

## Hautkrebsvorsorge

Vorsorgen ist besser als heilen. Das gilt natürlich auch für Ihre Haut. Der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs ist UV-Strahlung.

### UV-Strahlung

- Es gibt keine „gute“ ultraviolette (UV-) Strahlung: Jede Art von UV-Licht kann schädlich sein – unabhängig von der Quelle. Deshalb gilt: nicht zu viel Sonne, und künstliche UV-Quellen, wie etwa Solarien, meiden.
- UV-Strahlung ist hautkrebserregend. In der Mittagszeit sollte man sich deshalb insbesondere im Sommer nicht in der direkten Sonne aufhalten.
- Sonnenschutz bieten Kleidung, Sonnenbrillen und Kosmetika mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).
- Vor allem Kinder müssen gut geschützt werden.

### Wo kommt ultraviolette (UV-) Strahlung vor?

Hauptquelle der optischen UV-Strahlung ist das Sonnenlicht. Man unterscheidet je nach Wellenlänge der Strahlung UV-A, UV-B und UV-C:

- Kurzwellige UV-C-Strahlung kommt kaum auf der Erde an, weil sie in der Atmosphäre vollständig ausgefiltert wird. Im beruflichen Bereich wird sie aber eingesetzt, z. B. beim Lichtbogenschweißen oder UV-Sterilisieren.
- UV-B-Strahlung hat eine etwas längere Wellenlänge und ist schon lange als haut- und augenschädigend bekannt.
- UV-A-Strahlung wurde dagegen als das „sanfte“ UV-Licht angesehen, das nur bräunt. Mittlerweile weiß man, dass alle UV-Arten gleichermaßen schädlich sind.

Auch bei bedecktem Himmel besteht eine gewisse UV-Belastung. Künstliche UV-Quellen wie Solarien oder Höhensonnen können der Haut ebenfalls Schaden zufügen – z.B. beim so genannten Vorbräunen.

## **Wie wirkt UV-Strahlung?**

Je nach Wellenlänge und Stärke hat UV-Strahlung verschiedene gesundheitliche Wirkungen, wie Hautbräunung und körpereigene Vitamin-D-Bildung. Bei übermäßiger Bestrahlung sind Sonnenbrände, Augenentzündungen und allergische Reaktionen möglich. Langfristige Schäden durch UV-Licht sind neben beschleunigter Hautalterung und einer Trübung der Augenlinse (Grauer Star) vor allem Hautkrebserkrankungen. UV-Strahlung schädigt die Erbsubstanz (DNA) von Hautzellen. Meist sind die Zellen fähig, diese Schäden selbst zu reparieren. Gelingt das nicht, können Zellen entarten und es können sich Tumoren bilden. Außerdem kann UV-Strahlung das Immunsystem schwächen und damit die Immunantwort gegen Erreger und Krebszellen behindern.

## **Welche Krebsarten kann UV-Strahlung auslösen?**

UV-Strahlung verursacht Basalzellkarzinome (Basaliome) und Plattenepithelkarzinome der Haut (Spinaliome), sowie deren Vorstufen (aktinische Keratosen). Auch schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) und Aderhautmelanome des Auges können durch UV-Licht ausgelöst werden. Die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) der Weltgesundheitsbehörde (WHO) stuft UV-Strahlung als eindeutig krebserregend ein – unabhängig davon, ob sie natürlich oder künstlich ist.

## **Was beeinflusst das Risiko durch UV-Strahlung?**

Die Wirkung von UV-Strahlen hängt auch vom Hauttyp ab (Siehe unten!) Hellhäutige sind empfindlicher. Ein höheres Hautkrebsrisiko haben Menschen mit deutlich eingeschränkter Immunfunktion (Immunsupprimierte), etwa nach Organtransplantationen. Auch Infektionen mit bestimmten Formen Humaner Papillomviren (HPV-Haut-Typen) machen Hautzellen anfälliger für schädliche UV-Strahlen.

## Wie kann man sich schützen?

**Erwachsene** sollten künstliche UV-Strahlung (wie Solarien) meiden. Das gilt auch für das natürliche Sonnenlicht um die Mittagszeit, vor allem im Sommer. Es wird empfohlen, lichtdichte Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille (Kennzeichnung „UV400“) zu tragen.

Auf die unbedeckte Haut sollte 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne eine ausreichende Menge Sonnencreme aufgetragen werden. Das verwendete Mittel – mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor (LSF) – sollte neben UV-B- auch vor UV-A-Strahlung schützen.

Nach 2 Stunden oder nach dem Baden ist Nachcremen notwendig. Im Gebirge, auf Schnee, am Wasser und in Gegenden mit viel Sonne muss der Lichtschutzfaktor am höchsten sein (LSF 50+).

Für Hellhäutige (Hauttyp I und II) ist immer ein hoher Lichtschutzfaktor zu empfehlen: LSF auf jeden Fall über 30, am besten 50+.

Sehr dunkelhäutige Menschen sollten mit ihrem/-r Arzt/Ärztin klären, ob sie in Mittel- und Nordeuropa Sonnenschutz benötigen.

**Kinder und Jugendliche** brauchen sehr guten, konsequenten Sonnenschutz. Das ist besonders wichtig, da vor allem starke UV-Belastungen und Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter das Risiko für schwarzen Hautkrebs erhöhen.

Zwischen 11 und 15 Uhr sollten Kinder überhaupt nicht in die Sonne. Sie sollten sich immer mit UV-dichter Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille (s. oben) schützen und Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30, am besten aber 50+, verwenden.

Säuglinge und Kinder unter 2 Jahren sollen in erster Linie durch Kleidung, Sonnenhüte, Sonnenbrillen etc. vor UV-Strahlung geschützt werden. Im 1. Lebensjahr sollte auf Sonnencreme verzichtet werden.

**Immunsupprimierte Personen** (z.B. nach Transplantationen, bei Rheuma-Therapie etc.) müssen besonders auf einen konsequenten, umfassenden Sonnenschutz achten, da durch die Immunsuppression die zellulären Reparaturmechanismen beeinträchtigt sind.

Wie für Gesunde ist selbstverständlich auch für **Menschen, die an Hautkrebs oder einer Vorstufe erkrankt sind oder waren**, konsequenter, ausreichender Sonnenschutz unerlässlich.

Von **Solarien** muss generell abgeraten werden. Sie sind ausschließlich schädlich für die Haut. In Österreich besteht außerdem ein gesetzliches Solarienverbot für Personen unter 18 Jahren.

Es gibt keine Mittel, deren Einnahme zum Schutz vor UV-Schäden oder Hautkrebs empfohlen werden kann, weder Medikamente noch Karotine oder künstliche Hormone. Kosmetika zum Selbstbräunen sind zwar gesundheitlich weitgehend unbedenklich, bieten aber keinen UV-Schutz für die Haut.

## **Hauttypen**

**Hauttyp I** ist besonders empfindlich. Er hat eine sehr helle, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig Sommersprossen. Hauttyp I bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand.

**Hauttyp II** hat helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare und häufig Sommersprossen. Hauttyp II bräunt kaum bis mäßig und bekommt oft einen Sonnenbrand.

**Hauttyp III** hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Sommersprossen sind selten. Hauttyp III bräunt schneller als Hauttyp II.

**Hauttyp IV** hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Hauttyp IV bräunt schnell.

**Hauttyp V** hat dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen und dunkelbraunes bis schwarzes Haar.

**Hauttyp VI** hat dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen und schwarze Haare.