

Zu viel des Guten

Die meisten Menschen sind froh, jetzt im Sommer Licht, Luft und vor allem Sonne genießen zu können und nutzen die Möglichkeit des **Sonnenbadens** weidlich aus. Oft mit unschönen Konsequenzen.

Was unsere Stimmung und unser Wohlbefinden betrifft, sind wir Menschen stark vom Licht abhängig. Halten wir uns zu lange in dunkler Umgebung auf, dann tun wir uns meistens schwer mit der guten Laune, und der Aktivitätspegel wird deutlich heruntergefahren. Haben wir hingegen die Möglich-

keit, Sonne zu tanken, dann geht es uns meistens gut, und wir sind energiegeladener und unternehmungslustiger. Aber wie immer im Leben gilt auch hier: in Maßen.

Die Sonne – Lebensspender und Krankmacher Ohne die Sonne könnte das gesamte Leben auf der Erde nicht existieren. Sie ist der Energieliefer-

ant, der Motor für Stoffwechselläufe und treibt uns an. Wir lechzen nach Sonne, wenn der Winter mal wieder gefühlt sechs dunkle Monate gedauert hat. Dabei übertreiben wir es gerne und setzen uns schon früh im Jahr einer Gefahr aus, deren Auswirkungen über den akuten Sonnenbrand hinaus erst später sichtbar werden: Hautschäden, wie zum Beispiel

die aktinische Keratose. Was heißt das? Ganz einfach: „aktinisch“ kommt vom griechischen Wort „aktis“, gleich „Strahl“, und bedeutet „durch Strahlung hervorgerufen“. Und „Keratose“ kommt von „keras“, gleich „Horn“, und ist eine lichtbedingte Hautveränderung, was Sie unter **SLO1**/Suche „Aktinische Keratose“ nachlesen können. Also handelt es sich um eine durch intensive Licht-/Sonneinstrahlung ausgelöste Hautveränderung. Und damit sind wir beim Problem.

Wie entsteht die aktinische Keratose? In erster Linie ist es das UV-Licht, das Hautzellen und Erbgut schädigt. Die dadurch entstehenden veränderten, sogenannten „atypischen“ Zellen vermehren sich in der oberen Hautschicht, was zu einer Verdickung der Hornschicht und damit zu einer Oberflächenveränderung führt – und das über viele Jahre hinweg. Daher werden die Risiken allzu ausgedehnter Sonnenbäder – auch im Solarium – über lange Zeit nicht erkannt – und deshalb immer wieder ignoriert. Beschrieben wird dies unter **SLO2**/Suche „Aktinische Keratose“. Hier finden Sie auch eine Bildergalerie der Erscheinungsformen.

Wie schädlich sind diese Hautveränderungen? Die aktinische Keratose, die auch solare Keratose genannt wird, gilt als häufigste Vorstufe des weißen Hautkrebses. Wird sie über viele Jahre nicht erkannt und behandelt, so kann sich da-



© Tom Merton / iStock / Getty Images

raus eine bösartige Form, ein sogenanntes Plattenepithelkarzinom, entwickeln. Allgemein gilt der Erfahrungswert, dass ab dem 50. Lebensjahr das Risiko deutlich ansteigt. Es gibt allerdings auch noch andere Faktoren, die die Entstehung begünstigen. Die Techniker Krankenkasse zählt auf ihrer Homepage unter **SL03**/Suche „Aktinische Keratose“ einige auf und beschreibt sie: Geschlecht, Hauttyp und Haarfarbe, Sonnenbrände, genetische Vorbelastung, Aktivität draußen, Prädisposition durch klinische Syndrome. Personen, die solche Merkmale aufweisen, sollten also bereits in jungen Jahren besonders vorsichtig sein, wenn sie sich der Sonne aussetzen. In Ihrer Apotheke haben Sie die Möglichkeit, Kunden, an denen Ihnen die erwähnten Merkmale auffallen und die auf Sie den Eindruck machen, dass sie sich mit großer Leidenschaft der Sonne hingeben, aktiv anzusprechen und zu beraten. Spätestens, wenn Präparate verlangt werden, die gegen Sonnenbrände helfen, oder wenn Kunden sich auf Ferientage an der frischen Luft vorbereiten, ist Ihre Expertise gefragt.

Welche Körperregionen sind am häufigsten betroffen? Naturgemäß und unserer Kultur entsprechend, bewegen wir uns an warmen Tagen mit leichter Bekleidung im Freien. Das heißt, Kopf, Gesicht, Dekolleté, Arme und Beine sind meist unbedeckt. Wohl dem, der eine schützende Kopfbedeckung auf hat, erst recht, wenn es sich um Männer mit angehender oder bereits ausgeprägter Glatze handelt. **SL04**/Aktuelle Themen/Nachrichten aus der Onkologie/Suche „Aktinische Keratose“ beschreibt diese Haut-

flächen als „Lichtterrassen“ des Körpers.

Raue Haut ist nicht gleich raue Haut Jeder kennt das: Immer wieder gibt es am Körper Regionen, an denen die Haut auf einmal rau ist, die wie ausgetrocknet wirken. In vielen Fällen sind Hormonschwankungen, Flüssigkeitsdefizite oder zu stark auslaugende Duschgels oder Seifen dafür verantwortlich, und oft schaffen rückfettende und stark durchfeuchtende Körperlotionen und -cremes erste Abhilfe. Bei der aktinischen Keratose sieht das anders aus: Wie Sie auf **SL05**/Suche „Aktinische Keratose“ erfahren, fallen zunächst die geröteten und verhärteten Hautstellen mit rauer Oberfläche auf. Intensives Cremieren hilft nichts. Es kann sogar so weit

kommen, dass die Stellen jucken und schlimmstenfalls zu bluten beginnen. Ignorieren ist in diesem Fall keine gute Idee. Der Weg zum Hautarzt ist definitiv die richtige Entscheidung.

Was kann getan werden? Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft führt auf ihrer Seite unter **SL06**/Arzneimitteltherapie/Ausgaben-Archiv/AVP Ausgaben ab 2015/2015, Ausgabe 2/Aktinische Keratosen aus, dass sich prinzipiell läsionsgerichtete von flächengerichteten (Feldkanzerisierung) Therapien unterscheiden und neben chirurgischen auch physikalische, chemische und immunmodulierende Verfahren infrage kommen. Sie werden auf der Seite näher beschrieben und sind als PDF-Datei herunterladbar.

Zu guter Letzt bleibt der Hinweis für Sie und Ihre Kunden, dass ein konsequenter UV-Schutz (Hut, langärmelige Hemden) und Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor unabdingbar sind. Da sich nicht vorhersehen lässt, aus welcher Läsion sich ein invasives Plattenepithelkarzinom entwickeln wird, ist eine frühzeitige Therapie dieser Präkanzerosen ratsam. Übrigens: Leitlinien zum Thema finden Sie unter **SL07**/Leitlinien/Aktinische Keratose. Ihnen allen einen schönen Sommer! ■

*Wolfram Glatzel,
Autor und Redakteur*

*Ursula Tschorn,
Apothekerin*

Übersicht Links

- SL01 https://de.wikipedia.org/wiki/Aktinische_Keratose
- SL02 <https://www.netdoktor.de/krankheiten/hautkrebs/aktinische-keratose/>
- SL03 <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/haut-und-geschlechtskrankheiten/warnsignal-der-haut-aktinische-keratose-2017604>
- SL04 <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/hautkrebs/aktinische-keratose.html>
- SL05 <https://www.test.de/medikamente/krankheit/aktinische-keratosen-k163/>
- SL06 <https://www.akdae.de/Arzneimitteltherapie/AVP/Artikel/201502/073h/index.php>
- SL07 <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/aktinische-keratose-und-plattenepithelkarzinom-der-haut/>

Weitere interessante Links

- <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/service/haut-aktinische-keratose-hautkrebs-vorstufe-monique-stengel-102.html>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Weissen-Hautkrebs-erkennen-und-behandeln,hautkrebs170.html> (Video)