

GEFÄHRLICHE UV-STRAHLUNG

Hautkrebs ist weltweit auf dem Vormarsch. Allein in Deutschland werden die jährlichen Neuerkrankungen auf rund 500.000 geschätzt. Auch wenn die Folgen exzessiver Sonnenbäder mittlerweile gut dokumentiert sind, unterschätzen viele nach wie vor die stille Gefahr durch alltägliche UV-Strahlung. Dr. Sonja Brumme, Gesichtschirurgin und leidenschaftliche Seglerin, mahnt gerade Wassersportler zu mehr Achtsamkeit.



Dr. med. Sonja Brumme
mit-sicherer-hand.de

Jeder kennt es, das wohlige Gefühl wärmender Sonnenstrahlen auf der Haut. Sie locken uns im Frühjahr zurück aufs Wasser, vertreiben während des Chartertörns in der Karibik den Winterblues und sorgen für die Bildung des lebenswichtigen Vitamin D. Dennoch birgt regelmäßiges Sonnenbaden gefährliche Risiken, wie die Medizin heute deutlich belegt. UV-Strahlen gelten nämlich als die größten Verursacher von weißem und schwarzem Hautkrebs. Bis in die 1980er Jahre war das gesellschaftliche Bewusstsein für die Gefahr durch UV-A- und UV-B-Strahlung zwar kaum vorhanden, Seeleute, Segler und Motoryachteigner spürten jedoch schon immer, dass die UV-Strahlenexposition auf dem Wasser besonders hoch ist.

Der Legende nach war es Stilikone Coco Chanel, die sich in den 1920er Jahren an Bord der Segelyacht des Duke of Wellington – ohne es zu merken – einen gebräunten Teint zulegte und somit den Grundstein für ein neues Schönheitsideal legte. Schuld an ihrer unverhofften Bräune war die Reflektion der UV-Strahlen auf der Wasseroberfläche. Diese erreichen Personen an Bord nämlich auch unter einem Bimini-, Hardtop oder Sonnensegel. Ein wolkenverhangener Himmel mildert die Stärke der UV-Strahlung zwar, hebt das Risiko eines Sonnenbrands jedoch bei Weitem nicht auf. Ähnlich trügerisch wirkt sich eine frische Brise oder Spritzwasser auf der Haut auf unser Empfinden aus. Gerade während physisch anspruchsvoller Törns, etwa bei Segelregatten, kann das zum Problem werden. Im schlimmsten Fall quitiert die Haut fehlende Vorsicht mit einem gehörigen Sonnenbrand. Nicht weiter schlimm, könnte man glauben.

Langzeitfolgen nicht unterschätzen

„Die Haut merkt sich alle Schäden und kann diese nur bedingt selbst reparieren. Ein heftiger Sonnenbrand kann auch noch Jahre später Krebs auslösen. Insbesondere im Gesicht und an den Armen sind Wassersportler aufgrund der stetig wiederkehrenden UV-Bestrahlung stark gefährdet“, erklärt Dr. Sonja Brumme, Gesichtschirurgin und Seglerin aus Hamburg. Wer bei ihr in der Praxis vorstellig wird, der hat in der Regel zu lange gewartet und Veränderungen auf der Haut ignoriert oder auf die leichte Schulter genommen: „Viele Formen von Hautkrebs sehen für den Laien erst ganz harmlos aus, wie ein Pickel, eine Milie, eine Warze, eine leicht schuppige Stelle oder wie eine Wunde, die nicht heilt. Dennoch hilft in einem solchen Fall zumeist alles nichts, der Tumor muss operativ entfernt werden. Während sich der weiße Hautkrebs vornehmlich an Ort und Stelle abspielt und selten in den Körper streut, kann uns schwarzer Hautkrebs das Leben kosten.“

Ihre wichtigste Botschaft lautet dementsprechend: Bloß nichts auf die lange Bank schieben! Die leichte Zugänglichkeit scheinbar fundierter Möglichkeiten zur Selbstdiagnose im Internet oder etwa durch moderne Apps, die vorgeben ein Hautscreening durchzuführen, verleiten viele Betroffene dazu, den Gang zum Arzt hinauszuzögern: „Wenn die Stelle nicht von allein verschwindet, wenn sie wächst oder zu bluten beginnt, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden. Eine seriöse Diagnose ist ansonsten unmöglich“, mahnt die erfahrene Medizinerin.

Was hilft wirklich?

In der Berufsschiffahrt werden schon seit einigen Jahren umfangreiche Untersuchungen zur UV-Strahlenexposition von Seeleuten durchgeführt und entsprechende Präventionsmaßnahmen in den Arbeitsalltag integriert. Da sich diese jedoch nur bedingt auf die Freizeitschiffahrt anwenden lassen, rät Dr. Brumme vor allem zum großzügigen Einsatz von Sonnenschutzcremes: „Obwohl das simple Eincremen immer noch die beste Präventionsmaßnahme gegen Hautkrebs ist, machen es die wenigsten Wassersportler wirklich gründlich. Auf dem Wasser sollte unbedingt ein Sonnenschutzmittel mit maximalem Lichtschutzfaktor 50 verwendet werden. Dieser kann in regelmäßigen Abständen auf Gesicht, Ohren, Hals und die Kopfparten, die nicht mit Haar bedeckt sind, aufgetragen werden. Ein Sunblocker für die Lippen ergänzt den Schutz optimal.“

Regelmäßig aufgetragener Sonnenschutz mit LSF 50 schützt die empfindliche Haut in Gesicht, an den Ohren, dem Hals und unbedeckten Kopfparten vor gefährlicher Strahlung.

FAUSTREGELN FÜR WASSERSPORTLER

Ausreichenden Lichtschutzfaktor verwenden: LSF 50

Lippen zusätzlich schützen: Da die Lippen häufig in Bewegung sind, sollte hier oft nachgcremt werden

UV-Beständige Kleidungsstücke schützen: Hüte, Langarm-Shirts und Hosen sind im Fachhandel erhältlich

Ausreichend Sonnenschutz auftragen: Ausnahmsweise gilt die Faustregel „doppelt hält besser“

Sonnenschutz vor Sonnenexposition auftragen: Bis die Wirkung einsetzt, vergehen zwischen 10 und 30 Minuten

Wenn möglich die Mittagssonne meiden: Gegen Mittag ist die UV-B Strahlung besonders stark. Wer nicht muss, bleibt unter Deck