

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 6: Sonne : suchen oder meiden?

Artikel: Sonne : suchen oder meiden?
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554422>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Sonne: suchen oder meiden?

Die Sonne ist zu einem heißen Thema geworden. Sie schenkt pure Freude und Lebensenergie, und wir brauchen sie zur Bildung von Vitamin D, sagen die einen. Das Sonnenlicht birgt Gefahren – UV-Strahlung verursacht Hautkrebs, warnen die anderen. Claudia Rawer

Ratlos fragt man sich: Wie mache ich es richtig? Sich an der Sonne laben, den Vitamin-D-Spiegel auffüllen und damit Gesundheitsvorsorge treiben? Das Sonnenhormon schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rachitis, Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen. Bei Menschen, die sich häufiger dem natürlichen Sonnenlicht aussetzen, wird seltener Darmkrebs festgestellt – so das Ergebnis einer Studie mit einer halben Million Teilnehmer aus zehn westeuropäischen Staaten (s.a. GN 1-2/2013, Vitamin D auf dem Prüfstand). Oder sollte man Vitamin D lieber

mit Tabletten und Tropfen ergänzen und die Sonne allenfalls dick eingecremt und von Kopf bis Fuß ver mummt genießen?

In der Tat eine Zwickmühle. Für die Bildung von Vitamin D ist die Bestrahlung der Haut mit UV-B-Licht notwendig, der gleichen Strahlung, die auch Sonnenbrand verursacht. Die Fälle von Hautkrebserkrankungen nehmen in den letzten Jahren stark zu – auffallend oft auch bei jüngeren Menschen. Andererseits gibt es keine Belege dafür, dass ganz normale Aufenthalte im Freien – nicht das Braten in

der Sonne oder im Solarium! – zwangsweise Hautschäden zur Folge haben.

Erschreckende Zahlen

Die Zahlen zum Thema Hautkrebs klingen alarmierend. Doch leider werden diese Ziffern meist allein in den Raum gestellt und zudem unterschiedliche Krebsarten in einen Topf geworfen: Der gefährliche schwarze Hautkrebs, auch als malignes Melanom bezeichnet, und der vergleichsweise harmlosere weisse Hautkrebs (Basalzell- oder Stachelzellkrebs) (siehe Informationen S. 13 bis 14).

Wo viel Licht ist, ist starker Schatten.

Johann Wolfgang von Goethe

Um das Risiko eines Hautkrebses einschätzen zu können, muss man zum einen mehr über diese Erkrankungen wissen, zum anderen relativieren: Die häufigsten Krebsarten sind noch immer Prostata- bzw. Brustkrebs, Darm- und Lungenkrebs. In der Liste der Todesursachen stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 40 Prozent in Deutschland und 35 Prozent in der Schweiz ganz vorne, gefolgt von Krebserkrankungen mit fast 25 Prozent. Der schwarze Hautkrebs ist nur für ein bis zwei Prozent der Todesfälle verantwortlich. An den Folgen des Rauchens, so die Statistiker, sterben täglich etwa so viele Menschen wie jährlich an einem bösartigen Melanom.

Zunahme in Europa

Fakt ist jedoch, dass die Anzahl der Hautkrebsdiagnosen Jahr für Jahr steigt. Tatsache ist ebenfalls, dass die Schweiz mit etwa 2000 neuen Diagnosen von malignem Melanom pro Jahr im europäischen Vergleich eine Spitzenposition einnimmt. Deutschland liegt im Vergleich der EU-Länder an dritter bzw. vierter Stelle (Männer/Frauen). Die meisten Fälle von schwarzem Hautkrebs treten bei beiden Geschlechtern in Skandinavien auf. Sehr niedrige Zahlen wurden in Griechenland festgestellt: Menschen mit dunklerer Pigmentierung erkranken seltener an dem bösartigen Melanom als solche mit den hellsten Hauttypen.

Jüngere Patienten – Sterbefälle konstant

Was ebenfalls zu denken gibt: Obwohl auch der schwarze Hautkrebs (wie die meisten Krebs-

erkrankungen) bislang als Erkrankung des mittleren bis höheren Lebensalters galt, sind mittlerweile viele Patienten deutlich jünger. Laut dem Robert-Koch-Institut (2004) sind für das maligne Melanom «relevante Erkrankungsraten ... bereits ab dem 20. Lebensjahr zu beobachten.»

Aus der steigenden Anzahl von Diagnosen lässt sich aber nicht unbedingt schliessen, dass die absolute Häufigkeit der Krankheit überproportional zugenommen hat. Die Zunahme ist vor allem für Hautmelanome im Frühstadium zu beobachten. Ein Experte sagt dazu: «In den letzten Jahren haben immer mehr Menschen ihre Haut auf auffällige Stellen untersuchen lassen. Deshalb haben wir auch mehr Melanome gefunden.»

Dadurch wird aber der Krebs zumeist in einem früheren Stadium – in dem noch gute Heilungschancen bestehen – festgestellt. Daher gibt es zwar mehr Diagnosen, aber nicht mehr Sterbefälle. Die Todesrate in der Schweiz ist in den letzten 20 Jahren mit durchschnittlich 285 Fällen im Jahr konstant geblieben.

Ist die Sonne wirklich schuld?

Auch früher hielten sich die Menschen in der Sonne auf, teilweise und in bestimmten Berufen sogar deutlich mehr als heute, ohne dass sich die Hautkrebsfälle explosionsartig vermehrten. Vielleicht wurden die Generationen unserer Eltern und Grosseltern einfach nicht alt genug dafür; auch die Zunahme anderer Krebserkrankungen wird ja damit erklärt, dass sie meist erst in höherem Alter auftreten bzw. relevant werden. Manches deutet jedoch darauf hin, dass hauptsächlich der falsche Umgang mit der UV-Strahlung und insbesondere die Nutzung von Solarien viel bedeutsamer sind.

Im Freien sein = Hautkrebsgefahr? Nein.

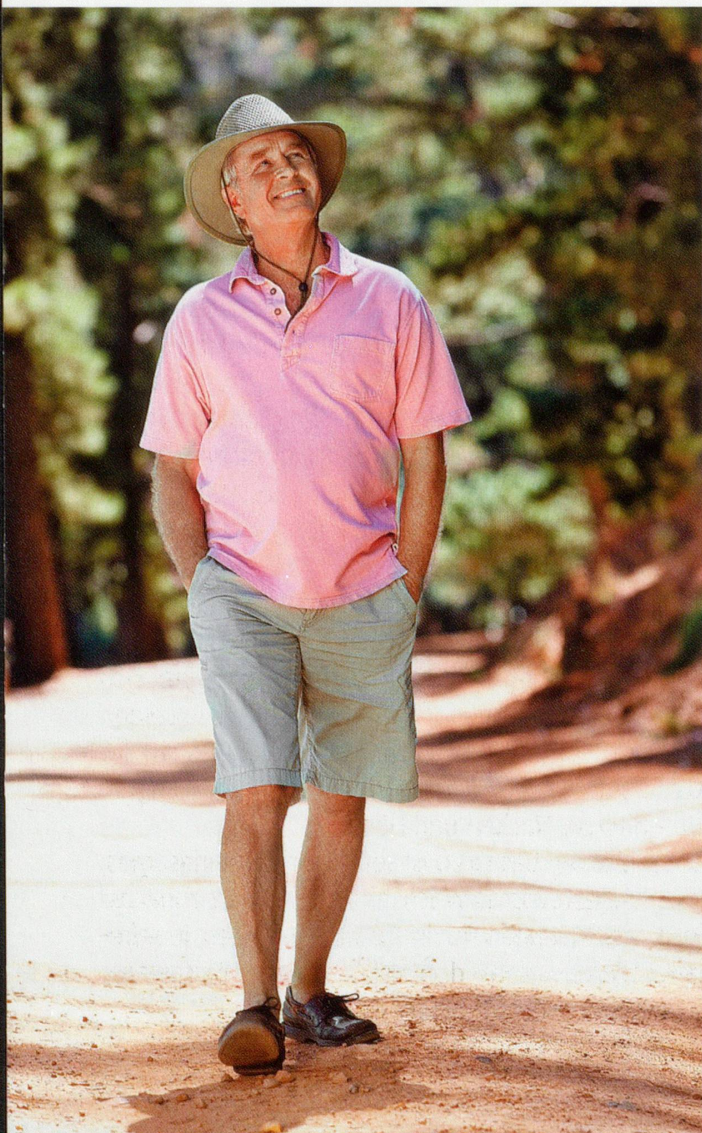
Auch in einer Zeit, in der die meisten als «lichtscheue Büropflanze» arbeiten (müssen), halten sich sogenannte Freiluftarbeiter immer noch fast den ganzen Tag im Freien und somit auch in der Sonne auf, z.B. Bauern, Gärtner, Bau- und Strassenarbeiter, Dachdecker, Förster oder Personal auf Schiffen und Bohrplattformen. Oft wird behauptet, diese seien auch besonders hautkrebsgefährdet.

Doch sagt die Suva, die grösste Trägerin der obligatorischen Unfallversicherung in der Schweiz:

«Zahlreiche epidemiologische Studien weisen in der Mehrzahl nicht daraufhin, dass eine chronische berufliche UV-Belastung mit einem erhöhten Risiko für maligne Melanome verbunden ist.» Und: «Neue Auswertungen aus den Krebsregistern Rheinland-Pfalz und Bayern bestätigten die früheren Erkenntnisse, dass Outdoorworker kein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von malignen Melanomen der Haut im Allgemeinen aufweisen.»

Auch dem Ozonloch kann man nicht die Schuld in die Schuhe schieben: Zwar spielt es für die viel höhere Hautkrebsrate in Australien sicherlich eine Rolle, für den Anstieg in Mitteleuropa ist es jedoch nicht verantwortlich. Dazu der Klimaforscher Mojib Latif vom Max-Planck-Institut für Meteorologie in Hamburg: «Der Ozonverlust ist in unseren Breiten noch nicht gesundheitsbedrohlich.»

Gut behütet und auch mal im Schatten – so ist der Aufenthalt an der Sonne kein Problem.



Weg vom Teutonengrill

Latif und andere sehen jedoch einen Zusammenhang mit anderen Faktoren. Ab den 1960er-Jahren waren Reisen in den Süden «in». Die eher hellhäutigen Bewohner der nördlicheren europäischen Länder setzten sich dort sonnenhungrig einer ungewohnt intensiven Strahlung aus – und nahmen sich kein gutes Beispiel an den Südländern, die am Mittag zur Siesta in ihren Häusern verschwanden. So wurde mit zahlreichen Sonnenbränden der Grundstein für einen Jahrzehnte später auftretenden Krebs gelegt.

Es gilt auch heute noch: In knappen zwei Wochen Ferien vom weisshäutigen Bürohengst zum gebräunten Sportlertyp zu mutieren, ist ganz sicher nicht gesund. So sagt denn auch der Hautexperte: «Wir vermuten als Ursache für die zunehmenden Melanomfälle eine Kombination von Faktoren: Sorglosigkeit beim Sonnenschutz für Kinder, Extrembräunen in den Ferien im Süden und vor allem die Nutzung von Solarien.»

Gefahrenquelle Solarium

«Sonnenstudios» sind heute allgegenwärtig. Das Bräunen unter künstlicher Sonne birgt jedoch schwerwiegende Risiken. So stellte ein französisches Forscherteam erst vor kurzem fest, dass das Risiko für Hautkrebs durch das künstliche Bräunen um 20 Prozent steigt – und zwar für jeden, der jemals ein Solarium benutzt hat. Wer schon vor dem 35. Lebensjahr damit beginnt, verdoppelt sein Risiko.

Das Argument, die krebserregende UV-B-Strahlung sei bei den Bräunungsliegen ja herausgefiltert, zählt nicht: Entgegen früheren Annahmen ist das gesamte Spektrum der UV-Strahlung potenziell krebserregend. Bei fehlendem UV-B-Anteil wird jedoch weder Vitamin D gebildet noch der Eigenschutz der Haut gegen die UV-Strahlung aktiviert, so dass die Sonnenstudios auch dafür untauglich sind.

Was die hohen Hautkrebsraten betrifft: Fast ein Zehntel der Schweizer Bevölkerung, vor allem Jüngere, legt sich regelmässig auf die Sonnenbank. Knapp jede zweite Schweizerin, mehr als jeder vierte Schweizer und jeder fünfte Deutsche haben mindestens schon einmal ein Solarium besucht.

Solariumsbesuche erhöhen übrigens nicht nur das Risiko für schwarzen, sondern auch für weissen Hautkrebs. Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft Solarien seit 2009 als krebserregend ein.

Fazit: Seien Sie besonnen

- ★ Gehen Sie ruhig an die Sonne, geniessen Sie Licht und Wärme, tun Sie den Knochen und dem Vitamin-D-Spiegel etwas Gutes – aber schützen Sie Ihre Haut bei längeren Aufenthalten Ihrem Hauttyp entsprechend mit geeigneten Sonnencremes, (leichter) Bekleidung, Hut und Sonnenbrille. Halten Sie sich bevorzugt im Schatten auf, vor allem in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr.
- ★ Gehen Sie nicht ins Solarium. Insbesondere für Kinder und junge Menschen ist das Sonnenstudio tabu.
- ★ Gewöhnen Sie sich langsam und dosiert an die Sonnenstrahlen. Wer sich am ersten Sommertag für Stunden auf die Gartenliege begibt, tut seiner Haut nichts Gutes.
- ★ Vertrauen Sie nicht zu sehr auf die schützende Wirkung von Sonnencremes. Auch der höchste Lichtschutzfaktor nützt nichts, wenn Sie sich übermässig exponieren.
Zudem müssen Sonnenschutzmittel grossflächig und grosszügig auf der Haut angewendet werden. Laut der Zeitschrift «Öko-Test» (7/2012) enthält jedoch ein Grossteil der herkömmlichen Sonnenschutzcremes und -lotionen durchaus bedenkliche Inhaltsstoffe. Sehr gut oder gut schnitt im Test weniger als die Hälfte der Produkte ab, darunter vier von Naturkosmetik-Herstellern. Sonnenschutzmittel können auch Hautirritationen sowie allergische oder photoallergische Reaktionen auslösen. Übrigens: Auch ein ganz normales Baumwoll-T-Shirt, am besten dunkel und dicht gewebt, ist ein recht guter Sonnenschutz.
- ★ Kindern unter einem Jahr schadet UV-Strahlung besonders, da die Eigenschutzmechanismen ihrer Haut noch nicht voll entwickelt sind. Babys sollten auch nicht mit Sonnenmilch eingecremt werden. Hautärzte empfehlen, Kleinkinder bis zum Alter von zwei Jahren überhaupt nicht direkter Sonnenbestrahlung auszusetzen und die Kinder nur im Schatten schlafen oder spielen zu lassen. Schützen Sie kleine Kinder auch dort zusätzlich mit leichter Kleidung und Sonnenhütchen.
- ★ Alle Kinder unter 16 Jahren sollten unbedingt vor Sonnenbränden bewahrt werden, da diese das Hautkrebsrisiko stark erhöhen. Auch wenn ein Sonnenbrand gut abgeheilt ist, kann er Jahre später die Entstehung von Hautschäden begünstigen.



Kinder müssen besonders gut vor schädlicher UV-Strahlung geschützt werden.

Information: Weisser Hautkrebs

Bei dieser weitaus häufigsten Art des Hautkrebses unterscheidet man zwei Formen, den Basalzellkrebs (Basaliom) und den Stachelzellkrebs (Spinaliom). Das Basaliom bildet praktisch nie, das Spinaliom nur selten Metastasen.

Der **Basalzellkrebs** entsteht meist im mittleren bis höheren Lebensalter. Hauptursache ist jahrelange, übermässige, zu Sonnenbränden führende Sonnenbestrahlung; besonders gefährdet (und betroffen) sind Menschen mit sonnenempfindlicher, heller Haut und blonden oder roten Haaren. Männer und Frauen erkranken etwa gleich häufig. In Europa gibt es ungefähr 20 bis 50 Fälle pro 100 000 Einwohner. Anfangs bilden Basaliome oft ein hautfarbenes, derbes Knötchen oder eine graubräunliche Gewebsverdichtung. Am häufigsten entwickeln sich diese Veränderungen auf den «Sonnenterrassen» der Haut, Körperstellen, die besonders intensiv der UV-Strahlung ausgesetzt sind: Nase, Ohren, Wangen, Unterlippen, Nacken und Hände.

Gefährlich am Basaliom ist sein zwar sehr langsames, aber ungebremstes Wachstum. Es zerstört zunächst lokal die Haut und kann in die Tiefe wachsen, in seltenen Fällen sich sogar durch Knochen oder Blutgefässe

«fressen». Wird der Basalzellkrebs jedoch im Frühstadium entfernt, ist die operative Behandlung einfach und die Heilungschancen sind ausgezeichnet. Allerdings müssen auch nach abgeschlossener Behandlung regelmässige Nachkontrollen durchgeführt werden. Durch langjährige intensive Einwirkung von UV-Strahlung kann eine chronische Schädigung der verhornten Oberhaut entstehen, eine sogenannte **aktinische Keratose**. Das sind schuppige oder krustige, erhabene Stellen auf der Haut, die sich wie Sandpapier anfühlen. Sie treten an Körperstellen auf, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, wie Nase, Ohren, Stirn, Schläfen, Unterlippe, Nacken, Handrücken sowie gegebenenfalls einer Glatze.

Diese Hautschädigung schreitet nur langsam fort, kann aber, wenn sie unbehandelt bleibt, in eine Form des weissen Hautkrebses übergehen, den relativ seltenen, aber nicht ungefährlichen **Stachelzellkrebs** (Spinaliom). Dies betrifft ungefähr einen von zehn Keratose-Patienten. Am häufigsten erkranken Menschen um das 70. Lebensjahr.

Ist aus der Vorstufe der Keratose bereits ein Tumor entstanden, muss dieser operativ entfernt werden. Da ein Spinaliom Metastasen bilden kann, können eine vorbeugende Operation der angrenzenden Lymphknoten sowie weitere Therapiemassnahmen, z.B. Bestrahlungen, notwendig sein. Unterbleibt eine Behandlung, kann das Spinaliom tödlich enden.

So weit sollte man es nicht kommen lassen: Die aktinische Keratose lässt sich sehr gut behandeln, zum Beispiel mit speziell hierfür entwickelten Salben.

Information: Schwarzer Hautkrebs

Wie der Name malignes Melanom andeutet (maligne = bösartig) ist dies die gefährlichste Hautkrebsvariante. Die Entstehung von Basal- und Stachelzellkrebs hängt hauptsächlich von einer über Jahrzehnte aufgenommenen UV-Gesamtmenge ab. Beim schwarzen Hautkrebs scheinen jedoch eher kurze, intensive UV-Belastungen die Ursache zu sein.

Melanome neigen dazu, früh Metastasen über Blut- und Lymphbahnen zu streuen. Werden die Tumore zu spät entdeckt und sind schon Tochtergeschwülste vorhanden, stehen die Heilungschancen schlecht; bleiben sie gar unbehandelt, führt dieser Krebs in jedem Falle zum Tode.

Maligne Melanome können auf den ersten Blick

harmlosen Pigmentmalen ähneln. Ein solcher «Leberfleck» kann sich bösartig verändern und zu einem Melanom werden. Mehr als die Hälfte der Tumoren entsteht jedoch auf zuvor nicht auffallend veränderter Haut. Melanome treten fast immer an normalerweise bekleideten Körperstellen auf. Besonders häufig erkranken Menschen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren, zunehmend aber auch jüngere.

Bei Verdacht auf schwarzen Hautkrebs werden auffällige Pigmentmale vom Hautarzt in Gänze entfernt und unter dem Mikroskop untersucht. Bestätigt sich der Verdacht, richtet sich die Behandlung danach, wie dick der Tumor ist, ob er noch gänzlich ausgeschnitten werden kann und ob Metastasen vorhanden sind oder nicht.

Nur eine frühzeitige und vollständige Entfernung eines Melanoms kann zu einem hundertprozentigen Erfolg führen; in späteren Stadien sinken die Chancen auf eine Heilung deutlich. Besteht daher der Verdacht auf schwarzen Hautkrebs, sollte man sofort handeln. Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sind bei gefährdeten Menschen besonders wichtig.

Wer ist gefährdet?

Für das maligne Melanom gibt es eine Reihe von Risikofaktoren. Ein wichtiger ist der Hauttyp: Menschen mit heller Haut, blonden oder roten Haaren und heller Augenfarbe sind stärker gefährdet. Rothaarige sind gegenüber UV-Strahlung besonders empfindlich und erkranken statistisch gesehen fast fünfmal häufiger an einem malignen Melanom als Schwarzhaarige. Dunklere Hauttypen haben durch die stärkere Pigmentierung einen gewissen Schutz vor der UV-Strahlung der Sonne, weswegen die Krankheit bei Asiaten und Afrikanern deutlich seltener vorkommt.

Laut Studien erkranken auch Menschen mit vielen angeborenen Muttermalen eher an einem malignen Melanom; besonders grössere (ab etwa 1,5 Zentimeter Durchmesser) oder asymmetrische Pigmentflecke besitzen ein erhöhtes Entartungsrisiko.

Ein ganz klarer Risikofaktor für schwarzen Hautkrebs ist aber auch die UV-Strahlung – die der Sonne und insbesondere die von Solarien. Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend erhöhen das Risiko um das Zweibis Dreifache. Die Deutsche Krebshilfe und andere Patientenorganisationen raten konsequent davon ab, Sonnenstudios zu besuchen. ■