

Die Haut vergisst nie

In Österreich erkranken jährlich rund 1.800 Menschen an der aggressivsten Hautkrebsform, dem Melanom. Bei Früherkennung ist Hautkrebs heutzutage gut heilbar. Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne, Sonnenschutzkleidung, die richtige Sonnenschutzcreme sowie regelmäßige Muttermal-Kontrollen beim Hautarzt sind die wichtigsten Hautkrebs-Vorsorgemaßnahmen.

Die im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlen wirken unterschiedlich auf die Haut ein. UVB-Strahlen führen zur Bräunung der Haut und sind wichtig für die Vitamin-D-Bildung. Sie können aber auch Sonnenbrand verursachen und die Erbsubstanz der Haut schädigen. UVA-Strahlen dringen besonders tief in die Haut ein. Sie schädigen die Haut langfristig und können vorzeitige Hautalterung sowie Sonnenunverträglichkeiten hervorrufen.

Die Anzahl der durchgemachten Sonnenbrände (vor allem in der Jugend) steht direkt im Zusammenhang mit dem Hautkrebsrisiko, ebenso wie familiär gehäuftes Auftreten von Hautkrebs. Eine schwache Pigmentierung der Haut (d.h. Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen) kann ebenso ein Risikofaktor bei der Melanomentstehung sein.

Nachfolgende Tipps helfen einem sonnenbedingten Hautkrebs vorzubeugen:

- **Mittagssonne meiden (11:00 - 15:00 Uhr)**
- **Richtige Kleidung:** Textilien bieten einen guten, wenn auch nicht kompletten Schutz gegen die Sonne (4-H-Regel: Hut, Hose, Hemd, Hoher Lichtschutzfaktor).
- Genügend, dem Hauttyp entsprechenden, **Sonnenschutz** ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auftragen (mindestens: ein Teelöffel für das Gesicht, einer für die Arme, einer für den Oberkörper, einer für den Rücken sowie je einer für jedes Bein). Wichtig ist, dass das Sonnenschutzmittel im gesamten UV-Bereich (UVA + UVB) schützt, die Schutzwirkung ausgewogen und das Produkt fotostabil ist (d.h. über die ganze Zeit in der Sonne gleich wirksam).
Da wasserfester Sonnenschutz nicht beliebig lange hält und nach dem Abtrocknen Creme verloren geht, empfiehlt es sich das Auftragen von Sonnenschutz zu Wiederholen.
Der Aufenthalt im Schatten schützt empfindliche Haut nicht vor Sonnenbrand, also auch hier eincremen!
- Nach dem Sonnenbad die Haut mit einem **Aprés-Produkt** pflegen bzw. bei leichten Rötungen ein kühlendes Gel aus der Apotheke oder Naturjoghurt bzw. Topfen auftragen.
- Bei **Kindern** ist zusätzlich darauf zu achten, dass der wasserfeste Sonnenschutz auch speziell für Kinder entwickelt ist und ein Sonnenhut, eine Sonnenbrille vom Fachhandel sowie Schuhe getragen werden (bei Sandalen die Füße immer gut eincremen, da Sonnenbrandgefahr an den freien Stellen besteht). Stark trocknende Sonnencremen mit hohem Alkoholgehalt (Gele) sind für Kinder ungeeignet. Tragen Sie kein Babyöl auf, bevor Sie mit dem Kleinkind ins Freie gehen. Dies macht die zarte Haut noch lichtempfindlicher. Säuglinge bis zu einem Jahr dürfen nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.

- Manche **Substanzen in Arzneimitteln** können die Haut empfindlicher gegenüber Sonnenbestrahlung machen (z. B. in Johanniskraut-, Arnika- sowie Baldrianpräparaten). Fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin oder ApothekerIn.
- Beobachten Sie Ihre Hautbild/Ihre Muttermale und lassen Sie diese regelmäßig untersuchen. Bei Veränderungen sollten Sie umgehend eine/n Hautarzt/-ärztin konsultieren.
- Sorgen Sie für einen **Sonnen-/Hautschutz von innen**, indem Sie sich ausgewogen ernähren. Vor allem die so genannten Antioxidanzien (Vitamine: A bzw. β -Carotin, E, C sowie die Spurenelemente Selen und Zink) sind für die Reparaturmechanismen der Haut von Bedeutung.
- Die künstliche Besonnung (**Solarium**) erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlungsdosen und kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen. Als Methode zum „Vorbräunen“ ist das Solarium nicht geeignet, da es den Eigenschutz der Haut kaum erhöht. Personen mit Hauttyp I, Menschen die viele bzw. große Muttermale haben oder Personen, die bereits Hautkrebs hatten bzw. eine Vorstufe davon, sollten das Solarium unbedingt meiden.