Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 6

Artikel: Gut geschützt, besser geniessen
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724615

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gut geschützt, besser geniessen

Sonnenlicht ist unentbehrlich fürs Gemüt und für die Bildung von Vitamin D im Körper. Zu viel UV-Strahlung, vor allem über viele Jahre hinweg angesammelt, schadet aber der Haut und kann verschiedene Formen von Hautkrebs verursachen.

Ein sonniger Tag am Meeresstrand. Den Schutz für Haut und Augen sollte man niemals vergessen.

Bild: Michael Staudt/Visum

Die Häufigkeit von Hautkrebs nimmt in den letzten Jahrzehnten unentwegt zu, die Schweiz ist eines der Länder mit dem höchsten Vorkommen pro Einwohner. Rund 15 000 Schweizerinnen und Schweizer erkranken jährlich an einem Hautkrebs. Gründe für die Zunahme sind die längere Lebenserwartung der Menschen, das veränderte Freizeitverhalten mit regelmässigen Aufenthalten am Meer oder in den Bergen sowie die stärkere UV-Strahlung durch Abnahme der Ozonschicht.

Der schwarze Hautkrebs sorgt wegen der Heftigkeit seines Krankheitsverlaufs für angsteinflössende Schlagzeilen, gerade auch, weil er vermehrt bei jüngeren Menschen diagnostiziert wird. Helle Hautkrebsarten scheinen weniger bedrohlich, weil sie fast nie Metastasen bilden. «Der helle Hautkrebs ist viel häufiger als der schwarze», sagt Reinhard Dummer, Professor für Dermatologie am Universitätsspital Zürich. «Wir gehen heute davon aus, dass helle Hautkrebsformen mindestens zwanzigmal öfter vorkommen als schwarze Formen.»

Für die Entstehung der hellen Hautkrebsarten Basaliom (Basalzellkarzinom) und Spinaliom (Stachelzellkarzinom) und ihrer Vorstufen (aktinische Keratosen) ist es wesentlich, wie viel UV-Strahlung insgesamt auf die Haut getroffen ist. Es spielt weniger eine Rolle, ob die UV-Strahlung gleichmässig auf die Haut gelangte oder im Rahmen von einzelnen hohen Strahlenmengen, die einen Sonnenbrand erzeugten. Wer sich regelmässig an sonnigen Tagen im Freien aufhält, im Garten oder berufsbedingt, ohne spezielle Sonnenschutzvorkehrungen wie einen Hut zu tragen, riskiert einen hellen Hautkrebs.

Ein Drittel der Älteren betroffen

Man muss nicht einmal jeden Sommer nach Spanien reisen, um zu viel Sonne abzubekommen; die Menge an UV-Strahlen ist selbst in unseren Breiten und schon im Frühling beträchtlich. Wer eine helle, empfindliche Haut besitzt, helle, rötliche Haare, eventuell noch Sommersprossen oder Altersflecken hat, trägt das grösste Risiko. «Ältere Menschen mit langjährig lichtgeschädigter Haut sind vor allem vom hellen Hautkrebs betroffen», erklärt Reinhard Dummer. «Laut Schätzungen weist in der Schweiz jede dritte Person über 60 Jahre kanzeröse Hautveränderungen auf.»

Diese treten insbesondere an den sogenannten Sonnenterrassen des Körpers auf: auf Ohren, Nasen, Lippen, Stirn und der unbehaarten Kopfhaut, aber auch auf Unterarmen und Händen. Die Vorstufe des Hautkrebses, die Aktinische Keratose, äussert sich meist als schuppige, rötliche oder gelb-braune, oberflächliche Verhornung, die in der Regel besser ertast- als sichtbar ist.

Die sogenannte «Altershaut» mit ihren Flecken und trockenen, schuppigen Stellen oder sich abhebenden Knötchen ist also nicht nur ein kosmetisches Phänomen wie etwa Altersfalten und bedarf durchaus der Kontrolle, damit krankhafte Veränderungen möglichst rechtzeitig erkannt und therapiert werden können. Reinhard Dummer: «Eine Ausprägung des Basalzellkarzinoms, des häufigsten Hautkrebses der Altershaut, sieht sehr ähnlich aus wie die weit verbreiteten Alterswarzen. Das gilt es voneinander abzugrenzen.» Laien empfiehlt der Hautexperte, dann einen Arzt aufzusuchen, wenn Hautveränderungen sich über Wochen vergrössern, zu bluten beginnen oder schmerzen.

Auch heller Hautkrebs darf nicht unterschätzt werden – breitet er sich zu sehr aus, drohen nach der Entfernung eine Hauttransplantation und sichtbare Narben. Im Gegensatz zum schwarzen Hautkrebs ist er besser therapierbar. Je früher und kleiner die bösartigen Hautveränderungen erkannt werden, desto unproblematischer lassen sie sich behandeln.

Die lokale Anwendung eines wachstumshemmenden oder eines antientzündlichen Medikamentes in Cremeform ist eine relativ einfache und gut verträgliche Methode, um oberflächliche Frühformen wirksam einzudämmen.

An den betroffenen Stellen löst das Medikament eine Entzündungsreaktion aus, bei der der oberflächliche Tumor zerstört wird. Nach dem Abfallen der entstandenen Krusten sollte die Haut frei von Krebszellen sein. Weitere Behandlungsformen sind die sogenannte fotodynamische Therapie, die Radiotherapie und die Kältetherapie mit flüssigem Stickstoff. Knotige Hautveränderungen wie Basaliome können in vielen Fällen durch eine kleine Operation entfernt werden.

Schutz für jedes Lebensalter

Besser als die Therapie ist natürlich Vorbeugung. Dazu gehört die Beobachtung der verdächtigen Hautstellen im Spiegel, durch den Partner oder durch den Arzt, ausserdem ein konsequenter UV-Schutz (siehe Box links). Vernünftiges Verhalten und UV-Schutz seien auch dann noch sehr wichtig und sinnvoll, wenn die Haut im Laufe ihres Lebens schon eine beträchtliche Strahlendosis abbekommen habe, meint Reinhard Dummer. Punkto Kopfbedeckung, langärmeligen Kleidern und Sonnencreme gilt also nicht: Das habe ich noch nie benutzt, das brauche ich im Alter nicht mehr. Sondern: Weil ich älter bin und schon viel Sonne genossen habe, schütze ich mich erst recht!

Ein völliger Verzicht auf Aufenthalte in der Sonne ist übrigens genauso unvernünftig wie lange Sonnenbäder, Wanderungen oder Renovationsarbeiten ohne entsprechenden Sonnenschutz. Aktivität im Freien und bei Sonnenlicht tut Körper und Seele gut. Die UVB-Strahlung im Sonnenlicht erzeugt zudem über die Haut Vitamin D, das wichtig ist für gesunde Knochen und mit der Nahrung nicht genügend aufgenommen werden kann. Da die Altershaut allerdings kaum mehr in der Lage ist, Vitamin D zu bilden, sollte eventuell beim Hausarzt der Vitamin-D-Spiegel bestimmt werden. Bei einem Mangel wäre statt exzessiver Sonnenbäder mit Hautkrebsrisiko die Einnahme von Vitamin-D-Tropfen zu überlegen.

Martina Novak

Die wichtigsten Regeln im Umgang mit der Sonne

➜ Zwischen 11 und 15 Uhr die direkte Sonne meiden; Siesta halten oder im Schatten bleiben.

➜ Kopfbedeckung und Sonnenbrille sind ständig ein Muss, eventuell auch leichte Baumwollkleidung. Je dunkler die Farbe, desto besser werden die UV-Strahlen von der Haut abgehalten.

➜ Sonnencreme ist zusätzlich zu den anderen Massnahmen unentbehrlich: Ein möglichst hoher Lichtschutzfaktor (LSF) und mehrfaches tägliches Eincremen verstärken die Wirkung.

➜ Bei der Krebsliga Schweiz gibt es kostenlose Faktenblätter und Broschüren über die Risiken und Früherkennung von Hautkrebs, über helle Hautkrebsarten und über das Melanom sowie über Sonnenschutz zum Herunterladen. Das Faktenblatt über den schwarzen Hautkrebs ist in etwa zehn verschiedenen Sprachen erhältlich. Zu bestellen über Telefon 0844 85 00 00 oder im Internet über www.krebsliga.ch/broschueren