

Sonnenschutz gegen Hautkrebs

VON DR. MED. OLIVER PH. KREYDEN

Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand! Wir schätzen, dass rund 1200 Patienten jährlich am malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs) erkranken. Die Anzahl der jährlichen Neuerkrankungen (Inzidenz) in der Schweiz wird zurzeit mit 14/Jahr/100 000 Einwohner angegeben und ist damit eine der höchsten Europas. Die Tendenz ist steigend. Eine vorsichtige Schätzung geht von einer Zunahme von sechs bis acht Prozent pro Jahr aus.

Diese beunruhigenden Zahlen haben einerseits mit der Klimaveränderung (Stichwort Abbau des Ozonloches) und andererseits mit den veränderten Freizeitbeschäftigungen zu tun (Reiselust, Gebrauch von Solarien, Golf, Segeln, Skisport u. a. m.). Je früher im Leben und je öfters jemand einen Sonnenbrand erleidet, desto höher ist das Risiko für die Krebsentstehung. Die ganzjährige regelmässige, aber nicht intensive Sonnenexposition führt zusätzlich zu Hautkrebsarten, die vorwiegend im Alter auftreten wie das Basaliom oder das Spinaliom. Zudem wird durch das Sonnenlicht die natürliche Hautalterung verstärkt und beschleunigt. Aus diesen Gründen ist es enorm wichtig, unsere Haut vor der Sonne zu schützen. Zur richtigen Zeit, am geeigneten Ort, in der passenden Art lautet die Devise. Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr sollte man dem Schatten nachgehen. An der Sonne sollte geeignete Kleidung ge-

tragen und der Hut sowie die Sonnenbrille nicht vergessen werden.

Die unbedeckte Haut muss mit einem entsprechend dem Hauttyp angepassten Lichtschutzfaktor (LSF) eingecremt werden. Wichtig ist auch die Auswahl der Strandbekleidung. Die naturgemäss dünne und meist helle Strandbekleidung weist einen ungenügenden LSF auf. Seit längerer Zeit, wenn auch noch weitgehend unbekannt, sind Textilien mit angegebenen LSF in den Kaufhäusern erhältlich, welche vor allem Kindern (aber auch Erwachsenen) und noch



wichtiger bei Kleinkindern wertvolle Hilfe leisten. In der Schweiz wird neu das Label «Sun Protective Textile» eingeführt. Neuerdings sind auch Gewebeveredler (Weichspüler) erhältlich, welche einen schützenden aktiven UV-Film um die Gewebsfasern bilden, der sich mit jedem Waschen verstärkt. Soll man der Kosmetikindustrie glauben, so kann bereits nach fünfmaligem Waschen ein LSF von 20 erreicht werden.

Wichtig für die Wahl der Sonnencreme, ist das Verständnis der verschiedenen Angaben des LSF. Dabei ist zu beachten, dass in Europa andere Messverfahren gelten als beispielsweise in den USA oder Australien. Gemäss unseren Massstäben ist ein LSF von 15 bis 20 durchaus ausrei-

chend, da damit das UVA um 98 und das UVB um 97 Prozent unschädlich gemacht wird.

Viel wichtiger als der LSF ist aber die richtige Anwendung der Sonnencreme. Geachtet werden sollte auf einen wasserfesten Sonnenschutz mit Liposomen, welche den Schutz unter die Haut bringen. Die Sonnencreme muss aber, um ihre volle Wirkung zu entfalten, eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition aufgetragen werden. Das häufig gesehene Eincremen im öffentlichen Bad oder am Strand sollte also vermieden werden. Die Zusatzbezeichnungen «All day» oder «Day long» suggerieren zudem eine einmal tägliche Applikation des Sonnenschutzes als genügend. Dies trifft nur bei Hauttypen III und mehr zu. Hellhäutige Personen sowie bei intensiver Sonnenexposition wie beispielsweise bei Strandaufenthalt oder bei einer Bergwanderung müssen auch diese Produkte je nach Hauttyp alle zwei bis drei Stunden eingestrichen werden.

Leserbriefe

Senden Sie Ihre Leserbriefe mit Ihrer vollständigen Adresse an:

Redaktion bz
«Leserbriefe»
Schützenstrasse 2-6
4410 Liestal.

Die Redaktion behält sich vor, Briefe gekürzt zu veröffentlichen.

Dr. med. Oliver Ph. Kreyden ist Spezialarzt FMH Dermatologie und Venereologie in Muttenz.

