

NÖGKK: Sonne ohne Reue

Richtig vorbeugen, richtig nachsorgen – den ganzen Sommer lang

Und plötzlich ist es schon wieder passiert: Die Haut rötet sich, der Sonnenbrand ist da; für viele ein Kavaliersdelikt, das genauso zur Urlaubssaison gehört wie schönes Wetter. Doch mit jedem Sonnenbrand wird die Haut dauerhaft geschädigt und das Risiko für Hautkrebs erhöht. Die aktuellen Zahlen sind alarmierend: Eine statistische Auswertung unter den NÖGKK-Versicherten ergab, dass die Zahl der Hautkrebs-Patientinnen und -Patienten zwischen 2013 und 2018 um über 20 Prozent, von 484 auf 573 Personen, stieg.

Schutz für alle

Der richtige Schutz ist essentiell: Das gilt nicht nur für Sonnenanbeter, die stundenlang in praller Sonne am Strand liegen, sondern auch für den sommerlichen Alltag: bei Wandertouren, Arbeiten im Freien oder Nachmittagen auf der Terrasse sollte die Sonnencreme ein ständiger Begleiter sein. „Oft wird die Kraft der Einstrahlung unterschätzt und der Schaden erst bemerkt, wenn es schon zu spät ist“, so Dr. Michaela Stitz, Chefärztin der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK). „Daher sollte man auf einen individuell passenden Lichtschutzfaktor und auch entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung achten. Menschen mit sehr heller Haut haben etwa eine Eigenschutzzeit von unter zehn Minuten. Multipliziert man die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme, so ergibt das die Zeit, die guten Gewissens in der Sonne verbracht werden kann“, so Stitz weiter.

Vom Muttermal zum Melanom

Schon grundsätzlich sollte jeder Mensch seine Muttermale laufend beobachten und kontrollieren lassen. Das gilt jedoch umso mehr für jene Personen, die häufig Sonnenbrände erleiden. Durch derartige Hautschädigungen können sich ungefährliche Muttermale zu bösartigen Melanomen entwickeln. Wird eine Veränderung rechtzeitig bemerkt, kann das Muttermal entfernt werden. Dr. Stitz erinnert zur Früherkennung an das ABCD-Prinzip:

- **A**symmetrie: Gutartige Muttermale sind rund und symmetrisch.
Melanome hingegen wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch.
- **B**egrenzung: Muttermale sind scharf zur normalen Haut hin abgegrenzt.
Melanome haben eine zackige, unregelmäßige Begrenzung.
- **C**olorit (Farbe): Muttermale sind einheitlich hell- bis dunkelbraun.
Melanome weisen unterschiedliche Braun-, Schwarz-, Rot-, Grau- oder Weißtöne auf.
- **D**urchmesser: Muttermale bleiben über viele Jahre gleich groß.
Melanome nehmen an Größe, Dicke und Umfang zu.

Ist ein Muttermal in einer oder mehreren dieser Kategorien auffällig, sollte zur Abklärung eine Hautärztin bzw. ein Hautarzt aufgesucht werden.

Gut vorgesorgt

Doch auch wenn einem selbst keine Veränderungen auffallen, ist eine hautärztliche Kontrolluntersuchung alle ein bis zwei Jahre zu empfehlen. „Um der Vorsorge auch finanziell ihren berechtigten Stellenwert zu geben, arbeiten wir laufend an einer Optimierung der Leistungen“, erklärt NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter. „In den letzten Jahren haben wir eine deutliche Verbesserung bei der Honorierung von Hautärztinnen und Hautärzten umgesetzt. Denn jedes Melanom, das rechtzeitig entdeckt wird, kann ein Leben retten.“

NÖ Gesundheitslandesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig mahnt davor, die erhöhte Sonneneinstrahlung auf die leichte Schulter zu nehmen, zumal neben den vielen positiven Wirkungen, welche die Sonne auf Menschen haben kann, es auch eine Kehrseite gibt. „Die Zahl der Hitzetage hat sich in den letzten Jahrzehnten verdoppelt, in einigen Regionen sogar verdreifacht. Zwar informiert das Hitze-Warntool des Landes NÖ rechtzeitig vor Hitzewellen, trotzdem braucht es mehr Bewusstsein für entsprechende Schutzmaßnahmen. Speziell für Personen mit Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder ist zu viel Sonne eine Gesundheitsgefahr“, betont Königsberger-Ludwig.