

HEILKUNDE

Ein Land im Strahlenmeer - Krebs

 Beobachter | 23.06.2023

Die Hautkrebs-Rate in der Schweiz gehört zu den höchsten der Welt. Gründe dafür sind unser Wohlstand, unsere Langlebigkeit – und unser Leichtsinn.

Pia Seiler

Nun liegen Sonnenhungrige wieder in Massen in den Badis und Parks und lassen sich – mehr oder weniger sorglos – braun bis rot brennen. Dabei ist längst bekannt: Zu viel UV-Strahlung ist gefährlich. Wie gefährlich, zeigen die neusten Zahlen zu den Hautkrebs-Fällen. Die Rate ist alarmierend: Beim schwarzen Hautkrebs, dem malignen Melanom, gehört die Schweiz zu den am schlimmsten betroffenen Ländern. Australien und Neuseeland stehen zuoberst auf der unrühmlichen Liste. Es folgen dicht hintereinander Dänemark, Norwegen, Schweden, Holland und die Schweiz. Philippa Golling vom Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie ist besorgt: «Der besonders gefährliche schwarze Hautkrebs ist mittlerweile die fünfthäufigste Krebsart in der Schweiz und trifft zunehmend auch jüngere Menschen.»

28 100 neue Hautkrebs-Fälle

Konkret erhielten im letzten Jahr rund 3100 Menschen die Diagnose schwarzer Hautkrebs, bei hellem Hautkrebs waren es rund 25000. Damit hat sich die Hautkrebs-Rate bei Neuerkrankungen in den vergangenen 30 Jahren mehr als verdoppelt. Zweifelsohne ist die medizinische Versorgung heute besser – hierzulande auch besser als anderswo. Werden deshalb entsprechend mehr Fälle entdeckt? Jürg Hafner, Leitender Arzt der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich, verneint: «Das erklärt nur einen kleinen Teil der hohen Fallzahlen.» Zumal auch andere Länder ein vergleichbares medizinisches Niveau aufweisen – in Deutschland gibt es gar kostenfreie Hautkrebs-Screenings. Tatsache ist: Hauptgrund für Hautkrebs ist übermässige UV-Strahlung. Wird die Haut rot, hat sie zu viel davon abbekommen. «Sie brennt, ruft um Hilfe und bildet bei Menschen des hellen bis mittelhellen Hauttyps Flecken, die nicht mehr weggehen», sagt Dermatologin Golling. Auch ein Braunton sei bereits eine Warnung: «Mit der Bildung von Melanin will sich die Haut vor weiteren UV-Strahlen schützen.» Die Flecken sind das eine. Viel schlimmer wiegt, dass bei jedem Zuviel an UV-Strahlung das Erbgut in den Hautzellen geschädigt wird. Der erwachsene Körper versucht, den Schaden umgehend zu reparieren – auch der Körper von Kindern und Jugendlichen wehrt sich nach Kräften, ist jedoch viel weniger effizient. «Babyhaut ist schätzungsweise ein Zwölftel und Kinderhaut halb so dünn wie die Haut von 25-Jährigen. Erst dann ist die Reifung der Haut abgeschlossen», sagt Golling und gibt den dringenden Rat: «Kleinkinder sind gänzlich von der prallen Sonne fernzuhalten.» Denn die Haut vergisst nie. Mit jedem Sonnenbrand, besonders vor dem 25. Lebensjahr, steigt das Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken.

Mythos der gesunden Bräune

Die einen trifft es früher, die anderen später: «Ab dem 55. Altersjahr nimmt die Anfälligkeit für Hautkrebs signifikant zu», sagt Jürg Hafner. Er sieht denn auch in der gestiegenen Lebenserwartung einen Hauptfaktor für die hohen Schweizer Fallzahlen. «Im Schnitt leben wir heute 20 Jahre länger als noch vor ein paar Dekaden – genau die kritische Phase, einen Hautkrebs zu entwickeln.» Weitere Gründe ortet Hafner im Wohlstand des Landes mit entsprechend mehr Freizeit draussen und im starken Franken. Schnell mal an Weihnachten nach Thailand zu verreisen oder wo auch immer die Sonne vom Himmel brennt, können sich heute viele leisten. Nicht wenige wollen das auch zeigen und präsentieren danach stolz ihre braun gebrannte Haut. Der Mythos der gesunden Bräune hält sich hartnäckig, wie eine neue Untersuchung unter Leitung von Thierry Passeron, Chefdermatologe an der Uniklinik Nizza, zeigt. Befragt wurden 17 000 Menschen auf fünf Kontinenten, wobei jene aus Europa besonders sorglos antworteten: Acht von zehn finden gebräunte Haut attraktiv, 73 Prozent halten sie gar für gesund. Wer mit Schlapphut dick eingecremt unter dem Sonnenschirm ausharrt, gehört zur blassen Minderheit, erträgt die mitleidigen Blicke stoisch und weiss: Die Haut bleibt weitgehend von irreparablen Sonnenflecken verschont. Und sieht erst noch länger jung aus. Passeron erstaunen die Resultate nach all den Präventionsbemühungen der letzten Jahrzehnte: «Der Mythos der gesunden Bräune hält sich gar bei Menschen, die bereits Sonnenschäden erlitten oder Hautkrebs entwickelt haben.»

Gefahrenzone Solarium

Dermatologin Golling, die sich aktiv für die Hautkrebs- Prävention einsetzt, sagt dazu: «Bei Kampagnen erreichen wir meist die bereits Sensibilisierten und verpassen diejenigen, die gefährlich leben. Das zeigt sich auch etwa bei Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.» Hand aufs Herz: Jede und jeder hat schon vergessen, sich vor der Sonne zu schützen. Das ist über Mittag, am Wasser und besonders in den Bergen riskant – die UV-Strahlung ist in Höhenlagen viel stärker. So sieht Dermatologe Hafner in der topografischen Lage der Schweiz ein weiteres Gefahrenpotenzial. «In Ländern mit Bergen gibt es eine Häufung der schwarzen Hautkrebs-Variante Lentigo maligna im Gesicht. Dies sowohl bei der Bergbevölkerung wie auch bei Menschen aus dem Mittelland, die oft in den Bergen sind.» Nicht zuletzt sind Solarien, in den 1970er-Jahren erfunden, mit ein Grund für Hautkrebs. Seit 2009 zählt die Weltgesundheitsorganisation WHO die UV- Strahlung in Solarien zur höchsten kanzerogenen Stufe. Doch 2011 legte sich noch immer ein Zehntel der Schweizer Bevölkerung regelmässig unter die künstliche Sonne. Die Erhebung stammt vom Bundesamt für Gesundheit, ebenso die heutige Zahl der Solarien: 1439, querbeet über die Schweiz verteilt. Viele mögen dabei von der Annahme geleitet sein, Solarien seien gut für die Vitamin-D-Produktion. «Ein Irrtum», sagt Hautärztin Golling. «Zur Vitamin-D-Erzeugung braucht man UVB-Strahlen – in Solarien jedoch werden hauptsächlich UVA-Strahlen eingesetzt. » Auch seien jene im Irrtum, die sich im Solarium vermeintlich gesund vorbräunen, um besser gegen Sonnenbrand geschützt zu sein: «Die Vorbräune nützt fast nichts. Denn der Sonnenbrand am Strand entsteht durch UVB-Strahlung – und eine UVA-Solariumbräune schützt die Haut nicht vor UVB.» Die Tatsache, dass in Solarien die UVB-Strahlung häufig fast ganz herausgefiltert wird und UVA vorherrscht, ist für Golling perfide: «UVA führt zu einer schnelleren Bräune eben ohne den warnenden, schmerzenden Sonnenbrand durch UVB – da ist die Natur ja gerade noch gnädig.» Eine Metaanalyse der WHO wies bereits 2005 nach: Adoleszente und junge Erwachsene, die regelmässig ins Solarium gehen, haben ein um 75 Prozent erhöhtes Risiko, später im Leben an einem malignen Melanom zu erkranken. Brasilien verbot Solarien 2009, Australien 2016. In Deutschland dürfen Minderjährige seit 2012 nicht in öffentliche Solarien. Österreich, Belgien und Frankreich zogen nach und verboten Solarien in Schwimmbädern und Fitnessstudios. In der Schweiz reagierte der Gesetzgeber verzögert – und dann auch noch halbherzig: Seit Juni 2019 gilt in hiesigen Solarien offiziell das Mindestalter 18 Jahre.

Besonders betroffen sind Männer

Generell tritt Hautkrebs vermehrt bei Männern auf. «Statistiken zeigen, dass es bei Männern zwischen 50 und 95 Jahren viel mehr unnötige schwere Erkrankungen und Todesfälle gibt als bei Frauen im gleichen Alter», sagt Dermatologe Hafner. Er beschreibt, was er oft am Unispital erlebt: «Männer gehen zu spät zum

Arzt. Es tut nicht weh, ist zunächst nur eine kleine Wucherung, sie warten und warten – bis es blutet. Dann hat sich bereits ein dickes malignes Melanom samt Metastasen gebildet.» Die Sterberate bei Männern mit schwarzem Hautkrebs ist leicht erhöht – bei hellem Hautkrebs sind sie signifikant übervertreten. Unterschieden werden zwei Hauptarten: das Basalzellkarzinom, kurz Basaliom, das meist keine Metastasen bildet, jedoch stetig weiterwächst. Unbehandelt kann es das umliegende Gewebe zerstören und zu Entstellungen führen. Das Spinozelluläre Karzinom wiederum, kurz Spinaliom, tritt meist an Stellen auf, die chronisch UV-exponiert sind wie Gesicht, Ohren, Hände. Ohne Behandlung kann es Ableger in Lymphknoten und Organen bilden. Von den 25000 Menschen, die 2022 an weissem Hautkrebs erkrankten, wurde bei 18750 ein Basaliom und bei 6250 ein Spinaliom diagnostiziert. Unter Letzteren finden sich besonders viele Männer. «Ein Hauptgrund ist die männliche Glatze», sagt Hafner. Auch treffe es überproportional viele Männer, die auf dem Bau, in der Landwirtschaft, in Gärtnereien arbeiten. Die gute Nachricht: Die Heilungschancen bei hellem Hautkrebs sind gross. «Wir haben in den letzten Jahren viel dazugelernt», sagt Hafner. «Heute kann man mit modernen Therapien die Hälfte der Erkrankten heilen, die noch vor 15 Jahren gestorben wären.» Auch sei es meist möglich, die wegoperierten Stellen, etwa im Gesicht oder an den Ohren, «befriedigend zu rekonstruieren, sowohl was Funktion als auch das Aussehen betrifft». Harmlos jedoch sind die Erkrankungen nicht, welcher Art auch immer. «Es ist Krebs, Punkt», sagt Hautarzt Jürg Hafner.

Meiden, kleiden, eincremen – so schützen Sie sich:

Die Sonne meiden:

Besonders von 11 bis 15 Uhr. Wenn die Sonne im Zenit steht, beträgt die UV-Strahlung ein Vielfaches der Strahlung vom Morgen und vom Abend. Achtung am Wasser: Wasseroberflächen reflektieren. Und aufgepasst in den Bergen: Die UV-Strahlung ist viel stärker.

Kleiden:

Arbeiter draussen, Bäuerinnen auf dem Feld, Kinder auf Exkursion – nicht immer kann man die Sonne meiden. Dann gilt: die Haut kleiden, Kopf und Augen schützen mit Hut und Sonnenbrille. Dicht gewebte, dunkle Stoffe sind besser; weisse wirken kühlend, lassen aber rund 40 Prozent der schädlichen UV-Strahlung durch, während dunkle Stoffe bis zu 97 Prozent der Strahlung schlucken. Wer viel draussen ist, sollte Stoffe mit UV-Schutz wählen. Auch die Kopfbedeckung sollte dicht beschaffen sein und einen Nackenschutz haben.

Eincremen:

Prioritär auf den Sonnenterrassen. Von oben bis unten: Scheitel, Glatze, Ohren, Nase, Jochbogen unter den Augen, Lippen, Nacken, Schultern, Unterarme, Handrücken, Fussoberseite (wer Sandalen trägt). Dermatologin Philippa Golling rät, den Schutz alle zwei Stunden zu erneuern und mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 zu wählen (englisch: SPF, Sun Protection Factor). LSF 50 empfiehlt sie Menschen mit sehr heller Haut «sowie allen, die stundenlang draussen sind oder schon Hautkrebs hatten». Zur Produktwahl sagt sie: «Jedes Produkt hat Vor- und Nachteile.» Sie plädiert für Vorlieben: «Männer mögen keine zähen Pasten auf ihren behaarten Armen, Gele oder Sprays sind angenehmer, während Frauen tagescremeartige LSF-Produkte vorziehen.» Eincremen bei längeren Autofahrten, im Schatten und bei Bewölkung nicht vergessen: Ein Teil der UV-Strahlen durchdringt Glas bis zu 80 Prozent, Sonnenschirme bis zu 50 Prozent. Wolken absorbieren, reflektieren aber auch – die UVWerte können laut Bundesamt für Gesundheit gar höher sein als bei wolkenlosem Himmel.