

Sonne genießen – Hautkrebs vermeiden

Am Wochenende mit „Börstha“ zum Sport in der Mittagssonne, mit „Winterha“ in den Urlaub am Badestrand nur zwei von mehreren Ursachen, warum die Zahl der an Hautkrebs erkrankten Menschen steigt. Bei einer Vorsorgeaktion des Betrieblichen Gesundheitsmanagements können sich Hercules Mitarbeiter nun untersuchen lassen.

„Sonnensbrand bei Minusgraden? Sei doch froh, dass Du bei dem Winter Sonne abbekommst haast!“ So oder ähnlich werden Kollegen gerne nach den Winterferien begrüßt. In der Tat: Der Skifahrer auf dem Gletscher oder die zwei Wochen am Strand machen uns unvorsichtig, wenn es um übermäßige Sonneneinstrahlung geht.

Immer mehr junge Menschen erkranken
Doch gerade hier lauert die Gefahr: „Gewandelter“ Freizeitverhalten führt bei uns zu einem höheren „Hautkrebsrisiko“, erklärt Professor Hans Michael Ockenfels, Spezialist für Hauterkrankungen (siehe

Interview unten). Kommt sich früher die Haut während des Frühjahrs an die kraftvolle Sommer Sonne gewöhnen, ist unsere Haut herbsttags auf die Intensität der UV-Einstrahlung oft nicht vorbereitet.

Unsere Haut reagiert mit Sonnenbrand und langfristige UV-Einstrahlung mit Hautkrebs. Diese Krebsart ist eine der am weitesten verbreiteten in Deutschland – Tendenz steigend. So erkranken immer mehr junge Menschen, davon viele Frauen – nicht zuletzt durch intensive Solariumnutzung. Bei einem Viertel der unter 40-jährigen in Deutschland werden bereits Hautkrebsvorstufen diagnostiziert.

DREI FRAGEN AN

PROF. DR. HANS MICHAEL OCKENFELS
LEITER DER KLINIK FÜR DERMATOLOGIE UND ALLERGOLOGIE IM ST. JUDEN-KLINIKUM WÜRZBURG



Was ist der Hauptauslöser für Hautkrebs?

Prof. Ockenfels: Eindeutig die übermäßige ultraviolette Strahlung durch Sonne oder künstliche Lichtquellen wie Solarien. Durch zu starke UV-Strahlung wird unser Erbgut, die DNA, in den Hautzellen geschädigt. Geschädigte Hautzellen sterben normalerweise ab. Wird die DNA in der Zelle aber nicht vollständig repariert, kann sie der Ausgangspunkt für einen Tumor werden.

Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?

Prof. Ockenfels: Erste Maßnahme zur Prävention ist ein vernünftiger Umgang mit Sonne. Das gewandelte Freizeitverhalten führt bei uns zu einem höheren Hautkrebsrisiko.

In der Vergangenheit hatte die Haut mehr Zeit, sich an intensive UV-Belastung zu gewöhnen und sich über den Winter zu regenerieren. Heute fliegen wir über Weltmeeren in die Karibik und

legen uns direkt an den Strand. Versorge heißt: Schutz durch Eincremen bei hoher Strahlungsintensität oder langem Aufenthalt in der Sonne, wie etwa bei Radtouren, oder Vermeiden von Sport und Gartenarbeit in der Mittagssonne.

Wie sind die Heilungschancen bei Frühentdeckung?

Prof. Ockenfels: Die Heilungschance liegt bei einer Frühentdeckung bei 100 Prozent. Daher ist die Überprüfung der Hautflecken bei der Hautkrebsvorsorgeaktion von Hercules absolut sinnvoll.



Häufiges Bild bei Ski-Verrenken: Skibrillen, Sonnenbrille im Gesicht erhöhen das Skirutsch- und damit verbundene eine Drogenrisiko des Hautkrebsrisikos

Bei Früherkennung fast immer heilbar

Bei Früherkennung ist Hautkrebs jedoch fast immer heilbar. Im März 2014 wird daher innerhalb des Betrieblichen Gesundheitsmanagements eine Hautkrebsvorsorge angeboten. Mitarbeiter haben die Möglichkeit, von einem Hautarzt auffällige Hautpartien von Kopf bis Fuß überprüfen zu lassen. Bei einem sonnigen Check-up sollte es aber nicht bleiben. Denn auch unterjährig sollten wir einen kritischen Blick auf unsere rund 50 Moltermale am Körper werfen. Verdienen diese sichtbar nach der sogenannten A-B-C-D-E-Regel, also in Asymmetrie, Begrenzung, Farbe, Größe, Durchmesser und Entwicklung, sollte ein Facharzt zurate gezogen werden.

Dabei ist Sonne weiterhin gut für uns: „Rund 50 Sonnenbäder, deren Länge der UV-Intensität angepasst ist, können wir uns im Jahr erlauben“, so Professor Ockenfels. „Nicht zuletzt geht es um einen vernünftigen Umgang mit der Sonne, da die Sonnenstrahlung auch gesundheitsfördernde Faktoren, wie die Produktion von Vitamin D und natürlich die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, hat.“ Ein kleiner Tipp zum Abschluss: Die aktuelle Intensität der Sonneneinstrahlung können Sie dem sogenannten UV-Index der Wetterdienste www.wetter.de entnehmen. Der UV-Index kann Ihnen damit einen wichtigen Hinweis zum vernünftigen Umgang mit der Sonne (z. B. Freizeitplanung und Sonnenschutz) liefern.

christoph.meyer@hannover.de
www.hannover.de

Heraus Hautkrebsvorsorge 2014 – lass mal Deine Flecken checken!

Mitarbeiter können bei der Aktion „Lass mal Deine Flecken checken“ kostenlos eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung vornehmen lassen. Auffällige Hautflecken werden von einem Hautarzt durch Ansicht, Abtupfen und bei Notwendigkeit etwaiger die Standard-Exzisionsverfahren zur weiteren Behandlung. Die Vorsorgeaktion findet vom 10. bis 29. März 2014 an allen deutschen Standorten statt. Die genaue Termine sind Hinweise zur Anmeldung werden mit der Gehaltsabrechnung Ende Januar versendet. Die Anmeldung ist an Email der Gehaltsabgabe möglich.

234.000
Menschen sind an einem gefährlichen Hautkrebs erkrankt.

Der Frühkennung liegt die Hautkrebsvorsorge zugrunde.

100%
Zusammen mit dem Hautarzt kann der Krebs in 95% der Fälle erfolgreich behandelt werden.

DREI ARTEN VON HAUTKREBS

1. Basaliom: Die häufigste Form des Hautkrebses. Sie tritt vorwiegend bei älteren Menschen auf und ist fast immer heilbar.
2. Melanom: Die gefährlichste Form des Hautkrebses. Sie tritt vorwiegend bei jüngeren Menschen auf und ist oft tödlich.
3. Plattenepithelkarzinom: Die zweithäufigste Form des Hautkrebses. Sie tritt vorwiegend bei älteren Menschen auf und ist oft tödlich.