

OaSee
DAS LOUNGE SCHIFF

Jeden Mittwoch und Donnerstag bis 17.9.2009 auf dem Thunersee.
www.bls.ch/schiff

THUNER HAUTARZT SCHLÄGT ALARM

Zu viel Sonne kann tödlich sein

In der Region Thun und im restlichen Berner Oberland setzen sich die Leute viel zu sorglos der Sonne aus. Das hat der Thuner Hautarzt Martin Bleker beobachtet. Dieser Leichtsinn kann tödlich sein.

«Schon als ich in Biel praktizierte, habe ich Fälle von schwarzem Hautkrebs und andere Sonnenschäden an der Haut behandelt», sagt Dermatologe Martin Bleker, der im Bälliz in Thun seit 2005 eine Praxis betreibt. Doch das war wenig im Vergleich zu dem, was er seit vier Jahren hier in Thun gesehen hat. «Die Steigerung gegenüber dem Seeland kommt einem Quantensprung gleich», sagt er. «Allein im letzten Jahr habe ich bei sechs Jugendlichen ein Melanom, also schwarzen Hautkrebs, diagnostiziert.»

Jeder Strahl birgt Gefahr

Aus seinen Gesprächen mit Patienten weiss Bleker: «In der Region Thun und auch im restlichen Berner Oberland setzen sich die Leute viel zu sorglos der Sonne aus.» Viele denken, dass nur das Sonnenbaden gefährlich sei. Aber allein der Aufenthalt im Freien sei für die Haut gefährlich, gibt der Dermatologe zu bedenken: Auch beim kurzen Spaziergang über die Mittagszeit oder dem Aufenthalt in einem Gartenrestaurant wird die Haut den gefährlichen UV-Strahlen ausgesetzt. Dasselbe gilt für sportliche Tätigkeiten, die man nicht in der Badehose oder im Bikini ausübt wie Skifahren oder Wandern. «Ich empfehle grundsätzlich Sonnencremes mit Schutzfaktor 50 und für Männer mit



Zwei junge Frauen nehmen auf der Mauer vor dem Schloss Schadau ein Sonnenbad. Wenn sie sich dabei einen Sonnenbrand holen, steigt das Risiko, dass sie an Hautkrebs erkranken.

Archiv TT/Spahn

gelichteten Haaren eine Kopfbedeckung.»

Keine Zeit verlieren

Von allen Hautschäden durch Sonnenbestrahlung ist der schwarze Hautkrebs der gefährlichste. Wenn man ihn frühzeitig entdeckt, kann das Melanom entfernt werden. «Wenn ich so einen Tumor in den Pigmentzellen der Haut eines Patienten entdecke, verliere ich keine Zeit, sondern schneide ihn noch am selben Tag raus.» Es gelte, keine unnötige Zeit verstreichen zu lassen, denn bei Melanomen besteht die Gefahr, dass einzelne Zellen in die Lymphknoten und andere Or-

Fortsetzung auf Seite 27

FAKTEN UND TIPPS

Vorsicht: Die Haut vergisst nichts!

«Eine gesunde Bräune gibt es nicht. Eine Sonnenbräunung ist immer ein Zeichen, dass die Haut angegriffen ist.» Das schreibt die Schweizerische Krebsliga in ihrer Informationsbroschüre «Sonnenschutz». Die Bräunung ist ein Versuch der Haut, sich vor UV-Strahlen zu schützen. Diese Strahlen sind zu 80 Prozent für die Entstehung von Hautkrebs verantwortlich. In der Schweiz erkranken jährlich rund 1700 Menschen am Schwarzen Hautkrebs, welcher auf der

Haut die gefürchteten Melanome bildet und zu den aggressivsten Krebsformen gehört. Er fordert in der Schweiz jährlich etwa 250 Todesopfer. Für das Risiko einer Hautkrebserkrankung gilt der Grundsatz: Die Haut vergisst nichts. Jeder Sonnenstrahl, und vor allem jeder Sonnenbrand erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung. Die Krebsliga empfiehlt deshalb:

- Sonnenbrand vermeiden
- Zwischen 11 und 15 im Schatten bleiben.

- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen, die die UV-Strahlen möglichst gut abblocken.
- Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor verwenden.
- Aufenthalt in der Sonne dem eigenen Hauttyp anpassen. Dabei gilt die Grundregel: Je heller die Haut, desto weniger lang.
- Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen.

pd/mi

- www.krebsliga.ch
- www.melanoma.ch
- www.hauttyp.ch

SCHWARZER HAUTKREBS IM SPITAL THUN

20 Leute starben an einem Melanom

Im Spital Thun sind in den vergangenen zehn Jahren rund 20 Patienten an Schwarzem Hautkrebs gestorben.

«Der Aufenthalt an der Sonne ist nicht generell ungesund», sagt Jean-Marc Lüthi, Chefarzt des Onkologiezentrums Thun-Berner Oberland im Spital Thun. Eine gewisse Dosis sei für die Vitamin-D-Produktion und damit die Gesundheit der Knochen sogar sehr wichtig, betont der Krebspezialist. «Aber wegen des Abbaus der Ozonschicht in der Stratosphäre ist die Dosis, die man seiner Haut zumuten darf, immer kleiner geworden. Die Gefahr, an Schwarzem Hautkrebs zu erkranken, ist damit markant gestiegen.»

Zwei Drittel geheilt

Die Onkologische Abteilung im Spital Thun hatte in den vergangenen zehn Jahren 67 Patienten mit einem Melanom, dem Tumor des schwarzen

Hautkrebses. Bei zwei Dritteln von ihnen befand sich das Melanom allerdings im Anfangsstadium; sie kamen vor allem, um nach dem Besuch beim Haus- oder Hautarzt die Zweitmeinung eines Krebspezialisten einzuholen. «In dieser frühen Phase können wir die Tumore entfernen und auch Abklärungen machen, wie weit sich die Krankheit bereits ausgedehnt hat.» Da es für Melanome, rechtzeitig erkannt, gute Therapiemöglichkeiten gibt, konnten diese Patienten geheilt werden. Anders sah es beim restlichen Drittel aus: Bei jenen rund 20 Frauen und Männern bildete der schwarze Hautkrebs Ableger (Metastasen), an denen sie schliesslich starben. «Wenn der schwarze Hautkrebs metastasiert, gibt es praktisch keine Aussicht auf Heilung», sagt Lüthi. In diesen Fällen erhalten die Betroffenen im Spital Thun medikamentöse Therapien wie Chemo- oder Immuntherapien und in seltenen Situationen auch Bestrahlung.

gen, damit sich die Metastasen nicht noch weiter ausbreiten, oder eine palliative Betreuung. Deren Ziel ist eine schmerz lindende Behandlung und somit die Erhaltung einer möglichst hohen Lebensqualität im End-

stadium der Erkrankung. «Wir kennen bis jetzt keine Methode, um die Metastasen des Schwarzen Hautkrebses wirklich effektiv zu bekämpfen», sagt Lüthi. Die Erfolge der aktuellen Therapiemöglichkeiten

sind bescheiden; verschiedene Studien mit neuen Therapieansätzen seien aber im Gange.

Immer früher erkannt

Die schlechte Nachricht punkto Schwarzem Hautkrebs ist gemäss Lüthi, dass die Erkrankungen zunehmen. Aber es gibt auch Gutes zu vermelden. «Die Krankheit wird immer häufiger im Frühstadium erkannt, die Leute sind dafür sensibilisiert worden und man kann sich eigentlich sehr leicht dagegen schützen.»

Wichtig ist für Jean-Marc Lüthi vor allem, dass Eltern ihre Kinder vor Sonnenbränden bewahren. «Weil sich Kinder und Jugendliche im Entwicklungsstadium befinden, sind die Zellen in einem viel aktiveren Zustand. Da jeder Sonnenbrand Auswirkungen auf das genetische Material der Hautzellen hat, steigt mit jeder Verbrennung in jungen Jahren das Risiko, später an Schwarzem Hautkrebs zu erkranken.»

MARC IMBODEN



Melanome, die Tumore des Schwarzen Hautkrebses. Wer auf seiner Haut so etwas sieht, muss so schnell als möglich zum Arzt.

StaTT-Geflüster



HEINERIKA
EGGERMANN
DUMMERMUTH

Der zeitlose Frauenarm

Erste Sonnenstrahlen kitzeln das Gesicht, der Duft von Kaffee schwebt durch die Luft, und hin und wieder zwitschert ein vorwitziger Spatz durchs Zimmerfenster herein. Wer braucht da einen Wecker? Oder eine Uhr? Kommt der Sommer mit langen, warmen Tagen, sind die Energie und damit das Erwachen von alleine da. Auch deshalb habe ich mich entschieden, nach einem halben Jahr ohne Armbanduhr auch noch weitere Wochen oder Monate mit «uhrlosem» Handgelenk zu leben.

Das bringt einige Vorteile mit sich: ♦ Erstens verpasse ich den Bus viel seltener als früher, weil ich mir die Zeit für einen Blick auf irgendeine verfügbare Uhr – und davon gibts massenhaft – bewusst nehmen muss.

♦ Zweitens wird der Blick meines Gegenübers nicht automatisch auf die weisse Stelle am Unterarm gelenkt, wenn ich im Ausgang mal



Marc Imboden

Ohne Uhr-Ballast: Heinerika Eggermanns Hand.

keine Armbanduhr trage. Die wenig elegante Blässe hat einer gleichmässigen Bräunung des ganzen Arms weichen müssen.

♦ Drittens strapaziere ich mit meinem zeitlosen Dasein die Nerven meiner Reisebegleiter, sicher aber nicht meine. Denn ich habe nicht nur den frauenspezifischen Hang zu ausgedehnten Shoppingtouren auf Ferienreisen, sondern auch jenen, in allerletzter Minute noch irgendwo ein Mitbringsel zu entdecken, das ich keinesfalls vergessen darf. So sehen meine Begleiter in Gedanken regelmässig den anvisierten Zug oder das letzte Schiff ohne uns abfahren, während ich mit stoischer Ruhe das Geschäft betrete, meine Auswahl treffe und mit strahlendem Lächeln von dannen ziehe. Und nein, wir haben bisher noch keinen Zug oder kein Schiff verpasst. Ohne Zeit am Arm lebt sich einfach besser.

h.eggermann@bom.ch

ANZEIGE

Von allen bewundert –
Suzuki von Auto Bettschen geliefert!

SUZUKI Way of Life!

bei **Auto Bettschen**
www.auto-bettschen.ch