

Hautkrebs vorbeugen, vor der Sonne schützen



Sonnenschutz ist unerlässlich. Bild: Samantha Fortney

Landwirtinnen und Landwirte arbeiten viel unter freiem Himmel. Da sie häufig über längere Zeit den UV-Strahlen der Sonne ausgesetzt sind, haben sie ein höheres Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Agrisano

Die Haut ist flächenmässig das grösste Organ des Menschen. Unter dem Einfluss der UV-Strahlen verdickt sich die Oberhaut, die Pigmentzellen der Haut bilden den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. So versucht die Haut sich zu schützen. UV-Strahlen schädigen die Erbsubstanz (DNA), was der Körper nur bedingt reparieren kann. Einzelne beschädigte Zellen können sich zu Krebszellen entwickeln.

Schwarzer Hautkrebs

Hautkrebs tritt in verschiedenen Formen auf. Die gefährlichste Form ist das Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, weil er Metastasen bildet. Diese können auch andere Organe schädigen. Laut Krebsliga erkranken in der Schweiz jährlich rund 3100 Menschen an einem Melanom, rund 300 sterben an den Folgen dieser Krebserkrankung.

Früherkennung

Häufiger, aber weniger gefährlich, sind die hellen Hautkrebsarten, wie das Basaliom und das Spinaliom. Beide werden meist chirurgisch entfernt und bedürfen in der Regel keiner weiteren Therapie. Auch für Melanome bestehen gute Heilungschancen, sofern das Melanom noch klein und auf die Oberhaut begrenzt ist. Deshalb ist eine frühe Erkennung so wichtig.

Vorbeugung

Konsequenter Sonnenschutz ist die beste Vorbeugung vor Hautkrebs. Denn jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Der Kopf sowie Nase, Ohren und Nacken sind besonders gefährdet. Deshalb ist eine Kopfbedeckung unerlässlich, am besten mit Nackenschutz. Kleider schützen je nach Material unterschiedlich. Dicht gewobene Stoffe in kräftigen Farben sind besser als helle und lichtdurchlässige. Unbedeckte Haut mit Sonnenschutzmittel schützen und -wann immer möglich - direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr meiden. Bei einer verdächtigen Hautveränderung sollte man rasch einen Arzt aufsuchen. Weitere Informationen sind auf der Website der Krebsliga zu finden (www.krebsliga.ch).