

Die richtige Dosis

Wir brauchen sie natürlich, die wohltuenden, wärmenden **Sonnenstrahlen**. Dank ihnen bekommen wir das wichtige Vitamin D, das Knochen, Zähne und Nerven stärkt. Doch allzuviel davon ist ungesund: Hautkrebsgefahr!

Von Verena Ingold

Sich ungeschützt in die Sonne legen und stundenlang grillieren: So fahrlässig gehen wir heute glücklicherweise nicht mehr mit den UV-Strahlen um. Ledergegerbte, dunkelbraune Haut entspricht nicht mehr dem gängigen Schönheitsideal.

Aber ein bisschen Farbe auf der Haut lässt einen trotzdem besser aussehen, signalisiert Fitness und Gesundheit. Also versucht man trotz allem, etwas Sonne abzukommen – und schwupps hat's einen wieder erwischt: Sonnenbrand.

Und der ist leider ganz und gar nicht harmlos. «Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand», sagt die Zürcher Hautärztin Dr. med. Daniela C. Kleeman. «Er heilt zwar wieder ab, aber die Schädigung

der Haut kann noch viele Jahre später zu Hautkrebs führen.»

Wieviel Sonne ein Mensch verträgt, ist individuell und hängt vom Haut-Typ ab – je heller die Haut, desto empfindlicher ist sie. Besonders zarte Kinderhaut ist schnell «verbrannt» und muss die frühen Schädigungen noch viele, viele Jahre mit sich tragen. Kinder sollten deshalb besonders gut geschützt werden. Wichtig: Damit der Sonnenschutz richtig wirken kann, muss er etwa 20 Minuten bevor man an die Sonne geht, aufgetragen werden. Ohren, Nacken und Zehen dabei nicht vergessen! Und nach dem Baden den Schutz erneuern, denn auch wasserfeste Cremes lassen in ihrer Wirkung nach und werden beim Abtrocknen auch weggeschwemmt.

Der beste Tipp für die Sommerzeit: Setzen Sie sich nicht direkt der Sonnenstrahlung aus. Denn das wichtige Vitamin D kann man auch im Schatten tanken – und die Farbe, die man sich dabei holt, ist in der Regel sanfter und schöner als ein schrilles Grill-Braun.

Wieviel Sonne darf sein?

Fragen an die Dermatologin Dr. Daniela C. Kleeman (www.die-haut.ch), Zürich.

GlücksPost: Ist jeder Sonnenbrand schädlich?

Dr. Kleeman: Im Prinzip ja. Es ist eine Entzündungs-Reaktion, wo-



bei vor allem die berüchtigten UVB-Strahlen kanzerogen sind. Die UVA-Strahlen sind indirekt krebserregend, sie führen aber vor allem zu rascherer Hautalterung und Faltenbildung.

Soll man die Sonne ganz meiden?

Natürlich nicht. Die Sonne tut der Laune gut und ist wichtig für die Produktion von Vitamin D, das der Körper nicht aus der Nahrung aufnehmen kann. Man sollte einfach vernünftig mit der Sonne umgehen, sich schützen und sich ihr nicht zur falschen Tageszeit aussetzen, also nicht zwischen 11 und 15 Uhr. Wie hoch der Sonnenschutzfaktor sein muss, hängt vom Haut-Typ ab, zu stark schützen kann man sich aber eigentlich gar nicht. Ich würde einen Sonnenschutzfaktor von mindestens 25 empfehlen, für Hellhäutige sollte er höher sein.

Ist die Sonne der einzige Verursacher von Hautkrebs oder gibt es noch andere Risiken?

Der grösste Risikofaktor beim Melanom, der bösartigsten Form aller Hautkrebse, ist ganz klar der Sonnenbrand. Daneben spielt aber auch die familiäre Veranlagung eine Rolle, heller Haut-Typ und viele auffällige Muttermale sind ebenfalls Risikofaktoren.

Sonnenstrahlen wärmen uns und sorgen für das nötige Vitamin D. Dafür muss man sich aber nicht in die pralle Sonne legen – und schon gar nicht ungenügend geschützt!



«Vernunft ist wichtig»: Dr. Daniela C. Kleeman.

Welche Formen sind die gefährlichsten?

Das Melanom, der Schwarze Hautkrebs, ist die aggressivste Form. Ein Melanom kann unter Umständen auch mit einer harmlosen Alterswarze verwechselt werden, deshalb empfiehlt es sich, bei Unsicherheit mit einer Hautveränderung zum Arzt zu gehen. Die beiden anderen vorwiegend durch UV-Belastung entstehenden Krebsarten sind Basaliome und Spinaliome. Auch sie sollten behandelt werden, das Spinaliom wird in der Regel operiert, beim Basaliom sind andere Behandlungen möglich.

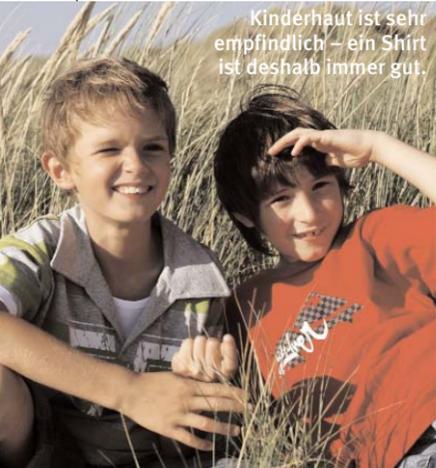
Ist Hautkrebs heilbar?

Das Spinaliom und das Basaliom sind in der Regel durch einen operativen Eingriff behoben. Der Schwarze Hautkrebs, das Melanom, kann nur geheilt werden, wenn er frühzeitig erkannt und operativ entfernt wird. Je nach Melanom-Typ wächst das Melanom primär eher in die Tiefe mit Gefahr der Metastasierung oder primär eher oben, bevor es dann ebenfalls in die Tiefe wächst. Operiert werden muss in jedem Fall. Wenn ein Melanom bereits Ableger in anderen Organen gebildet hat, stehen die Chancen schlecht.

INFO

Check am 5. Mai

150 Ärztinnen und Ärzte der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie bieten am Nationalen Hautkrebstag, dem 5. Mai, kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Pigmentmalen an. Die Liste der beteiligten Hautärzte finden Sie auf www.hautkrebstag.ch. Informationen erteilt auch das Krebstelefon 0800 11 88 11. Bereits jetzt können Sie in rund 500 Apotheken von pharmaSuisse einen kurzen Fragebogen ausfüllen, mit dem Ihr individuelles Hautkrebs-Risiko ermittelt werden kann. Den Fragebogen finden Sie ebenfalls auf der Internetseite des Hautkrebstages.



Kinderhaut ist sehr empfindlich – ein Shirt ist deshalb immer gut.