

## **Bericht Vortrag Dr. Sögding-Beck am 04.03.2010 „Die Sonne und ihre Auswirkung auf die Haut“**

Frau Dr. Sögding-Beck ging in ihrem Vortrag über die Auswirkungen der Sonne ganz besonders auf die Problematik bei Dialysepatienten und Transplantierten ein.

Zunächst versuchte Frau Dr. Sögding-Beck uns die Angst zu nehmen, auch wenn wir als Dialysepatient und Transplantierte (schwächeres Immunsystem) ein höheres Risiko haben an Hautkrebs zu erkranken als gesunde Menschen.

Die Sonne ist wegen einer Vielzahl positiver Wirkungen absolut notwendig. Sie ist unter anderem an der Vitamin-D-Synthese beteiligt und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Jedoch ist eine Mäßigung angesagt.

Die Gefährlichkeit der Sonnenstrahlen ist von vielen Faktoren abhängig (Jahreszeit, Wetter, Höhenlage, Breitengrad, Hauttyp). Ab 1000 m Höhenlage sind UV-Strahlen z.B. 20 % höher, bei Reflexion im Schnee 90% höher und bei Reflexion vom Wasser 50% höher als normal.

Ungeschützt die Haut der Sonne ausgesetzt, verursacht diese häufig: Sonnenbrand, Sonnenallergie, führt zu schneller Alterung der Haut, fördert die Faltenbildung, Sommersprossen. Aber nicht nur dies hat die Sonneneinstrahlung zur Folge, sondern auch eine deutliche Zunahme des schwarzen und insbesondere des hellen Hautkrebses. In der Regel kann der helle Hautkrebs, wenn er frühzeitig erkannt und behandelt wird, vollständig geheilt werden.

Der schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom, ist sehr gefährlich, da er streuen und zum Tode führen kann. Daher ist es wichtig, dass er möglichst frühzeitig erkannt und behandelt wird. Häufig entwickelt sich das Melanom aus bereits bestehenden auffälligen Pigmentmalen, die entweder mit dem bloßen Auge oder bei einer Spezialuntersuchung erkannt werden können. Veränderte Pigmentmale sollten möglichst frühzeitig vorsorglich operativ entfernt werden.

Die Krankenkassen bezahlen, für nicht transplantierte Patienten, ein Hautscreening alle zwei Jahre, für transplantierte Patienten jedes Jahr. Also bitte: Lassen Sie ihre Haut regelmäßig kontrollieren um evtl. Auffälligkeiten möglichst frühzeitig zu entdecken und hautärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Der Schutz vor der Sonne: Kleidung (Hut, Hemd, Hose), Sonnenbrille. Mittagssonne meiden, sich im Schatten aufhalten. Sonnenschutz rechtzeitig und reichlich auftragen. Der Sonnenschutz sollte von März bis September/Okttober immer aufgetragen werden. Für Dialysepatienten

und Transplantierte hat Frau Dr. Sögding-Beck einen liposomalen Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor empfohlen. Der Sonnenschutz tritt erst nach 30 Minuten nach Auftragen ein. Nase und Ohren beim Eincremen nicht vergessen!

Der Vortrag von Frau Dr. Sögding-Beck war sehr informativ und für den Laien sehr gut verständlich. Wir bedanken uns bei Frau Dr. Sögding-Beck für ihr Engagement.

Aloisia Rung