

Die Sonne stürzte uns ins Dunkel

GESUNDHEIT

Jedes Jahr erkranken hierzulande 220 000 Menschen an **HAUTKREBS**. Auch diese fünf waren betroffen. Wie gefährlich Bräunen ohne UV-Schutz sein kann, und wie Sie erste Veränderungen der Haut richtig deuten, erklärt dieser Report über die Schattenseiten der Sonne



Haben Sie im Sommerurlaub die Sonne genossen? Für die Seele gibt es nichts Besseres, denn die wärmenden Strahlen lassen unsere Glückshormone tanzen.

Doch wo viel Licht ist, ist auch Schatten; so kann zu intensive UV-Strahlung lebensgefährlichen Hautkrebs auslösen. In diesem BILD-am-SONNTAG-Report klären Experten darüber auf, wie Sie Hautveränderungen richtig deuten, wie möglicher Hautkrebs therapiert wird, und was Sie tun können, damit Ihre Haut gesund bleibt.

Wie gesund ist Sonne?
 „In der richtigen Dosis ist die Sonne sehr gesund, sie ist sogar lebensnotwendig“, sagt Professor Eggert Stockfleth, Leiter des Hauttumorcentrums der Charité, Berlin. „Wir brauchen sie für die Produktion von Vitamin D, das wichtig für unsere Knochen ist. Es wird über die Haut gebildet; dafür reicht es aber, die Handflächen zehn Minuten in die Sonne zu halten. Zu viel Sonne schadet der Haut und kann Schäden wie Rötungen, Sonnenbrand bis hin zu Krebs auslösen.“

Was ist Hautkrebs?
 „Von Hautkrebs spricht man, wenn sich Hautzellen verändern und wuchern. Jedes Jahr erkranken 220 000 Deutsche neu an einer Form von Hautkrebs, mehr Männer als Frauen. Das bedeutet eine Zunahme von rund fünf Prozent pro Jahr. Somit ist dieser Krebs der häufigste überhaupt. Der Hauptgrund ist der falsche Umgang mit der Sonne. Die Menschen gehen zu oft ungeschützt in die Sonne und haben zu viele Solarienbesuche hinter sich“, sagt Prof. Stockfleth.

Ist jeder Hautkrebs gleich?
 Prof. Stockfleth: „Nein. Man unterscheidet zwei Arten: den hellen Hautkrebs, der sehr häufig vorkommt. Er ist eine klassische Folge langfristiger Sonnenbestrahlung und befällt typischerweise ältere Menschen. Außerdem gibt es den gefährlicheren, aber selteneren, schwarzen Hautkrebs. Dieser kann neben Sonne auch durch genetische Disposition entstehen, also Menschen jeden Alters treffen.“

Warum ist der schwarze Hautkrebs so gefährlich?
 Prof. Stockfleth: „Beim schwarzen Hautkrebs entwickeln sich aus Zellen, die Pigment produzieren, maligne, also bösartige, Melanome. Sie treten meist als unregelmäßige, braune Punkte auf und haben eine hohe Tendenz zur Bildung von Metastasen, also Tochtergeschwulsten. Das Melanom kann tödlich sein. Wird es rechtzeitig erkannt, ist es zu 100 Prozent heilbar. Die Chancen dafür stehen gut: Dieser Krebs braucht zwei Jahre, bis er gefährlich wird. Bis er also in die Tiefe wächst und dann auf Gefäße oder



„Auf meiner Nase und hinterm Ohr wuchs heller Hautkrebs“

NAME: Hans-Joachim Sowinski, 71, Rentner.
VERLAUF: „Ich war mein Leben lang sehr gern in der Sonne, die meiste Zeit ohne Sonnenschutz. Selbst beim jährlichen Wandern im Hochgebirge nicht. Hautprobleme hatte ich nie, bis auf sehr viele Leberflecken und einen starken Sonnenbrand

als Zehnjähriger. Dann entdeckte ich 2010 einen braunen Fleck am rechten Nasenflügel, der auf eine Größe von drei Millimetern anwuchs und Schorf bildete.“
BEHANDLUNG: „Eine Gewebeprobe in der Hautklinik ergab: Es handelte sich um ein Basalzellkarzinom, eine Form von hellem Hautkrebs.

Ich war erschrocken. Der Tumor wurde entfernt, hatte zum Glück nicht gestreut. Vor zwei Monaten wurde ein zweiter Tumor, hinter dem linken Ohr, herausgeschnitten.“
SITUATION HEUTE: „Ich gehe alle sechs Monate zur Kontrolle. Und bei Sonnenschein nur noch mit Lichtschutzfaktor 50 und Hut vor die Tür.“

„Sonnenschutz war früher verpönt, das hat sich bei mir gerächt“

NAME: Heinz-Joachim Kahrs, 81, Rentner.

VERLAUF: „Ich war seit meiner Jugend ein Sonnenanbeter und sooft es ging mit meinem Boot auf dem Wasser. Sonnenschutz zu verwenden, war damals verpönt; je brauner man war, umso schicker. Das hat sich dann bei mir gerächt: Vor 22 Jahren entdeckte ich eine Stelle auf dem Brustbein, die sich wie Sandpapier anfühlte. Sie war so groß wie ein Daumen nagel, juckte und fing an zu bluten, als ich daran kratzte.“

BEHANDLUNG: „Ich war besorgt, fuhr in die Hautklinik. Diagnose: Ich hatte aktinische Keratose, eine Frühform des hellen Hautkrebses. Der musste herausoperiert werden. Das Gewebe wurde danach untersucht. Das Ergebnis war positiv, aber das kranke Gewebe mit den Tumorzellen konnte vollständig entfernt werden.“

SITUATION HEUTE: „Vier weitere befallene Stellen auf der Brust mussten herausgeschnitten werden. In die Sonne gehe ich nur noch mit Sonnenschutz und Hut. Zweimal im Jahr bin ich beim Hautscreening.“

„Eine sechs Zentimeter lange Narbe erinnert mich an meinen Tumor“

NAME: Mavi Teicke, 20, Studentin.

VERLAUF: „Ich saß im Sommer 2010 mit meiner besten Freundin auf der Wiese in der Sonne, als ihr auf meiner linken Schulter ein stecknadelkopfgroßer, tiefschwarzer, ovaler Leberfleck auffiel. Lass den mal untersuchen, riet sie mir, der sieht komisch aus.“

BEHANDLUNG: „Da

auch der Hautarzt den Leberfleck auffällig fand, wurde er herausgeschnitten. Später, beim Fädenziehen, sagte mit der Arzt, ich hätte schwarzen Hautkrebs. Ich war so geschockt, dass ich ihm nicht mehr zuhören konnte. In einer zweiten OP musste das Gewebe an dieser Stelle großflächig entfernt werden. Daran erinnert mich nun eine sechs Zentimeter lange Narbe. Ich hatte großes Glück: Der Tumor hat nicht gestreut!“

SITUATION HEUTE: „Ich hoffe, dass ich dauerhaft geheilt bin, gehe regelmäßig zur Nachkontrolle und zum Hautscreening. Drei weitere verdächtige, aber gutartige Leberflecken wurden darüber hinaus entfernt. Direkte Sonne meide ich fast völlig, creme mich mit Sonnenschutzfaktor 50 ein.“

„Ich hatte bösartigen Hautkrebs, jetzt meide ich direkte Sonne“

NAME: Eva-Maria Hedtke, 75, Rentnerin.

VERLAUF: „In meiner Kindheit und als junge Frau hatte ich häufig einen Sonnenbrand. Wie wichtig Sonnenschutz ist, wusste man damals einfach nicht. Die letzten 20 Jahre habe ich zweimal im Jahr Urlaub am Mittelmeer gemacht, war dann aber mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt.“

Im Oktober 2011 entdeckte ich eine kirschkernegroße, raue Stelle am rechten Ohransatz. Sie fühlte sich an wie Schmirgelpapier.“
BEHANDLUNG: „Weil dieses Gebilde wuchs, fuhr ich zum Hautarzt.

Diagnose: ein Plattenepithelkarzinom, also eine bösartige Form des hellen Hautkrebses. Im November 2011 wurde das Karzinom entfernt. Die Gewebeuntersuchung danach ergab, dass der Krebs sich Gott sei Dank noch nicht ausgebreitet hatte. Die sechs Zentimeter große Wunde wurde verschlossen.“

SITUATION HEUTE: „Ich kontrolliere meine Haut genau und gehe alle sechs Monate zur Nachkontrolle. Ich meide die direkte Sonne und benutze medizinischen Sonnenschutz aus der Apotheke.“

„Dreimal pro Woche ging ich ins Solarium. Dann entdeckte ich ein Melanom“

NAME: Katja Litzke, 30, kaufmännische Angestellte.

VERLAUF: „Ich bin ein heller Hauttyp und hatte schon als Kind viele Sonnenbrände. Ab 18 ging ich etwa zwei Jahre lang bis zu dreimal pro Woche ins Solarium, weil ich nicht wahrhaben wollte, dass ich nicht braun werde. Wie dumm von mir! Ich bekam immer mehr Leberflecken, vor allem an den Oberarmen, Beinen und am Rücken. Mit 20 entdeckte ich eine Art Flechte am linken Oberarm, groß wie ein Fünfc-Stück, die

immer stärker juckte. Die Diagnose: Ich hatte ein bösartiges Melanom, schwarzen Hautkrebs!“
BEHANDLUNG: „Der Krebs musste sofort herausoperiert werden. Ich hatte große Angst, doch der Tumor hatte noch nicht gestreut.“

SITUATION HEUTE: „Ich meide direkte Sonne, nutze im Sommer mindestens Lichtschutzfaktor 30, trage langärmelige Kleidung und gehe zweimal pro Jahr zum Hautcheck. Sorgen mache ich mir keine, ich halte ja die Vorsichtsmaßnahmen ein.“

44 | Auch diese 5 hatten Hautkrebs

Hollywood-Schauspielerin MELANIE GRIFFITH, 55, bekam 2009 die Diagnose Hautkrebs. Die Veränderungen im Gesicht wurden allerdings im Frühstadium diagnostiziert und konnten rechtzeitig entfernt werden.



„Star Wars“-Star **EWAN MCGREGOR, 41,** musste sich 2008 einen Leberfleck unter dem rechten Auge entfernen lassen. Zuvor hatten die Ärzte Hautkrebs festgestellt. Vorsichtshalber wurden dem Hollywood-Star noch weitere Muttermale weggeschnitten.



Sie war im fünften Monat schwanger, als die Ärzte bei der damals 40-jährigen **KIM BASINGER („9 ½ Wochen“, 58) kleine bösartige Tumore auf ihren Lippen entdeckten. In zwei Operationen wurden diese per Laser entfernt.**

Fußballtrainer **CHRIS-TOPH DAUM, 58,** war 2011 eigentlich wegen seines Sohnes Jean-Paul beim Arzt, als er beiläufig von zwei auffälligen Leberflecken an seinem Bauch und im Brustbereich erzählte. Nach der Untersuchung die Diagnose: Hautkrebs! In zwei Operationen wurde er erfolgreich entfernt.

Nicht nur wegen ihres sehr hellen Teints meidet Oscar-Preisträgerin **NICOLE KIDMAN, 45,** seit Jahren die Sonne. Die Australierin hatte am Bein Hautkrebs im Frühstadium, musste sich den Tumor heraus schneiden lassen. Ihr Rat: „Bleibt weg von der Sonne, sie macht die Haut alt und krank!“



DR. SONNTAG Geschwollenes Gesicht, glanzloses Haar - was steckt dahinter?

Ich bin 38 und bisher gesund. Seit Monaten aber bin ich ständig müde und fröstele auch bei warmen Temperaturen. Nun ist mein Gesicht aufgedunsen, und meine Haare wirken glanzlos. Was hilft mir?
Martin Franke, Bingen

Die Müdigkeit könnte unter anderem auf niedrigen Blutdruck oder Eisenmangel hindeuten; lassen Sie dies kontrollieren. Die Gesichtsschwellung und die Haarveränderung weisen aber deutlich auf die wahrscheinlichste Ursache hin: einen Mangel an Schilddrüsenhormonen, eine Hypothyreose. Diese Hormone wirken auf verschiedene Organsysteme wie Treibstoff und regulieren auch den Antrieb und die Wärmeproduktion. Ein Hausarzt sollte die Schilddrüsenhormonwerte prüfen. Gleichzeitig wird er einige andere Blutwerte bestimmen, da diese Form des Hormonmangels auch durch ein Defizit übergeordneter Steuerungs-Hormone ausgelöst sein kann. Fehlende Hormone müssen durch eine, meist lebenslange, Hormoneinnahme angehoben werden. Da Selen den Schilddrüsenstoffwechsel stabilisiert, sollte man einen möglichen Mangel ausgleichen.

Haben Sie Fragen? Dann senden Sie eine E-Mail an: frank.schwebke@bams.de

FORTSETZUNG VON SEITE 12

Lympe trifft, in die er streuen kann.“ Wie unterscheidet sich der helle Hautkrebs vom schwarzen?

Prof. Stockfleth: „Der helle Hautkrebs ist eine chronische Erkrankung, die dauerhaft behandelt werden muss. Als häufigste Hautkrebsvorstufe entsteht die aktinische Keratose. Das sind Verhornungsstörungen der Haut, die sich rau und wie Schmirgelpapier anfühlen. Daraus kann das bösartige Plattenepithelkarzinom oder Spinaliom entstehen. Dieses sieht hautfarben aus, kann spontan anfangen zu bluten oder/und auch jucken. Eine weitere Unterform des weißen Hautkrebses ist das Basalzellkarzinom oder Basaliom, das aussieht wie ein hautfarbener Knoten. Es wächst langsam ins Gewebe, sowie unter anderem in Muskeln oder Knochen hinein, streut aber in keine weiteren Organe.“

Fast jeder hatte schon mal einen Sonnenbrand. Bekommt man deshalb unweigerlich Hautkrebs?

Prof. Stockfleth: „Nein. Hautzellen haben bei einem gesunden Immunsystem die Fähigkeit, Schäden zu erkennen und zu reparieren. Diese Feuerwehr „löscht“ aber nicht grenzenlos. Jeder von uns hat ein individuelles UV-Sonnenkonto mitbekommen, auf dem jeder Hautschaden verbucht wird. Ist das Konto voll, erhöht sich das Risiko, dass Krebszellen entstehen und unkontrolliert wachsen können.“

Tritt Hautkrebs eher im Herbst auf? Im Sommer hat die Haut immerhin viel Sonne abbekommen.

Prof. Stockfleth: „Nein, im Herbst wird die Haut nur wieder blasser, deshalb sind Veränderungen auffälliger. Den Grundstock für den Krebs, den wir jetzt entdecken, haben wir schon vor 20 bis 30 Jahren gelegt. Sonnenbrände in der Kindheit sind der größte Risikofaktor überhaupt, später an Hautkrebs zu erkranken.“

Wer ist besonders gefährdet?

Prof. Stockfleth: „Ist in der Familie Hautkrebs bekannt, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, selbst Hautkrebs zu bekommen. Außerdem sind Menschen mit hellem Hauttyp deutlich gefährdeter als dunklere Typen.“

Sind viele Leberflecken ein

Warnzeichen?

„Ja, ab etwa 50 Leberflecken besteht ein erhöhtes Risiko für eine Veränderung oder auch Entartung. Deshalb sollte man sie regelmäßig auf Veränderungen beobachten“, sagt Dr. Uwe Wunderlich, Dermatologe aus Berlin. Woran Veränderungen zu erkennen sind, lesen Sie unten auf dieser Seite.

Wichtig ist, regelmäßig beim Dermatologen ein Hautkrebs-Screening durchführen zu lassen. Ab 35 Jahren ist das alle zwei Jahre eine Kassenleistung.

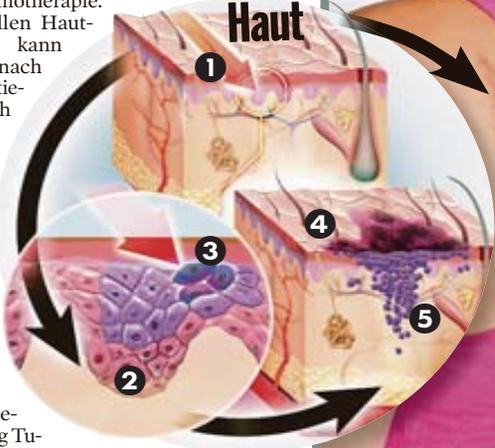
Wie wird Hautkrebs therapiert?

Prof. Stockfleth: „Beim schwarzen Hautkrebs ist die OP immer die erste Wahl. Seit Kurzem haben wir aber auch bei bestimmten Melanomen, die schon Tochtergeschwulste gebildet haben, Behandlungserfolge mit einer Chemotherapie.“

Den hellen Hautkrebs kann man, je nach Gewebetiefe, auch ohne OP mit einer fotodynamischen Lichttherapie behandeln; dabei wird durch Bestrahlung Tumorgewebe zerstört. Auch Cremes und Gels mit immunsteigernden Substanzen helfen gut; sie lassen die Krebszellen absterben, müssen sechs bis 12 Wochen täglich angewendet werden. Ab Anfang 2013 gibt es voraussichtlich ein neues Präparat, das nur drei Tage lang aufgetragen werden muss.“

Infos: www.hautkrebs.de

Ab 50 Leberflecken besteht ein erhöhtes Risiko



Bei Mavi Teicke wurde vor zwei Jahren an der Schulter ein bösartiger Hautkrebs entfernt

SO LÄSST DIE SONNE KREBS ENTSTEHEN

Am Beispiel von Mavi Teicke, 20, deren Geschichte Sie bereits von Seite 43 kennen, erklärt die Grafik, wie schwarzer Hautkrebs entsteht. Scheint die Sonne sehr intensiv auf die Haut, dringen UV-Strahlen ① tief in die verschiedenen Hautschichten ein. Durch die Dauerbestrahlung können sich Pigmentzellen ②, die sich in der Oberhaut befinden, verändern und entarten. Das heißt, sie vermehren sich und wuchern ③. An der Hautoberfläche zeigt sich schwarzer Fleck ④. Besonders gefährlich wird es, wenn entartete Krebszellen tief ins Gewebe ⑤ streuen. Andere Organe befallen und in die Blutbahn gelangen. Dann kann der Krebs tödlich enden. Einen Hinweis, ob es sich bei einer Hautveränderung möglicherweise um ein Melanom handelt, liefert die ABCDE-Regel (rechts). Sicherheit bietet jedoch nur der Check beim Arzt!



„DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“ Tanzweltmeister sucht Partner in der Pfalz

Am Freitag und Samstag (21./22. 9.) macht die Stadtteour von „Deutschland bewegt sich!“ Station in Weiden in der Oberpfalz. Neben vielen Angeboten auf dem 2500 Quadratmeter großen Fitness-Parcours für die ganze Familie stehen zwei Wetten im Vordergrund: Der mehrfache Tanzweltmeister Michael Hull (Foto) sucht mindestens 771 Menschen, die mit ihm tanzen, und Weitsprung-Olympiasiegerin Heike Drechsler benötigt 1241 Mitstreiter für eine Fitness-Wette. Also, hingehen und mitmachen!
Mehr Infos: www.barmrger-gek.de/dbs



ANZEIGE

Elternunabhängig – der KfW-Studienkredit

„Damit kann sich meine Tochter auf ihr Studium konzentrieren.“

Neben dem Studium jobben – für Laura keine Alternative. Zu anspruchsvoll ist ihr Medizinstudium. Der KfW-Studienkredit gibt ihr die finanzielle Freiheit. Übrigens: Der Tipp kam von Vater Peter. Er sagt: „Sorgenfrei studieren und alles, ohne Sicherheiten zu stellen.“

Peter T., 56, Berlin

Der KfW-Studienkredit im Überblick

- 100 bis 650 Euro monatlich, bis zu 14 Semester
- Flexible Laufzeit bis zu 34 Jahre
- Mit BAföG und Bildungskredit kombinierbar
- Unabhängig vom Einkommen der Eltern
- Ohne Stellung von Sicherheiten
- Für alle Studierenden in Deutschland an staatlichen oder staatlich anerkannten Hochschulen

Mehr Infos zum Kredit und zu Deutschlands größter Förderbank: www.kfw.de/studienkredit

FOTOS: SCHARHYAR EGHBALY, REFLEX MEDIA, ACTION PRESS, DDP IMAGES, DAVIDS, DAVID KLAMMER - ILLUSTRATION: RAFAL PIEKARSKI