

GUT UMHÜLLT

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie schützt uns vor diversen Umwelteinflüssen. Sie selbst ist aber nicht unverwundbar



AROMATHERAPIE

Spezielle Aromen dienen nicht nur der Entspannung, sondern besitzen auch heilsame Wirkungen



CORONA

Der Homburger Virologe Dr. Jürgen Rissland im exklusiven Interview

Schutz und Vorsorge

Der Sommer steht vor der Tür, die Sonne lockt. Doch die warmen Strahlen haben auch ihre Schattenseiten. Ein Zuviel davon ohne ausreichenden Schutz kann zu **Hautkrebs** führen – die häufigste Krebserkrankung in Deutschland.



Es kann jeden treffen, auch Hollywood-Stars wie Hugh Jackman. Der Schauspieler erkrankte innerhalb von drei Jahren gleich sechsmal an Hautkrebs. Der Schauspieler litt an einem Basalzellkarzinom, dem weltweit häufigsten Hautkrebs, an dem in Deutschland jährlich etwa 180.000 Menschen erkranken. Das Karzinom, das vorwiegend im Bereich des Kopfes und Halses vorkommt, metastasiert nur in den seltensten Fällen und nimmt meist keinen lebensbedrohlichen Verlauf. Man erkennt das Basalzellkarzinom, das sehr langsam wächst, im Anfangsstadium häufig als harte Verdickung, einem Pickel ähnlich. Verschwindet diese nicht, sollten Betroffene sich an einen Hautarzt wenden. Das Karzinom kann sich auch als rotes Wärzchen, kleine Kruste, die nicht abheilt oder roter Fleck zeigen. Ein zu spät erkanntes Basalzellkarzinom, das Augen, Nase oder Ohren befällt, kann schlimmstenfalls zur Ausweidung der betroffenen Augenhöhle oder einer Nasen- und Ohrenamputation führen.

Zusammen mit dem Plattenepithelkarzinom gehört es zum weißen Hautkrebs, der in erster Linie durch zuviel UV-Strahlung ausgelöst wird. Das Plattenepithelkarzinom, das auch als Spinaliom und Stachelzellkarzinom bekannt ist, ist der zweithäufigste Hautkrebs und entsteht vorwiegend im Gesicht. Ein Anzeichen kann eine schuppige, gerötete oder bräunlich-gelbe Hautstelle sein. Im fortgeschrittenem Stadium ist eine Me-

tastasenbildung möglich. Die wichtigste Behandlungsmethode von Plattenepithel- und Basalzellkarzinom ist die chirurgische Entfernung des Tumors.

Während der weiße Hautkrebs nur selten lebensbedrohlich ist, ist der Verlauf des schwarzen deutlich aggressiver. Das maligne Melanom zeigt sich als dunkler Fleck, der flach, erhaben oder knotig sein kann. Bei Männern tritt es bevorzugt am Rücken auf, bei Frauen an den Unterschenkeln. Mögliche Hinweise sind ein älteres Muttermal, das dunkler wird oder wächst, anfängt zu jucken, bluten, oder zu nässen. Besteht bei der dermatologischen Untersuchung der Verdacht auf schwarzen Hautkrebs, wird das Muttermal entfernt und mikroskopisch begutachtet. Wenn das Melanom noch dünn ist und nur in der oberen Hautschicht wächst, liegen die Heilungschancen bei 100 Prozent. Dringt es allerdings in die zweite Hautschicht ein, besteht die Gefahr, dass es Zugang zu den Blut- und Lymphgefäßen bekommt,

die Krebszellen sich so im Körper ausbreiten und Organe und Lymphknoten befallen. Als Ursachen des Melanoms gelten eine starke UV-Belastung mit wiederkehrenden Sonnenbränden sowie eine genetische Veranlagung.

Bei der Operation von Melanomen, die dicker als einen Millimeter sind, wird gleichzeitig ein benachbarter Lymphknoten entfernt. Ist dieser frei von Krebszellen, ist meist auch der restliche Körper metastasenfrem. Falls nicht, werden auch die anderen benachbarten Lymphknoten entfernt. Weit fortgeschrittene Melanome, die bereits Metastasen gebildet haben, werden in der Regel mit Strahlentherapie behandelt. Jährlich erkranken mehr als 20.000 Menschen am malignen Melanom – für mehr als 3.000 endet die Krankheit tödlich.

Nicht jeder Hautkrebs sieht gleich aus. Für die Selbstuntersuchung rät die Deutsche Krebsgesellschaft, die sogenannte ABCDE-Regel anzuwenden. Trifft eines der Merkmale zu, sollte man das Muttermal dem Hautarzt zeigen. Asymmetrie: Ein neues dunkles Mal zeigt eine ungleichmäßige Form oder ein bestehendes hat seine Form geändert. Begrenzung: Ein dunkler Hautfleck ist gezackt oder hat unebene Ränder. Colour: Ein Mal hat unterschiedliche Färbungen, das heißt der Fleck vermischt sich mit grauen, rosa oder schwarzen Punkten. Das ist ein Hinweis für ein malignes Melanom. Durchmesser: Der Durchmesser des Muttermals ist an der breitesten Stelle größer als fünf Millimeter. Evolution:

Weißer Hautkrebs ist nur selten lebensbedrohlich

Ein Muttermal hat sich innerhalb der vergangenen drei Monate verändert.

Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening in einer Hautarztpraxis oder bei entsprechend qualifizierten Hausärzten. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Das Screening dauert etwa eine Viertelstunde. Dabei wird von Kopf bis Fuß jeder Zentimeter Haut und jede Körperfalte untersucht. Das Haar wird mit einem Spatel gescheitelt, Ohren und Augenlider werden inspiziert, ebenso Lippen, Mundhöhle, Zahnfleisch und Zunge. Danach erfolgt die Kontrolle von Hals, Oberkörper, Achselhöhlen, Armen, Händen und Fingern, weshalb vor der Untersuchung Nagellack entfernt werden sollte. Auch die Genitalien werden inspiziert, denn Hautkrebs kann auch an den Stellen auftreten, die nicht direkt der Sonne ausgesetzt sind. Zuletzt werden die Fußsohlen und die Zwischenräume der Zehen untersucht.

Viele Hautärzte verwenden zum Screening ein Dermatoskop, eine beleuchtete Speziallupe, mit der sich auch Veränderungen in tiefer liegenden Gewebsschichten erkennen lassen. Eine Leistung (circa 25 bis 30 Euro), die von den meisten gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen wird. In der Regel ist nur das Screening per Blickdiagnose kostenfrei.

Viele Dermatologen bieten ein Screening mittels computergestützter, digitaler Auflichtmikroskopie an. Mit dieser Methode können Muttermale mit starker Vergrößerung unter die Lupe genommen und die Bilder zur Verlaufskontrolle auf dem Computer gespeichert werden. Die Kosten für diese Untersuchung müssen jedoch aus eigener Tasche bezahlt werden.

Der wichtigste Risikofaktor für Hautkrebs ist die UV-Strahlung, die vor allem im Sonnenlicht und in Solarien vorkommt. Je höher die Sonne am Himmel steht, desto höher ist ihr Anteil an der ultravioletten Strahlung – und je höher die UV-Belastung ist, der man sich der Sonnenbräune wegen aussetzt, desto größer wird das Risiko, irgendwann an Hautkrebs zu erkranken. Kommt ein Sonnenbrand hinzu, verstärkt das den Effekt. Sonnenentwöhnte und helle Haut sollten im Frühjahr und Sommer grundsätzlich immer langsam an eine längere Sonnenbestrahlung gewöhnt werden. In den ersten Tagen ist es ratsam, im Schatten zu bleiben, aber auch dort sollte eine dem Hauttyp entsprechende Sonnenschutzcreme aufgetragen werden. ●

Cornelia Lohs

DAS BUNDESAMT FÜR STRAHLENSCHUTZ GIBT FOLGENDE TIPPS:

1. Starke Sonne meiden

In der Mittagszeit ist die Wirkung der Sonne mehrfach höher als vor- oder nachmittags. Richten Sie sich bei Aktivitäten im Freien nach dem UV-Index – dieser ist zum Beispiel online beim Deutschen Wetterdienst www.dwd.de erhältlich – und schützen Sie Ihre Kinder entsprechend.

2. Anziehen

Den besten und einfachsten Schutz erreichen Sie mit Kleidung und einer Kopfbedeckung – diese sollte die Ohren und den Nacken schützen, und die Schuhe sollten den Fußrücken bedecken.

3. Augen schützen

Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie Linsentrübung (Kataraktbildung) oder Schädigung der Netzhaut vor. Hinsichtlich der UV-Filterwirkung bestehen grundsätzlich keine Bedenken, preisgünstige Brillen von seriösen Händlern zu verwenden, sofern diese einen Herstellerhinweis zum absoluten UV-Schutz (100 Prozent UV-Schutz oder UV 400) und einen ausreichenden Seitenschutz aufweisen.

4. Eincremen

Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit einer Sonnencreme ein. Für Kinder wird ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Jugendliche und Erwachsene mindestens 20 empfohlen. Im Hochsommer und in südlichen Ländern sollte bei heller und empfindlicher Haut ein sehr hoher Lichtschutzfaktor (50+) gewählt werden. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter und tragen Sie diese

eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne auf. Cremen Sie mehrmals täglich nach. Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht. Es erhält sie nur.

5. Schutz beim Baden

Wasser reflektiert die UV-Strahlung und verstärkt dadurch ihre Wirkung. Darum sollten Sie Schultern, Brust und Rücken mit einem T-Shirt bedecken oder spezielle UV-Bekleidung tragen. Nach dem Aufenthalt im Wasser sollten Sie die Haut mit Sonnenschutzcreme nachcremen, um die Schutzwirkung zu erhalten.

6. Keine Medikamente, Kosmetika und Sonne

Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht. Fragen Sie sicherheitshalber vorher Ihren Arzt. Kosmetika, Deodorants und Parfüms sollten Sie beim Sonnenbaden möglichst nicht verwenden. Es besteht die Gefahr bleibender Pigmentstörungen.

7. Keine Solarien

Solarien zu nutzen bedeutet eine zur natürlichen UV-Strahlenbelastung zusätzliche UV-Bestrahlung. Ein Vorbräunen im Solarium vor dem Urlaub führt nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut – es schadet ihr nur. Geben Sie Ihrer Haut lieber Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen und bleiben Sie in den ersten Tagen im Schatten.

8. Schutz für Kinder

Säuglinge gehören nicht in die pralle Sonne. Suchen Sie ihnen einen schattigen Platz und ziehen Sie sie sonnengerecht an. Bei Kindern ist die konsequente Anwendung aller Sonnenschutzregeln Pflicht. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gehören auf keinen Fall in ein Solarium – das ist in Deutschland gesetzlich verboten.

9. Vorbild sein

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit Kinder sich von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnen.

