

HEILKUNDE

Warum nimmt die Schweiz punkto Hautkrebs einen Spitzenplatz ein? - Interview

 zuonline.ch | 19.06.2023

Hautärztin Bettina Schlagenhauff gibt Hautpfeletipps und erklärt, wieso hierzulande die Hautkrebsrate so hoch ist.

Ginette Wiget

Dieser Artikel stammt aus der Schweizer Familie

Bettina Schlagenhauff, kürzlich ging ich mit einem Bekannten spazieren. Er meinte, dass er bei bewölktem Himmel keine Sonnencreme brauche. Was sagen Sie als Hautärztin dazu?

Trotz Aufklärungskampagnen halten sich manche Irrtümer hartnäckig. In Wahrheit ist auch bei bewölktem Himmel ein Sonnenschutz nötig, weil die Wolkendecke die schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen nicht genügend abfängt. Auch im Schatten ist es sinnvoll, unbedeckte Stellen einzucremen, da die Umgebung das Licht reflektiert.

Sollten exponierte Stellen wie das Gesicht zu jeder Jahreszeit eingecremt werden, wenn man nach draussen geht?

Ja, die Haut ist dann optimal geschützt. Hat jemand einen von Licht durchfluteten Arbeitsplatz oder eine Wohnung mit grossen Fenstern, ist sogar in Innenräumen ein Sonnenschutz sinnvoll. Denn das UV-A-Licht kommt durch das Glas hindurch. Hält man sich nur drinnen auf, reicht eine Tagescreme mit UV-Schutz. Sie sollte jedoch ein UV-A-Siegel haben. Für draussen empfiehlt sich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Unser Körper produziert mithilfe der UV-B-Strahlung Vitamin D. Kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen, wenn man sich ständig mit Sonnencreme einschmiert?

Studien haben zwar gezeigt, dass die Produktion von Vitamin D in der Haut etwas verringert wird, wenn grosse Mengen an Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden. In der Realität cremen sich die Menschen jedoch weniger gut ein, und der Schutz ist zudem nie maximal. Jüngere werden durch einen zehnmütigen Aufenthalt im Freien zwei- bis dreimal pro Woche ausreichend mit Vitamin D versorgt, wenn sie Unterarme und Gesicht nicht bedecken. Im höheren Alter lässt die Vitamin-D-Produktion nach, hier kann es sinnvoll sein, eine Nahrungsergänzung einzunehmen. Am besten wird dies mit dem Hausarzt oder der Hausärztin besprochen.

Die Hautspezialistin

Bettina Schlagenhauff, 58, ist Hautärztin und im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie. Sie ist Mitgründerin und Co-Leiterin des Dermacenter Küssnacht und des Dermacenter Brunnen.

UV-Filter in Sonnencremen, wie etwa Octocrylen, stehen in der Kritik, weil sie die Umwelt schädigen und womöglich auch unsere Gesundheit. Kann man sich noch bedenkenlos eincremen?

Octocrylen wird in den Medien immer wieder als bedenklich dargestellt, vor allem wegen seiner möglichen Umwandlung in den Stoff Benzophenon. Unter realistischen Anwendungsbedingungen ist es aus wissenschaftlicher Sicht jedoch sehr fragwürdig, ob diese Filter wirklich einen negativen Effekt auf unsere Gesundheit haben. Zudem ist es nicht das Octocrylen selbst, sondern sein Umbauprodukt, dem eine hormonähnliche Wirkung zugeschrieben wird. Dieser Umbauprozess beginnt besonders dann, wenn die Sonnencreme zu lange und falsch gelagert wird und das Octocrylen zerfällt.

Wird deshalb empfohlen, alte Sonnencreme nicht mehr zu benutzen?

Ja. Wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, schützt die Sonnencreme auch nicht mehr zuverlässig. Wichtig ist zudem, sie richtig zu lagern, an einem dunklen und nicht zu warmen Ort.

Octocrylen steht auch in der Kritik, weil es die Korallenriffe schädigt. Sollten wir es aus Gründen des Umweltschutzes meiden?

Es gibt tatsächlich Nachweise, dass dieser Filter in hoher Konzentration die Korallen angreift. Aber insgesamt gesehen herrscht in der Wissenschaft noch keine Einigung, wie gross das Ausmass der Schädigung unseres Ökosystems durch Sonnenschutzfilter ist. Viele Firmen haben inzwischen Octocrylen aus ihren Produkten entfernt, da es heutzutage gute Alternativen gibt, welche die Umwelt weniger belasten. Wir Dermatologen empfehlen sowieso in erster Linie Sonnenschutz durch Kleidung, Hut und Sonnenbrille sowie das Meiden der Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr. Sonnenschutzprodukte braucht es dann nur noch für die unbedeckten Hautregionen. Für den Wassersport ist es zwar manchmal nötig, sich grossflächiger einzucremen, aber auch dort kann man vielfach auf Textilien mit UV-Schutz ausweichen.

Sonnencreme brennt häufig in den Augen, sobald man schwitzt. Haben Sie einen Tipp für dieses Problem?

Ich nehme einen Sonnenschutz-Stick für die Lippen und sensible Zonen. Den trage ich rund um die Augen auf. Er verläuft nicht, und die Sonnencreme, die ich an den restlichen Stellen anwende, gelangt nicht in die Augen.

Der Muttermal-Check

ABCD-Regel

Um schwarzen Hautkrebs (Melanom) frühzeitig zu erkennen, hilft die sogenannte ABCD-Regel:

Asymmetrie

Unregelmässige, nicht symmetrische Form

Begrenzung

Unschärfe, unregelmässige Ränder

Color (Farbe)

Verschiedenfarbig

Dynamik

Veränderungen in Grösse, Farbe und Dicke

Weist ein Muttermal eine oder mehrere dieser Eigenschaften auf, sollte es einer Fachperson gezeigt werden. Dasselbe gilt bei schnell wachsenden oder blutenden Muttermalen. Weitere Infos zum Thema finden Sie auf den Seiten der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV) sowie der Krebsliga Schweiz.
derma.swiss / krebsliga.ch

Welche Stellen werden beim Eincremen häufig vergessen?

Etwa die Ohren. In meiner Praxis muss ich dort häufig Hautkrebs entfernen, auch in der Ohrmuschel selbst. Was ebenfalls gerne vergessen geht, sind Handrücken und Finger. Die sind stark exponiert, wenn man etwa im Sommer mit dem Velo fährt und keine Handschuhe trägt. Eine weitere gefährdete Zone ist die dünn behaarte oder haarlose Kopfhaut sowie die Scheitelregion. Heutzutage gibt es transparente Sonnensprays für die Kopfhaut, die nicht fetten. Noch besser ist natürlich, eine Kopfbedeckung zu tragen.

Sich vor der Sonne zu schützen, beugt nicht nur Hautkrebs vor, sondern wirkt auch der vorzeitigen Hautalterung entgegen. Ist Sonnenschutz die beste Investition gegen Falten?

So ist es. Die Sonne ist mit Abstand der wichtigste Faktor für Hautalterung.

Können Anti-Aging-Cremen Falten glätten, oder sind sie hinausgeworfenes Geld?

Feine Fältchen, die durch trockene Haut bedingt sind, lassen sich durch Feuchtigkeit spendende und rückfettende Cremes oder Seren etwas abmildern. Bei tiefen Falten können sie aber keine wesentliche Verbesserung bewirken. Zwar gibt es Wirkstoffe wie Retinol oder Vitamin C, die in Studien durchaus eine gewisse Wirkung gegen Hautalterungszeichen zeigten. Allerdings wurden dabei meist höhere Wirkstoffkonzentrationen verwendet, als in den meisten käuflichen Produkten enthalten sind. Nicht jeder verträgt dies, denn Vitamin C und Retinol können in höherer Konzentration die Haut reizen. Die beste Prävention für eine vorzeitige Hautalterung ist und bleibt der Sonnenschutz.

Was kann ich sonst noch tun, damit meine Haut möglichst lange straff und strahlend aussieht?

Hier muss ich kurz ausholen. Eine wichtige Rolle beim Alterungsprozess spielt die Entstehung sogenannter freier Radikale in der Haut, das sind reaktive Sauerstoffverbindungen, welche die Haut schädigen können. Beschleunigte Hautalterung und Hautkrebs sind mögliche Folgen. Unser Körper kann zwar diese Schäden meist reparieren, allerdings lässt die Reparaturfähigkeit im Laufe des Lebens nach. Verantwortlich für die Entstehung der aggressiven Moleküle ist hauptsächlich das UV-Licht der Sonne, aber auch von Solarien. Daneben sind es weitere Faktoren, wie Umweltgifte, Nikotin, Stress, Schlafmangel und eine einseitige Ernährung, welche diesen Prozess fördern. Deshalb lohnt es sich, dort ebenfalls anzusetzen.

Ein gesunder Lebenswandel macht also auch schöne Haut?

Ja, er trägt zumindest dazu bei. Eine ausgewogene Ernährung, Verzicht aufs Rauchen, genügend Schlaf und ein gutes Stressmanagement sind Präventivmassnahmen, die einem beschleunigten Nachlassen der Hautfunktionen entgegenwirken. Ein weiteres Standbein ist zudem eine gute Hautpflege.

Was heisst das konkret?

Das bedeutet, die Haut mit Produkten zu reinigen und zu pflegen, die auf den individuellen Hauttyp angepasst sind. Wie schon erwähnt, kann eine Creme feinste Trockenheitsfältchen etwas mildern, indem sie den Feuchtigkeitsgehalt der obersten Hautschicht erhöht. Wirkstoffe wie Urea, Hyaluronsäure, Milchsäure und Ceramide verstärken diesen Effekt.

Wie pflegen Sie selbst Ihre Haut?

Abends benutze ich ein mildes Reinigungsgel für empfindliche Haut und entferne damit Schmutz und Schadstoffe, die sich über den Tag angesammelt haben. Ansonsten schaue ich, was meine Haut braucht. Ist sie trocken, oder fühlt sie sich gut an? Im Winter nehme ich eine eher reichhaltige Creme, im Sommer eine leichtere. Tagsüber benutze ich eine pflegende Sonnencreme. Diese sollte parfümfrei sein.

Wieso?

Einige Duftstoffe können unter Einwirkung von UV-Licht toxische Hautreaktionen auslösen. Diese können mitunter bräunliche Pigmentierungen verursachen. Viele Kosmetikerhersteller achten heute darauf, dass solche Duftstoffe nicht mehr in ihren Produkten enthalten sind. Wer aber auf Nummer sicher gehen will, verwendet besser parfümfreie Cremes.

Was machen die Menschen häufig falsch, wenn es um Hautpflege geht?

Manche pflegen ihre Haut gar nicht, besonders die Herren. Bei trockener Haut können Ekzeme die Folge sein. Ein anderer Fehler ist, die falsche Pflege zu wählen oder der Haut zu viel zuzumuten: verschiedene Cremes, Seren, darüber noch Make-up und Sonnenschutz. Das kann dazu führen, dass die Haut darauf irritiert reagiert.

Was ist an der Behauptung dran, dass sich die Haut daran gewöhnt, wenn man sie täglich eincremt?

Das ist ein Märchen. Es ist eigentlich ganz einfach: Wer trockene, schuppige Haut hat, sollte diese regelmässig eincremen und nicht warten, bis es zu einem Austrocknungsekzem kommt. Denn dann braucht es Medikamente. Heute weiss man übrigens, dass sich ausgetrocknete Haut immer leicht entzündet und damit nicht gesund ist. Sie ist in diesem Zustand nachweislich anfälliger für Hautinfektionen durch Bakterien, Pilze oder Viren.

Die Schweiz nimmt, was Hautkrebs anbelangt, weltweit einen unrühmlichen Spitzenplatz ein. Weshalb?

Ja, mit über 30'000 Neuerkrankungen pro Jahr liegt die Schweiz zumindest in Europa im Spitzenbereich. Das liegt vor allem am Freizeitverhalten der Bevölkerung. Viele Menschen in der Schweiz können es sich leisten, auch im Winter in südlichen Gefilden Ferien zu machen. Zudem haben wir die Natur vor der Haustür und verbringen viel Zeit an Seen, in den Bergen, im Schnee, wo die UV-Strahlung hoch ist. Dazu kommt, dass ein grosser Teil der Bevölkerung hellhäutig ist und damit besonders empfindlich auf die schädigende UV Strahlung reagiert.

«Die Haut ist das einzige Organ, bei dem man selber eine gute Vorsorge machen kann.»

Wie oft soll man seine Muttermale kontrollieren lassen?

Das hängt vom individuellen Hautkrebsrisiko ab. Dieses wird von verschiedenen Faktoren bestimmt, etwa davon, ob man viele Pigmentmale besitzt oder ob man in der Kindheit viele Sonnenbrände hatte. Hautärztinnen und Hautärzte legen anhand dieser Faktoren fest, wie häufig jemand zur Kontrolle kommen sollte.

Sollte man die Haut regelmässig selbst untersuchen?

Ja, die Haut ist das einzige Organ, bei dem man selber eine gute Vorsorge machen kann. Schauen Sie, ob es Muttermale gibt, die sich in Grösse, Form oder Farbe verändert haben. Es reicht, sich eine Minute Zeit zu nehmen, Sie müssen nicht jeden Fleck genau betrachten. Achten Sie darauf, ob Ihnen einer ins Auge springt. Wir nennen diesen «ugly duckling», hässliches Entlein. Sticht ein Pigmentmal heraus, sollte man es einer Hautärztin oder einem Hautarzt zeigen. Wird Hautkrebs früh entdeckt und behandelt, ist er meist heilbar.

Warten die Leute häufig zu lange, bis sie mit einem veränderten Muttermal oder einem Hautausschlag in die Praxis kommen?

Das ist regional sehr verschieden. Allgemein gehen die Städterinnen und Städter etwas schneller zum Arzt. Und die Menschen in ländlichen Regionen warten eher erst einmal ab oder versuchen, Hautausschläge selbst zu behandeln, mit Salben oder auch mit sogenannten Hausmitteln. Das mag in vielen Fällen gut gehen, manchmal wird damit aber auch eine Diagnose und deren Behandlung verzögert.

Inwiefern?

In ländlichen Regionen kommen Patientinnen und Patienten beispielsweise häufiger erst dann, wenn ein heller Hautkrebs schon sehr gross ist. Dann bleibt als Therapiemöglichkeit oft nur noch eine grössere und aufwendige Operation. Dies sehen wir nicht selten in unseren Praxen.

Heutzutage gibt es Handy-Apps, die auffällige Muttermale erkennen sollen. Kann man ihnen vertrauen?

Mit solchen Apps wird das Bewusstsein für die Hautkrebs-Früherkennung geschärft, was positiv ist. Einige dieser Apps sind bereits ganz gut. Dennoch ersetzen sie den Facharztbesuch nicht – oder zumindest noch

nicht. Schauen Sie sich in der Praxis ein Muttermal an, bekomme ich noch ganz andere, wichtige Zusatzinformationen. Ich sehe zum Beispiel die gesamte Haut und kann das Mal mit einem Mikroskop begutachten. Bei Handy-Apps besteht zudem das Problem, dass die hochgeladenen Bilder manchmal qualitativ schlecht sind, was eine Begutachtung erschwert. Im Falle einer falsch positiven Beurteilung kann ein Patient auch unnötig verunsichert werden. Und ein falsch negatives Resultat kann fatal sein.

Hilft künstliche Intelligenz bereits in Ihrem Praxisalltag?

Ja, unterstützend. In dermatologischen Praxen stehen heute häufig Systeme zur Verfügung, mit denen standardisierte Ganzkörperfotografien möglich sind. Bei Kontrolluntersuchungen werden neue Bilder mittels digitaler Bildanalyse mit früheren Aufnahmen verglichen. So wird ersichtlich, wie sich Muttermale verändert haben. Dies hilft uns, auffällige Pigmentmale zu finden. Auf diesem Gebiet ist momentan einiges im Fluss, und ich bin gespannt, wie sich diese Technologien weiter entwickeln werden.

Was für Fortschritte hat die Dermatologie sonst noch gemacht in den letzten Jahren?

Grosse Fortschritte wurden bei der Behandlung von Schuppenflechte und schwerer Neurodermitis gemacht. Es gibt heute viel wirksamere Medikamente dagegen, unter anderem sogenannte Biologika. Sie sind ein echter Durchbruch in der Medizin. Sie können die Lebensqualität und die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen massiv verbessern. Daneben gab es auch Fortschritte in der Onkologie, also bei fortgeschrittenen Hautkrebskrankungen, die chirurgisch nicht behandelt werden können.

Das heisst, die Überlebenschancen sind gestiegen?

Die neuen Immuntherapien wirken häufig für Jahre lebensverlängernd. Das heisst, man kann die Krankheit mit den Behandlungen in Schach halten. Nachteile sind, dass sie sehr teuer sind, nicht selten Nebenwirkungen haben und nicht alle Patientinnen und Patienten gleich gut darauf ansprechen. Trotzdem bedeuten diese Medikamente einen Riesenfortschritt in der Onkologie.

Gleicherntags erschienen in

- [zsz.ch](https://www.zsz.ch)