

Richtiger Sonnenschutz – sich nicht in falscher Sicherheit wiegen

Hautkrebs ist die häufigste Krebsdiagnose in der Schweiz. Schwarzer und weisser Hautkrebs liegen in den europäischen Ländern an erster Stelle der registrierten Neuerkrankungen. Obwohl die Bevölkerung mittlerweile zu einem grossen Teil sensibilisiert ist und sich mit Sonnenschutzmitteln eincremt, wird viel falsch gemacht.



Foto: Fotolia

So hat es bei der Hitzewelle der letzten Tage doch viele Zürcher Oberländer erwischt, und sie erlitten einen heftigen Sonnenbrand. In meiner Praxis wurden mir von den Patienten mit Sonnenbrand häufig folgende Fragen gestellt: «Wie konnte das passieren, ich habe mich doch eingecremt? Habe ich das falsche Sonnenschutzprodukt verwendet?» Die Antwort lautet: Nein. Es liegt nicht an der Sonnencreme. Die Sonnencremes auf dem Schweizer

Markt haben in der Regel den Sonnenschutzfaktor, der auf der Verpackung steht.

Der Grund ist ein anderer: Eine Studie aus dem Jahr 2013 hat gezeigt, dass der effektive Schutzfaktor von Sonnencreme auf der Haut deutlich niedriger ist als auf der Creme angegeben. Dazu wurde zunächst im Labor der Schutzfaktor in der Creme gemessen – der Messwert entsprach der Herstellerangabe eines Lichtschutzfaktors 50 –, und

dann mussten sich 1000 Freiwillige mit dem Produkt eincremen. Die Messwerte auf der Haut betragen in 80 Prozent der Fälle einen Sonnenschutzfaktor unter 20. Grund dafür ist, dass die Schutzfaktoren nur dann erfüllt sind, wenn man 2 mg Sonnencreme pro cm² Körperoberfläche verwendet – das bedeutet, man braucht 36 g Sonnencreme, um einmal den ganzen Körper einzucremen, oder sechs Fingerbeeren voll Sonnencreme, um einmal das Gesicht einzucremen.

Das macht natürlich fast niemand, weil so viel Creme auf der Haut unangenehm ist. Daher empfiehlt es sich, unbedingt immer einen Schutzfaktor 50 zu verwenden, um dann ausreichend geschützt zu sein. Verwendet man einen Faktor 20, ist der effektive Schutz oft deutlich unter 5.



Hautkrebs behandeln – optimale Ergebnisse mittels Mohs-Chirurgie am Hautzentrum Uster

Hauttumore gehören mit über 15000 neu diagnostizierten Fällen zu den häufigsten Krebserkrankungen in der Schweiz. Dabei ist der weisse Hautkrebs einer der häufigsten Tumore überhaupt und macht einen grossen Teil der dermatologischen Operationen aus. Da der weisse Hautkrebs in der Regel nicht oder nur selten metastasiert, können die Patienten durch eine vollständige Entfernung des Tumors geheilt werden.



Dr. med. Tobias Plaza, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Uster

«Unser Ziel ist es, den Hautkrebs komplett zu entfernen, weil das Krebsgeschwür durch verbleibende Tumorreste wieder nachwachsen und umliegendes Gewebe zerstören kann», erklärt der Dermatologe Dr. Tobias Plaza vom Haut.Venen. Allergie.Zentrum Brunnehof in Uster.

Eine Möglichkeit, das zu verhindern, besteht darin, den Tumor mit einem grossen Sicherheitsabstand zu entfernen, um schwer erkennbare Tumorausläufer mit zu erwischen. Das bedeutet allerdings auch, dass viel gesunde Haut entfernt wird. Der Nachteil dabei ist: Dieses Verfahren kann zu aufwendigen Rekonstruk-

tionen sowie unschönen und grossen Narben führen.

Wird später festgestellt, dass nicht der gesamte Hautkrebs entfernt wurde, muss wiederum operiert werden. «Deswegen wenden wir beim Hautkrebs oft ein schnittrandkontrolliertes chirurgisches Verfahren an, die sogenannte Mohs-Chirurgie», erklärt Plaza. Bei diesem Verfahren wird der Tumor herausgeschnitten und sofort vom Labor untersucht.

«Während der Patient in unserer Tagesklinik wartet, holt ein Kurier das herausgeschnittene Gewebe ab und bringt es direkt ins Labor. Dort wird es mikroskopisch untersucht, und bereits eineinhalb Stunden später haben wir das Ergebnis. Anschliessend können entweder allfällige Tumorreste gezielt entfernt oder die Wunde bei garantierter Tumorfreiheit geschlossen werden.» Die Vorteile der Mohs-Chirurgie lie-

Wichtige Sonnenschutztipps:

- zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen
- regelmässig Sonnenschutzmittel auftragen
- nicht ins Solarium gehen

Aber auch gut eingecremt bedeutet nicht, dass man einen Freipass für die Sonne hat. Wasserfeste Sonnencremes bleiben beim Schwimmen oft nur zu 50 Prozent auf der Haut – daher wird empfohlen, sich unbedingt bei Aufenthalt in der Badi zwischendurch erneut einzucremen. Die Quittung für zu hohe UV-Belastung erfolgt oft erst Jahre später. So steigt anders als beim schwarzen Hautkrebs, dessen Erkrankungsrisiko mit der Anzahl der Sonnenbrände zunimmt, das Risiko, im Alter an weissem Hautkrebs zu erkranken, mit jedem Sonnenbad, weil hier die Gesamt-UV-Dosis während des Lebens ein wesentlicher Faktor ist. Es empfiehlt sich daher, zusätzlich zur Anwendung von Sonnencreme die Mittagssonne strikt zu meiden, sich grundsätzlich eher im Schatten aufzuhalten und bei Aktivitäten im Freien wie beispielsweise Wandern eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut zu tragen und wenn möglich leichte, lange Kleidung.

gen auf der Hand. Am selben Tag ist der Patient tumorfrei und hat dazu eine deutlich kleinere Operationsnarbe.

«Da bei dieser Methode nur so wenig Gewebe wie nötig entfernt wird, resultiert ein ästhetisch schöneres Endresultat», betont der Dermatologe. Während nach Entfernung mit normaler Chirurgie ein Tumor bei etwa 5 bis 20 Prozent der Patienten nach einiger Zeit wieder auftritt, geschieht dies nach Entfernung mittels Mohs-Chirurgie je nach Tumorart nur bei 1 bis 5 Prozent der Patienten.

576892

Dr. med. Tobias Plaza
Facharzt für Dermatologie
und Venerologie, Uster



Haut.Venen.Allergie. | ZENTRUM
BRUNNEHOF

Haut.Venen.Allergie.Zentrum
Brunnehof

www.hautzentrum-uster.ch