



Eincremen nicht vergessen!  
Und das nicht nur wie hier  
bei Sonnenschein

## »SEGLER SIND DER SONNE EXTREM AUSGESETZT«

*Wir sprachen mit der HAUTKREBS-SPEZIALISTIN und Seglerin  
Dr. Sonja Brumme über die Gefahren und den richtigen Schutz*

**Frau Dr. Brumme, wir erwischen Sie gerade beim Segeln vor Fünen. Was gilt es an Bord zu beachten, wenn es um den Schutz der Haut geht?**

Ganz einfach: Unbedingt einen Sonnenschutz auftragen, auch wenn es bedeckt ist. Die UV-Strahlen sind trotzdem da. Und egal, wie viel Ölzeug man anhat: Das Gesicht guckt immer raus und bekommt die UV-Belastung voll ab. Gerade bei Seglern, die den ganzen Tag draußen sind. Viele vergessen das. Aber das ist gefährlich.

**Wie gefährlich ist es denn?**

In meiner Praxis als Gesichtschirurgin habe ich täglich mit Hautkrebs zu tun. In 80 Prozent aller Fälle tritt er im Gesicht oder am Hals auf, weil diese Stellen am exponiertesten sind. Ausschlaggebend ist übrigens die Summe der UV-Belastung, die die Haut eines Menschen sein Leben lang abbekommen hat. Man sagt: Die Haut vergisst nicht. Schon ein massiver Sonnenbrand in der Kindheit kann dazu führen, dass man später einmal Hautkrebs bekommt.

**Deshalb ist es so wichtig, dass man die Kinder besonders schützt und ihnen den Schutz beibringt.**

Genau, weil es Spätfolgen gibt. Die Reparaturmechanismen der Haut reichen eine Zeit lang, aber irgendwann sind sie aufgebraucht, und dann kann es umschlagen in Krebs.

**Das Durchschnittsalter, in dem das passiert, ist gesunken. Woran liegt das?**

Früher trat der weiße Hautkrebs meist erst bei Leuten über 60 oder 70 Jahren auf. Noch dazu vor allem bei jenen, die viel draußen waren wie Seeleute oder Bauarbeiter. Deshalb nannte man ihn auch „Landarbeiter-Krankheit“. Doch das Freizeitverhalten der Menschen hat sich geändert, die Leute verbringen mehr Zeit draußen in der Sonne. Inzwischen kommen schon Betroffene zu mir, die erst Mitte 40 sind – und sich im Urlaub immer voll der UV-Belastung ausgesetzt haben. Dazu zählen natürlich auch Segler, die der Strahlung extrem ausgesetzt sind.

**Sie sprechen von weißem Hautkrebs. Was ist weißer und was schwarzer Hautkrebs?**

Den schwarzen Hautkrebs kennen die meisten, das sind die Melanome. Sie treten am ganzen Körper auf und in jedem Alter. Dies ist der gefährlichere Hautkrebs. Es kann zu Metastasenbildung kommen und die Erkrankung somit tödlich sein. Bei weißem Hautkrebs passiert das nur sehr selten. Man wird kaum daran sterben. Aber er ist die weltweit häufigste Krebsart. Und man kann ihn nur behandeln, indem man ihn wegschneidet, sonst wird er größer. Das kann sehr unangenehm werden. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, es müssen ein bis zwei Zentimeter

im Durchmesser an der Nasenspitze, am Ohr oder am Augenwinkel entfernt werden.

**Woran erkennt man weißen Hautkrebs?**

Er kann aussehen wie ein Pickel – eine rote, rauhe oder offene, schorfige Stelle, die nicht abheilt. Genau das ist auch häufig das Problem: Dass die Betroffenen denken, es ist nur ein Pickel, oder da habe ich mich geschnitten. Oder ihn irrtümlicherweise für den Abdruck der Brille halten und deshalb nicht zum Arzt gehen. Dabei gilt: Um das, was neu im Gesicht auftritt und auch nach ein paar Wochen nicht abheilt, muss man sich kümmern. Damit die Stellen nicht größer werden und damit später eben auch nicht die Schnitte.

**Aber manchmal vergisst man den Sonnenschutz an Bord im Eifer einfach ...**

Dann cremen Sie sich vor dem Ablegen ein! Nehmen Sie für das Gesicht Lichtschutzfaktor 50. Und tragen Sie in der sogenannten T-Zone – der Nase, den Augenwinkeln und den Lippen – noch einen Extra-Sunblocker auf. Gerade die Nase ist im Gesicht ja wie ein Balkon und der Sonne somit besonders ausgesetzt. Genau wie die Ohren. Ach, und die Herren mit schütterem Haar sollten auch die freiliegenden Flächen auf dem Kopf nicht vergessen. Viele setzen beim Segeln ja Mützen auf, aber dann landen die irgendwann in der Ecke, und die Haut ist ungeschützt.

**Sollten Segler öfter zur Hautkrebsvorsorge?**

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezahlen ein sogenanntes Hautscreening ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre, aber ich würde Seglern raten, ruhig jedes Jahr zur Krebsvorsorge zu gehen – und vor allem auch zwischendurch sehr aufmerksam zu sein. Besser man geht einmal zu oft zum Arzt und zeigt die Stellen, die einem Sorge bereiten, statt zu warten, bis sie immer größer werden.

### DIE ÄRZTIN



Dr. Sonja Brumme ist Gesichtschirurgin mit eigener Praxis in Hamburg und dem Wunsch, mehr Bewusstsein für die Gefahren von Hautkrebs zu schaffen.