

«Es dauert 30 bis 40 Jahre, bis sich Hautkrebs bildet»

Bern Ein gebräunter Teint gilt als schön. Doch zu welchem Preis? Ein Gespräch mit Dr. Walter Bayard, Spezialarzt für Dermatologie.

Wie schützen Sie sich persönlich vor der Sonne?

Wenn ich weiss, dass ich mich tagsüber draussen aufhalte, creme ich mich bereits morgens nach dem Duschen mit Sonnencreme ein, da es 20 bis 30 Minuten dauert, bis der Schutz einsetzt.

Welchen Lichtschutzfaktor empfehlen Sie?

Das hängt vom Hauttyp ab. Dem Hauttyp 3, das ist der etwas dunkle, südländische Typ, reicht der Schutzfaktor 25. Jemand mit meinem Hauttyp, der sehr hell ist, rate ich zu einem Lichtschutzfaktor 50. Diese sind zudem kaum teurer als die niedrigeren Faktoren. Aber mit den Lichtschutzfaktoren ist es wie mit den Schuhnummern: Was bei den Amerikanern eine 8,5 ist, ist bei uns eine 42.

Lohnt es sich, bewährte Marken zu kaufen?

Ja, auf jeden Fall. In der Schweiz kann man jedoch davon ausgehen, dass sämtliche Produkte auf ihre Wirkung getestet wurden und somit auch die Qualitätskriterien erfüllen. Auch bei günstigeren Cremes ist der angegebene Schutz gewährleistet.

Was tun Sie sonst noch zu Ihrem Schutz?

Ich ziehe mich an, wie es die Leute bereits früher getan haben: Mit einem Oberteil und einem Hut. Auch eine Sonnenbrille gehört zur Standardausrüstung.

Und dann kann man ab in die Sonne?

Im Schatten ist die Haut immer besser geschützt, das ist klar. Wir tun unserer Haut einen grossen Gefallen, wenn wir uns zumindest zwischen 11.00 und 15.00 Uhr im Schatten aufhalten. Denn 80 Prozent der gefährlichen UV-Strahlen sind wir in diesen Stunden ausgesetzt.

Wie gefährlich sind Solariumbesuche?

Ein normales Solarium schadet der Haut in etwa so wie die Sonne.

Wie ist es bei Kindern: Brauchen diese einen speziellen Schutz?

Kinder ab drei Jahren können dieselben Produkte wie Erwachsene verwenden, also Sonnencreme mit chemischen Filtern. Jüngere Kinder sollten mit einer Creme mit mechanischen Filtern geschützt werden. Das sind die Kindersonnenschutzmittel, die oftmals weissliche Rückstände auf der Haut hinterlassen. Eine weitere Möglichkeit sind Schutzanzüge, die aussehen wie die Montur eines Triathlonläufers. Man kann sagen: Wer mit 50 einen Hautkrebs bekommt, kann seine Eltern dafür verantwortlich machen. Denn seinen Ursprung hat dieser Krebs in den ersten 20 Lebensjahren. Es dauert 30 bis 40 Jahre, bis sich Hautkrebs bildet. Die Haut vergisst nicht und reagiert erst Jahre später.

«Täglich entdecke ich zwei Fälle von weissem Hautkrebs»

Aber es gibt doch auch Kinder mit Hautkrebs.

Kindermelanome sind sehr selten. Es ist ja nicht die Sonne alleine, die

Hautkrebs auslöst. Eine weitere Rolle spielt die erbliche Veranlagung.

Sind sich die Leute der Gefahr von Hautkrebs bewusst?

Ich erlebe es immer wieder, dass Leute mit einem Sonnenbrand zur Routinekontrolle in die Praxis kommen. Wenn ich sie darauf anspreche, höre ich oft: Gestern war es bewölkt und da habe ich nicht an Sonnenschutz gedacht. Doch 80 Prozent des UV-Lichtes scheint durch die Wolken hindurch. Sogar im Nebel kann man sich einen Sonnenbrand holen.

Wie ist es, wenn man bereits gebräunt ist?

Die Bräune bewirkt einen gewissen Schutz. Dieser ist aber wieder vom Hauttyp abhängig. Ein Blonder hat beispielsweise einen Faktor 3 bis 4, ein dunkler Typ, wie beispielsweise ein Marokkaner, hat von Natur aus einen Schutzfaktor 20. Auch im Hauttalg ist ein natürlicher Schutz enthalten.

Reagieren die Leute heute empfindlicher auf die Sonne als früher?

Häufig reagiert die Haut in den Ferien mit Allergien. Doch hier ist oftmals die ungewohnte Ernährung der Auslöser. Es gibt auch die so genannte «Mallorca-Akne», eine Kombination aus öligen Sonnenschutzmitteln, Salzwasser und Sand, die die Poren verstopft und dann diesen akneähnlichen Ausschlag verursacht.



War es in den letzten Jahren zu einer Zunahme von Hautkrebs- und Hautkrebskrankungen?

Hautkrebs hat es schon früher gegeben. Wenn es zu einer Zunahme kommt, dann nur, weil sich unser Freizeitverhalten verändert hat. Die Leute haben sich viel häufiger und länger in der prallen Sonne auf. Unsere Ideale haben sich verändert. Früher gab ein blasser Teint als erste Braunwunde mit die Benennern, die in der Sonne arbeiten mussten. Da muss man gar nicht so weit zurückgehen. Schon unsere Grossväter haben Sommer anders gelebt als wir heute. Die hatten keine Freizeit. Und wenn sie mal frei hatten, haben sie sich bestmöglich nicht in die Sonne gelegt, sondern haben sich im Schatten von der Arbeit erholt.

Wie oft diagnostizieren Sie Hautkrebs?

Ich habe im Schnitt 70 Patienten pro Tag. Täglich mache ich zwei neue Fälle von weissem Hautkrebs und wöchentlich ein Melanom, also den schwarzen Hautkrebs. 2008 hatte ich 49 Fälle von schwarzem Hautkrebs und zwischen 400 bis 500 Fälle von weissem Hautkrebs.

Wie unterscheiden sich diese beiden Krebstypen?

Der weisse Hautkrebs ist für den Laien schwer erkennbar. Ich rate immer: Wenn Sie einen kleinen Verdacht haben, den nach drei Wochen noch immer nicht verschwindet, dann vorsorglich einem Arzt zeigen. Der schwarze Hautkrebs macht sich durch eine Veränderung eines Muttermals erkennbar, oder durch das Auftreten eines neuen braunen Flecks. So wie man seine Zähne jährlich kontrollieren sollte, sollte man das auch mit der Haut tun. Ein Hautarzt ist kurz und kostet einen – wenn man es sich bezahlen lässt – vielleicht 50 Franken. Das sollte sich doch wert sein, oder?

Was bedeutet die Diagnose Hautkrebs für den Betroffenen?

Der weisse Hautkrebs, also der weisse Hautkrebs, kann in der Regel herausgeschnitten werden und dann ist der Fall erledigt. Es gibt Stellen, wo dieser Eingriff sehr unangenehm sein kann, beispielsweise auf dem Gesicht oder den Ohren. Der schwarze Hautkrebs wächst glücklicherweise nur langsam und verursacht meist keine Schmerzen im Körper. Heute gibt es auch Salben und Lichttherapien, oder eine Kombination von beiden, um den weissen Hautkrebs zu behandeln. Auch das Spinaliom zählt man zum weissen Hautkrebs. Das Spinaliom ist im Gegensatz zum Basaliom meist auf geschädigter Haut, das Basaliom meist auf gesunder Haut. Auch das Spinaliom wird in den meisten Fällen herausgeschnitten. Im Gegensatz zum Basaliom kann das Spinaliom Metastasen – das heisst Ableger – im Körper bilden. Und dann gibt es noch den schwarzen Hautkrebs.

«Heute muss man die Patienten weniger verstümmeln»

Wie bei einem Schneeball: Solange daraus keine Lawine entsteht, ist er ungefährlich.



das Melanom, vor dem sich die Leute am meisten fürchten.

Was ist das Gefährliche an einem Melanom?

Der schwarze Hautkrebs kann sich über das Blut und die Lymphen im ganzen Körper ausbreiten. Wenn ein Melanom dicker als einen Millimeter ist, spricht man von einem -high-risk-Melanom, bei den flachen von einem -low-risk-Melanom. Dies sind jedoch statistische Zahlen. Wer bei Grün über den Fussgängerstreifen läuft, geht auch davon aus, dass nichts passiert. Dennoch kann er überfahren werden. Bei einem -low-risk-Melanom reicht es in der Regel, wenn dieses einen Zentimeter um das Mal herausgeschnitten wird. Als ich noch Assistenzarzt war, schnitt man bis zu sieben Zentimeter um das Mal heraus. Wer auf dem Finger ein Melanom hatte, dem wurde dieser abgenommen. Heute muss man die Patienten glücklicherweise weniger verstümmeln. Früherkennung ist jedoch enorm wichtig. Sobald sich Ableger gebildet haben, wird die Situation ernst. Es ist wie bei einem Schneeball: Solange daraus keine Lawine entsteht, ist er ungefährlich.

Wird ein Melanom rasch lebensgefährlich?

Ja, aber das muss nicht sein. Ich hatte Melanom-Patienten, die nach drei Monaten nicht mehr da waren. Andere lebten trotz Ableger noch 17 Jahre. Melanom ist nicht gleich Melanom.

Tritt der Krebs hauptsächlich an sonnenexponierten Stellen auf?



In der Regel schon. Aber ich hatte kürzlich eine Klosterfrau, die an einer Stelle Krebs hatte, der nie an der Sonne war. Hier spielt dann die erbliche Veranlagung wieder eine Rolle. Die Sonne ist ein Faktor, aber nicht der alleinige Auslöser. Wir alle haben über ein Million Krebszellen in uns. Gesunde Körper können diese eliminieren und einen Ausbruch verhindert.

«Der weisse Hautkrebs ist für Laien schwer erkennbar»

Zum Schluss: Darf man heute noch ohne Bedenken «sünneln»?

Unbedenklich nicht. Wenn es unbedingt sein muss, dann wenigstens so, dass man danach nicht rot ist. Trotz allen Risiken, die wir in der Medizin heute kennen, bin ich der Meinung, dass wir unser Leben geniessen sollten. Wir müssen auch nicht alle gesund sterben.

Rahel Escher

ZUR PERSON

Name: Bayard Vorname: Walter Geb.-Dat.: 12. Mal 1951 Familie: verheiratet, drei Kinder Wohnort: Bern, aufgewachsen in Visp und Siders Beruf: Spezialarzt für Dermatologie und Gefässleiden Hobbies: Biken, Ski fahren

NACHGEHAKT

Ich fürchte mich vor einer Hautkrebs-erkrankung. Nein
 Jeder Sonnenbrand ist riskant. Ja
 Die Hautkrebskrankungen werden in den kommenden Jahren zunehmen. Ja
 (Der Joker darf nur einmal gezogen werden)