



Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Landesverband der Deutschen Krebsgesellschaft

Pressemitteilung der Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft M-V e.V.

Schwerin, den 03. April 2017

Sonnenschutz verhindert Hautkrebs

Kenntnis von Hauttyp und UV-Index ist Basis für individuelle Prävention

Die spürbar zunehmende Kraft der Sonnenstrahlen und die längere Tageslichtdauer locken endlich wieder zu Freiluftunternehmungen jeglicher Art. Doch Vorsicht – die Sonneneinstrahlung kann auch zu dieser Jahreszeit bereits Schäden der Haut verursachen. Diese können, summiert über Jahre oder Jahrzehnte, Hautkrebs auslösen. Die Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern (KG M-V) gibt deshalb einige Tipps, wie man den Aufenthalt an der frischen Luft ohne Bedenken genießen kann.

Jeder einzelne Sonnenbrand ist gefährlich, wenngleich einer allein noch keinen Hautkrebs auslöst. Jedoch sammeln sich die durch UV-Strahlen des Sonnenlichts entstandenen Schäden wie in einer Art Gedächtnis. Ist die Summe der Schäden zu hoch, kann Hautkrebs entstehen.

Die Zahlen alarmieren. „Zählt man den schwarzen und weißen Hautkrebs zusammen, kann man von Hautkrebs als Volkskrankheit sprechen“, sagt Dr. med. Gaston Schley, Leiter des zertifizierten Hautkrebszentrums an den Helios Kliniken Schwerin. „Aktuell erkranken in Deutschland jährlich etwa 200.000 Menschen neu am weißen und mehr als 20.000 Menschen neu am schwarzen Hautkrebs. Und die Zahlen steigen kontinuierlich an. Prognosen besagen, dass jeder dritte ab 1994 Geborene im Laufe seines Lebens an Hautkrebs erkranken wird.“

Der Irrsinn dabei ist: der größte Teil der Erkrankungen wäre vermeidbar. Und das vergleichsweise simpel, nämlich durch einen vernünftigen und vorsichtigen Umgang mit der UV-Strahlenbelastung durch das Sonnenlicht. Bereits die Beachtung einiger einfacher Regeln kann hier Abhilfe schaffen. Ist die Sonneneinstrahlung hoch, gilt es, den Aufenthalt im Freien möglichst kurz zu halten und insbesondere während der Mittagzeit, also zwischen 11 und 15 Uhr, zu vermeiden. Sollte dies nicht möglich sein, ist es ratsam, einen Platz im Schatten aufzusuchen und die Haut durch entsprechende Kleidung und eine Kopfbedeckung sowie die Augen durch eine Sonnenbrille zu schützen. Der UV-Schutzfaktor (UFP) der Textilien gibt dabei an, wieviel länger ihr Träger sich in der Sonne aufhalten kann, ohne dass die Haut Schaden nimmt. Der Wert variiert bei UV-Schutzkleidung in Abhängigkeit vom Gewebe zwischen 20 bei dichter Baumwoll- und 80 bei speziell verarbeiteter Funktionsbekleidung.

Hauptpartien, die nicht oder nur eingeschränkt durch Textilien vor der Sonneneinstrahlung zu schützen sind, wie Gesicht, Hände und Füße müssen mit einer Sonnencreme geschützt werden. Hier gibt der Lichtschutzfaktor analog dem UV-Schutzfaktor an, um welchen Wert sich die mögliche Aufenthaltsdauer in der Sonne durch deren Anwendung verlängert. Vorausgesetzt, es wird nicht zu sparsam mit der Sonnencreme umgegangen. So benötigt man beispielsweise allein für das Eincremen des Gesichts eines Erwachsenen eine Menge an Creme, die dem Maß eines Kaffeelöffels entspricht. „Grundlage, um mit Hilfe der beschriebenen Regeln einen Sonnenbrand verhindern zu können, ist die Kenntnis zweier variierender Faktoren“, so Dr. Gaston Schley. „Zum einen ist das die Eigenschutzzeit der Haut, die je nach Hauttyp zwischen fünf Minuten bei sehr hellhäutigen Menschen und vierzig Minuten bei Menschen vom südländischen Typ liegen kann. Zum anderen ist das der Grad der sonnenbrandwirksamen Bestrahlungsstärke. Dieser wiederum ist abhängig vom Ort, der Jahreszeit und natürlich der aktuellen Wetterlage und wird mittels des UV-Indexes beschrieben.“

Der UV-Index ist international einheitlich festgelegt und kann mittels App jederzeit mobil abgerufen werden. Ab einem UV-Index von 3 sind bereits die genannten Sonnenschutzmaßnahmen erforderlich. Und diesen Wert hatten wir an den zurückliegenden Schönwettertagen nicht nur erreicht, sondern sogar überschritten.

Information:

Hautkrebs ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene bösartige Erkrankungen der Haut, zu denen vor allem Basalzell- und Plattenepithelkarzinome (weißer Hautkrebs) und maligne Melanome (schwarzer Hautkrebs) gehören. Der weiße Hautkrebs kommt sehr viel häufiger vor als der schwarze Hautkrebs, der aber die bösartigste Form von Hautkrebs ist und sehr früh Metastasen (Tochterabsiedelungen) bilden kann.

Hauptursache für Hautkrebs ist eine intensive Bestrahlung durch die im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlen. Auch die in den Solarien verwendete künstliche UVA-Strahlung kann Hautkrebs hervorrufen. Risikofaktoren für die Entstehung von schwarzem Hautkrebs sind zudem eine genetische Bereitschaft (familiäre Häufung in 5 - 10 %), ein Melanom in der eigenen Krankengeschichte, Sonnenbrände im Kindesalter, eine hohe Anzahl von Leberflecken sowie ein heller Hauttyp.

Risikofaktoren für die Entstehung von weißem Hautkrebs sind zusätzlich zu einer hohen UV-Belastung ein heller Hauttyp (Hauttyp I und II), das Vorliegen von Aktinischen Keratosen („Sonnenwarzen“) sowie ein bereits aufgetretener weißer Hautkrebs in der eigenen Krankengeschichte.

Besonders gefährdet sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem wie zum Beispiel Organtransplantierte.

Kontakt:

Dr. med. dent. Grit Czapla
Leiterin der Geschäftsstelle
Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Campus am Ziegelsee
Ziegelseestr. 1
19055 Schwerin
Tel.: +49(0)385-77883350
Fax: +49(0)385-77883351
Email: g.czapla@krebsgesellschaft-mv.de
www.krebsgesellschaft-mv.de

Die **Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e. V.** (KG M-V) ist ein gemeinnütziger Verein, der sich mit Fragen der Verhütung, Früherkennung, Bekämpfung, Nachsorge und Forschung bösartiger Erkrankungen beschäftigt. Bösartige Erkrankungen sind nach den Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache. In M-V leben zirka 80.000 Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Die Zahl der Neuerkrankungen beziffert sich auf 11.000 pro Jahr. Die Tendenz ist, bedingt durch die sich verändernde Altersstruktur im Land, steigend.

Im Zusammenwirken mit der Gesundheitspolitik des Landes, den Kostenträgern, der Rentenversicherung, den Selbsthilfegruppen und Patientenverbänden sowie der Deutschen Krebsgesellschaft als Dachverband arbeitet die Krebsgesellschaft M-V e.V. an der Umsetzung des Nationalen Krebsplanes in M-V und damit an der Verbesserung der onkologischen Versorgung der Betroffenen sowie derer Angehörige. Dazu bedarf es einer Vernetzung aller stationären und ambulanten Bereiche, die an der onkologischen Versorgung beteiligt sind. Neben den in der Satzung festgelegten Aufgaben hat die Krebsgesellschaft M-V insbesondere die Aufgabe der Netzwerkpflge bei der onkologischen Versorgung.

Internet: <http://www.krebsgesellschaft-mv.de>

- Spendenkonto: Commerzbank Schwerin • IBAN: DE16 1408 0000 0256 7441 00
Eingetragen im Vereinsregister Schwerin Nr. 355