

„Sonnenlicht schädigt die Erbsubstanz in der Hautzelle“

Sonnenlicht sorgt für gute Laune und tut den Knochen gut. Doch es kommt dabei auf die richtige Dosis an. Die SZ fragte Dr. Günter Kurzhals nach den Regeln fürs Sonnenbad ohne Reue.

SZ: Ist ungeschütztes Sonnenbaden wirklich so gefährlich, wie man sagt?

Kurzhals: Ja, denn zu viel UV-Strahlung erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken. Die Krankheit bricht oft erst im Alter aus. Die Haut speichert jede Schädigung durch Sonnenlicht. In Deutschland hat der gefährliche schwarze Hautkrebs enorm zugenommen. Pro hunderttausend Einwohner müssen wir pro Jahr etwa 15 neue Fälle verzeichnen. Vor 20 Jahren waren es noch vier bis fünf. So entsteht Hautkrebs: Sonnenlicht schädigt die Erbsubstanz im Zellkern der Hautzelle. Eine Zeit lang beseitigt das zelleigene Reparatursystem die Schäden immer wieder. Doch wenn die Haut weiter zu viel Sonnenlicht ausgesetzt wird, fällt dieses Reparatursystem aus. Schäden im Erbgut der Hautzellen führen zur Bildung von Hautkrebsen

SZ: Wie machen sich diese Krebs-Arten denn bemerkbar? Kann auch der Laie sie erkennen?

Kurzhals: Man erkennt sie z.B. an verdächtigen Veränderungen von Muttermalen. Personen mit Muttermalen sollten sich einmal im Jahr beim Hautarzt untersuchen lassen. Auch neu auftretende raue Hautstellen oder nicht mehr heilende kleine Hautbe-



zirke können bereits Hautkrebs sein.

SZ: Wie kann man verdächtige und unverdächtige Muttermale unterscheiden?

Kurzhals: Es gilt die ABCD-Regel: Wenn ein Muttermal asymmetrisch („A“) wird, also eine unregelmäßige

Form annimmt, ist Aufmerksamkeit geboten. Das „B“ steht für Begrenzung. Vorsicht, wenn der Rand unscharf ist. „C“ steht für Colour, also Farbe. Ungleichmäßige Färbung kann auf ein Melanom hindeuten. „D“ heißt Durchmesser. Achtung bei einem Muttermal von mehr als einem Zentimeter Durchmesser.

SZ: Wie sind die Heilungschancen bei schwarzem Hautkrebs?

Kurzhals: Früh erkannt ist ein Melanom in über 95 Prozent aller Fälle heilbar, ohne Einschränkung der Lebenserwartung. Deshalb muss man bei Veränderungen an Muttermalen rechtzeitig zum Hautarzt gehen. Wenn ein Muttermal erst mal angefangen hat zu wuchern, zu bluten oder zu jucken, kann es zu spät sein.

SZ: Können Sonnencremes vor Sonnenschäden schützen?

Kurzhals: Sonnenschutzmittel können als Ergänzung zum textilen Sonnenschutz frühestens ab dem ersten Lebensjahr angewendet werden. Säuglinge gehören grundsätzlich



Dr. Günter Kurzhals Foto: koni

nicht in die direkte Sonne. Ihr hauteigener Sonnenschutzmechanismus muss sich erst noch entwickeln. Kinder sollten unter keinen Umständen einen Sonnenbrand erleiden. Ein schwerer Sonnenbrand kann sogar lebensgefährlich sein und muss sofort vom Hautarzt behandelt werden. Cremes und Lotionen mit hohem Lichtschutzfaktor sollten jedoch nicht dazu verleiten, den Aufenthalt in der Sonne zu verlängern oder Tageszeiten mit hoher UV-Belastung zum Son-

nenbaden zu nutzen.

SZ: Welche Produkte soll man verwenden?

Kurzhals: Es sollten Sonnenschutzmittel gegen UVB- und UVA-Strahlung verwendet werden. Der UVB-Lichtschutzfaktor sollte höher als 15 sein, bei Sonnenallergie noch höher. Man muss dabei beachten, dass die Lichtschutzcremes nur dann mit dem angegebenen Lichtschutzfaktor schützen, wenn sie dick aufgetragen werden. Sparsames Eincremen mindert diesen Faktor beträchtlich.

i Das Gesundheitsnetz Allgäu (GNA) ist ein Zusammenschluss niedergelassener Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen im Raum Allgäu-Oberschwaben. Es soll dem Erfahrungsaustausch und der effektiveren Versorgung der Patienten dienen. Mitglieder des GNA erläutern auf der Seite „Gesundes Leben“ in regelmäßigen Abständen medizinische Themen. Im heutigen Beitrag steht Dr. Günter Kurzhals, Hautarzt in Wangen, Rede und Antwort.

Fragen oder Anregungen zur Seite „Gesundes Leben“? – Sie erreichen uns am besten zwischen 10 und 12 Uhr unter 07561/8