

Themenschwerpunkt: HAUT

GESUNDHEITSCHECK

EMPFOHLEN VON DER:



HANSEATISCHE KRANKENKASSE

Willkommen in der Business-Klasse



Sonnenschutzmittel ist für Sonnenanbeter unerlässlich. Doch die meisten von uns nehmen viel zu wenig davon. Um sich wirklich gut zu schützen, braucht ein Erwachsener eine ganze Menge – etwa ein Fünftel einer Flasche Sonnencreme



»Geben Sie Hautkrebs keine Chance!«

EIN BEITRAG VON ANDREAS REINERT, LEITER DER ABTEILUNG VERTRAGSMANAGEMENT BEI DER HEK

Hautkrebs zählt heute zu den schnell zunehmenden Krebsarten; zugleich besteht aber durch eine gezielte Früherkennung eine große Heilungschance. Die HEK bietet ihren Versicherten deshalb in allen Bundesländern eine individuelle und gezielte Hautkrebsfrüherkennung als zusätzliche Leistung an. Neben einer umfangreichen Beratung und besonderen Untersuchungsmethoden ist auch die Ermittlung des persönlichen Risikoprofils durch den Haus- oder Facharzt Gegenstand der Früherkennungsuntersuchung.

KONTAKT: HEK – Hanseatische Krankenkasse · Hermann Stahmer, Pressesprecher · Wandsbeker Zollstraße 86-90 · 22041 Hamburg Tel. (040) 656 96-1160 · hermann.stahmer@hek.de · www.hek.de



Laserlicht gegen Hautpigment

EIN BEITRAG VON DR. MED. FRANK-MATTHIAS SCHAART, FACHARZT FÜR HAUTKRANKHEITEN

Altersflecken und andere Pigmentstörungen der Haut sind medizinisch harmlos, können aber kosmetisch sehr stören. Mit dem hochmodernen Nano-Picosekunden-Laser ist es heute möglich, diese in einer Sitzung ohne Betäubung narbenfrei zu entfernen. Auch falsch gesetztes Permanent-Make-up oder vielfarbige Tätowierungen lassen sich – ganz oder in Teilen – mit dieser neuen Lasertechnik in deutlich weniger Sitzungen als mit älteren Systemen spurlos beseitigen. Wichtig ist eine spezielle Laserausbildung des Arztes (D.A.L.M., siehe www.ddl.de).

KONTAKT: Hautarztpraxis Dr. med. Frank-Matthias Schaart D.A.L.M. Poststraße 2 / Ecke Neuer Wall · 20354 Hamburg · Tel. (040) 32 80 78 83-0 mail@dcc.hamburg · www.docshaart.de · www.dcc.hamburg

Lieber noble Blässe als ungesunde Bräune

SIGRID NEUDECKER

Der Sommer steht vor der Tür, die Urlaubssaison wartet. Der sonnenhungrige Nordländer giert geradezu danach, endlich wieder Sonnenlicht aufzutanken. Doch die Strahlen sind gefährlicher, als man annimmt. Vor allem schädigen sie die Haut bereits lange bevor die mit der charakteristischen Rötung darauf reagiert.

Sobald im Norden Deutschlands nach langem Wintergrau endlich wieder die Sonne durchkommt, sieht man sie allerorten: Menschen, denen ihren signalroten Gesichtern anzusehen ist, dass sie in diesem Moment keinen Gedanken an Hautkrebs verschwenden.

Jährlich wird in Deutschland bei 120.000 Personen ein nicht-melanotischer Hautkrebs, auch »heller- oder weißer Hautkrebs« genannt, festgestellt. Weitere 18.000 Menschen erkranken an

So gefährlich wie Rauchen

einem malignen Melanom, umgangssprachlich auch »schwarzer Hautkrebs«. Eine erbliche Vorbelastung liegt vielen dieser Krebsfälle zugrunde, außerdem sind Menschen mit einem hel-

len Hauttyp besonders häufig betroffen. Gegen beides ist man so gut wie machtlos. Doch es gibt einen Risikofaktor, gegen den man tatsächlich etwas tun kann: die Vermeidung von allzu langer und heftiger Sonneneinstrahlung.

»UV-Strahlung ist eindeutig höchst krebserregend«, sagt der Hautarzt Eckhard Breitbart von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention. »Sie wird auf derselben Stufe angesiedelt wie Rauchen oder Röntgenstrahlung.« Wer denkt, allein durch die Vermeidung von Sonnenbränden sei er bereits ausreichend geschützt, kann sich fatal irren. »Ein Sonnenbrand ist der maximale Schädigungsgrad«, sagt Breitbart. »Nur weil ich keinen bekommen habe, heißt das noch lange nicht, dass es nicht bereits zu Zellmutationen gekommen ist.«

Bereits nach einem Drittel der Zeit, die man für einen Sonnenbrand braucht, hat sich das Maximum der Zellschädigung eingestellt. Also zu einem Zeitpunkt, an dem man sich und seine Haut noch in Sicherheit wiegen würde.

Bewahrt letztendlich nur ein Leben in abgeschlossenen Räumen vor Hautkrebs? »Nein, wir können und sollen den Kontakt mit der Sonne durchaus suchen,

»Beduinen sieht man schließlich auch nie in einem T-Shirt durch die Wüste gehen.«

ECKHARD BREITBART, HAUTARZT

sagt Eckhard Breitbart. »Wenn das Wetter schön ist, gehen wir raus, genießen Helligkeit – das Licht – und die Wärme. In der Sonne fühlen wir uns sofort wohl. Da wir aber die krebserregende UV-Strahlung der Sonne nicht sehen und auch nicht fühlen können, müssen wir uns dabei unbedingt schützen.« Mit drei Grundregeln könne man bereits das Schlimmste vermeiden, meint der Experte.

Erstens: Zur richtigen Zeit in die Sonne! Auf der Website des Bundesamts für Strahlenschutz werden die UV-Indizes für zehn deutsche Regionen angegeben. »Ab UV3 müssen Sie sich schützen«, sagt Breitbart. »Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Belastung am höchsten. Da heißt es: ab in den Schatten. Das gilt für die Mittagspause wie für den Urlaub, wo diese Zeit zum Beispiel für einen Museumsbesuch genutzt werden kann.« Die Siesta sei in den Mittelmeerländern schließlich nicht deshalb erfunden worden, weil die Menschen einfach nur weniger arbeiten wollten. Auch der Sonnenschirm bietet nur unzureichend Schutz. Aufgrund von Streulicht hält er nur die Hälfte der UV-Strahlung der direkten Sonne ab.

Als Faustregel nennt Breitbart, sich in einem Urlaubsland so zu verhalten wie die Men-

schen, die dort leben. »Beduinen sieht man schließlich auch nie in einem T-Shirt durch die Wüste gehen.« Säuglinge dürfen überhaupt nicht in die direkte Sonne. Ihre Haut hat noch keine Eigenschutzfunktion. »Das ist in unseren Augen Körperverletzung.«

Wenn man sich in die Sonne begibt, sollte man sich – zweitens – entsprechend kleiden. Also: Hut, langärmeliges Hemd und mindestens halblange Hose oder knielange Rock. Je dichter der Stoff, umso besser.

Richtige Kleidung ist der beste Schutz

Erst an dritter Stelle nennt Breitbart Sonnenschutzmittel. »Kleidung schützt wesentlich besser vor UV-Strahlung als Sonnencremes«, sagt er, »sie sollten als ergänzender Schutz für freie Körperstellen genutzt werden.« Vor allem würden sie die wenigsten Menschen richtig anwenden. Ein Erwachsener braucht etwa 30 bis 40 Milliliter Creme, um seinen ganzen Körper zu schützen. Dies entspricht dem Fünftel einer handelsüblichen Flasche.

Vermeidung von zu starker UV-Strahlung ist jedoch nur ein Teil der Prophylaxe. Seit 2008 gibt es in Deutschland ein Screening-Programm zur Früherken-

nung von Hautkrebs. Wer mindestens 35 Jahre alt ist, kann sich alle zwei Jahre vom Facharzt auf auffällige Hautveränderungen untersuchen lassen. Dies sollten selbst jene Menschen in Anspruch nehmen, die sich zeit ihres Lebens von der Sonne ferngehalten haben. »Wir werden sehr viel älter«, sagt Eckhard Breitbart, »heute hat fast jeder die Chance, seinen Hautkrebs noch zu erleben.«

Das Problem sowohl beim schwarzen wie auch beim hellen Hautkrebs ist vor allem, dass beide in vielen unterschiedlichen Formen auftreten können. Laut Breitbart sollten sich zwar auch Familienmitglieder hin und wieder gegenseitig kontrollieren, doch nur ein speziell geschulter Facharzt kann tatsächlich harmlose Hautveränderungen von solchen unterscheiden, die näher untersucht werden sollten.

Das Hautkrebs-Screening ist übrigens eine der harmloseren Früherkennungsuntersuchungen. Der Arzt sucht dabei lediglich jeden Quadratzentimeter der Haut nach Auffälligkeiten ab.

Den UV-Index für zehn deutsche Regionen findet man auf der Website des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS) unter www.bfs.de/uv-prognose

Verjüngungskur mit modernem Laser

CORNELIA HEIM

Makellos soll sie sein: glatt, schön prall und rein anzusehen. Doch nicht immer spielt unsere Haut mit. Was tun gegen lästige Pigmentstörungen? Und wie wird man Tattoos wieder los?

Unsere Haut ist wie ein Spiegel: Reizungen, Stress, Stoffwechselfstörungen, Medikamente, ja sogar hormonelle Veränderungen und natürlich die Sonne hinterlassen ihre Spuren in unserem größten Organ. Bräunliche oder auch weiße Pigmentstörungen können die Folge sein. In der Regel harmlos, oft aber kosmetisch störend, zu-

Menschen mit derlei Unreinheiten älter eingestuft werden.

Mit einem stark abdeckendem Make-up, im Fachjargon »Camouflage«, oder Selbstbräunern lassen sich solche Hautunregelmäßigkeiten kaschieren. Die moderne Methode der Wahl ist indes: Lasern. Dabei wird die Stelle erst örtlich betäubt und das energiereiche Licht des Lasers verbrennt binnen weniger Sekunden die Pigmente. Es bildet sich Schorf, der später abfällt. Die Methode eignet sich für Alters- wie für Sonnenflecken. Man muss sie aber aus eigener Tasche bezahlen und sollte hinterher für einige Wochen Sonneneinfluss meiden.

Auch wenn Tattoos nicht mehr gefallen, kommt der La-



Sonnen- oder Altersflecken treten häufig im Gesicht auf. Wer das als ungesund empfindet, kann sich Pigmentstörungen weg-lasern lassen. Das geht schnell, die Kosten werden aber nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

ser zum Einsatz. In der Regel braucht man sieben bis zehn Sitzungen für blaue, schwarze und grüne Farbtinte, bei Gelb und Rot genügen meist sechs bis acht Einheiten. Die Mehrzahl der Tätowierungen lässt sich komplett beseitigen, doch ist das Prozedere nicht ganz schmerzfrei, deshalb wird mitunter auch eine betäubende Creme aufgetragen. Zwischen den einzelnen Behandlungen sollte mindestens vier Wochen pausiert werden, und auch hier muss die behandelte empfindliche Haut vor UV-Licht geschützt werden.

Unzufrieden mit dem Tattoo?

Mittels Nano-Picosekunden-Laser der neuesten Generation können wir alle Farbpigmente in der Haut sicher und rückstandslos entfernen.

Dr. med. Frank-M. Schaart
www.dcc.hamburg/tattoo

GESUNDHEITSTIPPS

1. Glatt im Schlaf
Hautzellen teilen sich nachts achtmal schneller als am Tag. Deshalb: Eine gute Nachtcreme lohnt sich.

2. Schönheit essen
Frische Vitamine halten jung und sind besser als Nahrungsergänzungsmittel. Dabei gilt: Viel hilft viel.

3. Knitterschutz
Die gefährlichen UV-Strahlen schaden unserer Haut am meisten. Sonnencreme ist die beste Antifaltencreme.

4. Schön rubbeln
Ja, aber nicht zu oft. Ein Peeling pro Monat reicht. Besonders sanft zur rosigen Haut sind Enzym-Peelings.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Pressehaus Speersort 1, 20095 Hamburg
Geschäftsführung: Dr. Rainer Esser
Art Direktion: Kay Lübke, Dietke Steck
Realisierung: TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; Projektmanagement: Miriam Richter; Grafik: Ines Tennie; Fotos: fotolia; Redaktion: Sigrid Neudecker, Cornelia Heim; Lektorat: Frauke Franckenstein
Anzeigenleitung: Matthias Weidling (Gesamtanzeigenleitung), Nathalie Senden
Produktmanagement: Silke Lisek
Verkaufsleitung: Maren Henke, Tel.: 040/32 80 152, maren.henke@zeit.de; Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 61 vom 1. Januar 2016