

Gut geschützt an die Arbeit

Landwirte gehören zur Hautkrebs-Risikogruppe: Sie sind ihr ganzes Berufsleben lang der Sonne ausgesetzt. Diese Belastung kann weissen Hautkrebs verursachen. Einige einfache Massnahmen helfen, das Krebs-Risiko zu senken.

text **DOMINIQUE EVA RAST** / infografik **NICOLE GEISER**

Ich gehe nicht an die Sonne. Ich arbeite»: Diese Aussage hört Simon Bossart, Hautarzt am Inselspital oft von Landwirten, die bei ihm zur Behandlung sind. Der 33-Jährige Dermatologe kennt die verschiedenen Arten von Hautkrebs in- und auswendig. Neben seiner Tätigkeit als Assistenzarzt arbeitet er in der Krebs-Sprechstunde des Inselspitals mit.

Allen, die oft draussen arbeiten, rät er zu konsequentem Sonnenschutz. «Die UV-Strahlen dringen auch durch die Wolkendecke», so Bossart. Am gefährlichsten sind die Ultraviolett-Strahlen zwischen 11 und 16 Uhr.

Landwirte, Gärtner und Bauarbeiter können die Arbeit aber nicht einfach liegen lassen.

Sonnencreme mit Faktor 30 und Arbeitskleider schützen vor Krebs

Die Schutzmassnahmen Nummer 1 ist Sonnencreme mit Schutzfaktor 30, besser sogar mit Faktor 50. Beim Kauf sei nicht der Preis entscheidend: «Wichtig ist, dass die Creme gegen UVA und UVB schützt», so Bossart.

Da die Arbeit draussen schweiss-treibend ist, braucht es mehrmals pro Tag Sonnencreme. Sinnvoll sind auch lange, eng gewebte und dunkle

Arbeitskleider sowie ein Hut mit breiter Krempe. Die Creme kommt ins Gesicht, auf den Nacken, aber auch auf die Handrücken – also auf alle Stellen, die der Sonne besonders ausgesetzt sind.

Denn an den exponierten Stellen ist die Haut besonders anfällig für Sonnenbrand. «Einmal richtig verbrennen, danach ist man geschützt» – das ist ein gefährlicher Irrglaube.

Weisser Hautkrebs entwickelt sich meistens über Jahre

Die Haut vergesse nie, warnt Bossart. Nach einem Sonnenbrand altert



Simon Bossart arbeitet als Hautarzt am Inselspital in Bern.

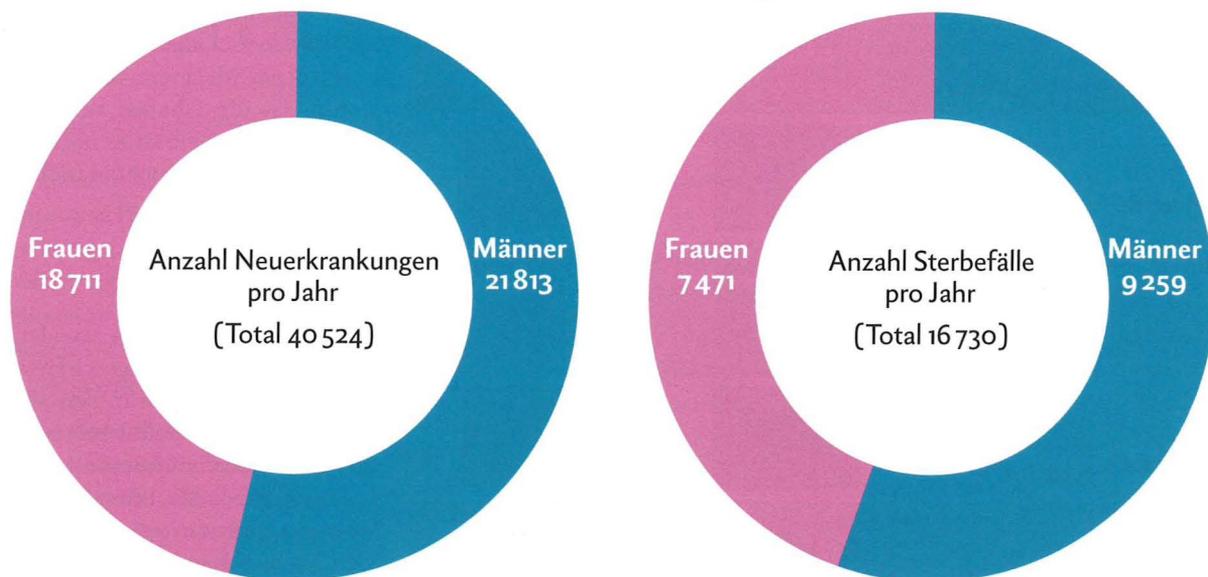
Bild: zVg

Physikalische oder chemische Sonnencreme?

Physikalische Sonnencremes wirken durch mikroskopisch kleine Partikel, die das Sonnenlicht streuen und reflektieren. Diese dringen nicht in die Haut ein, sondern verbleiben auf der Oberfläche. Physische Sonnencremes wirken sofort, werden aber leichter abgewaschen. Sie sind chemisch stabil, d.h. sie zersetzen sich nicht. Je dicker die Partikel aufgetragen werden, desto wirksamer der Schutz. Sie hinterlassen einen weissen Film auf der Haut.

Chemische Sonnencreme sind häufig Abkömmlinge von Campher, Zimtsäure oder Salizylsäure. Diese Substanzen absorbieren energiereiche UV-Strahlen und wandeln sie in langwelligere Wärmestrahlung um. Sie entfalten ihre volle Wirkung erst, wenn sie in die Haut eingedrungen sind. Deshalb sollte Sonnencreme mit chemischen Filtern mindestens 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden!

Krebs-Erkrankungen und Todesfälle in der Schweiz (2011 bis 2015)



Von 2011 bis 2015 gab es in der Schweiz jährlich über 57 000 Todesfälle durch Krebs-Erkrankungen (ohne weisser Hautkrebs).

Quelle: Krebsliga/Nationales Institut für Krebs Epidemiologie und Registrierung NICER

sie schneller und ist anfälliger für Hautkrebs. Deshalb gelte es, insbesondere Kinder vor Sonnenbrand zu schützen.

Hautkrebs lässt sich in weissen Hautkrebs («non melanoma skin cancer») und schwarzen Hautkrebs (Melanom) einteilen.

Zum weissen Hautkrebs gehören zwei grosse Gruppen:

- Das Plattenepithelkarzinom (Spinaliom) und seine Vorstufen:
 - Aktinische Keratose
 - Morbus Bowen
- Das Basalzell-Karzinom

Die verschiedenen Arten von weissem Hautkrebs entwickelt sich meistens über Jahre typischerweise an besonders der Sonne ausgesetzten Stellen wie Kopfhaut (Glatze), Gesicht, Ohren, Décolleté und Handrücken. Besonders anfällig sind Menschen mit heller Haut, hellen Augen und rötlichen Haaren.

Heilt eine Hautstelle nicht ab, lohnt sich der Gang zum Arzt

Erste Anzeichen sind Hautstellen, die sich wie Schmirgelpapier anfühlen. Die Stellen sind rot, verkrustet und heilen nicht ab. Diese Art, aktinische Keratose genannt, lässt sich gut behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt wird: Mit Salben, welche eine Entzün-

Jährliche Krebs-Neuerkrankungen in der Schweiz

Männer		Frauen	
Prostatakrebs	6100 (27,8%)	Brustkrebs	6000 (32,0%)
Lungenkrebs	2600 (11,9%)	Dickdarmkrebs	1900 (10,1%)
Dickdarmkrebs	2400 (11,0%)	Lungenkrebs	1700 (8,9%)
Schwarzer Hautkrebs (Melanom)	1400 (6,6%)	Schwarzer Hautkrebs (Melanom)	1300 (6,8%)
Blasenkrebs	900 (4,1%)	Gebärmutterkörperkrebs	900 (4,9)

Krebs ist in der Schweiz keine meldepflichtige Krankheit. Die meisten Kantone erfassen die Fälle in Krebsregistern. Damit sind circa 75% der Bevölkerung abgedeckt. Die Daten sind Hochrechnungen auf Basis der Zahlen 2011 bis 2015.

Quelle: Krebsliga/Nationales Institut für Krebs Epidemiologie und Registrierung NICER

Jährliche Krebs-Todesfälle in der Schweiz

Männer		Frauen	
Lungenkrebs	2000 (21,6%)	Brustkrebs	1400 (18,3%)
Prostatakrebs	1300 (14,5%)	Lungenkrebs	1200 (15,7%)
Dickdarmkrebs	950 (10,1%)	Dickdarmkrebs	750 (10,1%)
Bauchspeicheldrüsenkrebs	600 (6,3%)	Bauchspeicheldrüsenkrebs	600 (8,2%)
Leberkrebs	490 (5,3%)	Eierstockkrebs	420 (5,6)

An schwarzem Hautkrebs erkranken zwar relativ viele Menschen. Wird diese Krebsform frühzeitig erkannt, lässt sie sich relativ gut behandeln. Im Schnitt sind zwischen 2011 und 2015 330 Menschen (200 Männer, 130 Frauen) daran gestorben.

Quelle: Krebsliga/Nationales Institut für Krebs Epidemiologie und Registrierung NICER

Wie erkennt man ein Melanom?

		harmloses Pigment-Mal	verdächtiges Pigment-Mal
A Asymmetrie	Ist der Fleck asymmetrisch geformt?		
B Begrenzung	Hat er eine unregelmässige Begrenzung?		
C Color (Farbe)	Enthält er verschiedene Farbtöne?		
D Dynamik	Verändert sich der Fleck?		

Pigment-Male, die sich verändern, können gefährlich sein. Deshalb sollten sie so rasch als möglich von einem Dermatologen untersucht werden.

Quelle: Dermatologie et vénéréologie, Hôpitaux Universitaires de Genève

dung auslösen und so das Immunsystem dazu bringen, die Vorstufen von Krebs zu beseitigen. Zum Einsatz kommt auch die sogenannte fotodynamische Therapie oder Flüssig-Stickstoff.

Etwa 10 Prozent der Fälle von aktinischer Keratose entwickeln sich innerhalb von zehn Jahren zu einem Plattenepithel-Karzinom weiter, einem invasiven Krebs mit Metastasierungspotenzial.

Bei gesunden Menschen liegt die Wahrscheinlichkeit bei unter einem Prozent. Menschen mit angeschlagenem Immunsystem haben ein hundertfach höheres Risiko. Dazu gehören Patienten mit einem transplantierten Organ oder HIV-Positive.

Chirurgisch entfernen, bevor sich Ableger bilden

Ein Plattenepithel-Karzinom kann Ableger (Metastasen) machen, sich also im Körper ausbreiten. Deshalb muss es chirurgisch entfernt werden. Unbehandelt kann es Ableger in Lymphknoten oder Organen bilden.

Das Basalzell-Karzinom entwickelt sich langsam und wird oft «halb-bösartig» genannt: Wenn es im Frühstadium erkannt und entfernt wird, sind die Heilungschancen sehr gut. Es

breitet sich praktisch nie in andere Organe aus und bildet normalerweise keine Metastasen.

In fortgeschrittenen Stadien wächst ein Basalzell-Karzinom nicht nur in die Breite, sondern auch in die Tiefe und kann Knochen und Knorpel zerstören. Besonders häufig trete es im Gesicht auf, erklärt Simon Bossart: «Auch hier gilt deshalb: Sonnenschutz nützt immer!»

Ein Melanom wächst schnell und ist gefährlich

Eine ganz andere Liga ist das Melanom: Der schwarze Hautkrebs tritt auch ohne Sonneneinwirkung sehr plötzlich auf. Die Flecken verändern sich schnell, über die Lymphe gelangen die Krebszellen rasch in die Organe. Ohne Behandlung ist die Sterblichkeit hoch.

In der Schweiz erkranken gemäss Krebsliga jedes Jahr 2500 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Obwohl es jeden treffen kann, ist auch hier das Risiko bei Menschen mit hellem Hauttyp, mit viel Sonnenexposition und solchen mit mehr als 100 Muttermalen höher.

Im Gegensatz zu weissem Hautkrebs kann ein Melanom an Stellen

auftreten, die der Sonne nicht ausgesetzt sind, also den Hand- und Fusssohlen oder Schleimhäute.

Wird ein Melanom rechtzeitig erkannt, ist die Chance auf Heilung sehr hoch. Deshalb ist es nötig, Hautflecken gut zu beobachten (siehe Kasten: «Die ABCD-Regel»).

Neue Therapieform ist sehr wirkungsvoll

Seit rund fünf Jahren wenden die Krebsärzte bei fortgeschrittenem schwarzem Hautkrebs in den meisten Fällen keine Chemotherapie mehr an, sondern setzen auf Immuntherapien.

Dabei wird das Immunsystem so aktiviert, dass die weissen Blutzellen den Krebs bekämpfen. Dafür werden über Infusionen Antikörper ins Blut gegeben. Die Patienten müssen im Abstand von zwei bis drei Wochen ins Spital. Sie können nach der Behandlung nach Hause oder zur Arbeit. «Die meisten Patienten vertragen diese Therapie sehr gut. Das ist anders als Chemo, die oft von Haarausfall oder Erbrechen begleitet wird», sagt Simon Bossart.

Dennoch kann es zu Nebenwirkungen kommen, besonders zu Organentzündungen. Deshalb wird das Blut während der Behandlung überwacht. Die Behandlung kann Jahre dauern – der Effekt hält lange an. Die bisherigen Daten und Erfahrungen zeigen, dass bis 60 Prozent der Patienten auf diese Immuntherapien ansprechen.

Neben den Immuntherapien gibt es die sogenannten zielgerichteten Therapien, welche bei einer bestimmten Veränderung der Ableger eingesetzt werden können.

Regelmässige Kontrolle der Haut gehört zur Vorbeugung

Neben konsequentem Sonnenschutz ist es als Prophylaxe gegen jede Hautkrebsart sinnvoll, die Haut regelmässig zu kontrollieren. Wer Fälle von Hautkrebs in der Familie hat, sollte mindestens einmal pro Jahr beim Dermatologen vorbeischauen, rät der Arzt Simon Bossart.