

Warum wir unsere Haut schützen sollten

Die Sonne mit Verstand geniessen.

Unsere Haut ist mit einer Fläche von ca. 1,7 Quadratmetern und einem Gewicht von ca. 2 kg unser grösstes Organ und bildet eine wichtige Schutzbarriere zwischen unserem Körper und der Umwelt. Dabei muss sie zahlreiche Funktionen erfüllen:

- Schutz vor mechanischen Einflüssen (z. B. Druck, Stoss, Zug)
- Schutz vor der Wirkung der UV-Strahlen
- Schutz vor Kälte, gegen Hitze und Regulierung der Körpertemperatur
- Schutz vor Krankheitserregern (z. B. Viren, Bakterien, Pilze)
- Schutz vor Austrocknung des Körpers und dem Eindringen schädlicher Stoffe

Die Haut besteht aus mehreren Schichten, von denen jede spezifische Aufgaben hat, damit sie den vielfältigen Funktionen gerecht wird.

Die von der Sonne ausgesendete ultraviolette Strahlung ist für uns Menschen nicht sichtbar. Wenn die langwelligen UV-A-Strahlen (320 bis 400 nm) und die kürzerwelligen UV-B-Strahlen (280 bis 320 nm) die Hautoberfläche erreichen, schützt die Haut den Körper vor der schädigenden Wirkung der Strahlen. So reagiert sie mit einer Verdickung der obersten Hautschicht und mit einer Bräunung, die auf die vermehrte Produktion von Melanin in den Melanozyten (Pigmentzellen) zurückzuführen ist. Melanin soll die UV-Strahlen absorbieren und verhindern, dass diese tiefer in die Haut eindringen.

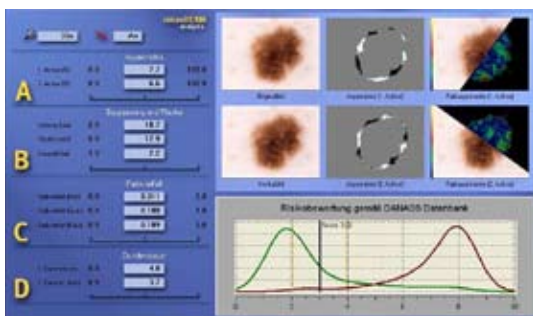
Die UV-A-Strahlen, die tiefer in die Haut eindringen, führen zu irreparablen Schäden durch die Bildung freier Radikale, d. h. besonders reaktionsfreudiger Moleküle. Die Haut altert dadurch vorzeitig, wirkt lederartig und es entstehen Falten und Sonnenflecken. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass auch die UV-A-Strahlen an der Hautkrebsentstehung beteiligt sind. Die UV-B-Strahlen dringen nicht so tief wie die UV-A-Strahlen in die Haut ein, schädigen aber das Erbmateriale in den Zellkernen. Wenn diese Zellen vom Immunsystem nicht repariert oder vernichtet werden, ist ihre Entartung zum Hautkrebs möglich.

Durch eine zu starke Sonnenbestrahlung und mit der Anzahl der Sonnenbrände steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken an. In der

Schweiz erkranken jährlich 1700 Menschen an einem malignen Melanom. Aber nicht nur der schwarze Hautkrebs, sondern auch die hellen Hautkrebsarten treten häufiger auf, ebenfalls primär bedingt durch die UV-Strahlen. Oft sind Körperregionen betroffen, die verstärkt den UV-Strahlen ausgesetzt sind: Gesicht, freie Kopfhaut, Handrücken und Decolleté.

Der schwarze Hautkrebs gehört zu den gefürchteten Krebserkrankungen. Er kann sich aus pigmentierten Muttermalen entwickeln, aber auch auf einer völlig unauffälligen Haut entstehen. Hat dieser Krebs eine bestimmte Dicke erreicht, ist er in der Lage, Ableger (Metastasen) zu bilden, wodurch sich die Heilungschancen deutlich verschlechtern. Die Früherkennung des malignen Melanoms ist deshalb entscheidend. Praktisch bewährt bei der Untersuchung der Muttermale hat sich die ABCD-Regel (unten stehende Tabelle).

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass eine übermässige Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände der Haut schaden. Schützen Sie Ihre Haut deshalb und geniessen Sie die Sonne massvoll, damit Sie gesund bleiben.



PORTRAIT

Dr. med. Katrin Reischl
 Fachärztin FMH für Dermatologie und Venerologie
 seit 2005 niedergelassen in eigener Praxis in Baden



TIPPS VOM PROFI

- Meiden Sie die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Meiden Sie die direkte Sonne.
Suchen Sie schattige Plätze auf.
- Vermeiden Sie unbedingt Sonnenbrand.
- Vermeiden Sie den Besuch von Solarien.
- Setzen Sie Säuglinge und Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aus.
- Tragen Sie eine ausreichende Menge eines Sonnenschutzproduktes mindestens 30 Minuten vor der Sonnenbestrahlung auf.
- Wählen Sie ein Sonnenschutzprodukt mit hohem Lichtschutzfaktor (SPF 30 oder 50+) und entsprechend Ihrem Hauttyp.
- Schützen Sie auch Ihre Augen (UV-absorbierende Sonnenbrille mit Deklaration 100% UV-Schutz bis 400 nm).
- Tragen Sie geeignete, lichtdichte Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Berücksichtigen Sie die verstärkte UV-Strahlung in den Bergen, im Schnee oder am und auf dem Wasser.
- Lassen Sie Ihre Haut 1x pro Jahr von einem Hautarzt untersuchen. Zeigen Sie verdächtige Hautveränderungen immer Ihrem Hausarzt oder einem Hautarzt.



Informationen zum UV-Schutz finden Sie unter www.hauttyp.ch; www.melanoma.ch; www.krebsliga.ch; www.uv-index.ch

A = Asymmetrie	Das Muttermal ist nicht gleichmässig rund oder oval aufgebaut.
B = Begrenzung	Das Muttermal sollte scharf und regelmässig begrenzt sein. Auffällig sind ein unscharfer, verwaschener oder unregelmässiger Rand.
C = Color (Farbe)	Das Muttermal ist nicht gleichmässig pigmentiert oder es hat sogar mehrere Farbtöne. Auffällig ist auch, wenn ein Muttermal deutlich dunkler als die anderen ist.
D = Dynamik (früher = Durchmesser)	Das Muttermal zeigt Veränderungen hinsichtlich Grösse, Farbe, Form oder Dicke. Der Durchmesser beträgt mehr als 5 mm.