



Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags kopiert und an PatientInnen weitergereicht werden.

# Sonnenlicht richtig geniessen

## Vorbeugung vor Hautkrebs

Die Sonne ist Lebenselixir, doch ein Zuviel kann dem Körper schwer schaden: Immer mehr Menschen erkranken heute an Hautkrebs. Geschätzt wird, dass sich in der Schweiz bei jedem Dritten im Lauf seines Lebens ein «weisser» oder gar «schwarzer Hautkrebs» entwickelt. Ultraviolettes Licht (UV-A- und UV-B-Licht) wird dabei als Hauptverursacher erkannt. Im Folgenden Infos und Tipps für den ganz individuellen Schutz.

Aktuell entwickeln in der Schweiz jedes Jahr über 16 000 Patienten einen oder sogar mehrere Hauttumoren, Tendenz zunehmend. Die meisten Hautkrebsarten, vor allem die so genannten Basaliome, haben mit heutigen Behandlungen gute Heilungschancen, vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Dennoch ist nichts auf die leichte Schulter zu nehmen.

### **Besondere Vorsicht: «schwarzer Hautkrebs»**

Hochgefährlich ist aber der «schwarze Hautkrebs», in der Fachsprache malignes Melanom genannt. In Frühstadien ist durch fachgerechte chirurgische Entfernung der betroffenen Hautstelle eine vollständige Heilung zu erreichen. Wenn dieser Hautkrebs aber zu spät entdeckt wird und schon in tiefere Hautschichten vorgedrungen ist – was bei jedem vierten bis fünften Melanopatienten der Fall ist –, bildet er Ableger (Metastasen) im ganzen Körper und zerstört lebenswichtige Organe – mit wahrscheinlicher Todesfolge.

Das maligne Melanom macht allerdings nur 5 Prozent unter allen Hautkrebsformen aus – aktuell sind hierzulande etwa 1500 Menschen im Jahr betroffen, Männer übrigens in der Überzahl.

Das Melanom zeigt sich meistens als bräunliche, zum Teil flache, zum Teil knotige Hautstelle. In manchen Fällen

zeigt sich die Veränderung an Hautstellen, die generell dem Sonnenlicht ausgesetzt sind (wie Kopf/Gesicht, Hals, Arme), in anderen an Körperstellen, die in der Regel mit Kleidung bedeckt und nur zeitweise (stark) sonnenbestrahlt werden (z.B. Rücken). Grosse Aufmerksamkeit ist geboten, wenn sich Muttermale auffällig in Farbe und Form verändern. Wer solche Hautveränderungen entdeckt, sollte zur Abklärung unbedingt gleich den Dermatologen aufsuchen.

### **Schuld ist vor allem das UV-Licht**

Die Sonne und ultraviolette Strahlung in Sonnenbänken muss – heute mehr denn je – mit Vorsicht genossen werden. Auf umfassenden Schutz vor zu viel UV-A- und UV-B-Licht müssen insbesondere hellhäutige, rothaarige Menschen mit blauen Augen achten. Ein erhöhtes Risiko für ein malignes Melanom haben ferner Menschen mit

- ▲ bereits erlittenem Hauttumor
- ▲ Melanom in der Familie
- ▲ hellem Hauttyp (s.o.)
- ▲ mehrmalig erlittenen Sonnenbränden, insbesondere in der frühen Kindheit
- ▲ Immunsuppression (durch Krankheiten [v.a. HIV-Infektion] oder Medikamente bedingt).

Für betroffene Menschen sind umfassender Schutz gegen UV-Bestrahlung, die regelmässige ärztliche Kontrolle



Sonnenbaden ist schön – aber Achtung! Die Schweiz gehört – neuen Untersuchungen zufolge – in Europa zu den Ländern mit der höchsten Hautkrebsrate. Auf Solarien «nur der schön gebräunten Haut wegen» sollte ganz verzichtet werden: Die Gefahren sind einfach zu gross.

Foto: Krebsliga Schweiz

sowie die Selbstuntersuchung ganz besonders wichtig.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten Jahre haben darauf hingewiesen, dass bei uns vor allem die kurzfristige, hohe UV-Strahlung, also die Aufenthalte im Hochgebirge wie auch Ferien unter praller südlicher Sonne in subtropischen oder tropischen Ferienregionen – nach langer



Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags kopiert und an PatientInnen weitergereicht werden.

### Wussten Sie, dass ...

- ▲ an der Haut mehr Tumoren entstehen als an allen anderen Organen?
- ▲ das Sonnenlicht bei der Entwicklung von Hauttumoren eine wichtige Rolle spielt?
- ▲ in der Schweiz jedes Jahr über 16 000 Patienten einen oder mehrere Hauttumoren entwickeln? Melanome machen einen Anteil von zirka 5 Prozent aus, führen jedoch bei jedem 4. oder 5. Patienten zum Tode.
- ▲ eines von 100 im Jahr 2000 geborenen Kinder im Verlaufe seines Lebens an einem Melanom erkranken wird? Das sind 15-mal mehr als vor 60 Jahren.
- ▲ Hauttumoren problemlos geheilt werden können, wenn sie früh entdeckt werden?

### Darum:

- ▲ Gehen Sie besonders vorsichtig mit der Sonne um, wenn Sie eine lichtempfindliche Haut haben.
- ▲ Konsultieren Sie einen Arzt, wenn neue Pigmentflecken auftreten und wachsen, Muttermale ihre Farbe, Form oder Grösse verändern oder nicht heilende Wunden auftreten.
- ▲ Geniessen Sie Ihre Freizeit, ohne sich dabei Schaden zuzufügen:
  - Meiden Sie direkte starke Sonnenbestrahlung zwischen 11 und 15 Uhr.
  - Vermeiden Sie Sonnenbrand durch schützende Kleidung, Sonnenbrille und Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.
  - Seien Sie anderen und besonders Kindern gegenüber ein gutes Vorbild im Umgang in und mit der Sonne.

Quelle: Klinik für Dermatologie, Universitätsspital Zürich

### Mehr Infos zum Thema Sonnenschutz und Hautkrebs

Für Leute, die sich übers Internet genauer informieren möchten, hier neue und zuverlässige Quellen:

#### www.swisscancer.ch

Homepage der Krebsliga Schweiz mit vielen Links: Sonnenschutz-Kampagne 2004, UV-Index, Broschüren (s.u.)

#### www.hauttyp.ch

Infos zur Bestimmung des individuellen Hautkrebsrisikos. Internetseite des Bundesamts für Gesundheit und der Krebsliga Schweiz

#### uv-index@bag.admin.ch oder uv@meteoswiss.ch

Internetsite des Bundesamts für Gesundheit und von MeteoSchweiz

#### www.melanoma.ch

Detaillierte Informationen zum Thema Hautkrebs, deutsch-, französisch-, italienisch- und englischsprachig. Herausgeber sind die Krebsliga Schweiz und die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie. Viele Links (u.a. zu Infos des US-amerikanischen National Cancer Institut).

#### Broschüren/Faltblätter der Krebsliga ...

##### ▲ Wie viel Sonne verträgt Ihre Haut?

Broschüre zum Kennenlernen der Eigenschaften des Hauttyps und der Sonnenschutzregeln.

##### ▲ Hautkrebs

Das Faltblatt orientiert über Ursachen, Symptome, Diagnostik und Behandlung von Hautkrebs.

Bestellung unter  
Tel. 0844-85 00 00 oder  
E-Mail: shop@swisscancer.ch

#### ... und des Bundesamts für Gesundheit:

##### ▲ Solarium (Broschüre: 7.20 Fr.)

##### ▲ Faltblatt (gratis)

Bestellung unter:  
Fax 031-325 50 58 oder E-Mail:  
courrielverkauf.zivil@bbl.admin.ch

Sonnenpause der «nordischen Bleichgesichter» – eine wichtige Rolle spielen. Meist sind Menschen schon um die 40 Jahre betroffen.

### Gefahr aus dem Solarium

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt, auf Solarien, sind sie rein zur kosmetischen Hautbräunung, ganz zu verzichten. Denn: Hautbräunung im Solarium ist eine zusätzliche UV-Bestrahlung, welche unnötig ist und sehr schädlich sein kann. Die Haut reagiert auf eine Übermenge von UV-Strahlung empfindlich, dies gilt besonders von Natur aus helle Hauttypen. Begünstigt wird die Entwicklung von Hautkrebs sowie anderen Haut- und übrigens auch Augenverletzungen durch die Sonnenbank-Benutzung. Eine UV-Strahlung, die bräunt, ohne der Haut zu schaden, besteht nicht. Im Übrigen gilt, dass Hautkrankheiten,

die mittels UV-Licht behandelt werden, unter strenger fachärztlicher Kontrolle stehen müssen. Das BAG stützt sich dabei auf Studien internationaler Expertengruppen und der WHO.

### Immer die Kleinsten im Blick

Ganz besonders wichtig ist der Schutz der Kinderhaut, besonders bei den Kleinkindern: Hohe Dosen an UV-Licht, insbesondere wenn sie Sonnenbrände hervorrufen, sammeln sich über Jahre an und können zu Hautzellveränderungen führen, welche im Erwachsenenalter Hautkrebs verursachen können. Bei Aufenthalt in Gegenden oder auch an Tagen mit hohem UV-Index wird für Kinder die konsequente Anwendung von Sonnenpräparaten mit hohem Lichtschutzfaktor von mindestens 15, gegebenenfalls UV-Schutzkleidung und Kopfbedeckung empfohlen. Ferner

sollten sich die Kinder in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten aufhalten.

hir

#### Quellen:

Presseinfos der Krebsliga Schweiz zur Präventionskampagne «Peau et Soleil».

Dummer, Reinhard: Hautkrebs. Medicos 2002; 2: 2-5.