

Informationen zu Krankheitsbild Aktinische Keratosen:

Was sind aktinische Keratosen?

Aktinische Keratosen sind Vorstufen von weißem Hautkrebs (mit dem gefürchteten schwarzen Hautkrebs = Melanom haben sie nichts zu tun!).

Aktinisch kommt aus dem Griechischen und bedeutet "durch Licht bedingt", Keratose bedeutet "schuppig, verhornt".

Wieso bekommt man aktinische Keratosen?

Aktinische Keratosen entstehen durch die UV-Strahlung, welche auf alle nicht von Kleidung bedeckten Hautareale einwirkt, also vorwiegend im Gesicht, bei Männern auf der Glatze und den Ohren oben sowie an den Handrücken und Unterarmen. Die Entstehung passiert langsam. Unsere Hautzellen tolerieren eine gewissen Menge UV-Strahlung, bis zum 40. Lebensjahr treten so gut wie nie aktinische Keratosen auf. Dennoch bewirkt die tägliche Einwirkung von UV-Strahlung bereits die Veränderung der Zellen im Sinne von DNA-Schäden, diese werden aber noch recht gut von den Zellen repariert. Je älter wir werden und je mehr UV-Strahlung einwirkt um so weniger reicht die zelleigene Reparatur aus und um so mehr entarten die Hautzellen, bis es schließlich zur Bildung der aktinischen Keratosen kommt. Man kann dies mit einem Wasserglas vergleichen, jeden Tag, den man sich unter freiem Himmel bewegt, tropft ein Tropfen Wasser in das Glas. Der eine Tropfen ist nicht schädlich und man bemerkt ihn nicht, aber irgendwann läuft das Glas über.

Wer bekommt aktinische Keratosen?

Manche Menschen sind mehr gefährdet als andere. Dies sind v.a. Menschen mit hellem, rotblondem Hauttyp, da sich ihre Haut schlecht vor dem UV Licht schützen kann. Weiterhin sind alle gefährdet, die sich viel im Freien aufhalten, denn UV Strahlung wird nur in geschlossenen Räumen sicher abgehalten. Im Freien dringt auch bei schlechtem Wetter oder im Schatten UV-Strahlung auf unsere Haut durch. Gefährdet sind also alle Berufsgruppen, die im Freien arbeiten sowie Menschen, die sich durch Hobbies (Garten!!, Sport) viel im Freien aufhalten.

Da das Risiko für aktinische Keratosen durch die addierte UV-Belastung bestimmt wird, steigt das Risiko mit höherem Lebensalter immer mehr an. Bei den über 80jährigen haben sehr viele Menschen aktinische Keratosen.

Wie gefährlich sind aktinische Keratosen?

Eine aktinische Keratose besteht aus bereits krebsartig entarteten Hautzellen, die sich aber noch in der obersten Hautschicht, die keine Blut- oder Lymphgefäße führt, befinden. Sie werden deshalb nicht als Hautkrebs, sondern als Hautkrebsvorstufe klassifiziert. Ca 10% der aktinischen Keratosen gehen irgendwann in ein Plattenepithelkarzinom, eine Form des weißen Hautkrebses über.

Wie sehen aktinische Keratosen aus?

Meist sind es 3-15 mm große Stellen an der Haut an Gesicht, Handrücken oder Glatze, die leicht rötlich oder bräunlich sind. Immer sind sie etwas aufgeraut, wenn man mit dem Finger darüberfährt, fühlt sich die Stelle rau an. Diese Stellen kommen und gehen trotz regelmäßigem Eincremen nicht wieder weg.

Was sollte man bei aktinischen Keratosen tun?

Die erste und wichtigste Maßnahme: das die Stellen durch UV-Strahlung entstehen, muss man diese konsequent meiden. Wenn man nicht den Rest seines Lebens im Haus verbringen will, bedeutet das, alle nicht von Kleidung bedeckten Stellen bei jedem Aufenthalt im Freien schützen.

Ich empfehle: die betroffenen Regionen (Gesicht, Glatze, Ohren oben, Handrücken) jeden Morgen mit einer starken Sonnencreme (sehr gut, da Wirksamkeit in Studien erwiesen: Eryfotona AK der Firma ISDIN, 28,90 Euro in der Apotheke) eincremen, und zwar 365 Tage im Jahr. Die Maßnahme sollte in das normale morgendliche Badritual eingebaut werden, wie das Zähneputzen. Dazu sollten Herren mit Glatze bei jedem Aufenthalt im Freien Mütze oder Hut tragen. Bei Befall der Unterarme sollten alle kurzärmeligen Sachen aus der Garderobe aussortiert werden und nur noch langärmelige Kleidung getragen werden.

Durch diesen strikten Lichtschutz kann der Übergang in einen weißen Hautkrebs sowie die Neuentstehung von aktinischen Keratosen verhindert werden und es kommt sogar zur Rückbildung bereits vorhandener aktinischer Keratosen.

Da dieses Lichtschutzprogramm lebenslang durchgeführt werden muss, sollte beim Hausarzt in größeren Abständen der Vit-D-Spiegel gemessen werden, da ein Mangel in der Bevölkerung recht häufig vorkommt.

Bereits vorhandene aktinischen Keratosen sollten behandelt werden, möglich sind das operative Herausschneiden oder Ausschaben, eine Vereisung, Lasertherapie, chemotherapeutisch wirksame Cremes oder eine Lichtaktivierte-Creme-Chemotherapie (Photodynamische Therapie).