



© Maria Teneva / Unsplash

Sonne satt ohne ausreichenden Schutz auf der Haut kann zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko führen.

Auf den Punkt

Die Haut vergisst nie

Sonnenschutz Die Häufigkeit von Hautkrebs nimmt zu, auch bei jungen Menschen. Der Fokus der Prävention richtet sich deshalb zunehmend auf diese Altersgruppe. Dermatologin Philippa Golling empfiehlt allerdings, dabei das Wort «Krebs» zu vermeiden.

Adrian Ritter

Philippa Golling stand sprachlos vor der Schulklasse. Die Dermatologin hatte versucht, die Jugendlichen mit dem Hinweis auf die Gefahr von hellem und schwarzem Hautkrebs für Sonnenschutz zu sensibilisieren. Krebs? Davon wollten die Jugendlichen nichts hören. Mit 35 Jahren Hautkrebs bekommen? In diesem Alter ist man eh schon halbtot, sagten ihr die schrägen Blicke aus der Klasse. So war für Golling klar: So mache ich das nie wieder, da muss ein anderes Konzept her.

Seither ist Dr. med. Philippa Golling weiterhin in Schulklassen unterwegs. Aber jetzt mit der Botschaft: «Wir wollen doch nicht alt aussehen, oder?». Sonnenschutz als wirksamste Möglichkeit, um die Haut vor dem Altern zu schützen. Das Wort «Krebs» erwähnt Golling kaum mehr. Der Weg über das Aussehen funktioniert, wie ihr Rückmeldungen der Jugendlichen zeigen: «Wer will sich in diesem Alter schon mit Flecken und Falten vorstellen? Angst vor Krebs zu verbreiten ist unnötig und kontraproduktiv», sagt Golling,

die auch dem Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie angehört.

Die Siesta fehlt

Primärprävention ist neben der Sekundärprävention im Sinne von Hautuntersuchungen dringend nötig. Die Hautkrebsraten steigen weltweit kontinuierlich, nicht zuletzt wegen des Klimawandels, der die UV-Strahlung verstärkt [1]. Die WHO spricht beim schwarzen Hautkrebs von einem «alarmierenden Anstieg» [2] in den letzten Jahrzehnten. Die Schweiz hat eine der höchsten Raten weltweit. Dermatologin Golling erklärt dies unter anderem mit mangelndem Schutz vor Sonnenbränden auf Reisen: «Zudem pflegen wir im Gegensatz zu südlichen Ländern keine Siesta, sondern viele gehen ausgerechnet in der Mittagspause am See flanieren oder joggen.» Auch die Krebsliga Schweiz empfiehlt, zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten zu bleiben. Schatten, Kleider, Sonnencreme, so das Credo der Liga.

Fokus auf die Jugend

Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, durch UV-Strahlung ihr Risiko für schwarzen Hautkrebs zu erhöhen. «Ihre Haut ist dünner und ihre DNA-Reparaturmechanismen funktionieren weniger gut», sagt Golling. Sonnenbrände in jungen Jahren erhöhen das Risiko für Hautkrebs besonders stark. So ist das maligne Melanom gar eine der häufigsten Krebsarten bei jungen Menschen. Eine Studie der Mayo-Klinik [3] ergab, dass sich die Inzidenz des Melanoms in einer US-Region innerhalb von vierzig Jahren bei jungen Frauen verachtacht und bei jungen Männern vervierfacht hatte. Auch die WHO spricht davon, dass Betroffene von hellem und schwarzem Hautkrebs immer jünger werden [2]. Den wichtigsten Grund dafür sieht Golling darin, dass das Schönheitsideal des gebräunten Körpers gerade bei Jugendlichen immer noch sehr verbreitet ist – inklusive Solariumbesuch.

Entsprechend rückt der Fokus der Primärprävention immer mehr auf die Zielgruppe der jungen Menschen. «Bei ihnen ist die Wirkung der Prävention am grössten», sagt Stefanie de Borba, Mediensprecherin der Krebsliga Schweiz. Mehr Schattenplätze schaffen, gerade für Kinder, sei dabei zentral. So hilft etwa die Krebsliga mit Projekten in den Kantonen Aargau, Bern und Jura, mehr Bäume auf Schul- und Spielplätzen zu pflanzen. Zudem hat sie kürzlich ein Bilderbuch und Unterrichtsmaterialien [4] für 4- bis 8-Jährige zum Thema herausgegeben. Im Kanton Zürich richtet sich die Krebsliga mit der Kampagne «Ja nicht rot werden» an Jugendliche an Gewerbeschulen.

Auch auf internationaler Ebene tut sich einiges. So fokussiert Euromelanoma – ein Netzwerk von Dermatologinnen und Dermatologen zur Hautkrebsprävention – seine diesjährige Kampagne auf Jugendliche. «Ein grosser Teil der Hautkrebskrankungen könnte durch die richtige Vorsorge vermieden werden», sagt Philippa Golling. Sie setzt auf Information, Eigenverantwortlichkeit und Früherkennen. In einem Punkt aber genügt ihr das nicht: Solarien. Sie hofft, die Schweiz werde sich Australien und Brasilien zum Vorbild nehmen und Solarien bald verbieten. Denn eine «gesunde Bräune» aus dem Solarium gebe es nicht. Vorbräunen funktioniere ebenso wenig wie einen Vitamin-D-Mangel im Solarium beheben zu wollen [2]: «Solarien haben keinen gesundheitlichen Nutzen.» Und die Haut vergisst nie.

Broschüren zum Thema Sonnenschutz und Hautkrebs in der Praxis auflegen? Hier kostenlos bestellen: krebssliga.ch/shop



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code

Persönlich

Katrin Breitling ist Chefärztin der Frauenklinik in Schaffhausen



Dr. med. Katrin Breitling

Spitäler Schaffhausen Dr. med. Katrin Breitling ist seit dem 1. Juli Chefärztin der Frauenklinik am Kantonsspital Schaffhausen und Mitglied der Spitalleitung der Spitäler Schaffhausen. Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe ist seit über zehn Jahren als Leitende Ärztin der Frauenklinik am Kantonsspital Schaffhausen tätig und leitet das Brustzentrum. Breitling kam 1999 nach Abschluss ihres Medizinstudiums nach Schaffhausen und absolvierte hier bereits ihre Facharztausbildung. In ihrer neuen Funktion folgt sie auf Dr. med. Markus Eberhard. Neuer Leitender Arzt der Frauenklinik wird Dr. med. Nicolas Samartzis.

Wechsel an der Spitze der Medizinischen Gesellschaft Basel



Dr. med. Dennis Bernoulli

MedGes Der Psychiater Dr. med. Dennis Bernoulli ist neuer Präsident der Medizinischen Gesellschaft Basel (MedGes). Er wurde an der Mitgliederversammlung zum Nachfolger von Dr. med. Felix Eymann gewählt, der nach 20 Jahren Präsidentschaft von seinem Amt zurückgetreten ist. Dennis Bernoulli führt seit 2012 eine psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis in Basel. Er gehört dem Vorstand der MedGes seit 2015 an. Seit Dezember 2020 ist er Vizepräsident und vertritt die MedGes in verschiedenen kantonalen und nationalen Gremien.

Ellenbogenspezialist wieder am Hôpital de la Tour



Dr. med. Tiago Martinho

Hôpital de La Tour Dr. med. Tiago Martinho kehrt zum Hôpital de la Tour zurück. Martinho war bereits von 2022 bis 2023 als Oberarzt im Team Schulter/Ellenbogen am Genfer Spital beschäftigt, bevor er für einen Forschungsaufenthalt ins Ausland ging. Nun wird der Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates wieder auf dem Campus in Meyrin arbeiten und ebenso im sportmedizinischen Zentrum in Nyon. Martinho studierte an der Universität Lausanne Medizin und war bereits in verschiedenen Westschweizer Spitalern tätig.

Aus der Wissenschaft

Mehr Frühgeburten bei Hitzestress

Pränatalmedizin Hohe Temperaturen können das Risiko einer Frühgeburt steigern. Das zeigt eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Das Team um Prof. Dr. med. Petra Arck und Prof. Dr. med. Anke Diemert analysierte über 42 000 Akten von Schwangeren, die in den vergangenen 20 Jahren im UKE zwischen März und September entbunden haben. Die errechneten sowie tatsächlichen Geburtstermine verglichen sie mit den Klimatabellen des Wetterdienstes. Das Ergebnis: Hitzestress von 30 Grad Celsius führte zu einer Erhöhung des Frühgeburtsrisikos um 20%, Temperaturen über 35 Grad sogar zu einer Erhöhung um 45%. Besonders hoch war das Risiko bei mehreren aufeinanderfolgenden Hitzetagen und zusätzlich hoher Luftfeuchtigkeit. In schwülen Nächten steigt der Cortisolspiegel und bei Hitze weiten sich die Blutgefäße, wodurch weniger Blut ins Herzen gelangt und sich die Versorgung des Embryos mit Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert. Frauen zwischen der 34. und 38. Woche sollten die Sonne meiden, klimatisierten Räume aufsuchen und viel trinken.

doi.org/10.1016/j.ebiom.2023.104651

Die Architektengene arbeiten auf Zeit

Genetik Erstmals haben Forschende der EPFL den Mechanismus beobachtet, der für die Embryogenese verantwortlich ist. Diese frühe Phase der Embryonalentwicklung wird durch die abwechselnde Aktivierung und Blockierung des Hox-Gens, auch bekannt als Architektengen, gesteuert und läuft nach einem genauen Zeitplan ab: Zuerst bildet sich der Kopf, dann alle 5 Stunden beim Menschen und alle 90 Minuten bei der Maus die nächste «Etage», von oben nach unten. «Wir haben 25 Jahre lang Tierversuche unternommen, um Erkenntnisse zu gewinnen», sagt Studienleiter Prof. Denis Duboule. Zum Durchbruch verhalf letztlich die Stammzellenforschung: In Embryoiden stellte das Team ein realitätsnahes Modell her und beobachtete die Hox-Gene bei der Arbeit. Eine Methode mit Signalwirkung, meint Duboule: «Wir treten in eine neue Ära ein, in der es möglich ist, in vitro biologische Situationen zu reproduzieren, die der Realität so nahe kommen, dass es in manchen Fällen nicht unbedingt notwendig sein wird, auf das Tier zurückzugreifen.»

doi.org/10.1038/s41588-023-01426-7

Vermischtes

Der Pandemie auf der Spur



Aufkleber an Böden, Wänden und Türen waren in der Pandemie allgegenwärtig.

Inselspital Bern Was bedeutete die Corona-Pandemie für die Menschen im Spital? Dieser Frage geht die Sonderausstellung «Pandemic Objects – Medizin machen in pandemischen Zeiten» nach. Zusammengestellt wurde sie vom digitalen Medizinemuseum des Inselspitals Bern. Von Dezember 2022 bis Februar 2023 sammelten die Sozialanthropologin Julia Rehsmann und die Designerin Laura Haensler Objekte und Geschichten aus dem Spitalalltag während der Pandemie. Neben Illustrationen gibt es in der Ausstellung Fotos der Orte und Menschen zu sehen. Ein Bild von Pflegefachfrauen etwa mit einem Schild in der Hand: «Wir bleiben für euch hier.» Oder

Bilder von Absperrbändern und von blauen Boxen für gebrauchte Testkits.

Auch die Zeit nach der Pandemie ist in der Ausstellung vertreten: In Interviews beschreiben Mitarbeitende, welche Spuren die Ausnahmesituation in ihrer täglichen Arbeit hinterlassen hat. Nicht zuletzt hat die Pandemieerfahrung zu neuen Ideen und Arbeitsabläufen geführt. Zum Beispiel in der Geburtenteilung, wo Wöchnerinnen nun eine Ruhestunde haben, in der sie weder von Besuch noch von den Angestellten gestört werden.

Die gesamte digitale Ausstellung finden Sie hier: medizinsammlung.ch/sonderausstellung/

In Zahlen

Globaler Drogenkonsum



Von **2011 bis 2021** ist die Anzahl der Drogenkonsumentinnen und -konsumenten weltweit von **240 Millionen** auf **296 Millionen** angestiegen, wie die WHO in ihrem «World Drug Report» bekannt gibt.

Cannabis war **2021** mit **219 Millionen** Konsumierenden die meist genutzte Droge. **2019** waren Opiode für **69%** der auf Drogen zurückzuführenden Todesfälle verantwortlich.



Personen, die Drogen injizieren, haben ein **35-mal** höheres Risiko, sich mit HIV zu infizieren. Geschätzt leben **1,6 Millionen** Drogenkonsumentinnen und -konsumenten mit HIV.



Kopf der Woche

Er kämpft gegen veraltete Dogmen



© Gilles Weber / CHUV

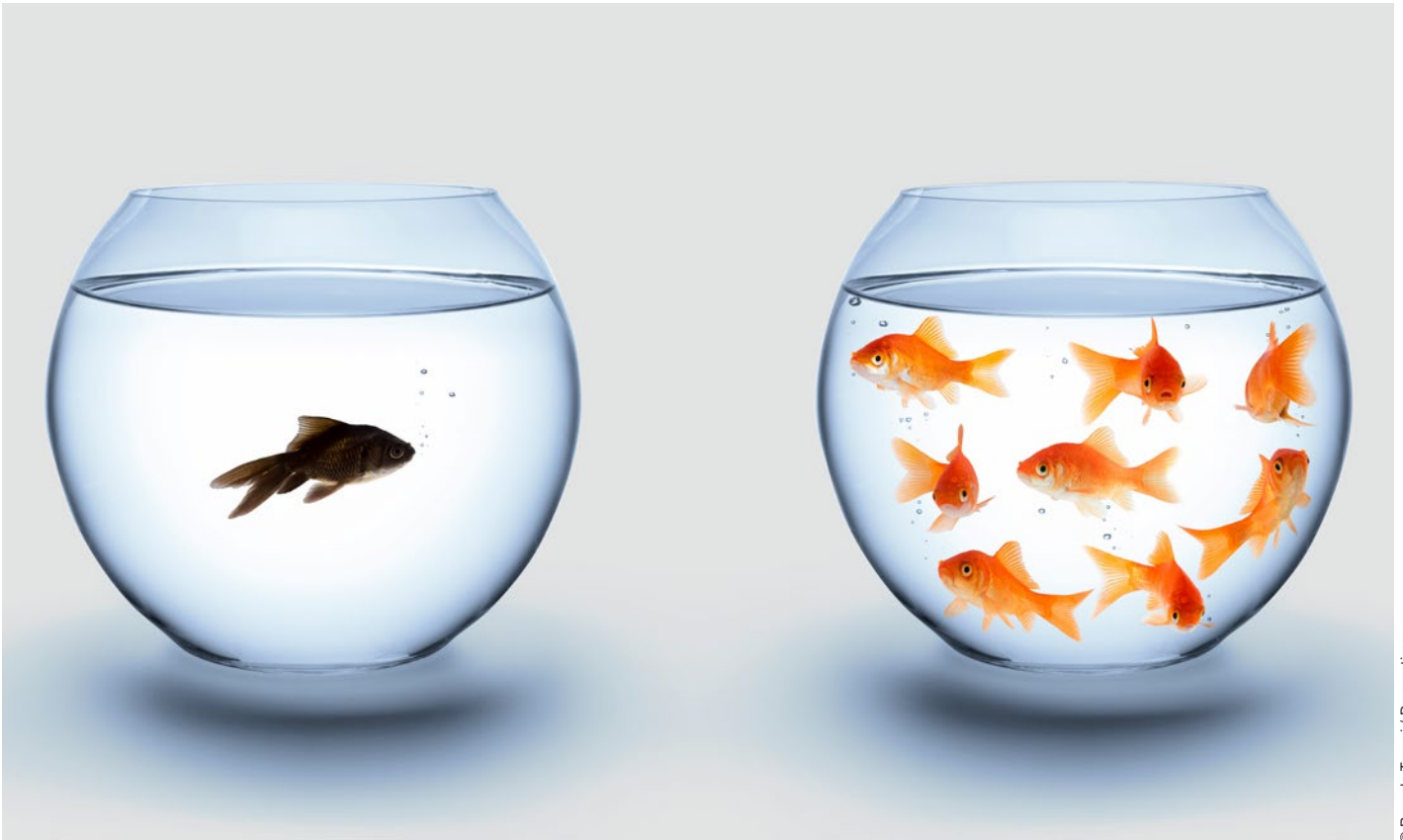
Prof. Dr. med.
Nicolas Demartines

CHUV Die perioperative Versorgung verbessern und Komplikationen reduzieren: Das ist das Ziel von Professor Nicolas Demartines, Generaldirektor des Universitätsspitals Lausanne (CHUV) und Chefarzt der Abteilung für Viszeralchirurgie. Dank ihm wendet das CHUV seit 2011 als erstes Schweizer Spital innovative Protokolle zur «verbesserten Erholung nach Eingriffen» (ERAS) an. Der Entwickler dieser Protokolle, Professor Henrik Kehlet von der Universität Kopenhagen, wurde kürzlich mit dem BJS Society Award ausgezeichnet. Dieses Regelwerk hat die klinische Praxis in mehreren Bereichen der Chirurgie verändert und weltweit zu besseren Behandlungsergebnissen geführt. «Zu sehen, dass wissenschaftliche Arbeiten dazu führen, dass die Patienten des CHUV und der Schweiz von Verbesserungen profitieren, hat mich angetrieben. Es erschien mir wichtig, dass auf der Grundlage der Physiologie behandelt wird und nicht mit extremen Massnahmen, die Chirurgen historisch aus Angst vor Komplikationen anwandten», sagt Nicolas Demartines. Was macht diese ERAS-Protokolle innovativ? «Sie bekämpfen Dogmen aus dem frühen 20. Jahrhundert wie Nüchternheit vor der Operation, das Legen von zahlreichen Drainagen und Sonden und die strikte Bettruhe», erklärt er.

Konkret bestehen diese Protokolle aus einer multidisziplinären Versorgung, die Anästhesie, Krankenpflege, Chirurgie und andere Bereiche umfasst. Die Pflege schliesst die Schmerzbehandlung, die Frühmobilisierung und die Ernährung vor und unmittelbar nach der Operation ein. «Ziel ist es, die Pflege zu vereinfachen und zu standardisieren, um näher an den tatsächlichen physiologischen Bedürfnissen der Patienten zu sein», betont der Chirurg. Die Ergebnisse am CHUV sind überzeugend: Nach einer Darmoperation verkürzte sich die Dauer des Spitalaufenthalts von 10 auf 3,5 Tage. Die Standardisierung der Vorgehensweisen führt auch zu Kosteneinsparungen. Seit 2011 wurden am CHUV rund 9000 Patienten auf Grundlage dieser Protokolle operiert, wodurch die Kosten um mehr als 16 Millionen Franken gesenkt wurden. Rund 20 Spitäler in der Schweiz und etwa 50 im Ausland wurden von Teams des CHUV in die ERAS-Ansätze eingeführt.

Der BJS Society Award wurde zum ersten Mal in Lausanne verliehen und zeichnet eine Chirurgin oder einen Chirurgen aus, die oder der eine bedeutende Verbesserung in der Chirurgie erzielt hat. Aus 70 Nominierten wurde der dänische Arzt Henrik Kehlet ausgewählt, «der Vater der modernen perioperativen Medizin», laut Prof. Demartines.

Aufgefallen



© Romano Tavani / Dreamstime

Soziale Isolation Bei Menschen, die wenig soziale Kontakte haben und älter als 50 sind, nimmt die graue Hirnsubstanz im Hippocampus und in der Hirnrinde im Zeitverlauf stärker ab als bei Personen, die weniger isoliert sind. Zudem wird die kognitive Leistungsfähigkeit schwächer. Zu diesen Ergebnissen, die auch für die Demenzprävention wichtig sind, kommen Leipziger Forschende in einer Studie (doi.org/10.7554/eLife.83660).