

Sonnenstrahlen können Hautkrebs verursachen

HAUT UND SONNE – Ein Sonnenbrand sollte mit hochwertigen „After-Sun-Lotions“, die Vitamin E und Antioxidantien enthalten, behandelt werden.

Jährlich werden 25.000 Neuerkrankungen an verschiedenen Hautkrebsarten in Österreich festgestellt, sodass der Hautkrebs die höchste Zuwachsrates aller Tumore hat. Eine wesentliche Ursache bei der Entstehung des Hautkrebses ist die Sonnenstrahlung (insbesondere durch die UVB-Strahlung), sodass alle Menschen, die sich viel im Freien aufhalten, wie Bauern, Bauarbeiter, aber auch „Sonnenanbeter“ und Freizeitsportler, besonders gefährdet sind.

Hautkrebsarten

Bräunlich-rötliche, schuppende, manchmal entzündliche Flecken an sonnenexponierten Stellen der Haut, vor allen Dingen im Gesicht, an der Stirn, im Nacken – sogenannte aktinische Keratosen – sind zumeist Vorstufen des eigentlichen „weißen“ Hautkrebses, des Plattenepithelkarzinoms. Immerhin zehn Prozent aller aktinischen Keratosen gehen in ein Plattenepithelkarzinom über. Nach 30 Jahren beruflicher Sonnenexposition ist das Risiko, an einem Plattenepithelkarzinom zu erkranken, immerhin verdoppelt. In Österreich gibt es pro Jahr 2000 bis 3000 Neuerkrankungen an Plattenepithelkarzinom.

Anders verhält sich das eher bekannte maligne Melanom („schwarzer“ Hautkrebs),



Ein richtiger und vorbildlicher Sonnenschutz vor UV-Strahlung besteht aus einer breitrempigen Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Shirt mit Kragen und langer Hose.

FOTO: DR. ROHN

welches aus den Pigmentzellen der Haut entsteht. Hier sind die Risikofaktoren vor allem vermehrte Sonnenbrände in Kindheit und Jugend, vermehrte Anzahl von Muttermalen (etwa 50 bis 100) und erbliche Faktoren. Eine Person, von der ein Elternteil ein malignes Melanom entwickelte, hat selbst auch ein erhöhtes Risiko, zu erkranken. Betroffen sind vor allem Menschen zwischen dem 40. bis 50. Lebensjahr. Es gibt in Österreich jährlich etwa 2000 bis 2500 Neuerkrankungen an

dieser Hautkrebsform. Eine weitere Form des Hautkrebses, bei der ein Zusammenhang mit vermehrter UV-Strahlung gesehen wird, ist das Basalzellkarzinom, welches selten metastasiert, nur lokal zerstörend wächst, aber gute Heilungschancen hat. Hier erkranken in Österreich jährlich 8000 bis 14.000 Menschen, wobei hauptsächlich ältere Personen ab dem 60. Lebensjahr betroffen sind.

Auch die Augenbindehaut zeigt sonnenlichtabhängige Tumoren, beispielsweise das gutartige Flügelflecken (Pterygium). Allerdings gibt es auch seltene bösartige Augenmelanome.

Vorsorgemaßnahmen

Die wichtigste Vorsorge von UV-bedingten Hauttumoren ist natürlich das Vermeiden von Sonnenbränden. Deshalb sollten besonders Kinder und Jugendliche schon konsequent vor UV-Strahlung geschützt werden. Wichtig ist auch die Früherkennung des Haut-

krebses. Insbesondere Personen mit familiärer Belastung sollten mindestens einmal jährlich eine Untersuchung beim Hautarzt durchführen lassen. Personen mit mehr als 50 Muttermalen müssen unter Umständen sogar öfter kontrolliert werden.

Richtiger Sonnenschutz

Am Wichtigsten ist die Vermeidung von Sonnenstrahlung insbesondere zur Mittagszeit (Sonnenhöchststand), wo immer es geht. Die zweite Säule des Sonnenschutzes ist die Arbeitskleidung inklusive Kopfbedeckung, die möglichst viel Haut schützt, und das Tragen von Arbeitsschutzsonnenbrillen. Die dritte Säule zur Vermeidung von Hautkrebs ist die ausreichende Anwendung von Sonnenschutzmitteln mit einem Sonnenschutzfaktor von mindestens 15!

Weitere Informationen zum Thema gibt Ihnen gerne Ihr Regionalbüro der Sozialversicherung der Bauern.

Chefarzt Dr. Herbert Rohn

ZUR PERSON



Chefarzt Dr. Herbert Rohn

- Facharzt für Arbeits- und Betriebsmedizin,
- Spezialgebiet Landwirtschaft
- Ärztlicher Dienst RB Salzburg
- Sozialversicherung der Bauern

Dr. Herbert Rohn FOTO: ZVG

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Spargel – Aphrodisiakum oder doch einfach nur Gemüse?

Der Gemüsespargel oder Gemeiner Spargel [Asparagus officinalis] hat seinen Ursprung vermutlich in Süd-, Mittel- und Osteuropa sowie in Vorder- und Mittelasien. Den Legenden zufolge haben bereits die Ägypter, Griechen und Römer um seine aphrodisierende Wirkung Bescheid gewusst. Sein Aussehen und die traditionelle Anwendung bei Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen dürften dieses Gericht um die potenzsteigernde Wirkung genährt haben. Bis dato konnte kein solcher Effekt in wissenschaftlichen Studien belegt werden.

WIRKUNG: Spargel wirkt besonders harntreibend und reinigend. In der TCM unterscheidet man in der Wirkung zwischen grünem und weißem Spargel. Beide zählen zum Erdelement. Grüner Spargel ist thermisch neutral, weißer kühl. Grüner Spargel leitet Nässe aus und fördert die Diurese. Außerdem wirkt er regulierend auf den Stuhlgang und nährt besonders das Leberblut. Weißer Spargel hingegen nährt be-

sonders das Yin und wirkt positiv auf die Lunge bei Trockenheit in der Lunge und Säftemangel. Er reguliert ebenso den Stuhlgang und kann bei Verstopfung eingesetzt werden. Vorsicht ist geboten bei Schwangerschaft, da Spargel zu stark entwässern kann.

Bei Gichterkrankungen, Entzündungen der Nieren und bei Nierensteinen sollte auch kein Spargel konsumiert werden. Die enthaltenen Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut, die wiederum einen Gichtanfall auslösen können. Spargelschalen oder verholzte Teile, die ohnedies nur auf dem Kompost landen würden, kann man gut trocknen und für Tees verwenden. So kann man die entwässernden Eigenschaften das ganze Jahr nützen.

SPARGELTEE: Dazu gießt man zwei bis drei Esslöffel getrockneten Spargel mit ¼ Liter kochendem Wasser auf, lässt den Tee 15 Minuten ziehen und seiht ihn anschließend ab. Bis zu drei Tassen davon kann man täglich trinken.

Ernährungstipps von
Mag. Susanne Lindenthal, TCM-Expertin
www.essenbelebt.at



FOTO: ZVG

WAS MICH BEWEGT



MARGIT LASHOFER
Bäuerin in Wald, NÖ

FOTO: PRIVAT

Freude über alte Schätze

Momentan gestalten wir unseren Wohnbereich um. Da gibt es viel zu tun, viel zum Umräumen und Wegpacken. Manche Sachen werden aussortiert, manche werden wiedergefunden und neu entdeckt. Beim Durchschauen kommt mir wirklich vieles wieder unter. Besonders berühren mich kleine Büchlein, die ich von lieben Menschen geschenkt bekommen habe. Bereits das Durchlesen der Widmungen stimmt mich sehr glücklich und stellt wieder eine besondere Verbindung zum schenkenden Freund her. Ich selbst verschenke auch gerne derartige Büchlein mit Gedichten, die ich immer mit einer persönlichen Widmung versehe. Auch Billetts und Glückwünsche zu allerlei Anlässen, die ich aufgehoben habe, fallen mir wieder in die Hände. Persönliche Worte und Gedichte regen mich zum Schmunzeln und zum Freuen an. Nicht selten werde ich rührselig. Die Zeit dreht sich zurück, und ein Lächeln erscheint auf meinem Gesicht. So geht es mir auch mit den alten Fotos (auf denen laut einem alten Witz die Frauen bekanntlich am Schönsten sind). Da ich schon immer gerne fotografiert habe, kommt da schon einiges an Bildmaterial zusammen. Außerdem habe ich viele alte Familienfotos gesammelt und nachmachen lassen. Zudem habe ich viele Geschichten von unserer Familie und unserem Haus zusammengetragen und aufgeschrieben. Jetzt habe ich mir endlich die Zeit genommen, um alles zu ordnen. Ich denke, dass solche Erzählungen für unsere Nachkommen interessant sind. So kommen einige Schätze zusammen, die nun einen neuen Platz bekommen und von mir besonders in Ehren gehalten werden.

margit.lashofer@aon.at

Kräuter in der Küche

WÜRZE – Kräuter verleihen vielen Gerichten eine besondere Note.

Würzen Sie mit Pfeffer und Salz? Dann ist es an der Zeit, ein paar Kräuter auszuprobieren. Sie verleihen Gerichten eine besondere Note. Getrocknete Kräuter verderben nicht, aber mit der Zeit verlieren sie die ätherischen Öle und damit ihr Aroma. Wenn nicht alle Kräuter sofort verwendet werden, empfiehlt es sich, sie in ein feuchtes Tuch einzuwickeln bzw. sie angefeuchtet in Aluminiumfolie zu geben und im Kühlschrank

aufzubewahren. Kräuter kann man im Kräutergarten oder bequem auf der Fensterbank ziehen. In den Pflanzen steckt viel Gesundheit, denn wer mit frischen, grünen Kräutern würzt, braucht weniger Salz und kann dadurch Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen. Gleichzeitig fördern sie das Wohlbefinden, die Verdauung und die Gesundheit, da sie über einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt verfügen.

Meine Vorzugsstimme für Elli Köstinger, weil

sie sich in Europa für eine ehrliche Herkunftskennzeichnung unserer Produkte einsetzt.

Notburga Penker
Bäuerin, Kärnten

