

Das Sonnencreme-Paradoxon: Mehr Hautkrebs durch ein falsches Sicherheitsgefühl

(ka) Sonnencreme schützt vor Sonnenbrand...? Zwei Studien zeigen jetzt das Gegenteil, das sogenannte Sonnencreme-Paradoxon: Wer sich eincremt, wiegt sich in falscher Sicherheit und bleibt zu lang in der Sonne - im guten Glauben, bestens vor Hautkrebs geschützt zu sein. Das ist aber nicht der Fall. Denn Sonnenschutzmittel sind keineswegs die Erlaubnis zum langen und gefahrlosen Bräunen. Mit jedem Sonnenbad erhöht sich das Risiko für Hautkrebs - immer noch die häufigste Krebserkrankung in Deutschland, Tendenz immer noch weiter steigend. Frau Prof. Carola Berking, Erlangen, und Dr. Peter Heppt, Erlangen, geben Tipps, wie wirksamer Hautschutz praktiziert werden kann.

Immer mehr Menschen nutzen Sonnenschutz, cremen reichlich, fühlen sich geschützt gegen Hautkrebs und bleiben guten Gewissens lange in der Sonne. Was ist falsch an diesem Sicherheitsgefühl? Und was sind die Auswirkungen?

Prof. Berking: Keine Sonnencreme schützt 100% vor allen schädlichen Strahlen der Sonne. Ein Teil der UV-Strahlung gelangt immer noch auf die Haut, trotz Verwendung der Sonnencremes. Außerdem ist die Creme meist nicht auf allen Hautpartien, nicht flächendeckend und nicht dick genug aufgetragen. Durch die Verwendung der Sonnencremes kann das längere Sonnenbaden zu einer längeren Einwirkung von UVA-Strahlen, die weniger gut von den Sonnencremes abgehalten werden, führen. Sie können in der Haut nicht nur die Faltenbildung, sondern über indirekte Wege auch karzinogene Schäden an der DNA der Hautzellen anrichten.

Dr. Heppt: Dem stimme ich voll und ganz zu. Das Auftragen von Sonnenschutz-Creme ist auch nur ein Bestandteil von Hautkrebsprävention, der allein häufig leider nicht ausreicht. Insbesondere bei hoher Lichtempfindlichkeit und einem hellen Hauttyp sollte intensive Mittagssonne gemieden werden und zusätzlich auch textiler Lichtschutz wie z.B. das Tragen von dicht-gewobenen und langärmeligen zur Anwendung kommen.

Dieses „Sonnencreme-Paradoxon“ kann also sogar zu mehr Hautkrebs-Erkrankungen führen. Wir merken es der UV-Strahlung nicht an, wie gefährlich sie ist. Wie können wir das Hautkrebsrisiko möglichst gering halten und trotzdem Spaß im Freien haben?

Prof. Berking: Intensives Sonnenbaden und Sonnenbänke grundsätzlich meiden. Bei sonnigem Wetter die Aktivitäten draußen in die Morgen- und späten Nachmittagsstunden legen und möglichst Schattenplätze aufsuchen. Auf den UV-Index achten. Sonnenschirme und Sonnensegel aufspannen, UV-Schutzkleidung, Hut oder Kappe und Sonnenbrille tragen. Und Sonnenschutzcremes vor dem Rausgehen auf die Haut auftragen, in genügender Menge und an allen Körperstellen, die der Sonne ausgesetzt sind. Nachcremen nach Schwitzen oder Schwimmen.

Dr. Heppt: Dennoch muss ein wirksamer Sonnenschutz natürlich auch praktisch umsetzbar sein. Heute haben die meisten chemischen Lichtschutzfilter eine sehr angenehme Textur und können damit auch täglich zB in Form von Tages- oder Feuchtigkeitscremes aufgetragen werden. Stellen, die nicht ausreichend eingecremt werden können, müssen aber zusätzlich geschützt werden, zB durch eine Kopfbedeckung. Bei einem hohen UV-Index empfehle ich auch das Verweilen eher in

Innenräumen und den Spaziergang oder das Tennisspiel eher in den Morgen- oder Abendstunden abzuhalten. Das ist im Sommer ja ohnehin angenehmer.

Was sollten wir beachten, wenn wir uns der UV-Strahlung im Freien aussetzen?

Prof. Berking: Dicht gewebte Kleidung schützt besonders gut. Bei sehr starker Sonnenexposition – zum Beispiel Wassersport – kann eine speziell UV-Schutz-geprüfte Kleidung ratsam sein. Der Hut sollte keine Löcher haben wie bei einem Strohhut. Die Sonnenbrille sollte eine UV-Schutz-Kennung haben, z.B. UV-400, um auch die Augen zu schützen.

Dr. Heppt: Zudem weise ich aktiv darauf hin, dass zB durch ein dünnes, weißes Baumwoll-T-Shirt keinen ausreichenden Sonnenschutz bietet. Auch der Aufenthalt in Schattenbereichen im Freien bei sonnenreichen Tagen führt durch Reflexion zu einer signifikanten UV-Belastung. Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass das vielen meiner Patienten nicht klar ist und sie sich so in „falscher“ Sicherheit wägen.

Welche Rolle spielt das Alter für eine Erkrankung an Hautkrebs? Weshalb ist es so wichtig, vor allem auch Kinder vor der Sonne zu schützen?

Prof. Berking: Kinderhaut ist besonders empfindlich, Sonnenbrände können hier besonders schnell am Erbgut der Hautzellen etwas verändern. Die Haut vergisst nicht! Im Alter steigt die Prävalenz von Hautkrebs. Die Sonnenschäden kumulieren über die Jahre und Jahrzehnte und das Risiko steigt, dass sich daraus Hautkarzinome entwickeln.

Dr. Heppt: Es gibt auch Studien und ziemlich genaue Schätzungen, die zeigen, dass ein Großteil der lebenslangen kumulativen UV-Belastung in der Kindheit erworben wird. Daher ist hier das „präventive“ Fenster besonders wichtig und die Eltern sollten hier mit gutem Beispiel voran gehen. Leider sehe ich immer noch viel zu viele Spielplätze ohne ausreichend Schattenbereiche...

Das Hautkrebsrisiko ist individuell unterschiedlich. Was können frühe Hinweise auf eine Erkrankung sein? Und wer sollte die Haut häufiger untersuchen lassen?

Prof. Berking: Hinweise sind nicht mehr verschwindende Veränderungen auf der Haut wie Rötung, Rauigkeit oder eine Erhabenheit mit verstärkter Verhornung. Weiter sollten pigmentierte Muttermale, die größer werden, mehrfarbig und asymmetrisch sind, dem Hautarzt oder der Hautärztin gezeigt werden. Häufiger zum Hautkrebscreening sollten Menschen gehen, die sehr viele Pigmentmale haben, die schon mal atypische Pigmentmale diagnostiziert bekommen haben oder die einen nahen Angehörigen mit Hautkrebs haben. Außerdem sind sehr helle Hauttypen, Blonde oder Rothaarige und Menschen mit blauen oder grünen Augen besonders gefährdet.

Dr. Heppt: Auch manche Berufsgruppen, die überwiegend im Freien arbeiten, sind besonders gefährdet. In einigen Fällen kann Hautkrebs sogar auch als Berufskrankheit anerkannt werden, was viele Vorteile für die Betroffenen bietet, weil hier zB auch Sonnenschutz über den Versicherungsträger übernommen wird. In frühen Stadien ist Hautkrebs in den meisten Fällen sehr gut behandelbar und hat eine gute Prognose. Daher ist eine Früherkennung so wichtig!

Wir bedanken uns herzlich für die interessanten Ausführungen!

Hintergrund:

Hautkrebs ist immer noch die häufigste Krebserkrankung in Deutschland mit der größten Steigerungsrate – trotz der immensen medizinischen Fortschritte der letzten Jahre. Die Zahl der Neuerkrankungen hat sich in den letzten zehn Jahren auf jährlich rund 300.000 verdoppelt. Dafür

werden UV-bedingte Hautschäden aufgrund intensiver Sonnenexposition in der Kindheit und Jugend mit verantwortlich gemacht. An erster Stelle steht das Basalzellkarzinom (weißer Hautkrebs), gefolgt vom kutanen Plattenepithelkarzinom und dem malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs).

Die **ADO** (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie der DKG und der DDG) organisiert Fortbildungen, Forschungsprojekte und klinische Studien, um die Qualität der dermatologischen Patientenversorgung in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu verbessern und die wissenschaftliche Zusammenarbeit zu fördern. Ein wichtiger Fokus liegt auf der Erarbeitung diagnostischer und therapeutischer Leitlinien zu verschiedenen Hautkrebsarten wie zum malignen Melanom, Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom, Merkelzellkarzinom, Kaposi-Sarkom und zu kutanen Lymphomen. Weitere Infos unter <https://www.ado-homepage.de/>

Bitte vormerken:

34. Deutscher Hautkrebskongress vom 25.-28.09.2024 in Würzburg

Weitere Infos und das Programm finden Sie unter www.ado-kongress.de