

Dermacenter

Mit der Sonne soll man massvoll umgehen

Die Sonne lockt derzeit viele Personen nach draussen. Zwar sind die Strahlen wohl-tuend, bergen aber auch einige Gefahren. Der FS fragte bei den Hautärztinnen Dr. med. Anna Caroline Maassen und Dr. med. Bettina Schlagenhauff vom Dermacenter Küssnacht nach, was man beim Sonnenbaden beachten muss.

Interview von Olivia Bryner

Nun kommt der langersehnte Frühling. Welchen Einfluss hat die Sonne auf uns?

Die positiven Seiten der Sonne kennen wir alle: Es ist unbestritten, dass die Sonne für uns lebensnotwendig ist. Wir wissen zum Beispiel, dass durch die UVB-Strahlung der Sonne die Vitamin D-Synthese angeregt wird. Bei den meisten Menschen wirkt sich die Sonne auch positiv auf die Stimmung aus. Einige leiden sogar bei lang anhaltenden nebeligen Wetterlagen vermehrt unter Depressionen.

Was muss man beim Sonne tanken beachten?

Mit der Sonne sollte man wie mit allen Genussmitteln massvoll und vernünftig umgehen. Selbstverständlich darf man an schönen Tagen die Freizeit in der sonnigen Natur geniessen, aber man sollte drei Regeln befolgen:

1. Suchen Sie eher den Schatten als die pralle Sonne, auf jeden Fall zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.
2. Tragen Sie Hut, Sonnenbrille und Kleider, sofern möglich.
3. Schützen Sie Ihre unbedeckten Körperareale mit Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30).

Wie gefährlich ist das Sonnenbaden bei uns?

Obwohl die Schweiz nicht in der Nähe des Äquators liegt, birgt sie in Bezug auf das Sonnenbaden andere Gefahren: Zum einen werden die Sonnenstrahlen durch die Reflexion von der Wasseroberfläche unserer Seen verstärkt, was insbesondere die Wassersportler zu spüren bekommen. Zum anderen nimmt die Intensität der UV-Strahlen pro 300 Höhenmeter um drei bis fünf Prozent zu, was beim Aufenthalt in den Bergen zu berücksichtigen ist. Unternimmt man zum Beispiel eine Frühjahrs-Skitour auf 3000 Meter Höhe, ist man allein durch die Höhenmeter einer um 40 Prozent stärkeren UV-Einstrahlung ausgesetzt, dazu hat man eine zirka 90



Die beiden Fachärztinnen für Dermatologie vom Dermacenter Küssnacht (von links): Dr. med. Anna Caroline Maassen und Dr. med. Bettina Schlagenhauff. Foto: zvg

prozentige Reflektion der Sonnenstrahlen durch den Schnee. Hinzu kommt, dass auch bei dem bei uns häufig bedecktem Himmel 80 Prozent der UV-Strahlung durch die Wolken-decke hindurch dringt.

Was passiert, wenn man sich zu oft der Sonne aussetzt?

Hier muss man sich die Tatsache vor Augen führen, dass unsere Haut nichts vergisst. Dieses Phänomen führt zusammen mit unserer stetig zunehmenden Lebenserwartung dazu, dass bei häufiger Sonnenexposition Hautkrebs insbesondere im Alter vorprogrammiert ist. Wiederholte Sonnenbrände in Kindheit und Jugend erhöhen ausserdem das Risiko, in späteren Jahren an einem Melanom, also schwarzem Hautkrebs zu erkranken. Darüber hinaus führt regelmässige Sonnenexposition zu einer beschleunigten Hautalterung. Dies äussert sich zum Beispiel in Form von verstärkter Faltenbildung, erweiterten Äderchen und störenden Pigmentflecken. Auch hier hilft Vorbeugen durch Sonnenschutz.

Viele Menschen leiden unter einer Sonnenallergie, welche sich typischerweise in den Ferien nach zwei bis vier Sonnentagen in Form von juckenden Rötungen äussert. Die Be-

troffenen sollten regelmässig Sonnenschutzpräparate mit höchstem UVB- und UVA-Faktor anwenden. Vorsicht ist ausserdem geboten, wenn bestimmte Medikamente eingenommen werden, die ein Risiko einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit der Haut als mögliche Nebenwirkung haben. Dazu gehören unter anderem gewisse Antibiotika, Blutdruckmittel oder Tabletten gegen Akne.

Würden Sie empfehlen zu Hause zu bleiben, statt sich der Sonne auszusetzen?

Natürlich darf man die bei uns ja nicht so sehr häufigen sonnigen Tage mit Freizeitaktivitäten in der Natur verbringen. Vor allem, wenn – wie dieses Jahr – der Frühling so lange auf sich warten liess, empfinden die meisten Menschen die Sonnenstrahlen als sehr wohl-tuend. Aber auch hier gilt: Nichts im Übermass!

Wie beugt man am besten gegen Hauterkrankungen vor?

Da nun einmal feststeht, dass die UV-Strahlung neben der Veranlagung ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Hautkrebs ist, sollte man hiermit vorsichtig umgehen und auf keinen Fall Sonnenbrände riskieren. Gerade Sonnenbrände in der Kindheit er-

höhen das Risiko, später an einem schwarzen Hautkrebs zu erkranken. Aus diesem Grunde sollten Eltern ihre Kinder besonders schützen.

Wann sollte man zum Dermatologen?

Bei Pigmentmalen gilt folgende, leicht einzuprägende ABCDE Regel: Wenn folgende Veränderungen bei einem Pigmentmal bemerkt werden, sollte dies ärztlich analysiert werden: Asymmetrie (A), unscharfe Begrenzung (B), unregelmässige Colorierung (C), dynamisches Wachstum (D) oder, wenn ein Pigmentmal komplett anders aussieht als die Anderen, im Sinne eines *hässlichen Entleins*. Dann sollte ein malignes Melanom, das heisst ein schwarzer Hautkrebs ausgeschlossen werden.

Darüber hinaus wird eine dermatologische Abklärung empfohlen, wenn in sonnenbelichteten Arealen eine Wunde ohne Verletzung auftritt, welche sechs bis acht Wochen lang nicht abheilt. Dieses kann ein Zeichen für einen hellen Hautkrebs sein. Nicht abheilende rötliche und schuppige Veränderungen, insbesondere in den stark der Sonne ausgesetzten Regionen wie Gesicht und Arme, deuten möglicherweise auf Vorstufen von Letzterem hin.

Wie kann man selber erkennen, ob man zu einer Risikogruppe gehört?

Auch hier gibt es einfache Regeln: Je heller der Hauttyp ist, desto gefährdeter ist die Haut in Bezug auf die Sonne. Bei zahlreichen Sonnenbränden in der Vergangenheit oder bei mehr als 100 Pigmentmalen gehört man ebenfalls in eine Risikogruppe. Schliesslich ist man gefährdet, wenn bei einem selbst oder in der Familie Hautkrebs bekannt ist.

Wie sieht es beim Reisen aus? Erhöht sich die Gefahr von Hauterkrankungen, wenn man viel reist?

Hier stellt sich natürlich die Frage, welche Länder man bereist.

In welchen Ländern oder Gegenden muss man besonders vorsichtig sein?

Natürlich sollte man sich in den Ländern, welche äquaturnahe liegen wie zum Beispiel Australien, besonders gut vor den hier vorkommenden starken UV-Strahlen schützen. Hier sollten die eingangs genannten drei Regeln zum Umgang mit der Sonne konsequent umgesetzt werden. Diese Länder weisen auch die höchste Rate an Hautkrebs auf, allerdings dicht gefolgt von der Schweiz.

Was muss man beim Sonnenschutzcreme-Kauf beachten?

Gratis Haut-Check am 13. Mai

Nutzen Sie den Gratis-Hautcheck am Nationalen Hautkrebstag am Montag, 13. Mai, im Dermacenter Küssnacht.

pd. Was für Laien kaum vorstellbar ist, ist auch für Dermatologen immer wieder erschreckend: Aus einem unauffälligen, nicht schmerzhaften, meist wenige Millimeter grossen, dunklen Fleck auf der Haut kann sich ein Drama mit tödlichem Ausgang entwickeln. So versterben in unserem medizinisch hoch entwickelten Land jedes Jahr 300 von 2000 erkrankten Patienten an Melanom, d.h. schwarzem Hautkrebs. Hinzu kommen pro Jahr mehr als 13000 Patienten mit weissem Hautkrebs, welcher zwar in der Regel nicht lebensbedrohlich ist, aber ein zerstörerisches Wachstum an Ort und Stelle aufweist.

Gratis Haut-Check

Im Dermacenter Küssnacht stehen Ihnen am Nationalen Hautkrebstag am Montag, 13. Mai von 9.00 bis 11.30 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr ohne Voranmeldung vier kompetente Hautfachärztinnen zur Verfügung, welche sich aufgrund ihrer Ausbildung auf das Gebiet Hautkrebs spezialisiert haben.

Weitere Informationen zum Nationalen Hautkrebstag finden Sie auf: www.melanoma.ch

Der Lichtschutzfaktor (LSF) in der Sonnenschutzcreme sollte keinesfalls unter 15 liegen, bei Kindern nicht unter 30. Ausserdem ist auf einen deklarierten UVA-Schutzfilter zu achten.

Gerade die neueren Studien zeigen, dass der UVA-Anteil des Sonnenlichtes, welcher übrigens auch von den Solarien abgegeben wird, einen grossen Beitrag zum Hautkrebs liefert. Ergänzend ist zu sagen, dass Sonnencremes rechtzeitig, d.h. mindestens ½ Stunde vor dem Aufenthalt an der Sonne und in ausreichender Menge aufgetragen werden sollte, ansonsten ist der Schutz nicht ausreichend und entspricht nicht dem angegebenen Lichtschutzfaktor.