

# Generation 50 *plus*

2/2020

**Im Interview**  
**Hans Walter Hütter**

„Wir alle müssen  
Rheydt neu denken!“

**Wellness & Gesundheit**

Gesund und lecker:  
Wildkräuter

**Familie & Freizeit**

Grillen: Tipps vom  
Fleischsommelier

**Lebensart**

Es brummt:  
Imkern als Hobby

# Das lange Gedächtnis der Haut

Sonnenbrände und Lichteinstrahlung können viele Jahre später zur Entwicklung von Hautkrebs beitragen.

Von Theresa Demski

Die Haut spannt, sie wird rot, erste Bläschen entstehen und das Bad in der Sonne hinterlässt schmerzhaftes Spuren. „Bei einem Sonnenbrand verursacht die Verbrennung der Haut eine Entzündung“, erklärt Dr. Bernd Kardorff, Facharzt für Dermatologie in Rheydt. Leichte Verbrennungen treffen die obersten Schichten der Haut, schwere Verbrennungen auch die weiter unten liegenden Schichten. Die Folge: Patienten erleiden Schmerzen, die Haut bleibt über Tage und Wochen empfindlich, die gebildeten Blasen heilen in verschiedenen Farben ab und hinterlassen ein Muster auf der Haut. „Bei Grad 3 kann es auch zur Narbenbildung kommen“, erklärt der Dermatologe. Aber selbst, wenn die Narben wieder abheilen, vergisst die Haut den Sonnenbrand nicht. Studien zeigen: Wer zwischen seinem 15. und 20. Lebensjahr fünf Sonnenbrände mit Bläschenbildung erlebt, hat ein um 80 Prozent erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Und: Die Häufigkeit von Sonnenbränden im Kindesalter lasse die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken, deutlich steigen, erklärt der Fachmann.

**Fachleute empfehlen Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50+**

„Laienhaft sprechen wir dann vom Gedächtnis der Haut“, sagt Dr. Bernd Kardorff. Medizinisch betrachtet, passiert dann Folgendes: Ein Schaden in der DNA-Doppelkette



Foto: Pixabay

kann nicht mehr korrekt repariert werden. Die Sonne sorgt also für einen Fehler im Erbmateriale, der 20 bis 40 Jahre später böse Früchte tragen kann. Denn bei Wiederholung würden eben diese Schäden später in Hautkrebs umschlagen. „Auch ohne Sonnenbrand kann zu viel Sonne zu diesen DNA-Schäden führen“, erklärt der Arzt. Die Krebsentstehung sei in diesen Fällen ein langwieriger Prozess – das gelte sowohl für den schwarzen Hautkrebs als auch für den hellen Hautkrebs. „Zweidrittel aller Fälle des schwarzen Hautkrebses scheinen mit Sonne verbunden zu sein“, erklärt Dr. Bernd Kardorff. Sonnenbrände begünstigen die Entwicklung der schwarzen Flecken. Währenddessen wird der helle Hautkrebs, der meist im höheren Lebensalter auftritt, ausschließlich von der Sonne ausgelöst. „Hier ist die Gesamtmenge der Sonne entscheidend“, sagt Kardorff und denkt an viele Patienten, die viel Zeit bei der Gartenarbeit verbringen, beim Sport unter freiem Himmel oder beruflich an der frischen Luft. „Dem Körper ist es egal, ob er

der Sonne auf der Sonnenliege oder beim Arbeiten ausgesetzt ist“, sagt der Facharzt und rät früh und rechtzeitig zur Prävention.

Dabei denkt er auf der einen Seite an textilen Sonnenschutz, an UV-Hemden für Kinder und an dicht gewebte Kleidung. Den Rest der Haut sollten Sonnenanbeter jeden Hauttyps mit Sonnencreme schützen. „Mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor“, sagt der Fachmann und empfiehlt Faktor 50+. Es sei ein Mythos, dass die Creme das Braunwerden verhindere. Stattdessen solle sie dafür sorgen, dass Lichtschäden und Lederhaut vorgebeugt würden – und dem Krebs. „Nicht vergessen, die Hände, Unterarme und Ohren einzucremen“, sagt der Arzt. Ihm sei aber ganz und gar nicht daran gelegen, belehrend unterwegs zu sein. „Ich weiß, dass für viele Menschen die Sonne so wichtig ist, wie für andere Schokolade oder Zigaretten“, sagt er. Es sei ihm nur wichtig, dass die Menschen um die Gefahr wüssten, der sie sich beim Sonnenbaden aussetzen.

Die gelte für Kinder übrigens genauso wie für Menschen höheren Alters: „Auch wer mit 50 plus noch sehr aktiv und viel in der Sonne unterwegs ist, sollte sich gut schützen“, empfiehlt der Arzt. Lichtschäden aus früheren Jahren könnten durch die Sonneneinstrahlung aktiviert und zu Hautkrebs werden. „Und wenn das Haar lichter wird, ist die Kopfhaut der Sonne stärker ausgesetzt“, sagt Dr. Bernd Kardorff. Gerade die empfindliche Kopfhaut sei dann anfällig für Schäden. Das Risiko von hellem Hautkrebs steige. Als Dermatologe könne er nur raten, unnötige Sonneneinstrahlung zu vermeiden – dabei denke er an Sonnenliegen oder Gesichter, die sich im Café der heißen Mittagssonne zuwenden. Das gelte auch dann, wenn die Haut nach den ersten sonnigen Tagen bereits Lichtschwielen entwickelt habe. Dann sei die bereits gebräunte Haut zwar etwas mehr gegen Sonnenbrand gewappnet. „Aber den Lichtschäden ist sie weiter ausgesetzt“, erinnert der Arzt.

Wer als Senior allerdings wenig Zeit unter freiem Himmel verbringe, wer im höheren Alter in Pflegeeinrichtungen lebe, der sollte die Sonne gelegentlich ruhig suchen, sagt der Arzt schließlich. Denn sie habe natürlich auch eine positive Wirkung: Die Sonne wirke nicht nur gegen Depressionen, sondern solle auch für einen starken Vitamin D-Haushalt, der den Knochenstoffwechsel stärkt. Dr. Bernd Kardorff stellt fest: „Wie immer gilt: Auf das richtige Maß kommt es an.“