

**Fragen an den tz-Redakteur**

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Gefahr durch UV-Strahlung steigt – Arzt erklärt, wie Sie sich schützen

Gerade im Sommer wünschen sich viele Menschen Sonne satt, aber Dermatologen schlagen Alarm: Immer mehr Menschen erkranken an Hautkrebs, vor allem an weißem. Er entsteht, wenn die Haut zu viel ultravioletter Strahlung ausgesetzt wird. Nach Einschätzung vieler Experten nimmt die UV-Gefahr auch durch den Klimawandel zu. Der Münchner Hautarzt Dr. Christoph Liebich erklärt die Hintergründe und gibt Tipps, wie Sie sicher die Sonne genießen können.

Der Trend ist ebenso besorgniserregend wie eindeutig: Im 20-Jahres-Vergleich gibt es bereits 75 Prozent mehr Hautkrebsfälle, in naher Zukunft droht sogar eine Verdoppelung. Allein in Deutschland werden jährlich mehr als hunderttausend Patienten wegen weißem oder schwarzem Hautkrebs (siehe Artikel unten links) in der Klinik behandelt, vor allem letzterer, in der Fachsprache Melanom genannt, fordert immer mehr Todesopfer.

Das Tragische: Obwohl Ärzte und Krankenkassen gebetsmühlenartig vor der Gefahr durch zu intensive UV-Strahlung warnen, nehmen es noch immer sehr viele Menschen mit dem Sonnenschutz nicht so genau. Bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS) kamen jetzt besorgniserregende Zahlen ans Licht. So hatte etwa die Hälfte der Befragten in den vergangenen zwölf Monaten einen Sonnenbrand. Bei den 18- bis 34-Jährigen waren es sogar acht von zehn. Obwohl 96 Prozent der Befragten die Krebsgefahr durch UV-Strahlung kennen, schützen sie sich nur ungenü-



Sicher die Sonne genießen: Beim Eincremen gibt es einiges zu beachten.

CHRISTIN KLOSE

gend oder gar nicht davor. Das Paradebeispiel sind gerade Freiluft-Partys und Public-Viewing-Events rund um die Fußball-EM. Aber auch bei der Gartenarbeit oder bei Spaziergängen verzichten viele Menschen auf Sonnencreme, Kappe und Sonnenbrille. „Sonnenschutz ist oft nur ein Ferienthema“, analysiert BfS-Präsidentin Inge Paulini.

Auch der Münchner Dermatologe Dr. Christoph Liebich, der in seiner Praxis Dermazent zahlreiche Hautkrebs-Patienten behandelt, ruft zu einem reflektierten Umgang mit der Sonne auf.

► Darauf kommt's bei den Schutzprodukten an**► Das Sonnenschutzmittel schützt auch vor UVA.**

Auf dem Produkt ist deutlich lesbar der Schutz vor UVA-Strahlung ausgewiesen. Außerdem sollten die Inhaltsstoffe aufgelistet sein. Die Infos helfen, wenn man eine Creme nicht verträgt. Angaben wie „100-prozentiger Schutz“ oder „Sunblocker“ sind unseriös.

► Mindestens 20 Minuten vor dem Sonnen und Baden eincremen. So kann sich das Mittel optimal verteilen und wird nicht gleich wieder abgewaschen.

► Nicht mit der Sonnencreme geizen. Macht man es richtig, sollte eine 200-ml-Flasche nach circa fünfmaligem Eincremen des ganzen Körpers leer sein.

**Frauen erkranken oft in den besten Jahren**

Hautkrebs wird immer mehr zur Volkskrankheit, inzwischen erkranken jedes Jahr mehr als 200 000 Menschen daran. Die meisten Fälle werden nach Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft im Alter von 75 bis 79 Jahren diagnostiziert. Aber es kann auch Jüngere treffen. Frauen erkranken auffällig oft im Alter von 45 bis 54 Jahren an Hautkrebs. „Besonders wichtig ist es, regelmäßig zur Hautkrebsvorsorge zu gehen. Denn gerade bei schwarzem Hautkrebs ist es entscheidend, ihn frühzeitig zu erkennen und zu beseitigen“, erklärt Dermatologe Dr. Christoph Liebich. Gesetzlich versicherte Patienten haben alle zwei Jahre kostenfrei Anspruch auf diese Vor-



Eine Frau bei der Hautkrebsvorsorge.

KARL-JOSEF HILDENBRAND

sorgeuntersuchung. Mediziner unterscheiden zwei Formen von Hautkrebs. Schwarzer Hautkrebs – malignes Melanom genannt – ist besonders gefährlich, weil er rasch Tochtergeschwulste im Körper bilden kann. Weißer Hautkrebs bildet nur in seltenen Fällen Metastasen.

Schwarztee ist gut, Essig ein Schmarrn

Was bei einem Sonnenbrand hilft und was schadet

► Was passiert bei einem Sonnenbrand genau in der Haut?

Es kommt zu einer kompletten Schädigung der obersten Hautzellen. „Der Körper erkennt diese Schädigung und lässt die betroffenen Zellen sozusagen absterben“, erklärt die Dermatologin Dr. Marion Moers-Carpi aus München. Es entsteht eine Entzündungsreaktion. Die Hautzellen setzen Botenstoffe frei, die zu den typischen Sonnenbrand-Symptomen führen. Die Haut wird warm, rötet sich, ist druckempfindlich, brennt, schmerzt, juckt. Es können sich Blasen bilden.

► Was sollte ich tun, wenn ich mir einen Sonnenbrand zuzogen habe?

Mindestens 48 Stunden die Sonne komplett meiden und die Haut kühlen – am besten

mit sauberem Leitungswasser, etwa beim Duschen. „Der Kühleffekt hält allerdings nur kurz an“, sagt Ursula Sella von der Bundesapothekerkammer in Berlin. Was die gereizte Sonnenbrand-Haut etwas länger erfrischt: wenn man in ein feuchtes T-Shirt schlüpft oder ein feuchtes Tuch auf die Haut legt. „Aber bitte nicht zu lange oder zu stark kühlen, das kann der Haut schaden“, erklärt Sella. Daher gilt: Wer Eis oder ein Kühlpack nutzt, sollte es nicht direkt auf die Haut legen, sondern vorher in ein Tuch wickeln. „Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Haut unterkühlt und womöglich auch wieder Bläschen bildet“, sagt Hautärztin Moers-Carpi.

► Welche Hausmittel helfen?

Quarkpackung: Dafür eine

Packung Speisequark – egal, welcher Fettgehalt – aus dem Kühlschrank nehmen und den Inhalt etwa fingerdick direkt auf die Haut streichen. Zehn Minuten einwirken lassen, dann abwaschen. Ursula Sella: „Die Einwirkungszeit besser nicht verlängern, da sonst die Durchblutung zu stark angeregt werden kann.“ Dadurch würde die Haut wieder wärmer. Möglich wäre statt Quark auch Joghurt.

Schwarztee: Dessen Gerbstoffe beruhigen die Haut und wirken antientzündlich. So geht's: einen starken Tee kochen, also viele Teeblätter oder mehrere Teebeutel pro Tasse nehmen und lange ziehen lassen. Ein Tuch in dem abgekühlten Schwarztee tränken und für rund 20 Minuten auf die Haut legen.



Sonnenbrände erhöhen das Krebsrisiko.

CHROMORANGE / MARTIN SCHRÖDER

Aloe-vera-Gel: Das Fleisch der Heilpflanze speichert sehr viel Wasser. Kratz man es heraus, erhält man eine Art Gel. Einzelne Aloe-vera-Blätter gibt es in größeren Supermärkten oder in Biomärkten. „Dieses Gel wirkt beruhigend auf die Haut und auch

kühlend“, so Sella. „Apfelessig oder Zitronensaft aufzutragen ist komplett daneben“, sagt Hautärztin Moers-Carpi. Diese Mittel sind viel zu scharf für die Haut und können die Entzündung noch weiter fördern.

SABINE MEUTER