

Fragen: Richtig oder falsch?

- 1 Kinder sind gegen Sonnenschäden widerstandsfähiger
- 2 Das maligne Melanom ist ein besonders bösartiger Hautkrebs
- 3 Die Diagnosestellung des Melanoms erfolgt oft zu spät
- 4 Man muss seine Haut regelmäßig beobachten
- 5 Man spricht heute häufiger über Hautkrebs als noch vor einigen Jahren
- 6 Der Hauttyp ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung eines Melanoms
- 7 Sonnenbrände (auch in der Kindheit) sind für die Haut besonders gefährlich
- 8 Je öfter und mehr die Haut gebräunt wird, desto schneller altert sie
- 9 UVB-Strahlen schädigen die Haut nicht
- 10 UVA-Strahlen mildern die Wirkung von UVB-Strahlen
- 11 Alle Menschen sind gegenüber ultravioletten Strahlen gleich empfindlich
- 12 Von Besuchen in Solarien ist abzuraten
- 13 Die Sonne hat nicht immer und überall die gleiche Intensität
- 14 Sand reflektiert Sonnenstrahlen mehr als Schnee
- 15 Alle Sonnencremen sind gleichwertig
- 16 Um richtig und schnell braun zu werden, muss man sich gleich zu Beginn der Ferien so lange wie möglich in die Sonne legen
- 17 Ein einziges Mal Auftragen von Sonnenschutzcreme am Vormittag genügt
- 18 Es ist besser, eine Sonnencreme aufzutragen, die das Bräunen beschleunigt
- 19 Der Hauttyp I ist gegenüber Sonnenexposition am empfindlichsten
- 20 Die Sonne ist für die Bildung von Vitamin D nötig

Lösungen

1 **FALSCH**

Kinder sind gegen Sonnenschäden nicht widerstandsfähiger!

Die Verhaltensweisen während der Kindheit, die Häufigkeit von erlittenen Sonnenbränden, sind mitentscheidend dafür, ob man als Erwachsener an einem Melanom erkrankt.

Kinder müssen besonders vor der Sonne geschützt werden. Vor allem wenn sie einem Risikohauttyp angehören. Auch das Vorhandensein vieler Muttermale ist ein Risikofaktor.

2 **RICHTIG**

Das maligne Melanom ist ein besonders bösartiger Hautkrebs

Die Statistik zeigt, dass – trotz der modernen Behandlungsmöglichkeiten – die Sterblichkeitsrate sehr hoch ist (30 % der Patienten sterben innerhalb von 5 Jahren nach der Diagnose).

Das Melanom ist die zweithäufigste Todesursache bei Menschen unter 35 Jahren in den USA. Obwohl das Melanom nur 5 % aller Hautkrebskrankungen ausmacht, ist es für mehr als 90% aller Hautkrebstodesfälle verantwortlich.

3 RICHTIG

Die Diagnosestellung des Melanoms erfolgt oft zu spät

40 % der Betroffenen gehen erst dann zum Arzt, wenn der Tumor bereits so fortgeschritten ist, dass eine Heilung nicht mehr möglich ist.

42 % der Betroffenen lassen ein Jahr verstreichen, ehe sie nach ersten auftretenden Symptomen einen Arzt aufsuchen.

Man sollte bedenken, dass gerade das Melanom sehr früh behandelt werden muss, weil nur dadurch eine fast 100 %ige Heilungschance gegeben ist.

4 RICHTIG

Man muss seine Haut regelmäßig beobachten

Jeder Mensch hat Muttermale. Der Unterschied zwischen einem Muttermal und einem Melanom ist anhand des ABCD-Tests durchzuführen:

A = Asymmetrie

Muttermale sind rund und symmetrisch.

Melanome wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch.

B = Begrenzung

Muttermale sind in der Randzone scharf zur normalen Haut begrenzt.

Melanome zeigen eine zackige und unregelmäßige Begrenzung zur normalen Haut. Dunkel gefärbte Stellen und helle Haut gehen scheinbar Übergangslos ineinander über.

C = Colorit (Farbe)

Muttermale weisen einen einheitlichen (homogenen) hellbraunen bis dunkelbraunen Farbton auf.

Melanome sind durch verschiedene braune und schwarze bzw. rötliche und auch graue Farbtöne gekennzeichnet.

D = Durchmesser

Muttermale bleiben nach ihrer anfänglichen Wachstumsphase über viele Jahre gleich groß.

Melanome nehmen immer an Größe zu. Weitere Warnsignale sind Entzündung, Juckreiz, Blutung.

5 RICHTIG

Man spricht heute häufiger über Hautkrebs als noch vor einigen Jahren

Hautkrebs – besonders das Melanom – ist stark im Ansteigen begriffen. Besonders bei der weißen Bevölkerung, die sich kurzzeitiger intensiver Sonnenbestrahlung aussetzt.

Allein in Österreich erkranken jedes Jahr ca. 1.500 Menschen an einem Melanom, 30.000 an Hautkrebs.

6 RICHTIG

Der Hauttyp ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung eines Melanoms

Schwache Pigmentierung der Haut stellt einen Risikofaktor dar. Das Melanom kommt 10 x häufiger bei Menschen mit heller Haut als bei Menschen mit dunkler Haut vor. Bei der weißen Rasse sind das Menschen mit heller Haut, roten oder blonden Haaren, hellen Augen und Sommersprossen. Jene Personen sind am gefährdetsten.

7 RICHTIG

Sonnenbrände (auch in der Kindheit) sind für die Haut besonders gefährlich

Das Melanom tritt überdurchschnittlich häufig an Körperstellen auf, die der Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Die Zahl der in der Kindheit erlittenen Sonnenbrände korreliert mit dem Melanomrisiko.

8 RICHTIG

Je öfter und mehr die Haut gebräunt wird, desto schneller altert sie

UVA-Strahlen (die auch im Solarium zur Wirkung kommen) sind für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Sie dringen tief in die Haut ein und zerstören Schritt für Schritt die Elastizität der Haut. Diese Schäden sind irreparabel und begünstigen die Faltenbildung.

Bedenken wir:

Diese Nachwirkungen aus übermäßiger UVA-Bestrahlung werden uns ein Leben lang begleiten.

9 FALSCH

UVB-Strahlen schädigen die Haut!

UVB-Strahlen verursachen Hautrötungen und Verbrennungen bei hohen Dosen. Beim Sonnenbrand wird das genetische Material der Hautzellen zerstört. Dadurch kann die Zelle entarten und bösartig werden. Wiederholte Sonnenbrände – besonders vor dem 10. Lebensjahr – erhöhen daher das Risiko, als Erwachsener an Hautkrebs zu erkranken. (In Mitteleuropa ist die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr am stärksten.)

10 FALSCH

UVA-Strahlen mildern nicht die Wirkung von UVB-Strahlen!

Neu: Man weiß heute, dass auch UVA-Strahlen das Immunsystem angreifen, das ja für die Abwehrreaktion gegen Krankheiten im Körper verantwortlich ist. Abartige Zellen können daher nicht mehr vernichtet werden und vermehren sich.

11 FALSCH

Nicht alle Menschen sind gegenüber ultravioletten Strahlen gleich empfindlich

Es gibt zwei große, genetisch bedingte Hauptgruppen: die Eumelanine und die Pheomelanine.

Menschen mit großer Eumelanin-Bildung, also dunkelhäutige Typen, besitzen ausreichend eigenes Melanin, das sie vor der Sonne schützt. Diese Menschen bekommen selten Sonnenbrand.

Die Pheomelanin-Typen, das heißt blonde, rothaarige, hellhäutige Menschen haben wenig Eigenschutz. Sie sind gegenüber ultravioletten Strahlen und Sonnenbränden besonders empfindlich.

Sonnenbrände können die Schutzpigmente der Haut zerstören und dadurch die Empfindlichkeit weiter erhöhen.

12 RICHTIG

Von Besuchen von Solarien ist abzuraten

In Solarien kommt oft zwar weniger UVB-Strahlung, aber dafür mehr UVA-Strahlung zur Wirkung. UVA-Strahlen bewirken eine rasche, aber oberflächliche Bräunung. Um das gleiche Resultat in der Sonne zu bewirken, müsste man sich enormen Dosen von UVA-Strahlung aussetzen. Andererseits bewirken die UVA-Strahlen die vorzeitige Hautalterung und ihre Wirkung schwächt das Immunsystem des Körpers, was wiederum die Entstehung von bösartigen Tumoren begünstigen kann.

13 RICHTIG

Die Sonne hat nicht immer und überall die gleiche Intensität

In Äquatornähe ist die Sonne am stärksten. Je weiter man sich vom Äquator entfernt, desto schwächer wird die Sonneneinwirkung. Die Jahreszeiten und Tageszeiten verändern die Wirkung und Kraft der Sonne. Bewölkung mildert die Wirkung der ultravioletten Strahlen bis zu einem gewissen Grad.

14 FALSCH

Sand reflektiert Sonnenstrahlen weniger als Schnee

Im Schnee verstärkt sich die Wirkung der ultravioletten Strahlen um bis zu 85%, im Sand um bis zu 20%.

Im/am Wasser ist die Reflektion unterschiedlich:

Im/am fließendem Wasser 5%, im/am stehenden Wasser 75%. Bedenken wir, dass die Strahlung auch noch unter das Wasser reicht: bis 40 cm mit einer Intensität von 40%.

Im Schatten reflektieren die Sonnenstrahlen ebenfalls noch mit 50%.

15 FALSCH

Nicht alle Sonnencremen sind gleichwertig

Sonnencremen, die nur vor UVB-Strahlung schützen, verhindern - bei richtiger Anwendung - einen Sonnenbrand. Aber Vorsicht! Dadurch, dass man länger in der Sonne bleiben kann, können sie sogar die Wirkung der UVA-Einstrahlung, nämlich die der vorzeitigen Hautalterung und der Entstehung von Hautkrebs begünstigen!

Sonnencremen mit UVA- und UVB-Schutz bewirken ebenfalls eine Bräunung. Allerdings eine langsame und hautschonende. Die Hautalterung ist etwas geringer. Sie schützen wirksam gegen die UVB-Einstrahlung und vermindern die Wirkung der durch UVA entstehenden Schäden.

Sunblocker wehren alle ultravioletten Strahlen ab. Sunblocker gibt es in mehr oder weniger auffallenden Formen und sie wirken je nach Dichte des Puders, das sie beinhalten. Sie schützen am besten gegen alle ultravioletten Strahlen. Die „sichtbaren“ Sunblocker halten die Sonne völlig ab, die „unsichtbaren“ Sunblocker sind nur ganz leicht durchlässig und bewirken eine extrem schwache Bräunung.

16 FALSCH

Um richtig braun zu werden, muss man sich gleich zu Beginn der Ferien langsam an die Sonne gewöhnen

Es gibt keine rasche Bräunung ohne Risiko. Stets soll der dem Hauttyp entsprechende Sonnenschutzfaktor aufgetragen werden - damit wird das Risiko ein wenig gesenkt. Man sollte jedoch auch Sonnenschutzkleidung tragen (T-Shirts, Kappen und Sonnenbrillen).

17 FALSCH

Ein einziges Mal Auftragen von Sonnenschutzcreme am Vormittag genügt nicht!

Man muss die Sonnencreme mehrmals neu auftragen. Ihre Wirkung wird nämlich durch verschiedene Faktoren verringert:

z.B. Schweiß, Reibung der Kleidung, usw., lassen die Creme langsam verschwinden.

Am Strand und beim Schwimmen sollte man wasserfeste Cremes verwenden.

18 FALSCH

Es ist besser, keine Sonnencreme aufzutragen, die das Bräunen beschleunigt

Schnellbräunende Cremes sollten nicht oder nur mit großer Vorsicht angewendet werden. Hier wird Chemie eingesetzt, die die Bräunung beschleunigen soll, was zu unangenehmen Nebenwirkungen führen kann (Hyperpigmentation der Haut).

19 RICHTIG

Der Hauttyp I ist gegenüber Sonnenexposition am empfindlichsten

Ja, der Hauttyp I ist der empfindlichste gegenüber ultravioletter Strahlung. Melanome treten beim Hauttyp I 6mal so häufig und beim Hauttyp II 2,5mal so häufig auf wie beim Typ III.

20 RICHTIG

Die Sonne ist für die Bildung von Vitamin D nötig

Die Sonne ist für die Bildung von Vitamin D wichtig. Vitamin D benötigt der Mensch für die Knochenbildung. Wir brauchen die Sonne - aber in der richtigen Dosierung. Kinder sollten daher nur gut geschützt bzw. nicht in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr in der Sonne sein. Auch leichte Kleidung, wie T-Shirts, Bermudas und Hüte schützen gut.

Auswertung

Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt:

Zwischen 15 und 20 Punkte:

Ihre Klasse kennt alle Geheimnisse des Sonnenschutzes und wird sicher keinen Sonnenbrand bekommen!

Zwischen 10 und 15 Punkte:

Ihre Klasse ist fast perfekt. Ein wenig müssen sie sich noch informieren, um von der Sonne optimal zu profitieren, ohne ihr Opfer zu werden.

Weniger als 10 Punkte:

Gehen Sie mit Ihrer Klasse nochmals die wichtigsten Informationen zur Hautkrebsvorsorge durch. Danach werden sie sicher besser Bescheid wissen.