

# Eine gesunde Bräune gibt es nicht!

Hautkrebs ist die häufigste Krebsart und kann verschiedene Ursachen haben. Unzweifelhaft im Zentrum steht allerdings eine zu hohe Belastung durch UV-Strahlung. «Ein Sonnenbrand ist für jeden Hauttyp eigentlich eine Katastrophe», sagt Prof. Peter Itin, Ordinarius für Dermatologie an der Universität Basel.

## Unser Interviewpartner

### Prof. Dr. Peter Itin,

Leiter der Dermatologischen Poliklinik Basel und Ordinarius für Dermatologie an der Universität Basel: «Die UV-Einstrahlung nimmt in den letzten Jahrzehnten zu, Sonnenanbeter müssen lernen umzudenken.»

peter.itin@unibas.ch

wähltes Schönheitsideal? Nun, wer sich der UV-Strahlung aussetzt, tut gut daran, sich mit Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor zu schützen. Gegen Hautkrebs ist das jedoch keine Garantie, denn die Sonnencreme dehnt nur begrenzt die Zeit, die man an der Sonne verbringen darf.»

### Was also tun, die Sonne ganz meiden?

«Nochmals, es ist alles eine Frage der Menge. Ich kenne die Folgen exzessiver Sonnenbestrahlung bestens, aber ich liebe die Sonne trotzdem. Wenn sie scheint, sind wir doch alle besser drauf, oder? Und sie versorgt uns mit dem lebenswichtigen Vitamin D, ist doch wunderbar. Trotzdem ist ein sehr rigoroser Sonnenschutz wichtig. Ich empfehle allen, den Kopf und die Haut an der Sonne bedeckt zu halten.»

### Wie ist es mit dem Vorbräunen im Solarium?

«Die Wirkung ist reine Legende, vorbräunen macht keinen Sinn. Der dort erzielbare Schutz entspricht einem maximalen Schutzfaktor 4. Mit andern Worten: Wer sich im Solarium vorbräunt, darf höchstens vier Mal länger an der Sonne sein, bis es zum Sonnenbrand kommt ... dieser vermeintliche Schutz ist also kaum von Bedeutung.»

### Gibt es eine Zunahme von Hautkrebs?

«Ja, Hautkrebs wird immer häufiger. Wir sehen den Grund in verschiedenen Ursachen. Eine Komponente dürfte aber die immer dünner werdende Ozonschicht darstellen. Die UV-Strahlung wird auf dem Jungfrauoch seit fast 100 Jahren gemessen, und sie hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Damit steigt auch das Hautkrebsrisiko.»

### Wie gefährlich ist Hautkrebs?

«Die Gefährlichkeit von Hautkrebs lässt sich an zwei Parametern messen: an der Häufigkeit und an den Krankheitsfolgen. Tatsächlich ist Hautkrebs die häufigste Form von Krebs und kann tödlich sein.»

### Ist Sonneneinstrahlung die einzige Ursache von Hautkrebs?

«Es gibt auch andere Faktoren, etwa genetische Konstellationen oder chemische Ursachen. Doch im Vordergrund steht ganz klar die Sonne.»

### Dürften wir also nicht mehr sonnenbaden?

«Sehen Sie, es ist wie bei vielem im Leben eine Sache der Dosis. Je nach Hauttyp sind einige Minuten der Sonnenexposition an und für sich nicht problematisch. Wer eine geeignete Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor aufträgt, darf zwar etwas länger an der Sonne sein, jedoch: eine gesunde Bräune gibt es nicht. Sich an der Sonne zu rösten und zu glauben, man könne die Haut ganz regenerieren, ist ein Unsinn. Die Haut vergisst nicht, sie speichert jeden Sonnenbrand und addiert ihn auf. Das Resultat ist, leider immer häufiger, Hautkrebs.»

### Sonnencreme ist keine Lösung?

«Vorweg: Muss man braun sein? Ist Bräune nicht ein willkürlich ge-



Professor Itin: «Hautkrebs wird immer häufiger. Wir sehen den Grund in verschiedenen Ursachen. Eine Komponente dürfte auf die dünner werdende Ozonschicht zurückgehen.»

## Kinderhaut

Kinder müssen sich besonders gut schützen. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind die Eigenschutzmassnahmen der Haut und der Augen bei Kindern noch nicht vollständig entwickelt. Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant.



Grundsätzlich sollten sich Kinder vor allem im Schatten aufhalten und Kopfbedeckung, T-Shirt und eine Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz tragen. Die von Kleidern nicht bedeckten Körperstellen sind mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (min. LSF 25) einzucremen. Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr sollten überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.

## Die häufigsten Formen von Hautkrebs



### Basalzellkarzinom

Die häufigste Art, in den USA ist schätzungsweise jede 5. Person im Laufe des Lebens davon betroffen. Entsteht an sonnenexponierten Körperteilen, z.B. Kopf. Entwickelt keine Ableger (Metastasen).



### Plattenepithelkarzinom

Eine aggressive und schnell wachsende Form von Hautkrebs. Entwickelt in 9% der Fälle Ableger, je nach Lokalisation, und kann tödlich sein.



### Melanom, «Der Schwarze Krebs»

Die gefährlichste Form von Hautkrebs, wächst schnell und metastasiert früh. Die Sterblichkeitsrate ist sehr hoch (bis 20%).

## Die sechs Hauttypen



### Hauttyp 1

#### Merkmale

- sehr helle Haut
- Sommersprossen
- extrem empfindliche Haut
- helle Augen
- rotblondes Haar
- keine Bräunung
- meistens Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 10 Minuten einen Sonnenbrand



### Hauttyp 2

#### Merkmale

- helle Haut
- oft Sommersprossen
- empfindliche Haut
- helle Augen
- helles Haar
- langsame Bräunung
- oft Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand



### Hauttyp 3

#### Merkmale

- mittelhelle Haut
- helle oder dunkle Augen
- braunes Haar
- einfache und langsame Bräunung
- manchmal Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 30 Minuten einen Sonnenbrand



### Hauttyp 4

#### Merkmale

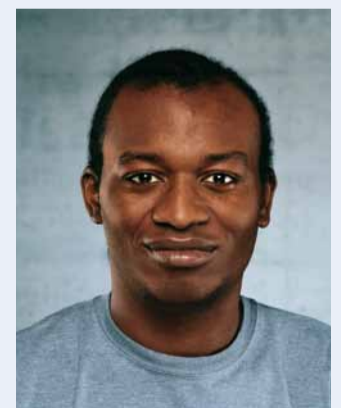
- bräunliche, wenig empfindliche Haut
- dunkle Augen
- dunkelbraunes oder schwarzes Haar
- schnelle und tiefe Bräunung
- selten Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 45 Minuten einen Sonnenbrand



### Hauttyp 5

#### Merkmale

- dunkle, wenig empfindliche Haut
- dunkle Augen
- schwarzes Haar
- selten Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand



### Hauttyp 6

#### Merkmale

- schwarze, wenig empfindliche Haut
- dunkle Augen
- schwarzes Haar
- sehr selten Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand