

„Ein Sonnenbrand ist auch im Schatten möglich!“

Der Sommer 2009 war eher flau und wenig sonnig. Dennoch haben sich auch dieses Jahr viele Schweizerinnen und Schweizer einen Sonnenbrand zugezogen. Jahre später kann sich die Konsequenz davon zeigen: Hautkrebs. Wie schützt man sich am besten? Und weshalb kann man sich auch im Schatten verbrennen? Professor Renato Panizzon, Chefarzt für Dermatologie am Lausanner Universitätsspital CHUV, gibt Auskunft.

Professor Panizzon, unsere Sommertage waren bisher wenig mit Sonnenschein bedacht. Ist die Gefahr eines Sonnenbrands damit kleiner?

Das ist leider nicht der Fall: Wolken filtern zwar UV-B-Strahlen – einen Sonnenbrand kann man sich trotzdem holen, auch im Schatten. Selbst unter einem Sonnenschirm ist eine Verbrennung möglich, wenn sich UV-Strahlen im Schnee, Sand oder auf einer hellen Terrasse reflektieren.

Wie schützt man sich denn am besten gegen die Sonne?

Indem man drei zentrale Regeln beachtet: *Erstens*, vermeiden Sie das Sonnenbaden zwischen 11 und 15 Uhr. Die Südländer befolgen diese Regel ganz natürlich – sie halten Siesta. *Zweitens*, schützen Sie sich mit den drei Hs – das heisst Hut, Hemd und Hosen tragen. *Drittens*, verwenden Sie eine Sonnencreme mit einem hohen Schutzfaktor. Diese sollten Sie nach dem Schwimmen erneut auftragen, selbst wasserfeste.

Was passiert, wenn man sich trotzdem einmal einen Sonnenbrand zuzieht? Sonnenbrände sind ja eine häufige Ursache für Hautkrebs.

Jeder Sonnenstrahl schädigt ungeschützte Hautzellen sowie die DNS der Haut. Sobald eine Zelle durch Sonne überbelastet wird, stellt sie auf einen selbstständigen Wachstumsmodus um. Man kann das mit einem Menschen vergleichen, der unter starkem Stress überreagiert. Melanome entwickeln sich meist an der Stelle eines Sonnenbrands sowie in einem Muttermal.

Mit welchen Hautkrebstypen sind Sie in der dermatologischen Praxis täglich konfrontiert?

Spinaliome oder Basaliome treten vor allem bei älteren Menschen auf. Dieser „weisse Hautkrebs“ wird hauptsächlich durch UV-Licht ausgelöst und bildet sich deshalb oft im Gesicht. Meist wird er bereits im Frühstadium erkannt und entfernt, sodass nie bis sehr selten Metastasen, also Tumorableger, auftreten. Das bösartige Melanom, auch als „schwarzer Hautkrebs“ bezeichnet, sorgt für die meisten Todesfälle durch Hautkrebs. Daneben gibt es einige seltenere Hautkrebsformen.

Wieviele Hautkrebsfälle gibt es in der Schweiz aufgrund fehlenden Sonnenschutzes?

Jedes Jahr erkranken rund 1'700 Patienten an Melanomen, vier Mal mehr an Spinaliomen und nochmals vier Mal mehr an Basaliomen. Werden diese frühzeitig behandelt, lassen sich Metastasen meist verhindern. Nach einem Sonnenbrand muss man der Haut Feuchtigkeit zurückgeben, sie kühlen, zum Beispiel durch kaltes Wasser und danach eine antiallergische Creme auftragen.

Wir Westeuropäer sind bei einer intensiven Sonnenbestrahlung besonders gefährdet. Kann die Haut auf die Sonne in den Badeferien vorbereitet werden?

Nein, das ist leider nicht möglich. Denn jede Vorbereitung würde eine Vorschädigung bedeuten. Man sollte den Sonnenkonsum am Ferienort langsam angehen. Und: Betacaroten-Tabletten eignen sich ebenso wenig wie Solariumbesuche zur Reisevorbereitung.

Von Solariumbesuchen raten Sie also ab. Wie gefährlich sind diese?

Ein Solarium hat nie das Spektrum der Sonne und ist deshalb noch gefährlicher: Es werden hauptsächlich UV-A-Strahlen in erhöhter Konzentration abgegeben, die wohl eine Bräune verleihen – einen Sonnenbrand holen Sie sich dennoch! UV-A-Strahlung ist zudem für eine frühere Hautalterung sowie Hautallergien verantwortlich. Leider sind Solarien bei Jugendlichen im Trend: Ich stelle vermehrt fest, dass sogar ein gewisser Gruppendruck herrscht. Die Folgen werden nicht ausbleiben!

Sie selbst haben eine schöne leichte Bräune. Professor, gehen Sie also doch an die Sonne?

Ich begeben mich jeweils zwischen 19 und 20 Uhr an den See zum Baden. Ich habe aber auch relativ wenig Flecken an den Händen. Bei Genussmitteln ist es immer eine Frage der Dosis, die vom Menschen vertragen wird – auch beim Sonnenkonsum. Wenn ich in die Ferien in die Berge oder an den See gehe, verwende ich einen Sonnenschutzfaktor 50. Danach bin ich jeweils trotzdem leicht gebräunt.

Um Hautkrebs vorzubeugen, ist eine regelmässige Kontrolle wichtig. Wie geht man am besten vor?

Man sollte sich selbst drei bis vier Mal jährlich auf verdächtige Hautflecken oder Muttermale absuchen. Dabei gilt es das „ABCD“ zu berücksichtigen: Ist das Pigmentmal unregelmässig (Asymetrie), hat es unscharfe Ränder (Begrenzung), ist es verschiedenfarbig (Color) oder hat es sich verändert (Dynamik)? Beobachtet man zudem eine Kruste, raue Oberfläche oder ein dickes beissendes „Bölli“, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Was passiert, wenn der Arzt einen Hautfleck oder ein Muttermal als kritisch beurteilt?

Er wird das Pigmentmal nach einer lokalen Anästhesie ausschneiden. Es bleibt eine Narbe, denn praktisch alles, auch ein Muttermal, geht in die zweite Hautschicht – auch bei einer Laseranwendung. Das Gewebe wird dann mikroskopisch untersucht und je nachdem noch mehr Gewebe entfernt.

Welche weiteren Therapiemöglichkeiten gibt es, wenn man an Hautkrebs erkrankt ist?

Die Röntgenbestrahlung ist eine Option, eine andere die Elektrochirurgie, bei der das Gewächs mit Strom verbrannt wird. Eine vierte Therapie bietet die Kryochirurgie, welche den Krebs durch Vereisung mittels Kältespray beseitigt. All diese Methoden zerstören Gewebe mit dem Ziel, möglichst nur den Tumor und keine weiteren Hautpartien zu schädigen. Die Pharmaforschung arbeitet derzeit auch an neuen photodynamischen Therapien in Kombination mit speziellen Hautpflastern.

Gibt es schon heute medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten?

Bei Präkanzerosen, also bei Krebsvorstufen in den obersten Hautschichten, können Sie mit einer entsprechenden Salbe vorgehen. Diese hemmen die Zellteilung und wirken mehrheitlich nur auf die kranken Zellen. In Zukunft werden sicher auch Stammzellen eingesetzt werden, welche Krankheiten ja bereits im Keim unterdrücken sollen – sodass sich nur noch gesunde Zellen entwickeln. Gerade bei Erbkrankheiten sehe ich Potential, dass Hautkrebs so verhindert werden können.

Psychologische Studien zeigen, dass wir bei Sonnenschein insgesamt ausgeglichener und leistungsfähiger sind. Sollte man also doch nicht ganz auf die Sonne verzichten?

Der Sonnenkonsum ist nicht verboten – jeder Mensch braucht Sonne und Licht. Ein Spaziergang pro Tag ist gut für die Psyche und die Bildung von Vitamin D, welches eine wichtige Rolle für Knochen, Zähne sowie Muskulatur und Immunsystem spielt. Es kann aber zum grossen Teil über die Nahrung aufgenommen werden.