

A photograph of two children playing in the ocean waves. The child in the foreground is a girl wearing a blue and green patterned swimsuit, splashing water. The child in the background is a boy wearing blue shorts, also splashing. The water is bright and bubbly, creating a sense of joy and summer.

Wie sich die Deutschen vor Hautkrebs schützen.

Umfrage zu Sonnenschutz und Vorsorge

— Inhalt

03	Editorial
05	Die Haut vor UV-Strahlen schützen
07	Auf den Lichtschutzfaktor kommt es an
09	Hautkrebs Symptome erkennen
11	Hautkrebsvorsorge
13	Wie Eltern ihre Kinder vor Sonne schützen
15	Kostenloses Hautkrebs Screening in jedem Alter
17	Experteninterview mit Dr. Peter Pierchalla
19	Experteninterview mit Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die Haut ist das größte Organ des Menschen und ein echter Alleskönner: Als äußere Hülle des Menschen schützt sie uns nicht nur vor Krankheitserregern, sondern sie regelt auch den Stoffaustausch und reguliert unseren Wärmehaushalt. Nach einem sonnenarmen Winter versorgt sie uns mit Hilfe von Sonnenlicht mit Serotonin und Vitamin D – sogenannten Glückshormonen, die unser Wohlbefinden steigern können.

Sonne macht glücklich und entspannt. Egal ob im Feriendomizil oder im heimischen Garten – wir wollen die Sonne genießen und dabei eine gesunde Bräune annehmen. Doch selbst im deutschen Sommer, der nicht für außergewöhnlich hohe Temperaturen und endlose Sonnenstunden bekannt ist, ist die Sonnenstrahlung oft sehr intensiv. So intensiv, dass wir unsere Haut mit allen ihren wertvollen Funktionen schützen müssen.

Leider unterschätzen viele Menschen die Intensität der Sonne und setzen sich zu lange ihren Strahlen aus. Eine stark gerötete, brennende Haut ist meist die Folge. Doch das schmerzende und unschöne Gefühl ist nicht die einzige Gefahr, der sich Sonnenanbeter aussetzen. Bei häufigen Sonnenbränden riskieren sie sogar Hautkrebs, eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland.

Vorsorge weiter optimieren

Wir möchten Sie und Ihre Haut gesund wissen. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen als Gesundheitspartner kostenlose Hautkrebscreenings an – und das für alle Altersgruppen. Als Experte und Berater in Gesundheitsfragen ist es unser Ziel, optimal auf Ihre Bedürfnisse

und Ihren Informationsbedarf einzugehen. Durch unser einzigartiges Kompetenznetz mit mehr als 2.220 Haus- und Fachärzten sowie über 20 KNAPPSCHAFTs-Kliniken gewährleisten wir unseren Kunden eine fortschrittliche, nahtlose und individuell abgestimmte Behandlung.

Ziel der vorliegenden repräsentativen Forsa-Umfrage¹ ist, Kenntnisse über die Einstellung und das Wissen der Deutschen im Bereich Sonnenschutz und Hautkrebs zu erlangen. Schützen sie sich ausreichend vor intensiver Sonneneinstrahlung? Nutzen sie angebotene Vorsorgeuntersuchungen? Durch die Ergebnisse der Umfrage fühlen wir uns in unserem Vorsorgeangebot im Bereich Hautkrebs bestärkt. Aus Überzeugung setzt sich die KNAPPSCHAFT auch in Zukunft dafür ein, dass insbesondere junge Menschen für die Gefahren von Hautkrebs sensibilisiert werden und Aufklärung vorangetrieben wird.



Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Bettina am Orde
Geschäftsführerin der KNAPPSCHAFT

¹ Im Auftrag der KNAPPSCHAFT hat die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH im März 2017 1.512 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland befragt.

Die Haut vor UV-Strahlen schützen

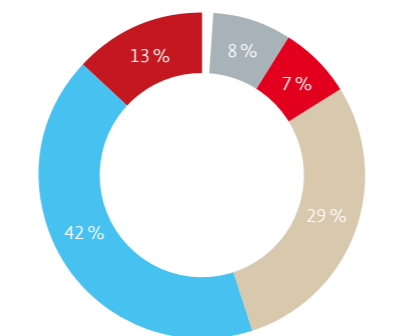
Sonnenschutzmittel verhindern Sonnenbrand

Die heißen Tage sind da: Im Sommer strömen die Menschen in Parks und Freibäder, an die Seen und Strände. Sie möchten die Sonne genießen und möglichst schnell braun werden. Im Auftrag der KNAPPSCHAFT hat das Meinungsforschungsunternehmen Forsa in einer repräsentativen Umfrage 1.512 Deutsche ab 18 Jahren zum Thema „Sonnenschutz und Hautkrebs“ befragt. Denn die UV-A- und UV-B-Strahlung des Sonnenlichts kann schädlich sein – besonders wenn die menschliche Haut der Sonne ungeschützt ausgesetzt ist.

Um ihre Haut zu schützen, nutzen 42 Prozent der Befragten im Sommer in der Regel ein Sonnenschutzmittel wie Sonnencreme oder Sonnenspray, wenn sie sich im Freien aufhalten. Dagegen greifen 13 Prozent im Sommer immer zur Sonnenmilch. 15 Prozent der Deutschen scheinen die Gefahr, die von der hiesigen Sonnenstrahlung ausgeht, zu unterschätzen. Ihre Antwort: Sie cremen sich nie oder allenfalls im Urlaub ein.

Wer cremt sich wann ein?

Es benutzen ein Sonnenschutzprodukt wenn sie sich im Freien aufhalten:



■ immer ■ meistens ■ selten
■ nie ■ nur im Urlaub

An 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“
Quelle: Forsa 2017

Alternativen zu Sonnencreme

Wer seine Haut schützen möchte, sollte wissen wie. Ein erster Schritt ist die richtige

Anwendung des Sonnenschutzmittels: „Wichtig ist, dass man die Sonnencreme rechtzeitig vor dem Sonnenbad aufträgt: also mindestens 20 Minuten vorher. Diese Zeit braucht die Creme, um ihre Wirkung voll zu entfalten“ erklärt Dermatologe Dr. Peter Pierchalla, niedergelassener Hautarzt und Experte der KNAPPSCHAFT.

Zeit im Schatten zu verbringen ist eine weitere Möglichkeit, die eigene Haut vor zu viel schädlicher Strahlung zu bewahren. Mit 63 Prozent geben fast zwei Drittel der Deutschen an, dass sie stets oder meistens darauf achten, die strahlungsintensive Mittagssonne zu meiden. Unabhängig von der Tageszeit versuchen 50 Prozent der Befragten, sich grundsätzlich nicht zu lange in der Sonne aufzuhalten.

Laut Umfrage sind lange Kleidung und Kopfbedeckungen bei sommerlichen Außentemperaturen weniger beliebt: Mit 33 Prozent schützt sich ein Drittel aller Deutschen

mit einem passenden Outfit vor UV-Strahlung, 5 Prozent dagegen lediglich im Urlaub.

Frauen schützen sich häufiger als Männer

73 Prozent der Frauen meiden im Sommer die Mittagssonne, 63 Prozent verwenden Sonnenschutzmittel und 54 Prozent vermeiden lange Aufenthalte in der Sonne, egal zu welcher Tageszeit. Zum Vergleich: Bei den Männern sind es 54 Prozent, die den UV-Strahlen der Mittagssonne aus dem Weg gehen. Mit 47 Prozent nutzt nicht ganz die Hälfte der Befragten ein Sonnenschutzmittel.

Beim Bedecken ihrer ungeschützten Haut haben die Männer dagegen die Nase vorn: 39 Prozent der Männer greifen auch im Sommer zu Kopfbedeckungen und langer Kleidung, während es bei den Frauen mit 28 Prozent weniger als ein Drittel sind.

Ältere sonnen sich weniger

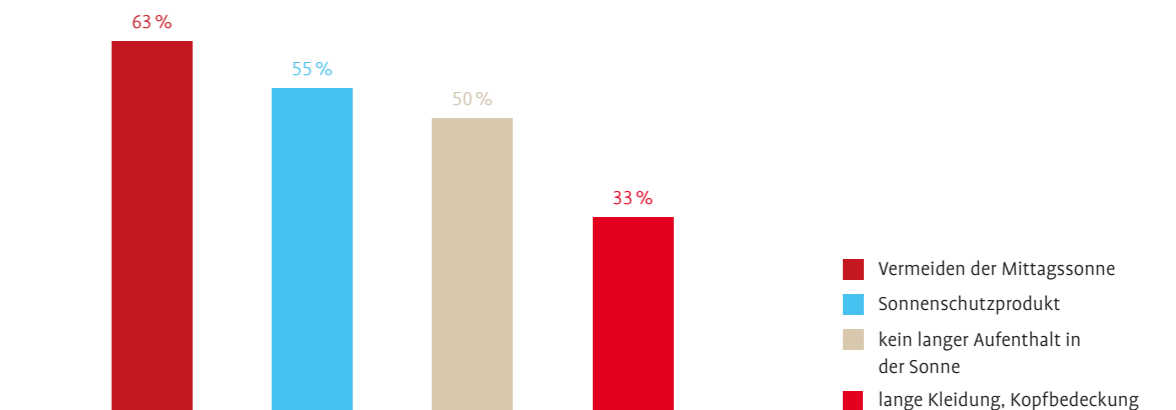
Unterschiede gibt es auch zwischen den Altersgruppen: Von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren scheuen zur Sommerzeit 44 Prozent die schädliche Strahlung der Mittagssonne. Bei den 45- bis 59-Jährigen liegt die Quote mit 65 Prozent deutlich höher. Die Jüngsten halten sich im Vergleich länger in der Sonne auf, verwenden dafür aber etwas häufiger Sonnenschutzprodukte (57 Prozent) als die 45- bis 59-Jährigen mit 55 Prozent.

Die über 60-Jährigen sind am vorsichtigsten und meiden die Mittagssonne zu 74 Prozent – nicht ohne Grund: Im Alter dauert es länger, bis die Haut schützende Pigmente bildet – darum verbrennt sie ohne Sonnencreme schneller. Auch geht ein Sonnenbrand bei Senioren deutlich langsamer zurück als bei Jugendlichen.

KNAPPSCHAFTs-Experte Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies, Chefarzt für Dermatologie und Allergologie am Klinikum Vest, weist darauf hin, dass zu viel Sonne gerade für Menschen über 60 Jahren gefährlich sein kann: „Ältere Menschen sind aus Gesundheitsgründen oft auf die dauerhafte Einnahme von Medikamenten angewiesen, die die Lichtempfindlichkeit und damit auch das Sonnenbrandrisiko drastisch erhöhen. Dazu zählen in erster Linie Antidiuretika, also Tabletten zur Entwässerung, Herzmedikamente und bestimmte Antibiotika. Aber auch Mittel zur Krebsbehandlung können dazu führen, dass ihre Haut sehr viel lichtempfindlicher wird. Die Folgen reichen von Rötungen und Schwellungen der Haut über brennende Schmerzen bis hin zu schweren Verbrennungen.“

Maßnahmen zum Schutz der Haut im Sommer

Es schützen ihre Haut im Sommer immer oder meistens durch:



Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich „weiß nicht“
Quelle: Forsa 2017

Auf den Lichtschutzfaktor kommt es an

10, 20, 30 oder 50 – was die Angaben bedeuten

Neben dem Zeitpunkt des Eincremens ist der Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels entscheidend. „Der Lichtschutzfaktor bezeichnet den Wert, um den sich die individuelle Eigenschutzzeit der Haut verlängert, wenn Sie Sonnencreme auftragen. Nehmen wir zum Beispiel an, dass Ihre Haut eine Eigenschutzzeit von 20 Minuten hat. Wenn Sie eine Creme mit Faktor 30 benutzen, können Sie sehr viel länger in der Sonne bleiben, nämlich 20-mal 30 Minuten, also insgesamt zehn Stunden“, erläutert KNAPPSCHAFTS-Expert Dr. Pierchalla.

Die Umfrageergebnisse zeigen: Im Sommer setzen 40 Prozent der Deutschen auf einen Lichtschutzfaktor zwischen 25 und 35. Nach eigenen Angaben verzichten 12 Prozent ganz auf einen Sonnenschutz. Mit 21 Prozent nutzt lediglich jeder Fünfte einen hohen oder sehr hohen Lichtschutzfaktor von über 40. Das liegt möglicherweise daran, dass Sonnencremes mit LSF 40, 50 oder mehr im Volksmund noch immer als

„Sunblocker“ gelten. Sprich: Die Sonnenanbeter fürchten, dass sie nicht braun werden, wenn sie sich eincremen.

Diese Angst ist unbegründet, weiß Dr. Pierchalla: „Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor filtern in erster Linie schädliche UV-B-Strahlen. Zwar filtern sie auch UV-A-Strahlen, die für die braune Pigmentierung unserer Haut verantwortlich

sind, aber nur zum Teil. Sonnenanbeter werden also trotz eines Lichtschutzfaktors von 50 oder mehr braun.“

Sonnenschutz von innen
Carotinoide sind Pflanzenfarbstoffe, die als natürlicher Sonnenschutz gelten. Der bekannteste Vertreter ist Betacarotin, ein orangegelber Farbstoff, der zum Beispiel in Möhren, Süßkartoffeln, Grünkohl, Paprika,

Spinat oder Mangos enthalten ist. Nehmen wir beim Essen Betacarotin zu uns, lagert sich der Farbstoff in unseren Hautzellen ein und schützt sie vor dem UV-Licht der Sonne. Die gleiche Wirkung haben Antioxidantien wie Polyphenole, die zum Beispiel in grünem Tee oder ACE-Säften enthalten sind.

„Dieser natürliche Sonnenschutz ist jedoch sehr schwach. Er kann Sonnenschutzmittel nicht ersetzen“, warnt Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies. „Wenn Sie pro Tag zwischen 0,6 und 1 Liter grünen Tee trinken, erhöht sich der Selbstschutz Ihrer Haut gerade mal um den Lichtschutzfaktor 2.“ Der Hautarzt rät davon ab, Betacarotin als Kapseln einzunehmen: „Es besteht die Gefahr einer Überdosis, die vor allem für Raucher und Menschen, die viel Alkohol trinken, gefährlich sein kann. Auch bleiben Personen, die sich durch Betacarotin geschützt fühlen, meist viel zu lang in der Sonne und holen sich doch einen Sonnenbrand.“

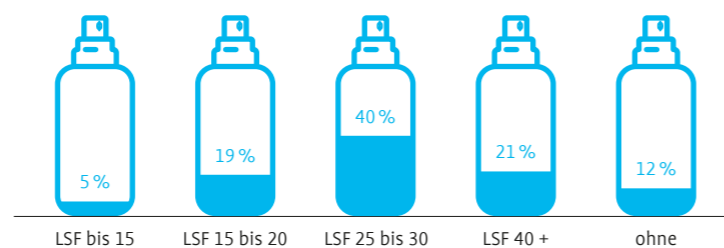
Sonnenbrand fördert Hautkrebs
Häufige Sonnenbrände begünstigen das Entstehen von Hautkrebs. Ein Sonnenbrand ist eine akute Entzündung der Haut: Menschen mit sehr heller, empfindlicher Haut sind besonders anfällig. Der Grund: Die Haut vom Typ I und II ist schwächer pigmentiert als die Haut der dunkleren Typen III bis VI. Helle Haut bräunt langsamer, darum bekommen die Hauttypen I und II schneller einen Sonnenbrand. Bei einem leichten Sonnenbrand ist die Haut gerötet und geschwollen. Bei einem starken Sonnenbrand wirft sie schmerzhafte Blasen, die Narben hinterlassen können.

Auch in Deutschland sind Sonnenbrände keine Seltenheit: Insgesamt geben 62 Prozent der Befragten an, dass sie in den vergangenen drei Jahren mindestens einmal einen Sonnenbrand hatten. Nur ein Prozent kommt auf mehr als sechs Sonnenbrände. Im Unterschied dazu haben sich 38 Prozent aller Deutschen in dieser Zeit keinen einzigen Sonnenbrand zugezogen. Zu dieser Gruppe gehören 44 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer.

Jugendliche sind unvorsichtiger
Besonders häufig muten die 18- bis 29-Jährigen ihrer Haut zu viel Sonne zu: 40 Prozent hatten innerhalb von drei Jahren drei- bis viermal einen Sonnenbrand, 13 Prozent sogar fünf- bis sechsmal. Im Vergleich dazu zog sich zeitgleich lediglich ein Prozent der über 60-Jährigen fünf bis sechs Sonnenbrände zu, bei den 45- bis 59-Jährigen sind es 3 Prozent.

Lichtschutzfaktor (LSF) der Sonnencreme

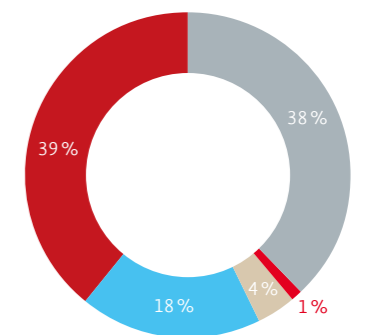
Welchen Lichtschutzfaktor nutzen die Deutschen?



An 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“
Quelle: Forsa 2017

Wie oft bekommen die Deutschen einen Sonnenbrand?

Es hatten in den letzten drei Jahren einen Sonnenbrand:



Legend:
 ein- bis zweimal (red)
 drei- bis viermal (blue)
 fünf- bis sechsmal (yellow)
 mehr als sechsmal (dark red)
 gar nicht (grey)

Quelle: Forsa 2017



Hautkrebs Symptome erkennen

Deutsche sind nicht ausreichend informiert

Dass sich viele Deutsche dem Risiko eines Sonnenbrands aussetzen, liegt laut Umfrage auch daran, dass nicht alle ausreichend informiert sind. Lediglich 14 Prozent der Befragten geben an, sich zum Thema Hautkrebs sehr gut informiert zu fühlen. Eine Mehrheit von 57 Prozent aller Deutschen hält sich nach eigenen Angaben für gut informiert.

Nicht so gut oder schlecht informiert fühlt sich hingegen nicht ganz ein Drittel, nämlich 28 Prozent. Bei den 18- bis 29-jährigen ist es mit 45 Prozent sogar fast die Hälfte, die ihr Hautkrebswissen als sehr gering einschätzt. Während sich 18 Prozent aller Frauen als sehr gut informiert einstufen, liegt die Quote bei den befragten Männern bei 10 Prozent.

45%

schätzen ihr Hautkrebswissen als sehr gering ein.

Typische Warnsignale

Auf die Frage nach typischen Warnsignalen für eine bösartige Veränderung der Hautzellen nennen 41 Prozent aller Deutschen eine uneinheitliche Pigmentierung oder dunkle Farbe. Jeweils 16 Prozent gehen da-

von aus, dass ein großer Durchmesser oder die Veränderung eines Leberflecks oder Muttermals typische Kennzeichen sind. Einen ausgefransten Rand werten 13 Prozent als Warnzeichen, während jeweils 11 Prozent Erhebungen und eine unregelmäßige Form der Leberflecke zu den Merkmalen zählen.

Alle übrigen Anzeichen sind den Deutschen weitgehend unbekannt. Mit 31 Prozent kann knapp jeder dritte Befragte überhaupt kein Warnsignal für Hautkrebs nennen. Die hilfreiche ABCD-Regel kennt insgesamt nur ein Prozent aller Frauen und Männer. Sie hilft Laien beim Überprüfen von Leberflecken und Muttermalen.

Kontrollieren von A bis D

Das A steht für Asymmetrie: „Ein Muttermal ist auffällig, wenn es unregelmäßige Ausläufer hat und nicht rund oder oval ist. B ist die Abkürzung für Begrenzung: Ist der Rand nicht klar begrenzt, sondern verwaschen, gezackt, rau oder uneben, ist das Mal verdächtig“, erklärt Prof. Dr. Szeimies.

„Der Buchstabe C steht für Colour, also Farbe: Hat ein Leberfleck oder Muttermal verschiedene Farbtöne, zum Beispiel Schwarz und Braun, sollten Sie ebenfalls zum Arzt gehen“, rät Prof. Dr. Szeimies. „Der letzte Buchstabe steht für den Durchmesser des Mals. Die Faustregel lautet: Ist er größer als fünf Millimeter, ist eine Kontrolle ratsam.“

Hautkrebs nimmt zu

Mit 80 Prozent ist die Mehrheit aller Befragten noch nie von Hautkrebs betroffen gewesen – weder sie selbst noch ihre Familienangehörigen sind daran erkrankt. Bei 15 Prozent litt ein Familienmitglied in der Vergangenheit schon einmal an einem bösartigen Hauttumor. 13 Prozent aller Befragten über 60 Jahren sind selbst schon einmal an Hautkrebs erkrankt.

Mit 32 Prozent hatte etwa ein Drittel selbst schon einmal ein auffälliges Muttermal beziehungsweise einen auffälligen Leberfleck. Fast genauso viele, nämlich 30 Prozent, geben an, dass Familienmitglieder früher schon einmal verdächtige Muttermale oder Leberflecken hatten. Das Robert Koch-Institut weist vor diesem Hintergrund auf eine unerfreuliche Entwicklung hin: Im Bericht zum Krebsgeschehen 2016 stellt das Institut fest, dass sich die Anzahl der Hautkrebspatienten seit 1970 mehr als verfünffacht hat.

32%

hatten schon einmal ein auffälliges Muttermal.

ABCD-Regel

Die ABCD-Regel hilft bei der Überprüfung von Leberflecken und Muttermalen. Trifft ein oder mehrere Merkmale zu, ist eine Überprüfung ratsam.

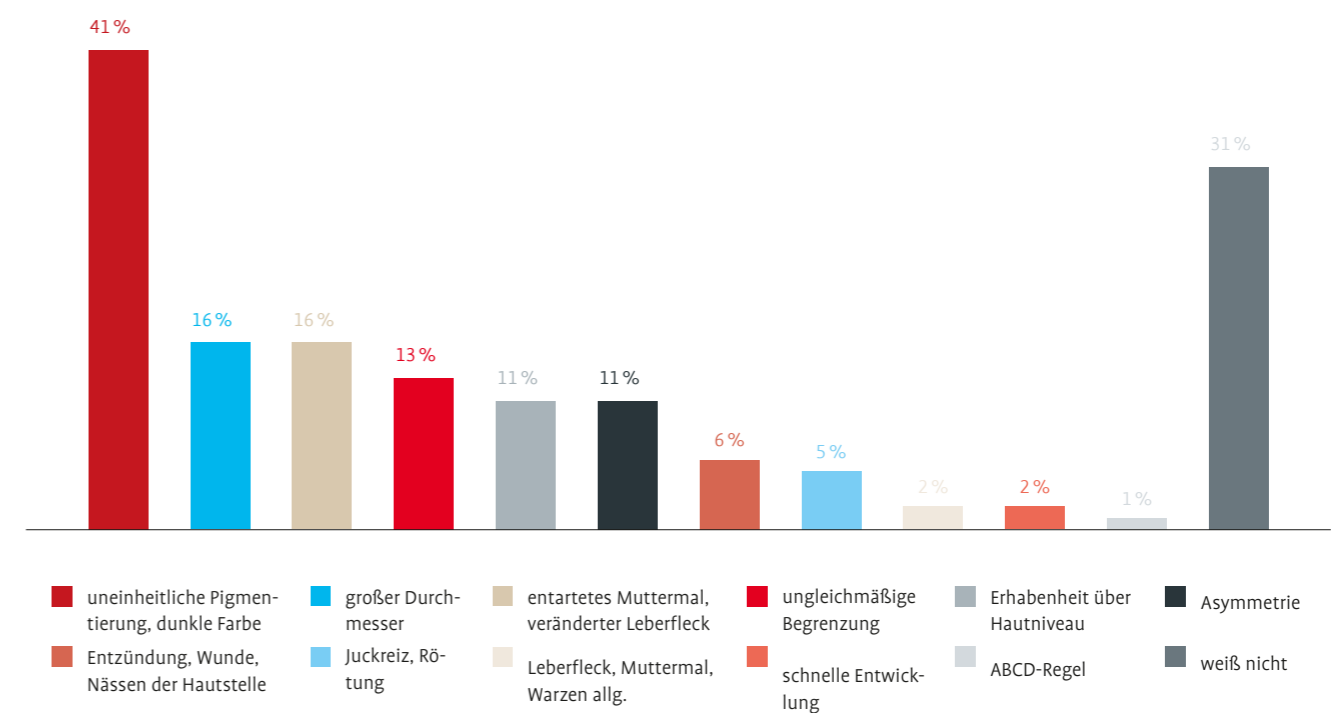
A: Asymmetrie
unregelmäßige Ausläufer, ovale Form

B: Begrenzung
verwaschener, rauer, unebener Rand

C: Colour
verschiedene Farbtöne, z.B. Schwarz und Braun

D: Durchmesser
größer als fünf Millimeter

Welche Warnsignale für ein Melanom kennen die Deutschen?



Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich „weiß nicht“
Quelle: Forsa 2017



Hautkrebsvorsorge

Die Hälfte der Befragten wünscht sich mehr Informationen

„Beim sogenannten Hautkrebscreening kommen Patienten zur Vorsorgeuntersuchung in die Praxis. Ihr Arzt überprüft, ob Anzeichen für Hautkrebs bestehen. In der Regel schaut sich der Hautarzt seine Patienten dabei von Kopf bis Fuß genau an – von der Kopfhaut bis zu den Fußsohlen“ erklärt Dermatologe Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies.

Eine Mehrheit von 62 Prozent der Befragten fühlt sich über die Vorsorge durch ein Hautkrebscreening beim Arzt gut bis sehr gut informiert. Im Gegensatz dazu haben 37 Prozent aller Deutschen den Eindruck, nicht so gut oder gar schlecht über die Vorsorgemöglichkeiten durch eine Hautkrebsfrüherkennung informiert zu sein. Mit 48

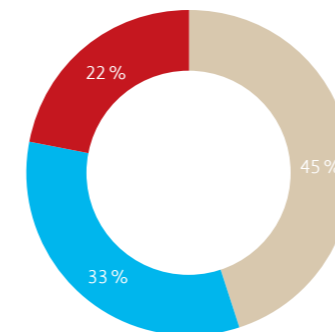
Prozent hält sich vor allem knapp die Hälfte der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren für zu schlecht informiert.

Knapp die Hälfte war noch nie beim Screening

33 Prozent aller Befragten waren bereits mehrmals und 22 Prozent zumindest einmal bei der Hautkrebsfrüherkennung. Im Gegensatz dazu haben 45 Prozent der Deutschen das Hautkrebsvorsorgeangebot noch nie in Anspruch genommen.

Durchführung eines Hautkrebs-screenings

Es waren selbst schon einmal beim Hautkrebs-screening:



■ ja, einmal ■ ja, mehrmals ■ nein

Quelle: Forsa 2017

Dazu gehören 42 Prozent der Frauen und mit 49 Prozent fast die Hälfte der Männer. 35 Prozent aller Befragten waren innerhalb der letzten zwei Jahre und 11 Prozent vor zwei bis drei Jahren beim Hautkrebscreening. Bei 9 Prozent liegt die letzte Untersuchung länger als vier Jahre zurück.

12 Prozent derer, die selbst schon einmal bei einem Hautkrebscreening waren, sagen, dass sie aufgrund eines konkreten Verdachts bei der Untersuchung waren. Mit 87 Prozent ist die große Mehrheit ohne konkreten Verdacht, also rein zur Vorsorge, zum Screening gegangen.

Warum die Befragten nicht zur Vorsorge gehen

38 Prozent der Deutschen geben an, dass sie bislang noch nie bei der Hautkrebsfrüherkennung waren, weil sie noch nicht darüber nachgedacht hätten. Mit 35 Prozent hält mehr als ein Drittel aller Befragten ein Screening für unnötig, wohingegen 22 Prozent gar nicht wussten, dass es solche Vorsorgeuntersuchungen gibt.

22%
haben noch nichts
von Hautkrebs-
screening gehört.

14 Prozent geben als Grund an, dass es zu schwierig sei, einen Termin beim Hautarzt zu bekommen. Jeweils 8 Prozent meinen, dass sie keine Zeit für ein Hautkrebscreening hätten, oder gehen davon aus, dass ihre Krankenkasse die Kosten nicht übernimmt. Die Angst, dass der Arzt einen Tumor entdecken könnte, hält lediglich 4 Prozent vom Arztbesuch ab. Weiteren 4 Prozent ist die Hautkrebsuntersuchung zu peinlich.

50%
wünschen sich mehr
Informationen von ihrer
Krankenkasse.

Mit 40 Prozent geben Männer öfter als Frauen (35 Prozent) an, dass sie ein Hautkrebscreening für nicht erforderlich halten. Überdurchschnittlich häufig finden die unter 30-Jährigen, dass ein Hautkrebscreening verzichtbar sei: mit 47 Prozent nicht ganz die Hälfte aller jungen Erwachsenen.

Mehr Aufklärung durch Krankenkassen gewünscht

34 Prozent der Befragten können nicht sagen, ob ihre Krankenkasse die Kosten für das Hautkrebscreening übernimmt. Dementsprechend wünscht sich mit 50 Prozent die Hälfte aller Befragten von ihrer Krankenkasse mehr Informationen zu den Themen Hautkrebs und Hautkrebsvorsorge.

Gerade in den Generationen der 18- bis 29-Jährigen und der 30- bis 44-Jährigen ist das Interesse groß: 59 beziehungsweise 56 Prozent gaben jeweils an, sich in diesen Fragen mehr Orientierung von ihrer Krankenkasse zu wünschen.

Wie Eltern ihre Kinder vor Sonne schützen

Kinderhaut ist besonders empfindlich

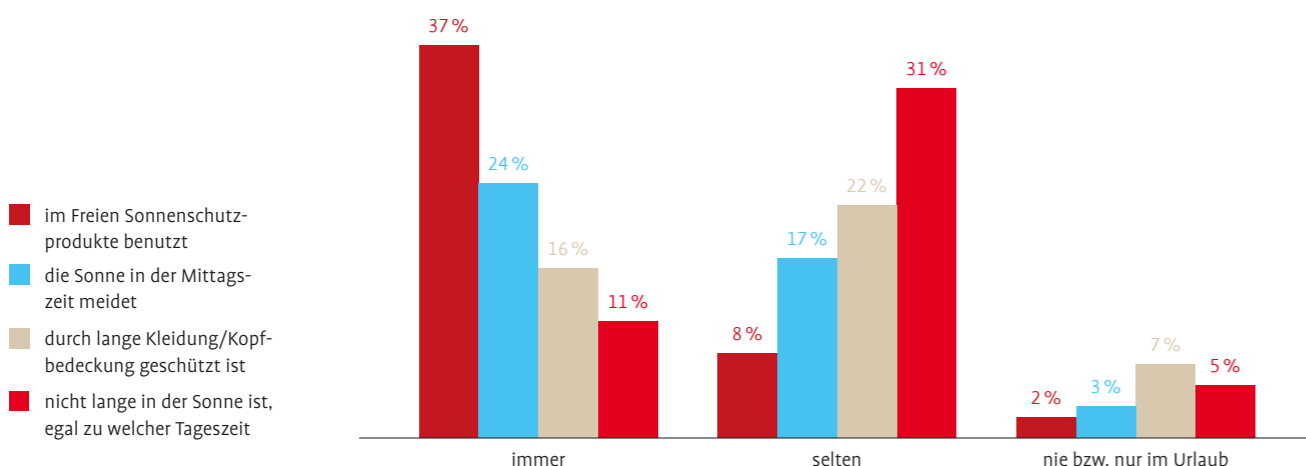
Kinder brauchen besonderen Schutz. Ihre Haut ist zart, schwach pigmentiert und deshalb schnell gereizt. Das kann bei zu viel Sonneneinstrahlung schlimme Folgen haben, wie Hautexperte Prof. Dr. Szeimies bestätigt: „Kinder sind gefährdeter als Erwachsene.“

Schwere Sonnenbrände in der Kindheit bringen Mediziner mit dem Entstehen von schwarzem Hautkrebs in Zusammenhang. Ein Grund sind die Reparatur- und Schutzmechanismen der Kinderhaut, die noch nicht so ausgeprägt sind wie bei Erwachsenen.“

Wie schützen Eltern ihre Kinder im Sommer vor zu viel Sonne? Im Rahmen der Befragung wurden 310 Elternteile von Kindern zwischen 2 und 14 Jahren zu verschiedenen Schutzmaßnahmen befragt. Demnach cremen 89 Prozent aller Eltern ihre Kinder

Maßnahmen zum Schutz der Haut von Kindern im Sommer

Eltern achten darauf, dass ihr Kind:



Quelle: Forsa 2017



meistens oder immer mit Sonnencreme ein, wenn sie sich länger draußen in der Sonne aufhalten. 16 Prozent achten immer, 55 Prozent meistens darauf, dass ihre Kinder durch lange Kleidung und Kopfbedeckungen geschützt sind.

Auf den Einfallswinkel und die Entfernung zur Sonne kommt es an

Neben dem Eincremen sorgen 79 Prozent der Eltern immer oder meistens dafür, dass ihre Kinder die Mittagssonne meiden. Warum die Sonne gerade mittags so gefährlich ist, erklärt Hautarzt Dr. Peter Pierchalla: „Die Sonne steht mittags am höchsten, also nahezu senkrecht. Je steiler der Einfallswinkel des Sonnenlichts, desto stärker sind die negativen Auswirkungen ihrer ultravioletten Strahlung. Zum anderen spielt die Entfernung der Sonne zur Erde eine Rolle – die ist im Sommer geringer als im Winter. Damit ist auch die UV-Strahlung im Sommer stärker.“

Zahl der Sonnenbrände bei Kindern

Eine Mehrheit von 58 Prozent aller befragten Eltern gibt an, dass ihr Kind in den vergangenen drei Jahren keinen Sonnenbrand gehabt hat. Vor allem Eltern mit Kindern zwischen zwei und sechs Jahren achten noch strenger auf den Sonnenschutz ihrer Sprösslinge: Hier sind es sogar 79 Prozent, die erklären, dass ihr eigenes Kind innerhalb der letzten drei Jahre gar keinen Sonnenbrand hatte.

Aller Vorsicht zum Trotz geben 33 Prozent der Mütter und Väter zu Protokoll, dass sich ihr Kind im Laufe der letzten drei Jahre ein bis zwei Sonnenbrände zugezogen hat. Bei 8 Prozent waren es sogar drei bis vier Sonnenbrände. Umso wichtiger ist ein regelmäßiges Hautkrebscreening – gerade bei Kindern.

Hautkrebsvorsorge für Kinder ist wichtig

Obwohl die Eltern mehrheitlich Wert auf den Sonnenschutz ihrer Kinder legen, geben 87 Prozent an, dass sie mit ihrem Kind noch

nie bei einem Hautkrebscreening waren. Dabei ist ein Screening auch in jungen Jahren empfehlenswert: „Leider gibt es auch bei Kindern schwere Fälle von Hautkrebs. Angeborene Muttermale können entarten – eine Entwicklung, die bis ins hohe Alter gefährlich werden kann. Zehn Prozent aller Patienten sagen, dass an der Stelle, an der ihr Arzt Hautkrebs festgestellt hat, vorher ein unauffälliges Muttermal war“, so Prof. Dr. Szeimies.

87%

waren noch nie mit ihrem Kind zum Hautkrebscreening.

Kostenloses Hautkrebscreening in jedem Alter

So beugen Versicherte Hautkrebs wirksam vor

Als besondere Präventionsmaßnahme bietet die KNAPPSCHAFT ihren Versicherten das kostenlose Hautkrebscreening an – unabhängig vom Lebensalter. Ein besonderer Service, da der Gesetzgeber kostenlose Screenings erst ab dem 35. Lebensjahr vorsieht. Durch die Sonderleistung der KNAPPSCHAFT können die Versicherten bereits in jungen Jahren das eigene Risiko einschätzen, an Hautkrebs zu erkranken.

Gratis vorsorgen können keineswegs nur Erwachsene: Auch Eltern, denen die Gesundheit ihrer Sprösslinge am Herzen liegt, sollten ihre Kinder so früh wie möglich in regelmäßigen Abständen vom Hautarzt untersuchen lassen. „Mit dem kostenlosen Hautkrebscreening in jedem Alter möchten wir insbesondere junge Menschen dafür sensibilisieren, sich mit den Gefahren von Hautkrebs auseinanderzusetzen, und dazu beitragen, die Gesundheit unserer Versicherten zu fördern“, so Bettina am Orde, Geschäftsführerin der KNAPPSCHAFT.

Das Ziel der KNAPPSCHAFT ist klar: Versicherte sollen sich der möglichen Gesundheitsrisiken bewusst werden, damit sie die Sonne unbeschwert und in Maßen genießen. Unabhängig vom Alter bietet die KNAPPSCHAFT als Gesundheitspartner ihren Versicherten die bestmögliche Prävention, um Anzeichen von Hautkrebs möglichst frühzeitig zu erkennen und schwere Erkrankungen zu verhindern.

Mit ihrem bundesweit einzigartigen medizinischen Kompetenznetz bietet die KNAPPSCHAFT ihren Versicherten eine umfassende und nahtlose Versorgung aus einer Hand. Krankenversicherung, Ärzte, Kliniken und Pflegepersonal tauschen ihr Wissen fachübergreifend aus, um die Gesundheit der Menschen bestmöglich zu unterstützen. Die KNAPPSCHAFT tritt ihren Versicherten somit nicht nur als Versicherung gegenüber, sondern auch als Berater und Partner in allen Lebenslagen.

„Mit dem kostenlosen Hautkrebscreening in jedem Alter möchten wir insbesondere junge Menschen dafür sensibilisieren, sich mit den Gefahren von Hautkrebs auseinanderzusetzen, und dazu beitragen, die Gesundheit unserer Versicherten zu fördern.“

Bettina am Orde,
Geschäftsführerin der KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT im Überblick

Die KNAPPSCHAFT gehört zum Verbundsystem der Deutschen Rentenversicherung KNAPPSCHAFT-Bahn-See. Mit rund 1,6 Millionen Versicherten zählt sie zu den größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Sie ist „offen für alle“ und unabhängig vom Beruf eine frei wählbare Krankenkasse. Die KNAPPSCHAFT unterhält bundesweit über 90 Geschäfts- und Beratungsstellen. Die vollständige Leistungsübersicht und mehr Informationen finden Sie unter:

knappschaft.de

Hautkrebsvorsorge – auch für Kinder ein Muss

Interview mit dem Experten Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies, Chefarzt an der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Klinikum Vest

Sonnenbrand fördert Hautkrebs, bei Kindern wie bei Erwachsenen. Wenn der Krebs frühzeitig erkannt wird, sind die Chancen auf Heilung hoch. Im Interview erklärt Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies, warum regelmäßige Hautkrebsvorsorge für alle Hauttypen nötig ist und wann Sie mit einem verdächtigen Muttermal zum Arzt gehen sollten.

Wann sollte man mit einem Muttermal zum Arzt gehen?

Bei dieser Entscheidung hilft die sogenannte ABCD-Regel. Das A steht für Asymmetrie. Ein Muttermal ist auffällig, wenn es unregelmäßige Ausläufer hat und nicht rund oder oval ist. B ist die Abkürzung für Begrenzung: Ist der Rand nicht klar begrenzt, sondern verwaschen, gezackt, rau oder uneben, ist das Mal verdächtig. Der Buchstabe C steht für Colour, also Farbe: Hat ein Leberfleck oder Muttermal verschiedene Farbtöne, zum Beispiel Schwarz und Braun, aber auch plötzlich Weiß oder Rot, sollten Sie ebenfalls zum Arzt gehen. Der letzte Buchstabe steht für den Durchmesser des Mals. Die

Faustregel lautet: Ist er größer als 5 Millimeter, ist eine Kontrolle ratsam.

Was passiert beim Hautkrebscreening?

Beim sogenannten Hautkrebscreening kommen Patienten zur Vorsorgeuntersuchung in die Praxis. Ihr Arzt überprüft, ob Anzeichen für Hautkrebs bestehen. In der Regel schaut sich der Hautarzt seine Patienten dabei von Kopf bis Fuß genau an – von der Kopfhaut bis zu den Fußsohlen – und auch der Schambereich sollte dabei inspiziert werden.

Welche Arten von Hautkrebs gibt es?

Melanin schützt unsere Haut vor den UV-Strahlen der Sonne. Der schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom, hat seinen Namen von den Hautzellen, die das Melanin produzieren. Die sogenannten Melanozyten können bösartig werden und sich vermehren: Schwarzer Hautkrebs ist die Folge. Das geschieht oft auch durch starke Sonnenbrände im Kindesalter. Sie erhöhen deutlich das Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken.

Weißer Hautkrebs entsteht in den hornbildenden Deckzellen an der Oberfläche der Haut. Es gibt verschiedene Varianten wie zum Beispiel die weniger bösartigen Basalzellkarzinome, die nicht streuen. Bis zu 150.000 Deutsche sind davon betroffen. Daneben gibt es den Stachelzellkrebs, auch eine bösartige Form des hellen Hautkrebses. Er wird vor allem durch regelmäßige Aufenthalte in der Sonne und wiederholte Sonnenbrände verursacht. Dachdecker, Landwirte oder Briefträger sind besonders häufig betroffen.

Ist Hautkrebsvorsorge nur für helle Hauttypen wichtig?

Die helleren Hauttypen sind besonders gefährdet. Aber auch die dunkleren Hauttypen können an Hautkrebs erkranken. In bestimmten Situationen ist der Körper einfach anfälliger – zum Beispiel nach einer Organtransplantation: Die für die Behandlung nötigen Medikamente schwächen das Immunsystem und dadurch auch den Selbstschutz unserer Haut.

Sollten auch Kinder zum Screening gehen?

Ein Screening ist auch in jungen Jahren empfehlenswert. Leider gibt es auch bei Kindern schwere Fälle von Hautkrebs. Angeborene Muttermale können entarten – ein Risiko, das bis ins hohe Alter bestehen kann. Zehn Prozent aller Patienten sagen, dass an der Stelle, an der ihr Arzt Hautkrebs festgestellt hat, vorher ein unauffälliges Muttermal war.

Welche Auswirkungen haben regelmäßige Sonnenbrände auf die Haut von Kindern?

Kinder sind gefährdeter als Erwachsene. Schwere Sonnenbrände in der Kindheit bringen Mediziner mit dem Entstehen von schwarzem Hautkrebs in Zusammenhang. Ein Grund sind die Reparatur- und Schutzmechanismen der Kinderhaut, die noch nicht so ausgeprägt sind wie bei Erwachsenen. Eltern haben deshalb eine besondere Verantwortung.

Wie sieht es mit der Haut von älteren Menschen aus?

Ältere Menschen sind aus Gesundheitsgründen oft auf die dauerhafte Einnahme von Medikamenten angewiesen, die die Lichtempfindlichkeit und damit auch das Sonnenbrandrisiko drastisch erhöhen. Dazu zählen in erster Linie Antidiuretika, also Tabletten zur Entwässerung, Herzmedikamente und bestimmte Antibiotika. Aber auch Mittel zur Krebsbehandlung können dazu führen, dass ihre Haut sehr viel lichtempfindlicher wird. Die Folgen reichen von Rötungen und Schwellungen der Haut über brennende Schmerzen bis zu schweren Verbrennungen.

Welche Stufen gibt es bei Sonnenbränden?

Grad 1 ist die starke Rötung, die nach einem

Sonnenbad auftritt. Diese Art Sonnenbrand hält sechs bis zwölf Stunden an. Grad 2 entspricht einer Verbrennung, die mit Blasenbildung und abgestorbener Haut einhergeht. Dabei handelt es sich um einen Schutzmechanismus: Durch das gezielte Absterbenlassen der Zellen versucht der Körper, eine dauernde Schädigung der Erbsubstanz zu verhindern. Sonnenbrand vom Grad 3 geht mit schweren Verbrennungen einher: Die betroffenen Hautstellen sind stark zerstört und lösen sich großflächig ab.

Wie behandeln Ärzte einen schweren Sonnenbrand?

Zunächst gilt es, die betroffenen Hautstellen zu kühlen. Bei einem Sonnenbrand mit Blasenbildung verlieren die Betroffenen Flüssigkeit über die Haut. Darum sollten sie viel Wasser trinken. Offene Hautpartien müssen abgedeckt und vor Bakterien und Infektionen geschützt werden. Kühlende Gels ohne Alkohol helfen ebenfalls. Wenn der Sonnenbrand langsam nachlässt, empfehle ich Lotionen und Cremes.

Was halten Sie von natürlichem Sonnenschutz, zum Beispiel durch Betacarotin?

„Dieser natürliche Sonnenschutz ist sehr schwach. Er kann Sonnenschutzmittel nicht ersetzen. Wenn Sie pro Tag zwischen 0,6 und 1 Liter grünen Tee trinken, erhöht sich der Selbstschutz Ihrer Haut gerade mal um den Lichtschutzfaktor 2. Bei der Einnahme von Betacarotin-Kapseln besteht die Gefahr einer Überdosis, die vor allem für Raucher und Menschen, die viel Alkohol trinken, gefährlich sein kann. Auch bleiben Personen, die sich durch Betacarotin geschützt fühlen, meist viel zu lang in der Sonne und holen sich doch einen Sonnenbrand.“



Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies ist Chefarzt für Dermatologie und Allergologie am Klinikum Vest und Leiter des Vestischen Hautkrebszentrums. Er ist Gründer des interdisziplinären Zentrums mit fachübergreifenden Expertenteams und hat die Zertifizierung zum Vestischen Hautkrebszentrum im Jahr 2012 erfolgreich abgeschlossen.

Je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser

Interview mit dem Experten Dr. Peter Pierchalla, niedergelassener Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Recklinghausen

Sonnencreme schützt die Haut, indem sie die schädlichen UV-Strahlen der Sonne herausfiltert. Im Interview verrät Dr. Peter Pierchalla, was es mit dem Lichtschutzfaktor von Sonnenschutzmitteln auf sich hat und ob Sie auch im Schatten einen Sonnenbrand bekommen können.

Wie muss Sonnencreme verwendet werden, damit sie wirklich schützt?

Wichtig ist, dass man die Sonnencreme rechtzeitig vor dem Sonnenbad aufträgt: also mindestens 20 Minuten vorher. Diese Zeit braucht die Creme, um ihre Wirkung voll zu entfalten. Vorher kann bei sensibler Haut trotz Sonnenschutzmittel ein Sonnenbrand auftreten.

Wie wichtig ist der Lichtschutzfaktor?

Hellhäutige und lichtempfindliche Menschen brauchen einen hohen Lichtschutzfaktor. Die Angabe auf der Packung ist jedoch mit Vorsicht zu genießen: Um den Lichtschutzfaktor im Labor zu bestimmen, tragen Wissenschaftler die Sonnencreme

oft dicker auf als die Menschen am Strand oder im Freibad. Wählen Sie zur Sicherheit also ruhig einen hohen bis sehr hohen Lichtschutzfaktor zwischen 40 und 50 oder mehr.

Was bedeutet der Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor bezeichnet den Wert, um den sich die individuelle Eigenschutzzeit der Haut verlängert, wenn Sie Sonnencreme auftragen. Nehmen wir zum Beispiel an, dass Ihre Haut eine Eigenschutzzeit von 20 Minuten hat. Wenn Sie eine Creme mit Faktor 30 benutzen, können Sie sehr viel länger in der Sonne bleiben, nämlich 20-mal 30 Minuten, also insgesamt zehn Stunden. Ein Sonnenbrand ist erst nach dieser Zeitspanne wahrscheinlich.

Verhindert ein hoher Lichtschutzfaktor das Braunwerden?

Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor filtern in erster Linie schädliche UV-B-Strahlen aus. Zwar filtern sie auch UV-A-Strahlen, die für die braune Pigmentierung unserer Haut verantwortlich sind, aber nur

zum Teil. Sonnenanbeter werden also trotz eines Lichtschutzfaktors von 50 oder mehr braun.

Wie stark sollte der UV-A-Filter sein?

UV-B-Strahlen verursachen Sonnenbrand, UV-A-Strahlen dagegen Hautschäden. Der angegebene Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf die UV-B-Strahlung. Als Faustregel für das UV-A-Licht gilt: Der Faktor des Filters sollte mindestens ein Drittel des Filters für die UV-B-Strahlung betragen. Hat Ihre Sonnencreme zum Beispiel einen Lichtschutzfaktor von 30, sollte der UV-A-Filter bei 10 liegen. Achten Sie beim Kauf Ihres Sonnenschutzmittels auf das kreisförmige UV-A-Logo der Europäischen Union. Es garantiert, dass das Produkt Ihre Haut ausreichend vor UV-A-Strahlung schützt.

Ist der Lichtschutzfaktor der einzige Unterschied bei Sonnencremes?

Nein. Neben dem Lichtschutzfaktor gibt es auch bei der Konsistenz der Sonnenschutz-

mittel eine große Auswahl. Der Schutz der verschiedenen Produkte ist jedoch identisch. Entscheidend bei der Wahl der Konsistenz sind persönliche Vorlieben: Behaarte Männer bevorzugen zum Beispiel meist Sonnenspray oder Sonnengel, weil diese Mittel deutlich weniger fetten als Cremes. Das Gleiche gilt für Menschen, die zu Akne neigen.

Wieso ist die Mittagssonne im Sommer gefährlich für unsere Haut?

Die Sonne steht mittags am höchsten, also nahezu senkrecht. Je steiler der Einfallswinkel des Sonnenlichts, desto stärker sind die negativen Auswirkungen ihrer ultravioletten Strahlung. Zum anderen spielt die Entfernung der Sonne zur Erde eine Rolle – die ist im Sommer geringer als im Winter. Damit ist auch die UV-Strahlung im Sommer stärker.

Sinkt das Sonnenbrandrisiko im Schatten?

Das Risiko ist geringer, weil das UV-B-Licht im Schatten weitgehend herausgefiltert

wird. Gefährlich aber ist die Annahme, dass ein Sonnenschirm die schädlichen UV-B-Strahlen komplett herausfiltert. Greifen Sie darum zur Sicherheit auch im Schatten stets zur Sonnencreme.



Dr. Peter Pierchalla ist niedergelassener Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten mit eigener Gemeinschaftspraxis in Recklinghausen. Der Allergologe, Phlebologe und Umweltmediziner ist Vorstand des Landesverbandes Westfalen-Lippe des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen e. V. (BVDD). Er gehört zudem dem Vorstand des Verbandes der Ruhrknappenschaftsärzte e. V. an.

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14–28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de
krankenversicherung@knappschaft.de

Bildnachweise:
Titelbild: shutterstock.com
S. 4: Knappschaft-Bahn-See
S. 8, 11, 14: shutterstock.com
S. 18: Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies
S. 20: Dr. Peter Pierchalla

Nachdruck, auch auszugsweise, ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

Stand: Juli 2017