



.....  
**DR. MED. KERSTIN HAUFE**  
 Hautärztin  
 Schwyz, CH

## Wenn Schatten gesünder ist

**Endlich Sommer! Wärme, Aktivitäten im Freien, Freude, Urlaub, gebräunte Haut! Die Sonne in vollen Zügen genießen. Oder besser doch nicht? Gibt es etwa auch ein «Zuviel» davon? Was ist ein gesundes Maß und warum?**

### Die Sonne

ist eine riesige Strahlungsquelle, die ein breites Spektrum von Wellen produziert. Das «Sonnenlicht» besteht aus sichtbarer und unsichtbarer Strahlung, die im Verlauf des Tages in unterschiedlich hoher «Dosis» auf unsere Haut trifft. «Licht» wird dabei der Strahlungsbereich genannt, den unser Auge wahrnehmen kann: Wellenlängen zwischen ca. 380-780nm.

Große Anteile der nicht sichtbaren Strahlung haben erst nach technischer Aufbereitung eine von uns genutzte Wirkung: Gamma- und Röntgen-Strahlen (Diagnostik und Therapie in der Medizin), Mikrowellen (Radar, Mikrowellenherd), Radiowellen (Übertragung von Sprache, Bildern, Daten, Navigation). Neben der starken Wärmeentwicklung durch die Sonne (v.a. Infrarot-Strahlung), die für kreislaufschwache Menschen ge-

fährlich werden kann, ist die für uns unsichtbare Ultraviolett (UV)-Strahlung Ursache vieler Schäden – vor allem an der Haut.

Entsprechend seinen Wellenlängen wird UV-Licht eingeteilt in UVA- (315-380nm), UVB- (280-315nm) und UVC-Strahlung (200-280nm). Der größte Anteil dieser Strahlung wird durch die Ozonschicht aufgenommen und dringt nicht bis zur Erdoberfläche vor. Jedoch dringt durch das «Ozon-

loch» immer mehr schädliche UV-Strahlung bis zur Erdoberfläche.

### Welche Wirkung erzeugen UV-Strahlen an unserer Haut?

Neben der positiv zu nennenden Bildung von Vitamin D durch UVB kommt es über die Bildung von «freien Radikalen» (sehr aggressive, reaktionsfreudige Stoffe) zu Zellschäden mit kurz- und langfristigen Folgen.



Akuter Sonnenschaden entsteht vor allem durch UVB-Strahlung. Er zeigt sich als Rötung mit Spannungs- und Hitzegefühlen, die frühestens 4-6 Stunden, meist erst 1-2 Tage nach Sonnenkonsum auftritt – also lange nach Ende des Sonnenkontaktes! Bei stärkerer Ausprägung sind sogar Blasen mög-

lich. Leider bleibt es nicht bei dieser nur kurzzeitigen Störung des Wohlbefindens. Auf längere Sicht summieren sich alle kleinen Sonnenschäden und führen zu den nachfolgenden langfristigen UV-Schäden. Die Haut vergisst nie!!!

Sollte es trotz Vorsichtsmaßnahmen einmal zu einem Sonnenbrand gekommen sein, empfiehlt sich die Anwendung kühlender Gele (z. B. aus Aloe Vera) und leichter, feuchtigkeitsspendender Lotionen. Bei stärkeren Schmerzen und Schwellungen/Blasenbildungen der Haut kann auch die kurzzeitige Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten sinnvoll sein. Folgeschäden der Haut können damit jedoch nicht vermieden werden! Deshalb ist es auch weiterhin die beste Lösung, jeden auch noch so leichten Sonnenbrand zu vermeiden.

Ob eine Person eher stärker oder leichter zu Sonnenbränden neigt, hängt auch sehr mit dem Hauttyp zusammen.

Während z. B. Menschen mit Hauttyp I (weiße Haut, blaue Augen, blond-rötliche Haare, Sommersprossen) nach 5-10 Minuten in der prallen Sonne mit Sonnenbrand reagieren, insgesamt jedoch kaum einmal bräunen, können sich Personen mit dem Hauttyp IV (mediterrane Teint, braune Augen, dunkelbraun bis schwarze Haare) ohne

Probleme 40 Minuten der Sonne aussetzen und werden dabei nicht rot, sondern braun.

### Langfristige UV-Schäden:

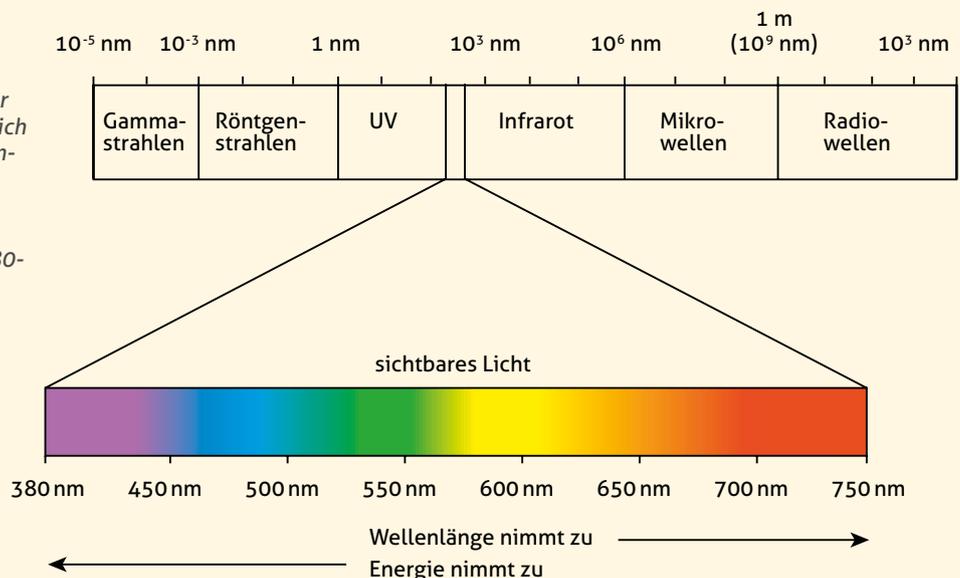
#### 1. Hautalterung

Durch tief in die Haut eindringende UVA-Strahlung kommt es zur Schädigung von kollagenen und elastischen Fasern, Talgdrüsen und auch zu Hautzellschäden. Die Folgen davon sind nicht sehr beliebt: schlaaffe und trockene Haut mit Faltenbildung. Außerdem zeigen sich rote, braune und helle Flecken, und die Blutgefäße werden sichtbar.

Neben der genetischen Veranlagung spielt bei der Haut-

**Auf längere Sicht summieren sich alle kleinen Sonnenschäden und führen zu den nachfolgenden langfristigen UV-Schäden. Die Haut vergisst nie!!!**

«Licht» wird der Strahlungsbereich genannt, den unser Auge wahrnehmen kann: Wellenlängen zwischen ca. 380-780nm.



alterung das UV-Licht die größte Rolle. Weitere ungünstige Faktoren sind das Rauchen, ungesunde Ernährung, wenig Schlaf, viel Stress und psychische Belastungen. Besonders viel UVA-Strahlung wird übrigens in Solarien freigesetzt – so entsteht also nicht nur die angestrebte Bräune, sondern auch eine runzelige Haut! Solarium-Besuche vor Urlaubsantritt mit dem Ziel der Gewöhnung der Haut ans UV-Licht sind wegen der hohen UVA-Nutzung nicht zielführend, da Sonnenbrand und Hautkrebs vor allem durch UVB-Strahlung ausgelöst werden.

Sonnenschutz ist somit das beste Anti-Aging-Mittel. Verstärkt werden kann das durch eine gesunde Ernährung, positive Gefühle und Rauchfreiheit.

## 2. Hautkrebsvorstufen und Hautkrebs

Viel Sonnenkonsum, starke und häufige Sonnenbrände (ganz besonders in der Kindheit) erhöhen das sonst genetisch festgelegte Risiko für einen späteren Hautkrebs. Dabei wird zwischen weißem und schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom) unterschieden. Alle zeigen sich besonders häufig nach dem 40. Lebensjahr in vorher oft der Sonne ausgesetzten Körperregionen («sonnenexponierte Areale») wie Gesicht, Ohren, unbehaarte Kopfhaut, Unterlippe und Handrücken. Sie können jedoch grundsätzlich in jedem Lebensalter und an der gesamten Haut vorkommen, das Melanom sogar im Auge und an den Schleimhäuten. Die auch schon vor dem Auftreten von Hautkrebs empfehlenswerten Sonnenschutzmaßnahmen sollten nach dieser Diagnose konsequent täglich

angewandt werden. Außerdem sind danach regelmäßige Untersuchungen der gesamten Haut durch einen Facharzt empfehlenswert, ergänzt durch Selbstbeobachtung der Haut und Nachfrage bei neuen oder veränderten Stellen.

Beginnen wir mit dem häufigsten weißen Hautkrebs: dem **Basalzellkarzinom**. Dieses zeigt sich in vielen verschiedenen Ausprägungen: z. B. als glasig-rote, schnell blutende Knötchen,

als rot-verkrusteter Fleck, manchmal auch dunkelbraun oder hautfarbig. Es wächst zwar örtlich zerstörerisch (ohne Rücksicht auf naheliegende Strukturen), aber meistens nur sehr langsam. Das Wichtigste: Es streut nicht!

Die «solide» Form sieht unter anderem so aus:



Jedoch gibt es viele weitere Erscheinungsarten wie z. B.:



Die sicherste Therapie ist die vollständige Entfernung mittels Operation. Alternativtherapien sind immunstimulierende Cremes, photodynamische Therapie, Bestrahlung, Vereisung und Laser.

Sollte bei Ihnen ein Basalzellkarzinom festgestellt werden, so können Sie zuversichtlich in die Zukunft schauen. Eine Therapie ist zwar unbedingt zu empfehlen, aber eine Streuung oder eine verkürzte Lebenserwartung ist nicht zu befürchten.

Der zweithäufigste Hautkrebs ist das sogenannte **Stachelzellkarzinom**. Es entsteht gewöhnlich aus einer **Hautkrebsvorstufe («aktinische Keratose»)**. Diese zeigt sich durch leicht schuppige oder raue, manchmal rote oder braune Stellen – oft an mehreren, früher einmal sonnenexponierten Orten gleichzeitig.

### Beispiel einer aktinischen Keratose



In 10–20 % gehen diese Vorstufen in weißen Hautkrebs über. Besonders gefährdet sind Menschen mit einem schwachen Immunsystem (z. B. nach einer Organ-Transplantation oder durch bestimmte Medikamente).

Solange nur Hautkrebsvorstufen vorhanden sind, besteht zwar Handlungsbedarf, aber kein Grund zum Sorgen! Wichtigste Maßnahme ist ab sofort konsequenter täglicher Sonnenschutz. Damit wird nicht nur

neuen UV-Schäden vorgebeugt, sondern es kann sogar zu einer Verminderung oder Abheilung der bestehenden Hautkrebsvorstufen kommen. Als «reparierende Therapien» werden verschiedene Cremes, Tinkturen, die Vereisungstherapie, Laser, die photodynamische Therapie oder das oberflächliche Abtragen angewandt, die allesamt mit Entzündungen einhergehen und dadurch im Alltag zu vorübergehenden Beeinträchtigungen führen.

**Solange nur Hautkrebsvorstufen vorhanden sind, besteht zwar Handlungsbedarf, aber kein Grund zum Sorgen! Wichtigste Maßnahme ist ab sofort konsequenter täglicher Sonnenschutz.**

Auch hier wird Ihr zuständiger Facharzt gemeinsam mit Ihnen die für Sie passende Vorgehensweise planen.

Wurde jedoch ein Stachelzellkarzinom festgestellt, dann ist die einzig sinnvolle Therapie die möglichst zügige vollständige Entfernung mittels Operation. Meist ist mit dem Herausschneiden des Krebses die Gefahr gebannt. Jedoch besteht bei dieser Hautkrebsart in 10–20 % der Fälle (je nach Tumordicke und Unterart) das Risiko einer Streuung – vor allem in die nächstgelegenen Lymphknoten. Deshalb werden bei höherem Risiko regelmäßige Ultraschalluntersuchungen empfohlen.

#### Beispiel Stachelzellkarzinom



Eine der gefährlichsten und immer häufigeren Hautkrebsarten ist der **schwarze Hautkrebs (malignes Melanom)**. Die Erkennung durch Laien ist auch hierbei eher schwierig. Eine erste Aussage gibt die sogenannte «ABCD-Regel». Dabei werden **A**symmetrie (Unregelmäßigkeit der Form), **B**egrenzung (scharf oder unscharf), **C**olor (Farbe: verdächtiger bei mehreren Farben) und **D**ynamik (Veränderung über die Zeit) beurteilt.

#### Beispiel eines bösartigen Melanoms



#### Risikofaktoren zur Entstehung eines Melanoms

sind ein heller Hauttyp, mehr als 50 Muttermale am gesamten Körper, große (>20cm) angeborene Muttermale, schwere und häufige Sonnenbrände (besonders riskant im Kindesalter), viel Sonnenkontakt über das Leben verteilt (auch bei sportlichen Außen-Aktivitäten oder Gartenarbeit!), ein Melanom bei Blutsverwandten und

ein früheres Melanom der betroffenen Person. Melanome können an der gesamten Haut, den Schleimhäuten und im Auge auftreten. Sie können auf vorher völlig normaler Haut wie auch aus schon lange vorhandenen Muttermalen entstehen. Durch die oft durchgeführten Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen werden immer häufiger Melanome in frühen Stadien entdeckt.

Die wichtigste Therapiemaßnahme ist das schnellstmögliche Herausschneiden. Bei früher Erkennung ist die Prognose sehr gut. Je höher die festgestellte Tumordicke, desto höher ist das Risiko von Ablegern und desto intensivere Nachsorgemaßnahmen müssen vom Hautarzt veranlasst werden.

#### Zusammenfassung:

Neben den angenehmen Seiten des Sonnenlichtes und der Vitamin-D-Produktion gibt es leider auch «Schattenseiten». Dazu zählen die Hautalterung, die Entstehung von Sonnenbrand, die Hautkrebsvorstufen und der Hautkrebs. Deshalb ist heutzutage ein konsequent durchgeführter Sonnenschutz mittels Aufenthalt im Schatten, Hautabdeckung und der Anwendung von Sonnenschutzmitteln unbedingt empfehlenswert. Sollten Sie an Ihrer Haut neue oder veränderte Hautflecken entdecken, ist eine fachärztliche Untersuchung dringend geboten. ■



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTART Plus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



*Jetzt*  
**ONLINE  
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code  
scannen oder direkt unter  
[www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



## SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTART Plus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe [www.lug-mag.ch/newstartplus.html](http://www.lug-mag.ch/newstartplus.html))
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, [www.advent-verlag.ch](http://www.advent-verlag.ch), in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, [www.llg.ch](http://www.llg.ch)

*natürlich glücklich*

  
**Hope Hörbücherei**

**GRATIS!** Ausgabe  
für Sehbehinderte  
und Blinde in Audio

 **Gedruckt  
in der Schweiz**