

**Nicht auf den Hautkrebscheck vergessen**

## **Der richtige Umgang mit der Sonne**

**Das „Braunwerden“ ist eine der wichtigsten Schutzfunktionen der Haut. Würde die Haut nicht mit dieser Verfärbung und Verdickung auf Sonneneinstrahlung reagieren, könnten die UV-Strahlen sehr schnell die Haut schädigen. Wer sich der Sonne allerdings ohne die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen aussetzt, geht bei Sonnenbränden ein deutlich erhöhtes Hautkrebsrisiko ein. Reagiert die Haut auf UV-Strahlung rasch mit Juckreiz, Bläschenbildung oder Hautrötung, kann es sich auch um eine sogenannte Sonnenallergie handeln. Dann ist der natürliche Schutzmechanismus der Haut beeinträchtigt und der richtige Sonnenschutz umso wichtiger.**

Einerseits ist das Sonnenlicht essenziell für unseren Körper, zu viel ist aber schädlich für uns. „Bewegen wir uns in der Sonne, wird das wichtige Vitamin D gebildet, welches wir unter anderem für den Aufbau unserer Knochen benötigen“, erklärt Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Die UV-Bestrahlung der Haut führt zur Bildung von Vitamin D3, zu viel Sonnenbestrahlung ist aber ungesund – eine zu hohe Dosis an Sonnenlicht kann die Erbsubstanz der Hautzellen verändern!“ Sind die Schäden an der DNA gering, können sie von bestimmten Reparaturmechanismen der Haut ausgebessert werden. „Bei schweren Überdosierungen von UV-Licht aber, wie durch einen Sonnenbrand oder oftmalige starke Sonneneinstrahlung, entstehen dauerhafte Schäden“, warnt der Welser Dermatologe. Als Folgewirkung kann Hautkrebs entstehen. Der regelmäßige Hautcheck durch den Facharzt und die Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel sind wichtig, um auffällige Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken und zu behandeln.

### **Wichtiger Schutz bei Sonnenallergie**

Reagiert die Haut bei Sonnenbestrahlung mit starkem Juckreiz, Bläschenbildung und Rötung, kann man unter einer Sonnenallergie leiden. „Bei diesem Beschwerdebild handelt es sich nicht im klassischen Sinne um eine Allergie – also um keine Überreaktion des Immunsystems, sondern vielmehr um eine Überempfindlichkeit auf UV-Strahlung“, erklärt Saxinger. Es gibt verschiedene Formen der Sonnenallergie, meist handelt es sich dabei um die polymorphe Lichtdermatose, deren Ursachen nicht

genau geklärt sind. „Die auftretenden Rötungen und juckenden Bläschen werden in der Regel mit entzündungshemmenden Cremes und Antihistaminika behandelt. Wichtig ist vor allem aber die Vorbeugung – und diese besteht aus Sonnenschutzmaßnahmen!“

### **So verwendet man die Sonnencreme richtig**

„Meiden Sie am besten die Mittagssonne! Schützen Sie sich durch UV-undurchlässige Textilien, wie etwa Hut, Hemd und Hose, und durch hochwertige Sonnencremes“, rät Saxinger. „Verwenden Sie am besten ausreichend wasserfeste Sonnencremes, die dem Hauttyp angepasst sind und einen hohen Lichtschutzfaktor bieten.“ Die meisten heute im Handel geführten Produkte wirken sofort durch den physikalischen Lichtschutzfilter, deshalb fällt das Eincremen 30 Minuten vor dem Sonnenbaden weg. Die Produkte sollten gleichmäßig aufgetragen, aber nicht einmassiert werden, sodass sich ein gleichmäßiger deckender Schutz ergibt. „Man kann sich den Sonnenschutz als zusätzliche schützende Hautschicht vorstellen, die aufgrund des physikalischen Filters das Sonnenlicht abwendet: Winzige Partikel wirken dabei wie kleinste Spiegel, welche die UV-Strahlung reflektieren.“ Regelmäßiges Nachcremen ist für einen wirksamen Schutz der Haut unerlässlich: vor allem beim Kontakt mit Wasser, Abtrocknen oder Schwitzen beim Sport. Denn dadurch entstehen auf dem Schutzfilm auf der Haut nach und nach Lücken, welche die schädlichen UV-Strahlung nicht mehr abwehren können. „Zu beachten ist auch: Je länger die Sonnencremetube geöffnet ist, desto mehr verliert der Lichtschutzfaktor an Wirkung. Daher weg mit der Tube vom Vorjahr!“, so der Experte für Sonnenschutz.

### **Der Selbstcheck nach der ABCD-Regel:**

Wenn bei der Selbstkontrolle nach der ABCD-Regel zumindest eines der folgenden Merkmale zutrifft, ist eine Abklärung durch den Dermatologen empfohlen:

A (Asymmetrie): Kontrollieren Sie, ob Hautveränderungen und Muttermale eine ungleichmäßige Form haben!

B (Begrenzung): Achten Sie darauf, ob die Ränder der Male unscharf begrenzt, uneben oder rau sind!

C (Colour): Halten Sie fest, ob sich die Farbgebung eines Muttermals oder Pigmentflecks verändert!

D (Durchmesser): Beobachten Sie, ob sich der Durchmesser einer Hautveränderung vergrößert!



MR Prim. Dr. Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, Klinikum Wels-Grieskirchen © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

*„Bewegen wir uns in der Sonne, wird das wichtige Vitamin D gebildet, welches wir unter anderem für den Aufbau unserer Knochen benötigen.“*

*„Bei schweren Überdosierungen von UV-Licht aber, wie durch einen Sonnenbrand oder oftmalige starke Sonneneinstrahlung, entstehen dauerhafte Schäden.“*

*„Die bei einer Sonnenallergie auftretenden Rötungen und juckenden Bläschen werden in der Regel mit entzündungshemmenden Cremes und Antihistaminika behandelt. Wichtig ist vor allem aber die Vorbeugung – und diese besteht aus Sonnenschutzmaßnahmen!“*

*„Man kann sich den Sonnenschutz als zusätzliche schützende Hautschicht vorstellen, die aufgrund des physikalischen Filters das Sonnenlicht abwendet: Winzige Partikel wirken dabei wie kleinste Spiegel, welche die UV-Strahlung reflektieren.“*

*„Zu beachten ist auch: Je länger die Sonnencremetube geöffnet ist, desto mehr verliert der Lichtschutzfaktor an Wirkung. Daher weg mit der Tube vom Vorjahr!“*



Der regelmäßige Hautcheck durch den Facharzt und die Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel sind wichtig, um auffällige Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken und zu behandeln. © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert

Maybach

## **Die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen**

Die Dermatologie am Klinikum Wels-Grieskirchen ist seit über 80 Jahren fixer Bestandteil des größten Ordensspital Österreichs und hat sich zu einem Schwerpunkt mit vielseitigem Leistungsangebot entwickelt. Heute präsentiert sich die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, unter der Leitung von Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, mit einem breiten operativen Spektrum, modernster Venendiagnostik und Venentherapie, Allergologie und Lasertherapie als kompetenter Ansprechpartner für die regionale Bevölkerung sowie mit dem ersten Österreichischen Hauttumorzentrum als Vorreiter in der Dermatoonkologie. Mit der Psoriasisambulanz wird ein weiterer Schwerpunkt für die Betreuung der Patienten gesetzt. Mehr Infos: [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) / Medizin und Pflege / Haut- und Geschlechtskrankheiten

### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)