

ÖGK: Hautschutz nicht vergessen Den Sommer ohne Reue genießen.

Wenn wir ihn bemerken, ist es schon zu spät: Die Haut ist rot, es juckt und spannt, der Sonnenbrand ist da. Für viele gehört er einfach zum Sommer dazu – doch mit jedem Sonnenbrand wird die Haut dauerhaft geschädigt und das Hautkrebsrisiko erhöht. Wichtig ist daher der richtige Schutz.

Oftmals steht die Sonnencreme im Schrank, bis der lang ersehnte Urlaub anbricht. Doch nicht nur beim stundenlangen Sonnenbad braucht unsere Haut bestmöglichen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung – auch bei einem Nachmittag auf der Terrasse, bei der Gartenarbeit oder bei einem ausgedehnten Spaziergang sollte die Sonnencreme ein ständiger Begleiter sein. „Oft wird unterschätzt, mit welcher Kraft die Sonne auf unsere Haut einwirkt. Und auch wenn unsere Haut tagtäglich Großartiges vollbringt – im Sommer kommt sie schnell an ihre Grenzen, wenn wir uns ungeschützt in der Sonne aufhalten“, erklärt Dr. Michaela Stitz, Leitende Ärztin der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Niederösterreich.

Gut geschützt

„Wichtig ist ein individuell passender Lichtschutzfaktor – dieser ist stark vom Hauttyp abhängig. Menschen mit sehr heller Haut haben etwa eine Eigenschutzzeit von fünf bis zehn Minuten. Multipliziert man diese Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme, so ergibt das die maximale Zeit, die man in der Sonne verbringen sollte“, so Stitz weiter:

$$\text{Eigenschutzzeit} \times \text{Lichtschutzfaktor} = \text{tägliche erlaubte Sonnenzeit in Minuten}$$

Damit der Schutz seine Wirkung entfalten kann, sollte die Sonnencreme mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Für Kinder gilt zudem: Ein sehr hoher Lichtschutzfaktor ist Pflicht, und leichte Kleidung hilft, die Haut zusätzlich vor der Strahlung zu schützen. Denn gerade die Kleinen strapazieren durch Schwitzen und Planschen die Wirksamkeit der Sonnencreme.

Schatten suchen, Haut bedecken

Richtiger Sonnenschutz beginnt bei der Suche nach einem schattigen Plätzchen. „Viele alltägliche Maßnahmen wie der Aufenthalt im Schatten oder das Meiden der Mittagssonne bieten einen guten Schutz, ebenso entsprechende Bekleidung. Das sollte niemals vergessen werden“, sagt Dr. Stitz. Und für jemanden, der eine Glatze hat, ist an einem sonnigen Sommertag eine Kopfbedeckung das Um und Auf. Außerdem gilt: Gut beschirmt vor der Sonne schützt sich der Mensch nicht nur vor Sonnenbrand und letztlich Krebs, sondern auch vor vorzeitiger Hautalterung.

Muttermale: vorsorgen und kontrollieren

Ob groß oder klein, ob vereinzelt oder am ganzen Körper: Wer Muttermale sein Eigen nennt, sollte diese regelmäßig kontrollieren lassen. Insbesondere durch Hautschädigungen, etwa häufige Sonnenbrände, können sich diese verändern und zu bösartigen Melanomen entwickeln. Oftmals können sie bei einer Routineuntersuchung frühzeitig entdeckt und entfernt werden – alle ein bis zwei Jahre sollte der Gang zur Hautärztin oder zum Hautarzt daher im Kalender stehen. Zwischendurch ist auch der eigene Blick auf die Punkte und Male hilfreich. Als Gedankenstütze dient dabei das ABCD-Prinzip:

- **Asymmetrie:** Gutartige Muttermale sind rund und symmetrisch. Melanome wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch.
- **Begrenzung:** Muttermale sind scharf zur umgebenden Haut hin abgegrenzt. Melanome haben eine zackige, unregelmäßige Begrenzung.
- **Colorit (Farbe):** Muttermale sind einheitlich hell- bis dunkelbraun. Melanome weisen unterschiedliche Braun-, Schwarz-, Rot-, Grau- oder Weißtöne auf.
- **Durchmesser:** Muttermale bleiben über viele Jahre gleich groß. Melanome nehmen an Größe, Dicke und Umfang zu.

Ist ein Muttermal in einer oder mehreren dieser Kategorien auffällig, ist die Abklärung durch eine Hautärztin oder einen Hautarzt notwendig. Auch eine hohe Anzahl an Muttermalen oder Fälle von Melanomen in der Familie sprechen für eine regelmäßige Kontrolle.

Vorsicht vor aktinischen Keratosen

Neben den Muttermalen gilt es, die sogenannten aktinischen Keratosen zu beachten. Diese werden als die häufigste Hautkrebsvorstufe angesehen und können dann entstehen, wenn sich jemand zu lange der ultravioletten Strahlung aussetzt – unter freiem Himmel genauso wie in Innenräumen. Aktinische Keratosen erscheinen oft als kleine trockene, schuppige oder krustige Hautflecken. Sie sind manchmal erhöht. Die Farben, die sie annehmen können, sind sehr mannigfaltig und reichen von Rot, Hellbraun oder Dunkelbraun, Weiß, Rosa bis zu Fleischfarbe oder einer Kombination davon. „Aktinische Keratosen sind Anzeichen für dauerhafte Sonnenschäden. Sobald die Flecken auftreten, erhöht sich das lebenslange Hautkrebsrisiko“, erklärt Dr. Stitz. Sie bilden sich vor allem an exponierten Stellen wie den Lippen oder Ohren, auf der Kopfhaut, den Schultern, dem Nacken oder auf dem Hand- und Unterarmrücken. Bei frühzeitiger Erkennung durch eine Hautärztin bzw. einen Hautarzt können aktinische Keratosen behandelt werden.