

Man hat nur diese eine Haut

Es spriesst, die Vögel zwitschern, die Tage werden länger und die Strahlen der Sonne wärmer: Wir strömen nach draussen. Der Sonnenbrand, ein grosser Risikofaktor für Hautkrebs, zählt zu den vermeidbarsten Verletzungen. Wie kommt es da, dass die Erkrankungen an Hautkrebs in Europa und in der Welt stetig zunehmen, warum hat die Schweiz hierbei einen unliebsamen Spitzenplatz – und was ist zu tun?



Expert:innen rund um Hautkrebs und Prävention:

Monika Burkhalter, Leiterin Prävention und Früherkennung der Krebsliga Zürich, und Dr. Lothar Dieterich, Senior Scientist der Universität Heidelberg. Zuvor forschte er am Institut für pharmazeutische Wissenschaften der ETH Zürich im Rahmen des von der Kantonal-Zürcherischen Krebskommission geförderten Projekts zu Melanomen und dem lymphatischen System.

So schützen Sie sich vor der UV-Strahlung

- › **Schatten:** Der beste Sonnenschutz, insbesondere zw. 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am intensivsten scheint, ist ein Platz am Schatten.
- › **Kleider:** Kleider, Sonnenhut und Sonnenbrille schützen besser als jede Sonnencreme.
- › **Sonnencreme:** Verwenden Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor, der vor UV-A- und UV-B-Strahlung schützt. Faustregel: drei Esslöffel für den Körper, ein Teelöffel fürs Gesicht. Tragen Sie diese Menge nach starkem Schwitzen und nach jedem Schwimmen neu auf und cremen Sie v. a. sogenannte Sonnenterrassen wie Lippen, Nase und Ohren sowie Kopfhaut, Nacken und Schultern. In der Regel sind die Cremes nach dem Öffnen zwölf Monate haltbar und sollten danach nicht mehr gebraucht werden.
- › **Kein Solarium:** Verzichten Sie ganz darauf.

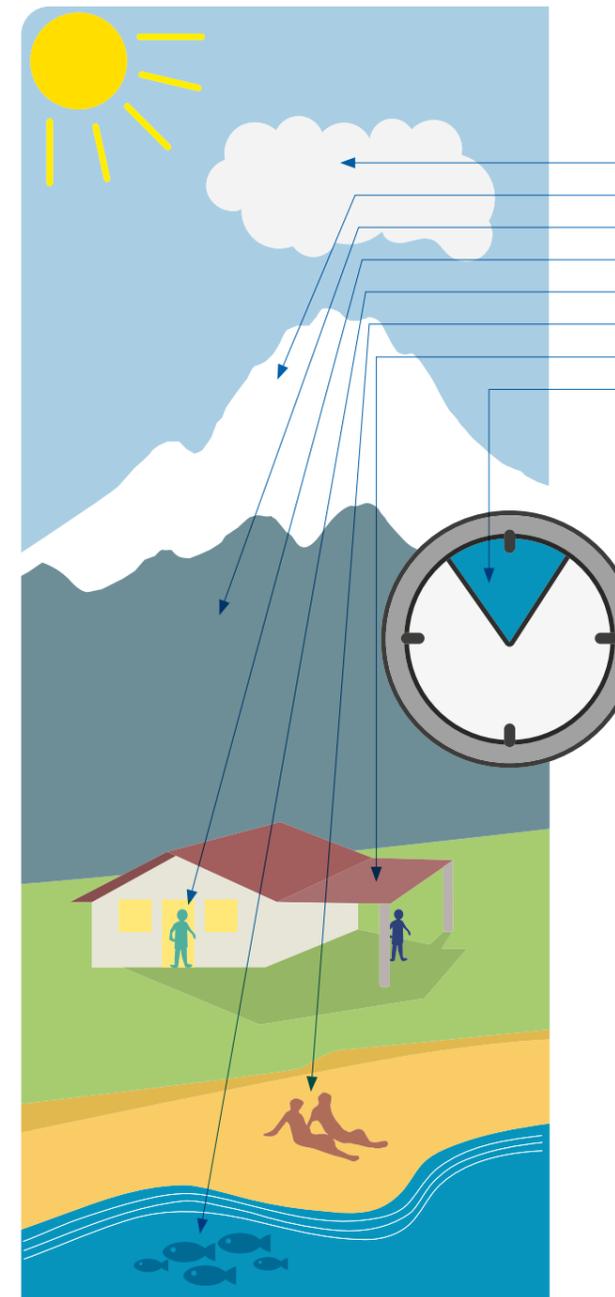
In der Schweiz erkrankten im Jahr 2022 rund 3100 Personen an schwarzem Hautkrebs (Melanom) und geschätzte 25 000 Personen an weissem Hautkrebs (Basaliom oder Spinaliom). Das Hautmelanom ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen die vierthäufigste Krebsart in der Schweiz. Im internationalen Vergleich belegt die Schweiz Platz 7, im europäischen Vergleich Platz 4 unter den Ländern mit den höchsten Erkrankungsraten.¹ Dass die Hautkrebsinzidenzen weltweit seit zwei bis drei Jahrzehnten zunehmen, mag insbesondere mit einer gesamtgesellschaftlich gestiegenen Lebenserwartung zusammenhängen: Wer älter wird, hat auch ein grösseres Risiko, an Krebs bzw. Hautkrebs zu erkranken. Gleichzeitig gewährleistet eine vielerorts gute medizinische Versorgung, dass Melanome frühzeitig erkannt, als Erkrankung erfasst werden uns somit in die Statistiken einfließen.

Sonnenbräunung – ein vergangener Chic

Monika Burkhalter, Leiterin Prävention und Früherkennung der Krebsliga Zürich, nennt als wichtigen Auslöser für Hautkrebs unser Freizeitverhalten im Kontext von UV-Strahlung: «Wiederkehrende intensive Sonnenbäder oder Besuche in Solarien sowie Sonnenbrände in jedem Alter sind sehr schädlich für die Haut.» Neben den Gefahren durch UV-Strahlen sind auch andere Faktoren bei der Errechnung des persönlichen Hautkrebsrisikos miteinzubeziehen. Als besonders gefährdet gelten ferner hellhäutige und helläugige Personen, die schnell zu Sonnenbrand neigen oder viele Pigmentmale haben, Personen, die in ihrer Kindheit oft einen Sonnenbrand hatten, Personen, in deren Verwandtschaft Fälle von Hautkrebs bekannt sind, und jene mit einem geschwächten Immunsystem.

Wohlstand und geografische Situation

Doch was erklärt die hohen Inzidenzen in der Schweiz? «Die Gründe sind nicht abschliessend bekannt und können nur vermutet werden», sagt Präventionsexpertin Burkhalter. «Neben der älter werdenden Gesellschaft und der Datenerfassung von Krebserkrankungen könnte die geografische Situation der Schweiz mit ihren Bergen und Seen ebenso Einfluss auf diese Zahlen haben wie der in der Schweiz hohe Lebensstandard, der natürlich das Freizeitverhalten beeinflusst.» Sonnenurlaube kommen einem hier ebenso in den Sinn wie Golfsport, Wandern, Skifahren und Baden. Mit zunehmender Höhe steigt auch die UV-Belastung –



Wichtige Faktoren für die UV-Licht-Intensität

- › 90% der UV-Strahlung durchdringen Wolken.
- › Schnee reflektiert 80–90% der UV-Strahlung.
- › Pro 1000 m nimmt die UV-Strahlung um 15% zu.
- › Arbeiten im Haus reduziert das UV-Risiko auf 10–20%.
- › 50% UVB und 75% UVA erreichen 1 m Wassertiefe.
- › Sand reflektiert bis zu 50% der UV-Strahlen.
- › Schatten reduziert UV-Strahlen um bis zu 50%.
- › Zwischen 11 und 13 Uhr ist die UV-Einstrahlung am höchsten.

dies gilt für reflektierende Oberflächen wie Schnee und Wasser. Zuletzt verschärft der Klimawandel die UV-Strahlenbelastung: Wolkenlose Tage und wärmere Temperaturen locken uns zu jeder Jahreszeit vermehrt ins Freie bei gleichzeitig intensiverer Strahlenbelastung durch die abnehmende Ozonschicht. Der effizienteste Sonnenschutz ist und bleibt angesichts dieser Tatsachen der Aufenthalt im Schatten, die Verwendung von Sonnenschutzmittel sowie das Tragen von Sonnenhüten, Bekleidung und Sonnenbrillen.

Unabdingbare Früherkennung

Daneben helfen die Früherkennung mit regelmässigen Selbstkontrollen der Haut auf Veränderungen und jährliche Untersuchungen beim Hautarzt, um Hautkrebs rechtzeitig zu entdecken oder zu überleben. Galt ein metastasiertes Melanom früher als unheilbar, lassen sich Behandlungsmöglichkeiten und Prognose eines Hauttumors heute durch Früherkennung entscheidend verbessern. Die Überlebenschancen sind hierzulande sehr gut. Während weisser Hautkrebs häufiger ist, ist schwarzer Hautkrebs gefährlicher. Dr. Lothar Dieterich vom Institut für pharmazeutische Wissenschaften an der ETH Zürich erklärt dessen Bösartigkeit: «Im fortgeschrittenen Stadium streut die Tumorerkrankung oft in andere Organe und kann nur schwer behandelt werden. Das häufig zuerst von Streuung betroffene Organ sind Lymphknoten,

die über Lymphbahnen direkt mit dem initialen Krebsgeschwür in der Haut verbunden sind. Häufig kommt es schon im Frühstadium der Erkrankung zu strukturellen und molekularen Veränderungen dieser Lymphknoten, welche nicht nur die nachfolgende Besiedlung durch Melanomzellen begünstigen, sondern auch die körpereigene Immunabwehr gegen den Tumor schwächen können.» Wie die Tumorzellen mit ihrem Wirtsorganismus reden bzw. wie diese Kommunikation erfolgreich gestört werden kann, um den Fortschritt der Erkrankung zu bremsen, das hat Lothar Dieterich mit seinem Team im Rahmen der Krebsforschungsförderung der Krebsliga Zürich untersucht. →

¹ wcrf.org/cancer-trends/skin-cancer-statistics, Datenlage von 2020

› BLICKPUNKT KREBS

Wissen schützt

Weil Wissen schützt, setzt die Krebsliga Zürich in puncto Hautkrebs verstärkt darauf, Personen mit einem erhöhten Risiko zu sensibilisieren und zu schützen. Weil gerade unter Jugendlichen das Schönheitsideal sommerlich gebräunter Haut weit verbreitet ist – das Thema Sonnenschutz interessiert hingegen kaum –, macht die Krebsliga Zürich mit der Kampagne «Ja nicht rot werden» die Lernenden an Berufsschulen im Kanton Zürich darauf aufmerksam, wie wichtig der richtige Sonnenschutz für ihr Leben ist. Die andere sensible Gruppe sind Kleinkinder, die die Krebsliga Zürich im Rahmen des Projekts «Sonnensegel» schützt. Monika Burkhalter erklärt: «Da die Haut von Kindern dünner ist als bei Erwachsenen, hat die schädliche Strahlung einen kürzeren Weg zu den hochsensiblen Stammzellen in der Haut. Gleichzeitig ist der natürliche Eigenschutzmechanismus der Kinderhaut noch nicht vollständig entwickelt, weshalb sie besonderen Schutz benötigt.» Die Krebsliga Zürich spendet jedes Jahr 20 Sonnensegel an Kinderkrippen im Kanton Zürich. Zusätzlich erhalten die Krippen Infobroschüren, die altersadäquat über den Umgang mit Sonne aufklären. Gemeinsam mit Spender:innen, aus deren Geldern sich diese beiden Projekte finanzieren, will die Krebsliga Zürich der Vision von einer Welt, in der weniger Menschen an Krebs erkranken, ein Stück näherkommen. Kontaktieren Sie uns, wenn auch Sie sich gezielt für die Präventionsprojekte der Krebsliga Zürich einsetzen wollen. •



Eines der begehrten Sonnensegel im Garten der Kita Rötel, Zürich

Infos & Fotowettbewerb:



Die Krebsliga Zürich hat sich zum Ziel gesetzt, Jugendliche im Alter zwischen 12 und 20 Jahren konstant darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig der richtige Sonnenschutz für ihr Leben ist. Mehr zur erfolgreichen Kampagne, die jährlich tausende von Berufsschüler:innen im Kanton Zürich erreicht, und zum coolen

Fotowettbewerb auf janichtrotwerden.ch.

Mitmachen und gewinnen!

Sonnenbrand bei Krebsbetroffenen

Krebsbetroffene gehören zu den Personen mit erhöhtem Risiko für einen Sonnenbrand. Die Einnahme von Arzneistoffen wie Zytostatika oder Immuntherapeutika, Wirkstoffe aus der Gruppe der Antibiotika oder Antidepressiva sowie eine Chemo- oder Strahlentherapie erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Grund hierfür ist, dass Chemotherapeutika und radioaktive Strahlung die sich schnell teilenden Zellen der Haut schädigen, wodurch die Haut ungewohnt trocken und extrem lichtempfindlich werden kann. Dieser Effekt kann bis zu sechs Monate nach Abschluss der Therapie anhalten. Schützen Sie sich also besonders gut!

› IM FOKUS

Selbstbestimmt leben, krank sein und sterben

Ist man plötzlich urteilsunfähig², stehen Behandelnde und Angehörige vor schwierigen Entscheidungen. Die vorausschauende Behandlungsplanung oder Patientenverfügung «plus», fachsprachlich auch Advance Care Planning (ACP), regelt den Willen der Betroffenen und orientiert Involvierte. Zertifizierte ACP-Berater:innen der Krebsliga Zürich begleiten bei der Erstellung der Patientenverfügung «plus».

Wissen Sie, wie Sie im Krankenhaus behandelt werden möchten, wenn Sie nach einem schweren Unfall oder mit einer unheilbaren Krebserkrankung nicht mehr urteilsfähig sind? Nur in Notfallsituationen und wenn der Patient:innenwille unbekannt oder nicht eindeutig ist, entscheiden Ärzt:innen nach bestem Ermessen. Doch was, wenn der Notfall vorüber ist? Wollen Sie unter allen Umständen am Leben bleiben? Was heisst «leben» für Sie? Wer Selbstbestimmung über Leben, Krankheit und Sterben als Freiheit erleben will, ist gut beraten, Fragen wie diese in der Patientenverfügung «plus» zu regeln.

Monika Sidler ist Sozialarbeiterin bei der Krebsliga Zürich und hat als zertifizierte Beraterin in ACP schon viele Menschen durch diese strukturierten Beratungsgespräche begleitet, in deren Verlauf eine solche Patientenverfügung «plus» entsteht. «Schritt für Schritt begleiten wir Interessierte dabei, künftige gesundheitliche Krisensituationen anzudenken, in denen sie selbst entscheidungsunfähig sind. Indem wir Werte und Behandlungswünsche reflektieren und formulieren, entsteht eine widerspruchsfreie Patientenverfügung, die auf den persönlichen Werten beruht und medizinisch aussagekräftige und sinnvolle Festlegungen enthält.» Will eine Patientin zum Beispiel in einer Krisensituation nicht ins Krankenhaus, hat aber ein Blutungs-



Monika Sidler berät zur Patientenverfügung «plus».

risiko, gilt es genau festzulegen, was in der Situation einer Blutung zu tun ist.

Unterschied zur gewöhnlichen Patientenverfügung

Gewöhnliche Patientenverfügungen lassen sich im Internet herunterladen und ohne Hilfe ausfüllen – allerdings erweisen sie sich im Notfall oft als unrealisierbar oder widersprüchlich, z. B. wenn jemand jede lebensverlängernde Massnahme ablehnt, jedoch reanimiert werden möchte. Auch fokussiert die gewöhnliche Patientenverfügung isoliert auf das Lebensende. Eine Patientenverfügung «plus» hingegen ist mehr als nur ein Dokument: Sie spiegelt den Willen einer Person derart geklärt und formuliert, dass dieser im Ernstfall auch umsetzbar ist. Dieses Resultat basiert auf einem komplexen Prozess bestehend aus einem oder mehreren Beratungsgesprächen mit einer ACP-Beratungsperson, die Widersprüche aufzulösen hilft. →

Inhalt der Patientenverfügung «plus»

- › Standortbestimmung zur Therapiezielklärung
- › Ärztliche Notfallanordnung (ÄNO) bei plötzlicher Urteilsunfähigkeit
- › Spitalbehandlung bei Urteilsunfähigkeit unklarer Dauer
- › Behandlung bei bleibender Urteilsunfähigkeit
- › Behandlungswünsche letzte Lebenszeit
- › Behandlungswünsche Sterbephase
- › Weitere Anordnungen
- › Unterschriften und Aktualisierung

ACP ist wissenschaftlich fundiert und wird von Bundesamt für Gesundheit BAG empfohlen.

² Laut Schweizer Zivilgesetzbuch ist jede Person urteilsfähig, die nicht wegen ihres Kindesalters, infolge geistiger Behinderung, psychischer Störung, Rausch oder ähnlicher Zustände unfähig ist, vernunftgemäss zu handeln.