

Sonne satt

... setzt die Haut schachmatt



Patientenratgeber zu
aktinischen Keratosen

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah





● Sonne auf unserer Haut

Sonnenlicht ist ein Lebenselixier. Wir genießen die wärmenden Sonnenstrahlen in der Natur oder beim Baden und planen häufig unseren Urlaub in möglichst sonnenreichen Regionen.

Und in der Tat hat das Sonnenlicht zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper und Geist. Es **stimuliert Stoffwechselprozesse** und ist an der wertvollen Vitamin D-Bildung für unseren Organismus beteiligt. Ebenso fördert Sonnenlicht unser allgemeines Wohlbefinden und **verschafft gute Laune**.

Doch wie in anderen Lebensbereichen gilt auch für die Sonnenbestrahlung der **maßvolle Umgang**, damit der Genuss nicht zur Gefahr wird.

Zu viel. Zu lange. Zu ungeschützt.

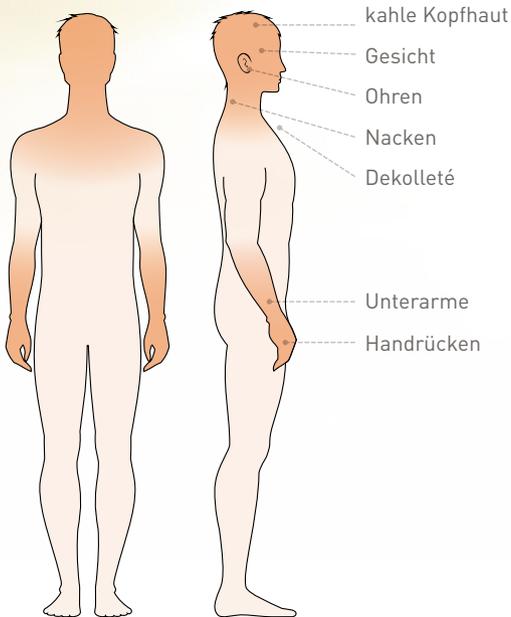
Durch die vermeintlich höhere Attraktivität gebräunter Haut setzen sich viele Menschen zu sorglos der prallen Sonne aus.

Chronische Lichtschäden, die in den letzten Jahren dramatisch zunehmen, können daher langfristig die unangenehme und eventuell gefährliche Folge sein.

Hautärzte warnen daher vor exzessiver und langer UV-Strahlung. Sie lässt nicht nur die Haut schneller altern, sondern schädigt auch das Erbgut der Hautzellen. Wenn die Haut über Jahre einem Übermaß an UV-Strahlung ausgesetzt wird, kann das zu ernsthaften Hautschädigungen führen. Dazu gehört der helle Hautkrebs, dessen Vorstufe als **aktinische Keratose** bezeichnet wird.

Wer ist besonders gefährdet?

- ▷ **Hellhäutige Menschen**
Übrigens: Dunkelhäutige haben in besonders heißen Regionen der Erde durch ihre Hautfarbe einen natürlichen Sonnenschutz
- ▷ Ungeschützte, empfindliche „**Sonnenterrassen**“ unseres Körpers



- ▷ **Männer häufiger** (wg. Kahlköpfigkeit) als Frauen
- ▷ **Sonnenanbeter und Outdoorsportler**
- ▷ **Berufstätige** im Freien wie Straßenarbeiter, Gärtner, Dachdecker oder Landwirte. Daher ist die aktinische Keratose seit 2015 auch eine anerkannte Berufskrankheit.

Die Haut vergisst nichts.

● Unterschätzte Gefahr: Aktinische Keratosen

Die Hauptursache der aktinischen oder solaren Keratosen erklärt sich bereits aus dem Namen: aktinisch (griechisch aktis = Strahl), solar (lateinisch sol = Sonne) sowie Keratose (griechisch keras = Horn, Hornhaut).

Die aktinische Keratose (AK) ist eine frühe Form von hellem Hautkrebs und entsteht durch chronische Belastung mit ultravioletter (UV) Strahlung, vor allem Sonnenlicht.

Die UV-Strahlung verändert allmählich die Erbsubstanz von Hautzellen, was zu aktinischen Keratosen führen kann. Dabei ist weniger die Zahl der Sonnenbrände entscheidend als die Summe der vielen kleinen unbemerkten Schädigungen durch Licht, denn die Haut vergisst nichts.

Als Ergebnis vieler Jahre ungezügelter Sonnenbestrahlung vermehren sich die veränderten Zellen in der oberen Hautschicht, sodass sich die Hornschicht verdickt. Zunächst entstehen rötliche bis bräunliche Flecken mit schuppiger, rauer Oberfläche, die eher zu ertasten als zu sehen sind.

In der Folge verändert sich die Haut an den betroffenen Stellen gelblich bis bräunlich, die Hornauflagerung verhärtet sich und breitet sich aus. Bei extremer Verhornung bilden sich warzenartige Hautwucherungen. Sie fühlen sich an wie grobes Schmirgel- oder Sandpapier. Diese Hautveränderungen werden als **aktinische Keratosen** definiert.

Die Läsionen treten einzeln (Größe ca. 1-2 cm) auf, es können aber auch ganze Hautareale, wie z. B. auf der gesamten Kopfhaut, geschädigt sein; dies wird als **Feldkanzerisierung** bezeichnet.

● Aktinische Keratosen frühzeitig erkennen & handeln

Eines vorweg: Nicht immer handelt es sich bei schuppigen Rötungen auf der Haut um aktinische Keratosen.

Wenn Sie den Verdacht haben, betroffen zu sein, sollten Sie verdächtige Hautveränderungen grundsätzlich von einem Arzt abklären lassen. Um die Diagnose zu sichern, entnimmt der Hautarzt häufig eine Hautprobe für eine Laboruntersuchung.

Die Tücke von aktinischen Keratosen ist zweierlei: Zum Einen sind die Hautveränderungen ein schleichender Prozess von zehn Jahren und mehr und werden somit erst spät erkannt. Zum Anderen stellt die aktinische Keratose eine Frühform des hellen Hautkrebses dar.

Daher ist eine frühzeitige und vor allem konsequente Therapie unbedingt anzuraten.

Die gute Nachricht: Aktinische Keratosen sind gut und wirksam zu behandeln.

Es gibt heute zahlreiche Möglichkeiten zur Therapie der aktinischen Keratosen. Die Empfehlung Ihres Arztes richtet sich nach der Anzahl der Hautveränderungen, ob sie vereinzelt oder flächig ausgeprägt sind, wo sie sich befinden und wie stark sie verhornt sind.

Kleine Keratosen können mit örtlicher Betäubung operativ entfernt werden. Ebenso ist das Abtragen mit Hilfe eines **Lasers**, eines scharfen Löffels oder einer Ring-Kürette (**Kürettage**) möglich. Das gebräuchlichste physikalische Verfahren ist die **Kryotherapie**, bei der die Keratosen mit flüssigem Stick-



stoff direkt auf der Haut vereist werden – mit dem Nachteil möglicher Narbenbildung. Zu den neueren Behandlungsmethoden zählt die **Photodynamische Therapie (PDT)**. Dabei wird zunächst eine photosensibilisierende Creme aufgetragen und nach Einwirkzeit von drei Stunden werden die Keratosen mit kaltem Rotlicht bestrahlt.

Für eine äußerliche Anwendung auch für großflächige Areale, die der Patient selbst durchführen kann, hat sich unter anderem der Wirkstoff Diclofenac-Natrium als besonders **verträgliches Gel** bewährt.

Der Vorteil einer flächig wirksamen Therapie liegt darin, dass neben den sichtbaren aktinischen Keratosen auch noch unsichtbare Veränderungen erfasst werden. Eine Kombination verschiedener Verfahren kann sinnvoll sein.

Sicher ist sicher: Trotz einer erfolgreichen Behandlung der aktinischen Keratosen kann die Erkrankung erneut auftreten. Beugen Sie daher durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Hautarzt vor.

Licht & Schatten



● Sonne ja – aber richtig!

Um aktinischen Keratosen vorzubeugen, sollten einige wenige, aber effektive Schutzregeln beachtet werden:

- 1 Sonnenentwöhnte Haut grundsätzlich langsam an eine längere Sonnenbestrahlung gewöhnen. Zu Beginn am besten **im Schatten aufhalten** und unbedingt einen **Sonnenbrand vermeiden**. Achtung: Auch im Schatten sind Sie immerhin noch bis zu 50 % der Sonnenintensität ausgesetzt.
- 2 Exzessives, **langes Sonnenbaden vermeiden**.
- 3 Sonnenbestrahlung in den **Mittagsstunden** ist zwischen 11 und 15 Uhr **am gefährlichsten**. Die in südlichen Ländern von den Einheimischen übliche „Siesta“ hat daher ihren Sinn.
- 4 Auch **künstliche UV-Strahlen meiden** (Solarien). Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gehören auf keinen Fall in ein Solarium (in Deutschland gesetzlich verboten).
- 5 **Gut behütet**. Insbesondere Menschen mit wenig Haarwuchs oder Kahlköpfigkeit sollten sich nie ohne Kopfbedeckung der prallen Sonne aussetzen.
- 6 **Augen** sind ebenso sehr gefährdet. Daher niemals direkt in die Sonne sehen und zum Schutz **Sonnenbrille** tragen. Das beugt Augenschäden vor.
- 7 **Leichte schützende Bekleidung** statt nur Bikini oder Badehose ist der beste und einfachste Schutz.



8 Stets gute Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.

Tipp:

- ▷ LSF 20+ für Jugendliche und Erwachsene
- ▷ LSF 30+ für Kinder
- ▷ LSF 50+ im Hochsommer für empfindliche Haut und in südlichen Ländern

9 Insbesondere die **Sonnenterrassen** des Körpers (Kopfhaut, Gesicht, Ohren, Dekolleté, Handrücken, Unterarme) sorgfältig eincremen.

10 **Wiederholt einreiben.** Durch Schwitzen und Baden verringert sich der Sonnenschutz.

11 **UV-Strahlung**, die von Schnee, Wasser, Asphalt oder Sand **reflektiert** wird, erhöht die Belastung.

12 Bei einigen **Medikamenten** können im Zusammenhang mit Sonnenlicht Nebenwirkungen entstehen. Bitte sicherheitshalber vorher den Arzt fragen. **Kosmetika**, Deodorants und Parfüms bitte nicht beim Sonnenbaden verwenden. Es besteht die Gefahr der Pigmentbildung.

13 **Seien Sie Vorbild.**

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit sich von Anfang an Kinder an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnen. Säuglinge gehören niemals in die pralle Sonne.



● Gut zu wissen ...



www.die-haut-vergisst-nichts.de

• Mit **aktuellem UV-Index**

Wie hoch ist die UV-Belastung an Ihrem Wohn- oder Urlaubsort?

• Die **6 Hauttypen**

• **Hautkrebs-Screening**

Gute Besserung wünscht Ihnen

Stempel Arztpraxis



Dermapharm AG
Lil-Dagover-Ring 7
82031 Grünwald
www.dermapharm.de

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah

