

Neue Botschaften in der Hautkrebsprävention

Die Krebsliga hat die Empfehlungen zur Prävention von Hautkrebs den aktuellen Erkenntnissen angepasst. So wurde die Hauttypen-Kategorisierung durch saisonale Empfehlungen ersetzt und die Risikofaktoren für eine Melanomerkrankung wurden neu definiert.

Nathalie Gerber

MPH, Programmleiterin
Prävention Hautkrebs,
Krebsliga Schweiz

Fachliche Beratung: Experten-
gruppe Hautkrebsprävention
der Krebsliga Schweiz*

In der Schweiz erkranken jährlich rund 2200 Menschen an einem Melanom [1]. Jedes Jahr endet diese Krankheit für etwa 300 Personen tödlich. Eine der Hauptursachen für Hautkrebskrankungen ist die UV-Strahlung [2, 3]. Der optimale Sonnenschutz hängt ab von der Intensität der UV-Strahlung, von der Art der Aktivität, die ausgeübt wird, von der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie von der Sonnenempfindlichkeit der Haut.

Der Hauttyp wird oft zu dunkel eingeschätzt

Die Hauttypen wurden im Jahr 2003 in die Präventionsbotschaften der Krebsliga eingeführt. Ziel war es damals, auf die Sonnenempfindlichkeit hinzuweisen und die Menschen zu befähigen, die Sonnenempfindlichkeit ihrer Haut korrekt einzuschätzen. Eine im Jahr 2008 im Auftrag der Krebsliga durchgeführte Untersuchung [4] bei rund 5000 Personen er-

einschätzen, laufen Gefahr, ihre Haut mangelhaft vor der Sonne zu schützen.

Aktuell empfiehlt die Krebsliga deshalb, die Hauttypen in den Präventionsbotschaften nicht mehr zu verwenden, sondern auf die verschiedenen Faktoren für einen optimalen Sonnenschutz hinzuweisen: Dieser hängt ab von der Intensität der UV-Strahlung, der Art der Aktivität, der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie der Sonnenempfindlichkeit der Haut. Letztere kann beispielsweise durch die Einnahme von Medikamenten beeinflusst werden. Die Intensität der UV-Strahlung wird bestimmt durch die Jahres- und Tageszeit, geografische Gegebenheiten wie Breitengrad und Höhenmeter, die Dichte der Bewölkung und die Reflexion der UV-Strahlung durch die Umgebung (z. B. Schnee). Vor dem Hintergrund dieser Faktoren hat die Krebsliga saisonale Empfehlungen formuliert.

Die UV-Strahlung ist nicht immer gleich stark – saisonale Empfehlungen

November bis Februar

Im Mittelland sind die UV-Strahlen schwach und es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Hält man sich aber in den Bergen auf, beispielsweise zum Skifahren, ist es unbedingt notwendig, sich vor der Sonne zu schützen.

März und April

Nach den kurzen und kalten Tagen sehnt man sich im Frühling nach der Sonne. Die angenehmen Tem-

«Mehr als ein Drittel der Personen schätzt seinen Hauttyp falsch ein.»

gab jedoch, dass dieses Ziel verfehlt wurde: Mehr als ein Drittel der Personen schätzten ihren Hauttyp falsch ein. Die Resultate zeigen, dass sich insbesondere Personen mit einem hellen Hauttyp zu dunkel einschätzen. Personen, die ihren Hauttyp aber falsch

Tabelle 1

Einschätzungen des Hauttyps durch den Patienten und den Dermatologen (Typ 1 entspricht dem hellsten und Typ 6 dem dunkelsten Hauttyp).

Hauttyp	Selbsteinschätzung des Patienten						Total = 100%	k. A.	zu hell	Übereinstimmend	zu dunkel
	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Typ 6					
Einschätzung des Dermatologen											
Typ 1	122	71	15	2	–	–	210	–	–	58%	42%
Typ 2	139	1179	676	93	2	1	2090	9	7%	56%	37%
Typ 3	20	240	1618	396	18	–	2292	4	11%	71%	18%
Typ 4	1	9	69	195	22	1	297	1	26%	66%	8%
Typ 5	–	1	1	6	11	–	19	–	42%	58%	–
Typ 6	–	–	–	–	–	7	7	–	–	100%	–
Total	282	1500	2379	692	53	9	4915	14	10%	64%	26%

* Dr. Martin Adam, Krebsregister Aargau und Swiss Tropical and Public Health Institute;
Prof. Ralph Braun, Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie;
Dr. Olivier Gaide, Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie;
Beat Gerber, Bundesamt für Gesundheit;
Dr. Félix Gueissaz, Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie;
Dr. Karin Huwiler, Krebsliga Schweiz;
Martin Meier, Bundesamt für Gesundheit;
Dr. Stefan Neuner-Jehle, Kollegium für Hausarztmedizin;
Dr. Marc Pleimes, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie;
Martine Ruggli, pharmaSuisse;
Dr. Lisa Weibel, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

Korrespondenz
Nathalie Gerber, MPH
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
CH-3001 Bern
Tel. 031 389 91 53

nathalie.gerber[at]krebisliga.ch



Optimaler Sonnenschutz hängt von vielen Faktoren ab. Besonders am Mittag ist der Aufenthalt im Schatten wichtig.

gen Tagen die Mittagszeit möglichst im Schatten zu verbringen.

Empfehlungen für Personen mit einem erhöhten Risiko

Generell empfiehlt die Krebsliga, bei Veränderungen der Haut einen Arzt aufzusuchen.

Personen, die eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweisen, haben ein erhöhtes Melanomrisiko [5]:

- Mehr als 100 Pigmentmale am Körper
- Pigmentmale, die in Form und Farbe unregelmässig sind
- Frühere Hautkrebserkrankung
- Immunsuppression

Personen mit einem erhöhten Risiko sollten sich besonders gut vor der Sonne schützen und ihre Haut regelmässig auf Veränderungen untersuchen. Zudem sollte mit einem Arzt besprochen werden, ob eine regelmässige ärztliche Kontrolle der Haut notwendig ist. Personen, bei denen ein Verwandter ersten Grades (Eltern, Geschwister, Kinder) an einem Melanom erkrankt ist, können auch ein höheres Risiko haben und sollten ihr persönliches Hautkrebsrisiko mit ihrem Arzt besprechen.

Weitere Informationen

Umfassende Informationsmaterialien sind unter www.krebsliga.ch/shop erhältlich.

«Aktuell empfiehlt die Krebsliga deshalb, die Hauttypen in den Präventionsbotschaften nicht mehr zu verwenden.»

peraturen täuschen aber über die Strahlungsintensität hinweg. Im Frühling sollte die Haut unbedingt geschützt werden, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind.

Mai bis August

Während dieser Monate sind die UV-Strahlen sehr intensiv, und die Haut braucht Schutz durch Kleider und Schatten. Wenn möglich sollte die Mittagszeit im Schatten (11 bis 15 Uhr) verbracht werden.

September und Oktober

Ähnlich wie im Frühling täuschen die niedrigeren Temperaturen in den Herbstmonaten über die Stärke der UV-Strahlung hinweg. Es gilt, an sonni-

Literatur

- 1 NICER. www.nicer.org. Durchschnittswert in der Zeitperiode 2006–2010 (gerundet). 2013.
- 2 International Agency for Research on Cancer (IARC). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Monograph 100D, Solar and Ultraviolet Radiation; 2012.
- 3 Parkin DM, Boyd L, Walker LC. The fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in the UK in 2010. *British Journal of Cancer*. 2011;105:77–81.
- 4 Krebs H. Im Auftrag der Krebsliga Schweiz. Nationaler Hautkrebstag – Auswertung der Fragebögen; 2008.
- 5 Thompson J, Scolyer R, Kefford R. Cutaneous melanoma. *The Lancet*. 2005;365:687–701.