

Jede BRÄUNUNG ist ein HAUTSCHADEN

gettyimages®
Mads Perch



RUTSCHPARTIE. Hautkrebs hat um 800 Prozent zugenommen. Immer mehr junge Frauen erkranken. Woran liegt das und was können wir tun? Die gute Nachricht: Man kann das Risiko einer Erkrankung durch einen bewussten Umgang mit der Sonne deutlich minimieren.

TEXT *Martina Parker*
FOTOS *Getty Images, beige stellt*

Krebs ist ein Wort, das Schrecken verbreitet. Vor der Diagnose „malignes Melanom“, die Betroffene zumeist aus heiterem Himmel trifft, haben wir alle Angst. Doch ganz so unerwartet tritt Hautkrebs selten auf. Im Gegensatz zu vielen, anderen Krebsarten kennt man die Hauptursache für Melanome ganz genau: Es ist die UV-Strahlung.

Aber egal ob gefärbt oder natur, sie sind ideal für die tägliche Pflege und als Glanzgeber – auch über Lippenstift. Tipp: Verwenden Sie besonders wirkstoffreiche Exemplare (z. B. Nr. 2 und 6) wie eine Maske, indem Sie bei Bedarf eine dicke Portion auftragen und einwirken lassen.

BÖSE STRAHLEN. Zwischen 1970 und 2010 hat die Häufigkeit des malignen Melanoms in Deutschland und Österreich um 800 Prozent zugenommen. Eine Zahl, die sogar Experten verblüfft. Ebenfalls hinterfragenswert: traten

„bösartige Muttermale“ früher vor allem bei Senioren auf, sind heute immer häufiger Frauen zwischen 29 und 49 vom schwarzen Hautkrebs betroffen. Also genau die, die in den 80er und 90er Jahren intensiv in der Sonne gelegen sind. Tatsächlich scheint es, als ob der Lifestyle von damals jetzt sein Tribut zollt. Wir sprechen von einer Ära, in der sich Sonnenanbeterinnen auf reflektierende Alu-matten legten, um nur möglichst viel



gettyimages®
Mads Perch

592661671

„Influencer sind Blogger, die auf allen Social-Media-Kanälen aktiv sind.“

Sonnenstrahlung abzukommen, ein LSF 6 als hoher Schutz galt und Solarien wie Schwammerl aus dem Boden schossen. Dieses unbedachte Verhalten rächt sich heute.

Ärztliche Befragungen unter Betroffenen stützen diesen Verdacht. Über 80 Prozent der Frauen mit einem Melanom haben Sonnenstudios besucht – viele schon ab dem 16. Lebensjahr. Die Melanome traten bei ihnen auch oft am Po oder Bauch auf. Also an Stellen, die im Alltag nicht so viel Sonne abbekommen und in den Bräunungsliegen gezielt bestrahlt wurden. Das Fazit der Ärzte: Wer in Solarium ging, oder noch immer geht, hat ein 6-fach erhöhtes Risiko, an einem Melanom zu erkranken als Sonnenstudio-Abstinenzlerinnen. Grund dafür ist die 12fach erhöhte Strahlenbelastung unter der Sonnenbank. Wobei auch jedes Sonnenbad im Freien das Risiko dramatisch erhöht. „Es gibt keine gesunde Bräune“, sagt auch unser Experte, Hautarzt Dr. Babak Adib: „Bräune ist immer eine Hilfereaktion

der Haut, die mit DNA Veränderungen einhergehen kann.“

Was hinzu kommt: Wir wissen zwar, dass Sonnencremes vor Sonnenbrand schützen. Aber es gibt bis heute keinen schlüssigen Beweis, dass sie auch vor Hautkrebs schützen. Den einzig bewiesenen Schutz bieten Kleidung und Sonnenabstinenz, aber das passt halt so überhaupt nicht zu unserem modernen Leben, in dem wir rund ums Jahr nach Lust und Laune in den Süden fliegen und uns dort instatueglichen in der Sonne räkeln.

Der endgültige Ausweg aus der Misere, kann nur ein langfristiges Umdenken sein. Wir müssen und davon lösen, zu glauben, dass Bräune sexy und gesund ist und uns schöner macht. Gerade letzteres ist ohnehin ein Trugschluss, denn Sonnenbaden beschleunigt auch die Hautalterung rasant und rächt sich mit vorzeitiger Faltenbildung, Pigmentflecken und Lederhaut. Allerdings: Es wird noch

„Influencer sind Blogger, die auf allen Social-Media-Kanälen aktiv sind.“

viel Überzeugungsarbeit brauchen, bis sich hier unsere westlichen Schönheitsideale ändern.

Für alle, die für dieses Umdenken noch nicht breit sind, ist Selbstbräuner das Mittel der Wahl. Selbstbräuner ist ein rein kosmetisches Produkt. Für die Tönung sorgt der Bräunungsstoff DHA (Dihydroxyaceton), ein Zuckermolekül. Es reagiert mit Eiweißen in der oberen Hautschicht, sodass dort braune Pigmente gebildet werden.

Den Sommer und die Sonne genießen kann man natürlich trotzdem, aber eben mit Hausverstand. Und ganz ehrlich eigentlich ist es im Schatten nicht nur gesünder, sondern auch gemütlicher als in der prallen Af-fenhitze. **_____**



Gehen Sie nie wieder ins Solarium

Kann man sich vor Hautkrebs schützen? Wir haben bei Dermatologen Dr. Babak Adib nachgefragt und interessante Antworten bekommen.

WARUM IST DER SCHWARZE HAUTKREBS SO STARK AUF DEM VORMARSCH?

Melanome sind heute die dritthäufigste Krebsart bei Frauen unter 49. Daran sind vor allem der Solarienboom in den letzten Jahrzehnten und exzessives Sonnenbaden Schuld. Ein Umdenken hat bereits begonnen, aber da die Folgeschäden erst spät auftreten, wird uns Ärzte die „Hautkrebs Epidemie“ sicher noch ein, zwei Jahrzehnte beschäftigen.

WIE ERKENNT MAN HAUTKREBS?

Gehen Sie jährlich zum ärztlichen Muttermal-Check. Dieser wird von der Krankenkasse bezahlt. Überprüfen Sie regelmäßig ihre eigenen Muttermale – wenn sie in einer Partnerschaft leben auch gegenseitig. Viele denken, nur ein

Muttermal, das dunkler wird, ist gefährlich. Aber jede Veränderung in Form oder Farbe, sollte vom Hautarzt abgeklärt werden. Auch gut zu wissen: Ein Melanom kann auch an einer Stelle entstehen, an der es kein Muttermal gibt.

SPIELT DIE GENETIK EINE ROLLE?

Ja, wenn man familiär vorbelastet ist, spricht Eltern oder Geschwister bereits ein Melanom hatten, muss man besonders achtsam sein.

WIE STEHEN DIE HEILUNGSCHENCEN?

Das hängt davon ab, in welchem Stadium die Krankheit entdeckt wird. Wenn ein Melanom früh erkannt wird, sehr gut. Dann kann man es einfach operieren, spricht herauschneiden. Wächst ein

Melanom unerkannt weiter, besteht die Gefahr der Streuung von Metastasen in Lymphknoten, Lunge und Gehirn. Das macht den schwarzen Hautkrebs so heimtückisch.

HELFE SONNENCREMES?

Eine hochwertige Sonnencreme zu verwenden ist unbedingt empfehlenswert, um eine Reihe von Sonnenschäden vorzubeugen. Das Problem ist nur, dass gerade die vorbeugende Schutzwirkung vor Melanomen nicht zu hundert Prozent belegt ist. Der einzige hundertprozentige Schutz ist Kleidung. Denn Bräune ist immer ein Hilferuf der Haut. Es kommt zu einer Veränderung der Melanozyten. DNA-Schäden entstehen. Fakt ist: Es gibt keine „gesunde Bräune.“ Jede Bräune ist ein Hautschaden.

WAS SOLLEN WIR TUN?

Uns ein Beispiel an den Asiaten nehmen. Die gehen mit der Gefahr, die von der Sonne ausgeht bewusst und richtig um. Vermeiden Sie es, braun zu werden. Bleiben Sie im Schatten, tragen Sie luftige aber lange Kleidung, meiden Sie die Mittagssonne zwischen 12h und 15h. Achten Sie bei Sonnenschutzcremes auf gute Qualität und einen hohen Lichtschutzfaktor. Gerade die Marken asiatischer Hersteller sind hier federführend. Und gehen Sie nicht oder nie wieder ins Solarium.

MEHR INFOS: Dr. Babak Adib, „Dermatologie am Stadtpark“, Am Heumarkt 3/16, 1030 Wien, Tel.: +431 715 17 15 130, www.dermatologie-stadtpark.at.