

**UV-Licht ist Hautkrebsrisikofaktor**

## **Regelmäßige Kontrolle als beste Vorsorge**

Das „Braunwerden“ ist eine der wichtigsten Schutzfunktionen der Haut. Würde die Haut nicht mit einer Verfärbung und Verdickung auf Sonneneinstrahlung reagieren, könnten die UV-Strahlen sehr schnell die Haut schädigen. Wer sich der Sonne allerdings ohne die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen aussetzt, geht bei Sonnenbränden ein deutlich erhöhtes Melanomrisiko ein. Selbstbeobachtung und der regelmäßige Hautcheck durch den Facharzt sind wichtig, um auffällige Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken. Auch Jugendliche sollten sich bei familiärer Vorbelastung, bei einer Vielzahl von bzw. bei ungewöhnlichen Muttermalen vorsorglich kontrollieren lassen.

„Selbstbeobachtung und regelmäßige fachärztliche Kontrollen sind eine wichtige Kombination, um Hautkrebs so früh wie möglich zu erkennen“, erklärt Gernot Lechner, Oberarzt an der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Die Selbstbeobachtung ersetzt zwar nicht den jährlichen Muttermal-Check beim Spezialisten, die sogenannte ABCD-Regel hilft aber auch dem Laien, auffällige Hautveränderungen zu entdecken.“

### **A – Asymmetrie**

Ein Pigmentmal gilt als auffällig, wenn es nicht gleichmäßig rund oder oval ist.

### **B – Begrenzung**

Verwischte, ungleichmäßige Umrandungen, die an den Rändern „auszulaufen“ scheinen, sind Alarmsignale.

### **C – Colour (Farbe)**

Hat das Pigmentmal unterschiedlich gefärbte Zonen, wirkt es fleckig, sollte es vom Hautarzt angesehen werden.

### **D – Durchmesser**

Einer Kontrolle bedarf auf jeden Fall auch die Zunahme des Durchmessers eines Muttermals.

## **Warum zu viel Sonne gefährlich ist**

Ohne Sonne gibt es kein Leben. Die UV-Bestrahlung der Haut führt beispielsweise zur Bildung von Vitamin D3 in unserem Körper. Zu viel davon ist aber schädlich. „Eine zu hohe Dosis kann die Erbsubstanz der Hautzellen schädigen!“, warnt der Welsener Dermatologe. „Sind die Schäden an der DNA gering, können sie von bestimmten Reparaturmechanismen der Haut ausgebessert werden.“ Bei schweren Überdosierungen von UV-Licht aber, wie durch einen Sonnenbrand oder oftmalige starke Sonneneinstrahlung, entstehen dauerhafte Schäden, weil der Reparaturmechanismus überfordert ist und nicht mehr alle DNA-Schäden repariert werden können. Als Folgewirkung kann Hautkrebs entstehen. Zu den häufigen Formen zählen hier der weiße und der schwarze Hautkrebs. „Die helle Form tritt meist an Nase, Ohr, Wange und Handrücken, den sogenannten Sonnterrassen, auf“, erklärt Lechner. „Bei den Frühformen können unterschiedliche nichtoperative Behandlungsmethoden ausreichend sein: von der Krebstherapie ‚aus der Tube‘ bei kleinen Veränderungen, der Kälte- und Laserbehandlung über die photodynamische Therapie bei großflächigem Hautkrebs bis hin zur operativen Entfernung bei weiter fortgeschrittenen Ausprägungen.“ Schwarzer Hautkrebs, auch Melanom genannt, ist der bösartigste Tumor der Hautpigmentzellen. Kein anderer solider Tumor – außer der weiße Hautkrebs – verzeichnet in den letzten Jahrzehnten eine ähnlich hohe Steigerung der Häufigkeit wie das Melanom. Folgende Zahlen belegen den deutlichen Anstieg des schwarzen Hautkrebses in den letzten Jahrzehnten: War das Lebenszeitrisiko, sprich das Risiko, im Laufe seines Lebens an einem Melanom zu erkranken, im Jahr 1960 1:600, so betrug es im Jahr 2010 bereits 1:75 – mit steigender Tendenz. Die Umstellung der Freizeit- und Urlaubsgewohnheiten mit deutlich vermehrter UV-Exposition in den letzten fünf bis sechs Jahrzehnten ist der wichtigste Grund für die Zunahme.

Schwarzer Hautkrebs bildet relativ häufig und früh Metastasen. „Eine rasche Diagnose ist deshalb wichtig –zusätzlich zur regelmäßigen fachärztlichen Untersuchung kontrollieren Sie zur Früherkennung Ihre Haut deshalb auch anhand der ABCD-Regel, an schwer einsehbaren Stellen, wie etwa dem Rücken, auch mit Hilfe des Partners oder einem Spiegel! Vergessen Sie nicht, zwischen Fingern, Zehen und Hautfalten zu kontrollieren!“

## **Wie man sich richtig schützt**

Sonnenbrände verstärken das Melanomrisiko erheblich. „Meiden Sie deshalb vor allem die pralle Mittagssonne!“, rät der Hautspezialist. „Tragen Sie beim Schwimmen regelmäßig wasserfeste Sonnencremen mit ausreichend Lichtschutzfaktor besonders auf exponierten Stellen, wie Stirn, Nase, Ohren und Schultern auf!“ Bereits geöffnete Sonnenschutzprodukte aus dem Vorjahr sollten nicht

mehr verwendet werden, da ihre Wirkung nicht garantiert ist. Für Kinder ist ein Sonnenbrand übrigens noch gefährlicher als für Erwachsene: „Ihre Haut ist besonders empfindlich, Sonnenbrände im Kindesalter gehen mit einem besonders starken Melanom-Risiko einher.“

### **Sonnenschutz-Tipps:**

- UV-Strahlen sind Hautkrebsverursacher Nummer eins! Dies ist durch umfassende Untersuchungen mittlerweile eindeutig bewiesen. Aus diesem Grunde hat die IARC (Internationale Krebsforschungsagentur der WHO) UV-Strahlung in die höchste Kategorie der krebserregenden Faktoren aufgenommen. Deshalb heißt es: Vorsicht vor jedem Sonnenbrand!
- Meiden Sie die Mittagssonne und schützen Sie Kinder vor praller Sonne zusätzlich durch UV-undurchlässige Textilien, wie etwa Hut, Hemd und Hose!
- Am besten wasserfeste Sonnencremen verwenden, die dem Hauttyp (fettig oder trocken) angepasst sind und einen individuell ausreichenden Lichtschutzfaktor bieten (LSF 25 bis 50).
- Wasserresistente Sonnenschutzprodukte verlieren durch Schwitzen und Abtrocknen ihre Wasserfestigkeit, deshalb muss man sich in regelmäßigen Abständen neu eincremen.
- Je länger die Sonnencremetube geöffnet ist, desto mehr verliert der LSF an Wirkung. Daher weg mit der Tube vom Vorjahr!
- Die meisten heute im Handel geführten hochwertigen Sonnencremen wirken sofort durch den physikalischen Lichtschutzfilter. Daher ist es nicht mehr notwendig, sich 30 Minuten vor dem Sonnenbad einzucremen.
- Verwenden Sie ausreichend Creme!
- Bräunen im Solarium stellt eine zusätzliche UV-Belastung dar, die der Gesetzgeber aus diesem Grund für Jugendliche unter 18 Jahren untersagt.

Wenn bei der Selbstkontrolle nach der ABCDE-Regel mindestens eines der folgenden Merkmale zutrifft, ist eine Abklärung durch den Dermatologen empfohlen:

- A (Asymmetrie): Kontrollieren Sie, ob Hautveränderungen und Muttermale eine ungleichmäßige Form haben!
- B (Begrenzung): Achten Sie darauf, ob die Ränder der Male unscharf begrenzt, uneben oder rau sind!
- C (Colour): Halten Sie fest, ob sich die Farbgebung eines Muttermals oder Pigmentflecks verändert!

- D (Durchmesser): Beobachten Sie, ob sich der Durchmesser einer Hautveränderung vergrößert!

### Österreichs erstes Hauttumorzentrum in Wels

Die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten im Klinikum Wels-Grieskirchen ist spezialisierte Anlaufstelle für Hautkrebspatienten mit Hauttumoren in allen Stadien. „Hier bieten wir alles an – von der frühzeitigen Diagnostik und Therapie von Frühformen bis hin zur Therapie von Hautkrebs in fortgeschrittenen Stadien“, führt Lechner aus. „Das Behandlungsangebot reicht von der Auflichtdiagnostik über operative Eingriffe inklusive Nachbehandlung bis hin zu innovativen Methoden der Immuntherapie und der sogenannten ‚Targeted Therapies‘.“ Nicht operable Tumore können durch eine Elektrochemotherapie verkleinert werden.

### Veranstaltungstipp

Mehr zum Thema Haut und Hautkrebsrisiko erfahren Sie beim „Klinikum Wissensforum Fokus: Haut“ am 16. Mai 2018. Infos unter [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at).

### Bilder und Statements:

**Bild:** KWG\_Lechner\_Gernot\_Dr\_OA\_Derma.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** OA Dr. Gernot Lechner, Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Selbstbeobachtung und regelmäßige fachärztliche Kontrollen sind eine wichtige Kombination um Hautkrebs so früh wie möglich zu erkennen. Zur Selbstbeobachtung hilft dabei die ABCD-Regel.“*

*„Die Selbstbeobachtung ersetzt zwar nicht den jährlichen Muttermal-Check beim Spezialisten, die sogenannte ABCD-Regel hilft aber auch dem Laien, auffällige Hautveränderungen zu entdecken.“*

*„Eine zu hohe Dosis an UV-Strahlung kann die Erbsubstanz der Hautzellen schädigen!“*

*„Meiden Sie deshalb vor allem die pralle Mittagssonne!“*

*„Tragen Sie beim Schwimmen regelmäßig wasserfeste Sonnencremen mit ausreichend Lichtschutzfaktor besonders auf exponierten Stellen, wie Stirn, Nase, Ohren und Schultern auf!“*

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

**Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)