

Die Schattenseite der Sonne: Hautkrebs

GESUNDHEIT Anfang Juni bieten Dermatologen wieder einen Gratis-Hautcheck an. Von jüngeren Leuten wird das aber kaum genutzt. Sie gehen davon aus, dass Hautkrebs nur «die Alten» betrifft. Ein Irrtum.

HANS GRABER
hans.graber@luzernerzeitung.ch

Die Absicht ist löblich: Seit zehn Jahren bieten Dermatologen aus der ganzen Schweiz jeweils im Frühling eine kostenlose Erstuntersuchung von verdächtigen Hautveränderungen an (siehe Kasten). Das kann Leben retten. Jährlich wird in der Schweiz etwa 2000-mal schwarzer Hautkrebs (Melanom) diagnostiziert, und rund 200 Menschen sterben pro Jahr an dieser tückischen Krankheit. Anders als der viel häufigere, aber in der Regel weniger aggressive weisse Hautkrebs kann ein Melanom schnell Ableger (Metastasen) in anderen Organen bilden. In diesem Fall wird eine Heilung sehr schwierig.

Aber es gibt ein Glück im Unglück: Im Vergleich mit anderen Krebsarten hat Hautkrebs den Vorteil, dass man ihn von aussen sehen kann. Rechtzeitig entdeckt, ist auch ein Melanom meist heilbar. Die Aktionswoche der Dermatologen soll einerseits die Leute für das Thema sensibilisieren, andererseits wird Gelegenheit geboten, seine Haut auch gleich gratis checken zu lassen. So weit, so vorbildlich.

Begrenzte Möglichkeit

Doch Theorie und Praxis sind nicht deckungsgleich. Weil sich nicht alle Dermatologen an der Aktion beteiligen, sind die Möglichkeiten für einen Test am eigenen Leib begrenzt. Und jene Ärzte und Kliniken, welche mitmachen, werden überrannt. «Obwohl alle Leute angesprochen sein sollten, sehen wir an diesem Tag viele betagte Patienten, die mit altersbedingten und meist gutartigen Veränderungen zu uns kommen», sagt Anja Wysocki, Leitende Ärztin der Dermatologischen Abteilung des Luzerner Kantonsspitals und dort für die Durchführung des Hautkrebstages verantwortlich. «Natürlich sind diese Patienten willkommen, denn auch für sie ist vor allem wegen des weissen Hautkrebses eine regelmässige Untersuchung wichtig», sagt Wysocki, «aber speziell diese Altersgruppe geht wegen anderen Gebrechen sowieso häufiger zum Hausarzt, dem sie ihre Hautveränderungen auch zeigen können.»

Erwünscht wäre, dass man mit dem Gratis-Check vermehrt auch jüngere und berufstätige Personen ansprechen kann. Doch diese bleiben weitgehend aus. Vielleicht aus Zeitmangel wegen beruflicher Tätigkeit. Sehr wahrscheinlich aber auch deshalb, weil sich Jüngere gar nicht erst angesprochen fühlen, weil sie glauben, Krebs treffe nur ältere Leute.

Ein Viertel ist unter 50

Das kann ein verhängnisvoller Irrtum sein. Das Durchschnittsalter beim Auftreten eines Melanoms beträgt 55 Jahre.



Eine solche Haut mit vielen und teils auffälligen Pigmentmalen erfordert regelmässige ärztliche Kontrollen. Schutz und gute Beobachtung braucht aber eigentlich jede Haut.

Keystone/Lukas Lehmann

Die häufigste Melanom-Form (superfiziell spreitend) tritt freilich am ehesten um die 50 auf, die aggressivste Form (nodulär) im Schnitt mit 56 Jahren, die langsam wachsende Form (lentigo maligna) sogar erst mit 68 Jahren. Aber wie bei allen Durchschnittszahlen: Es gibt markante Abweichungen nach oben und unten. Anja Wysocki: «25 Prozent der Betroffenen sind unter 50-jährig, und ein Melanom bei 40- oder 30-Jährigen ist keine Seltenheit.» Nur bei Kindern und Jugendlichen tritt schwarzer Hautkrebs kaum auf. In der Schweiz werden pro Jahr in dieser Altersgruppe 1 bis 2 Fälle diagnostiziert.

Problemgruppe: Jugendliche

Im Kindes- und Jugendalter kann jedoch der Grundstein für späteren Hautkrebs gelegt werden. Wer sich in diesen Jahren ungeschützt der Sonne aussetzt,

dessen Risiko erhöht sich auf Dauer beträchtlich. Auf Kinder haben meist die Eltern ein wachsames Auge, die eigentliche Problemgruppe sind die Jugendlichen. Weil ein brauner Teint nach wie vor als «schön» gilt und mit Gesundheit in Verbindung gebracht wird, nimmt man Sonnenbrände in Kauf. Hauptsache, schnell braun werden, ist doch alles halb so schlimm, sagt man sich. Das mag stimmen – aber nur für den Moment, auf Dauer kann es sich rächen.

«Ein Melanom bei 40- oder 30-Jährigen ist keine Seltenheit.»

DR. MED. ANJA WYSOCKI,
LUZERNER KANTONSSPITAL

«Ich sehe da Ähnlichkeiten zu Raucherpräventionsprogrammen», sagt Anja Wysocki, «wie macht man einem Jugendlichen klar, dass das, was er heute macht, ein paar Jahrzehnte später lebensbedrohliche Konsequenzen haben kann?»

In Sachen Hautkrebs bleibt zumindest eine Hoffnung: die Früherkennung, auch die eigene. «Die meisten Patienten haben ihr Melanom selbst entdeckt oder

sind durch Angehörige, Masseur, Physiotherapeuten, Coiffeure oder Kosmetikerinnen darauf aufmerksam gemacht worden», sagt Dermatologin Wysocki. «Zudem kommen die meisten Betroffenen in einem frühen und deshalb heilbaren Stadium zu uns.»

Verallgemeinern lässt sich das aber nicht. Immer wieder mal werden Hautärzte wegen eines anderen Hautleidens konsultiert, und eher zufällig wird dann an einer ganz anderen Stelle ein Hautkrebs diagnostiziert. Andere sehen zwar eine verdächtige Veränderung, warten aber monatelang lang ab, ehe sie zum Arzt gehen. Zum Teil gibt es auch gut versteckte Melanome oder sehr aggressive und schnell metastasierende.

Innert zwei Wochen zum Arzt

Anja Wysocki: «Wichtig ist, dass man etwas, das neu entstanden ist oder sich auf einem vorbestehenden Fleck verändert hat, gut beobachtet und gegebenenfalls untersuchen lässt, nicht erst am nächsten Hautkrebs-Aktionstag. Grössere Eile ist beim schnell wachsenden nodulären Melanom und beim

Gratis-Hautcheck Anfang Juni

AKTION In der Zeit zwischen 1. und 5. Juni 2015 bieten verschiedene Schweizer Dermatologen kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Muttermalen an. Angaben zu den teilnehmenden Kliniken und Praxen finden sich unter www.melanoma.ch (die Informationen werden in diesen Tagen aufgeschaltet). Aus der Zentralschweiz machen mit (Stand letzter Freitag; alle Angaben ohne Gewähr):

- **Brunnen:** Hautarztpraxis, Parkstrasse 1, Dr. Maassen/Dr. Schlagenhaff (1. 6., 8.30–12.00 Uhr, ohne Voranmeldung).
- **Küssnacht:** Dermacenter, Bahnhofstrasse 15, Dr. Schippert/Dr. Salgado, (3. 6., 8–12.00 Uhr, ohne Voranmeldung).
- **Luzern:** Hautnahpraxis, Hirschemattstrasse 15, Dr. Hofmann (1. 6., 8–12 Uhr, mit Voranmeldung).
- **Luzerner Kantonsspital,** Dermatologie, Prof. Brand & Team sowie die Luzerner Praxisärzte Baumann und Sigg (1. 6., 13.00–15.30 Uhr; Voranmeldung Hotline: 0848 522 202).
- **Meggen:** Hirslanden-Klinik, Huobmattstrasse 9, Dr. Fehner & Team (2. 6. und 3. 6., je 8.00–12.30 und 13.30–18.00 bzw. 13.30–16.00 Uhr, mit Voranmeldung).

schnell knotig werdenden Plattenepithelkarzinom (weisser Hautkrebs) geboten. Das muss nicht von heute auf morgen geschehen, aber sinnvoll ist ein Zeitraum von zirka zwei Wochen. Bei Dermatologen kurzfristig einen Termin zu finden, ist oft schwierig, aber, so Wysocki: «Auch die meisten Hausärzte können in aller Regel sehr gut entscheiden, ob es sich nur um eine verletzte, schnell wachsende harmlose Seniorenwarze oder um Hautkrebs handelt.»

Für den Laien dagegen ist das nahezu unmöglich. So manches, was auf den ersten Blick furchterregend aussieht, kann völlig harmlos sein – und umgekehrt. Gerade bei Menschen mit vielen unterschiedlichen Pigmentmalen oder Seniorenwarzen kann ein Laie nicht mehr unterscheiden zwischen Gut und Böse. Obwohl dann ein Gang zum Arzt nötig ist: Zusätzlich belastende Untersuchungen müssen nicht durchgeführt werden, meist reicht das Dermatoskop (Auflichtmikroskop) oder eine Gewebeprobe. Aber eben: Machen lassen sollte man es. Rechtzeitig. Auch wenn man erst 30 oder 40 ist.



HINWEIS
Dr. med. Anja Wysocki
ist Dermatologin am
Luzerner Kantonsspital

«Es gibt keinen zu hohen Sonnenschutzfaktor»

PRÄVENTION hag. Ein erhöhtes Hautkrebsrisiko besteht bei diesen Gegebenheiten: mehr als 50 Pigmentmale, heller Hauttyp, rötliche Haare, blaue Augen, Sommersprossen, bereits an Melanom erkrankt, Melanom in der Familie, geschwächte Immunabwehr durch HIV oder Organtransplantation, schwere Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend. Die folgenden Empfehlungen richten sich aber an alle:

- **Meiden der Mittagssonne.** (Im Sommer zwischen 11 und 16 Uhr.)
- **Sonnencreme.** «Es gibt keinen zu hohen Schutzfaktor, nur einen zu niedrigen», sagt Dermatologin Anja Wysocki vom Luzerner Kantonsspital. «Es ist doch auch unrealistisch, dass Familien immer Sonnencremes mit Faktor 16, 20, 30 und 50 vorrätig haben.»
- **Risikozonen.** Reichliches Auftragen eines geeigneten Sonnenschutzes, je

nach Hauttyp bei deutlicher Sonnenexposition am Wasser, auf dem Berg, bei Reflexion (Sonnenspiegelung durch Wasser, Sand usw.) und bei Kindern. In all diesen Fällen Schutzfaktor 50+ mit UVB- und UVA-Schutz.

- **Gesamtzeit.** Aus dermatologischer Sicht reicht es nicht, nur Sonnenbrand zu vermeiden. Auch die sich anhäufende Zeit, die man über Jahrzehnte der Sonne bzw. den UV-Strahlen ausgesetzt war, ist entscheidend für die Entstehung aller Hautkrebsarten.

- **Textiler Schutz.** Neben Sonnenschutz sollte auch dem textilen Lichtschutz (Hut, T-Shirt) Beachtung geschenkt und eine Sonnenbrille getragen werden. Dies ist besonders bei Kindern entscheidend. Studien zeigen, dass bei Kindern, die nur von Sonnencreme geschützt wurden, weit mehr Pigmentmale entstanden als bei Kindern, die auch textil geschützt wurden.

- **Vitamin D.** Wer gefährdet ist, an Vitamin-D-Mangel zu leiden, sollte sich trotzdem nicht ungeschützt der Sonne aussetzen (Sonne ist an sich wichtig für die Produktion von Vitamin D über die Haut), sondern sich bezüglich Vitamin-D-Prophylaxe beim Hausarzt oder in der Apotheke beraten lassen.

- **Braun werden.** Wer nach wie vor herrschendem «Schönheitsideal» entsprechen und braun werden möchte, für den gibt es heute gute Selbstbräunungscremes. Diese sollte man nicht länger als eine Saison brauchen, sondern im nächsten Jahr neue kaufen.

- **Solarien meiden.** Grundsätzlich nicht empfehlenswert sind Solariumbesuche: Sie bereiten die Haut nicht auf die Urlaubssonne vor, sie bilden kein Vitamin D, sie tragen zur Hautalterung bei, und wer vor dem 35. Lebensjahr regelmässig Solarien besucht, verdoppelt sein Melanomrisiko.

Und was, wenn es Krebs ist?

ERNSTFALL hag. Wichtig für die Prognose bei der Diagnose Hautkrebs ist immer das Stadium. Beim weissen Hautkrebs ist am günstigsten, wenn man Vorstufen (aktinische Keratosen) behandeln kann und nicht ein daraus entstehendes Plattenepithelkarzinom. Zwar bilden auch sie vergleichsweise spät und meist erst in grösserer Form Metastasen, aber die Behandlung wird ohne Frühentdeckung aufwendig.

Die andere Form des weissen Hautkrebses ist das Basaliom, das zwar kaum je metastasiert, trotzdem ist es einfacher, wenn der Tumor noch klein ist. Das erspart dem Patienten grosse Operationen und/oder Röntgenbestrahlungen.

Melanom: Neue Medikamente

Besonders gefürchtet ist schwarzer Hautkrebs. Aber: Flache Melanome mit einer Tumordicke von unter 1 Millimeter sind bei früher Erkennung mit einer einfachen Operation (Tumor

plus Sicherheitsabstand) meist heilbar. Für die Therapie des schwarzen Hautkrebses auch in fortgeschrittenen Stadien werden laufend neue Medikamente entwickelt. In Studien bereits verabreicht werden neue Kombinationstherapien (zielgerichtete und Immuntherapien). Sie lösen die Chemotherapien ab und sollen besser wirken als herkömmliche Medikamente, bei gleichzeitig weniger Nebenwirkungen.

Der Effekt und die Dauer des Erfolges dieser neuen Medikamente sind bei jedem Patienten unterschiedlich, sie zeigen aber offenbar erstaunliche Erfolge. «Noch unklar ist jedoch, wie die langfristige Wirkung sein wird, dafür sind diese Medikamente einfach noch zu neu, wir müssen die Langzeitergebnisse von Studien abwarten», sagt Anja Wysocki. Aber: «Nach über 50 Jahren Stillstand in der Therapie des metastasierten Melanoms können wir jetzt erfreulicherweise gleich mehrere neue Medikamente anbieten.»