

Von Hautscreening, Sonnenschutz und Selbstbeobachtung **Gesundheit ist Hau(p)tsache**

Sie ist unser größtes Organ: Die Haut. Mit bis zu zwei Quadratmetern macht sie rund ein Sechstel unseres Körpergewichtes aus. Trotz ihrer drei Schichten, der Ober-, Unter- und Lederhaut, ist sie ein sehr sensibles Organ. Ein sensibles Organ, an das wir teils „unsensible“ und vor allem hohe Ansprüche stellen. Gut aussehen soll sie, die Haut. Weich, straff, geschmeidig und am besten falten- und dellenfrei sein. Nicht zu vergessen die knackige Bräune, die nachwievor als Zeichen für Gesundheit, Vitalität und Schönheit gilt. Doch Mediziner appellieren mehr denn je an die Vernunft der Sonnenanbeter. Sonne ja, aber in Maßen. Und vor allem mit dem richtigen Schutz. Trotz vermehrter Warnungen werden die Folgen und die Gefahr durch den Sonnenbrand immer noch unterschätzt. Denn statt dem nötigen Bewusstsein nehmen eher die Hautkrebs-Neuerkrankungen zu. Rund 140 000 Menschen erkranken pro Jahr in Deutschland. In den vergangenen 50 Jahren hat sich die Zahl verzehnfacht.

Dabei ist die Vorsorge genauso einfach wie effektiv. Gerade was den Schutz vor Sonnenbrand anbelangt: Mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen, den passenden Lichtschutzfaktor wählen, die Mittagssonne meiden und undurchsichtige Kleidung tragen. Um das eigene Hautkrebsrisiko zu testen, bietet sich ein professionelles Hautscreening an. Bei dem schmerzlosen Verfahren nimmt der Arzt den ganzen Körper regelrecht unter die Lupe. Sogar Kopfhaut und Schleimhäute werden überprüft. Zeigen sich Auffälligkeiten, folgt eine Gewebeprobe mit Laborauswertung. Seit dem 1. Juli 2008 zählt Hautscreening sogar zu den gesetzlichen Kassenleistungen. Über 35-Jährige haben alle zwei Jahre einen Anspruch darauf. Wer Krebsfälle in der Familie hat, hellhäutig ist oder mehr als 40 Pigmentflecken an seinem Körper zählt, gehört übrigens zu den Risikogruppen. „Auch wir führen Hautscreening bei unseren Kunden durch“, berichtet Fabian Jaax von der INTEGION GmbH. In Zusammenarbeit mit Dermatologen finden im jeweiligen Unternehmen Aktionstage statt, bei denen die Mitarbeiter diesen visuellen Vorsorge-Check in Anspruch nehmen können. „Das kommt sehr gut an. Wir haben jedes Mal sehr hohe Teilnehmerzahlen“, fügt der Projektleiter Aktiv/betriebliche Gesundheitsförderung an.

Was passiert beim Sonnenbrand?

Treffen UV-Strahlen in zu großer Menge auf die ungeschützte Haut, kommt es zu Rötungen und Schwellungen. Die Strahlung zerstört, beschädigt oder verändert Zellkerne. Normalerweise hilft sich die Haut selbst: Sie setzt einen Reparaturmechanismus in Gang. Spätestens bis zur nächsten Zellteilung werden die geschädigten Zellen ausgebessert. Ist die Schädigung allerdings zu groß, ist der Reparaturmechanismus überlastet. Auch wenn sich die Hautoberfläche erholt hat, wird der Schaden als Erbinformation bei der nächsten Zellteilung an die Tochterzelle weitergegeben. Bei einer unkontrollierten Teilung dieser Zelle ist die Grundlage für Hautkrebs gelegt. Natürlich verursacht nicht jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs. Jedoch kann eine erhöhte Strahlenbelastung dazu führen.

Hautkrebs ist heutzutage gut behandelbar, die Heilungschancen sind hoch. Voraussetzung dafür ist die Früherkennung. Rechtzeitig diagnostiziert, stehen die Chancen auf Heilung beim Basalzellkrebs (Basaliom) und Stachelzellkrebs (Spinaliom) sehr gut. Etwas schwieriger ist es beim wesentlich aggressiveren malignen Melanom, dem schwarzen Hautkrebs. Doch hier zählt ebenfalls die frühestmögliche Erkennung.

Neben der regelmäßigen Untersuchung beim Hautarzt ist eine intensive Selbstbeobachtung ratsam. Mithilfe der ABCDE-Regel lassen sich die eigenen Pigmentmale beurteilen:

Selbstbeobachtung mit dem ABCDE-Test

A wie Asymmetrie: Das Pigmentmal ist in der Form unregelmäßig.

B wie Begrenzung: An den Rändern scheint das Pigmentmal auszulaufen und/oder auszufransen.

C wie Colour (Farbe): Das Pigmentmal ist nicht einheitlich gefärbt, sondern an einigen Stellen heller oder dunkler.

D wie Durchmesser: Das Pigmentmal hat einen Durchmesser von mehr als fünf Millimetern.

E wie Erhebung: Das Pigmentmal hat in der Mitte eine Erhebung.

[Redaktion](#)

INTEGION GmbH
Leiterin Unternehmenskommunikation
Martina Dannheimer
Forststraße 39
82069 Hohenschäftlarn

fon +49 (0)89 171 03 267
fax +49 (0)8178 - 86 77 18
m.dannheimer@integion.de