

Gib Sonnenbrand und Hautkrebs keine Chance!

Univ.-Prof. Dr. Franz Trautinger
Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Universitätsklinikum St. Pölten

Sonnengebräunte Haut gilt als Schönheitsideal und ist für viele ein Zeichen von Gesundheit und Attraktivität. Wenn die Temperaturen steigen, ist die Verlockung groß, ausgiebige Sonnenbäder zu nehmen. Nahezu alle Menschen sind mindestens einmal im Leben von einem Sonnenbrand betroffen und die Beschwerden sind meist rasch wieder verschwunden. Die Haut speichert dieses Ereignis jedoch, was manchmal zu schwerwiegenden Spätfolgen führen kann. Ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit der Sonneneinstrahlung ist daher sehr wichtig.

Die Haut gilt als unser größtes Organ. Sie umschließt den Körper als sein Schutzmantel, übernimmt wichtige Abwehrfunktionen und dient außerdem als Sinnesorgan, durch das wir Empfindungen wie Schmerz oder Berührungen wahrnehmen. Um die Gesundheit der Haut bis ins hohe Lebensalter zu bewahren, sollten wir sie so gut wie möglich vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen.

Wird die Haut im Laufe des Lebens in der Freizeit oder im Beruf einer hohen Belastung durch ultraviolette Strahlung aus dem Sonnenlicht oder aus Bräunungsgeräten ausgesetzt, kommt es als Spätfolgen zu vorzeitiger Hautalterung und vermehrtem Auftreten von Hautkrebs. Vor allem Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko beträchtlich.

Beim Hautkrebs unterscheidet man zwei Hauptgruppen, den sogenannten „Weißen Hautkrebs“ (medizinisch: Plattenepithel- und Basalzellkarzinom) und den „Schwarzen Hautkrebs“ (medizinisch: Melanom). Weißer Hautkrebs ist sehr häufig, vor allem bei älteren Menschen, die jahrelang sehr viel der Sonne ausgesetzt waren, wie z.B. Landwirte und Bauarbeiter. Von allen erwachsenen Patientinnen und Patienten, die einen Hautarzt aufsuchen, sind 30 % zumindest von einer Vorstufe betroffen. Nur in sehr seltenen Ausnahmefällen bildet Weißer Hautkrebs Metastasen. Die Heilungschancen sind daher in der Regel sehr hoch und die Behandlung erfolgt meist mit einfachen operativen Eingriffen.

Im Gegensatz dazu ist das Melanom seltener, kann aber wesentlich gefährlicher sein. Hier spielt der Faktor Zeit eine wesentliche Rolle. Früherkennung ist entscheidend, denn wenn Melanome entfernt werden, solange sie noch oberflächlich sind, ist die Prognose für die meisten Betroffenen sehr gut. Melanome sehen anfangs oft aus wie Muttermale. Es gibt eine einfache Faustregel, die sogenannte ABCDE-Regel, die bei der Unterscheidung von Melanomen und Muttermalen helfen soll:

- **A steht für Asymmetrie**, das heißt, während ein Muttermal meist rund oder oval ist, wächst ein Melanom oft verstärkt in eine Richtung und wird dadurch unregelmäßig.
- **Die Begrenzung (B)** ist ein weiteres Unterscheidungsmerkmal – ein Melanom ist oft unscharf begrenzt und kann Ausläufer haben.
- **Die Farbe (Colorit – C)** gibt ebenfalls wichtige Hinweise: Ein Muttermal ist braun bis schwarz, hat aber im Normalfall einen einheitlichen Farbton. Melanomverdächtig ist das Vorliegen verschiedenster Farbschattierungen von hellbraun, dunkelbraun bis grau, schwarz oder auch rot.

- Zuletzt kann auch der **Durchmesser (D)** ein Warnsignal sein, besonders wenn er größer als 5 mm ist.
- **E bezeichnet die Entwicklung** im Zeitverlauf: Melanome vergrößern sich langsam, werden erhabener und verändern ihre Farbe.

Sobald sich ein Muttermal zu verändern beginnt, ist das ein Grund, einen Hautarzt aufzusuchen, der meist mit einfachen Untersuchungen die Veränderung beurteilen kann. Wie oft eine Kontrolle beim Hautarzt nötig ist, hängt vom jeweiligen Hauttyp ab, und nach seiner Untersuchung kann der Facharzt eine Empfehlung abgeben, in welchen Zeitabständen Kontrollen durchgeführt werden sollten.

Neben der Sonnenstrahlung ist Solarienbenützung ein wissenschaftlich nachgewiesener Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Solarienbräune schützt zudem nicht - wie viele Menschen glauben - vor der nachfolgenden Sonnenbelastung im Urlaub. Nur wenn man die natürliche Sonne aufsucht, sich langsam vorbräunen lässt und dabei Sonnenbrände vermeidet, wird ein gewisser Schutz aufgebaut.

Wichtig ist jedenfalls, sich ein paar „Sonnenregeln“ in Erinnerung zu rufen. Der beste Schutz vor Sonnenbrand und Spätfolgen ist das Vermeiden der prallen Sonne, vor allem um die Mittagszeit zwischen 11.00 und 14.00 Uhr. Beim Aufenthalt in der Sonne lässt sich der Körper durch Kleidung und Kopfbedeckungen (mit Krempe oder Schirmen) schützen. Jene Hautpartien, die nicht durch Kleidung geschützt werden, sollten bereits vor dem Aufenthalt in der Sonne ausreichend mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Sonnencremes werden häufig zu dünn aufgetragen wird. 30 ml, also ein „Stamperl“ voll, gelten als Faustregel für den ganzen Körper eines Erwachsenen.

Voraussetzung für eine gesunde und lange jugendlich aussehende Haut ist konsequent durchgeführter Sonnenschutz!