

# EIN KRITISCHER BLICK LOHNT SICH –

## der Hautcheck ist einfach und effektiv



**Prof. Dr. med. Volker Steinkraus**, Dermatologe und Allergologe sowie Gründer und Leiter des Dermatologikums Hamburg, war zuvor kommissarischer Ärztlicher und Geschäftsführender Direktor der Universitäts-Hautklinik Hamburg. In den letzten Jahren galt seine Aufmerksamkeit und Forschung vermehrt den biologischen Bedürfnissen der gesunden Haut. Weitere Informationen unter: [www.dermatologikum.de](http://www.dermatologikum.de)

Oft wird sie vernachlässigt, dabei braucht sie als unser größtes Organ ganz besondere Pflege: unsere Haut. Aber mit Cremes allein ist es nicht getan. Der Hautarztbesuch ist unerlässlich und neuerdings zahlen auch Krankenkassen den Hautcheck. Der Dermatologe und Leiter des **Hamburger Dermatologikums Prof. Dr. med. Volker Steinkraus** sprach mit MfM über die Bedeutung gesunder Haut.

**MfM:** Herr Prof. Dr. Steinkraus, warum ist die Gesundheit der Haut von so elementarer Bedeutung für die gesamte Gesundheit des Menschen?

**Prof. Dr. Steinkraus:** Die Haut ist das größte Organ des Menschen und stellt als schützende Hülle zur Umwelt die wichtigste Barriere dar, um schädigende Einflüsse von außen abzuwehren und die Integrität und Funktionalität innerer Organe zu gewährleisten. Darüber hinaus ist die Haut ein sehr aktives Stoffwechselorgan, das über Nerven und Hormone mit vielen Schaltstellen unseres Körpers kommuniziert. Ein Leben ohne Haut ist genauso wenig vorstellbar wie ein Leben ohne Herz. Der Kern unseres Körpers ist nur gesund, wenn auch die Hülle, das heißt unsere Haut, gesund ist.

**Hautkrebs ist der häufigste Krebs des Menschen und bei rechtzeitiger Diagnose so gut wie immer heilbar.**

**MfM:** Was sind die größten Feinde unserer Haut und wie können wir Schädigungen vorbeugen? Welche Rolle spielen Ernährung, Sport und Lifestyle für unsere Haut?

**Prof. Dr. Steinkraus:** Die größten Feinde der Haut sind Dauerstress, schlechte Ernährung, Flüssigkeitsdefizite und Nikotin. Außerdem falsche Reinigung und Pflege, fehlender Sonnenschutz, Schlafdefizite mit schlechter Work-Life-Balance und hormonelle Störungen.

Der Zustand unserer Haut ist abhängig von unseren Genen und unserem kalendrischen Lebensalter (beides nicht beeinflussbar) und von unserem Lebensstil (nahezu 100%ig beeinflussbar). Die oben angeführten „Feinde der Haut“ lassen sich durch eine umsichtige Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf meist gut besiegen.

**MfM:** Seit Mitte diesen Jahres zahlen viele Krankenkassen einen jährlichen Hautcheck. Reicht diese Maßnahme zur Vorsorge aus?

**Prof. Dr. Steinkraus:** Hautkrebs ist der häufigste Krebs des Menschen und bei rechtzeitiger Diagnose so gut wie immer heilbar. Kein Organ des Menschen lässt sich so einfach und effektiv untersuchen wie die Haut. Alle gesetzlich Versicherten können seit Mitte 2008 die Haut alle zwei Jahre präventivmedizinisch untersuchen lassen. Durch diese Maßnahme lassen sich Krebserkrankungen der Haut mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit rechtzeitig erkennen. Ausnahmen sind Patienten mit sehr hohem Risiko, die gegebenenfalls öfter untersucht werden sollten. Hierzu zählen Menschen mit sehr heller Haut, sehr vielen Sonnenbränden in der Vergangenheit, sehr vielen Muttermalen und Hautkrebserkrankungen in der eigenen oder der familiären Vorgeschichte.

**MfM:** Ein attraktives Erscheinungsbild ist bei der Karriere hilfreich wie zahlreiche Studien zeigen. Wie sehen Sie die Zunahme

### Die größten Feinde der Haut

- ◆ Dauerstress
- ◆ schlechte Ernährung, Flüssigkeitsdefizite
- ◆ Nikotin
- ◆ falsche Reinigung und Pflege
- ◆ fehlender Sonnenschutz
- ◆ Schlafdefizite mit schlechter Work-Life-Balance
- ◆ hormonelle Störungen

von kosmetischen Behandlungen und chirurgischen Eingriffen sowie den Einsatz von „Botox & Co.“?

**Prof. Dr. Steinkraus:** Wir leben in einer medialen Gesellschaft mit täglich neuen Hochglanzmagazinen. In diesem Umfeld genießt Attraktivität einen exponentiell wachsenden Stellenwert. Zur Schau getragene Jugendlichkeit und „Gutes Aussehen“ scheinen Garanten für Erfolg zu sein. Der Wunsch nach „Schönheit und Erfolg“ wird hierbei oft auch über die Haut ausgelebt. Vor diesem Hintergrund hat die Ästhetische Dermatologie Hochkonjunktur. Verjüngungskuren und Glättungen der Hautoberfläche sind technisch leicht machbar und das Risiko der Behandlung ist meist gering.

**MfM:** Ist alles, was hier möglich ist, auch sinnvoll?

**Prof. Dr. Steinkraus:** Der Arzt befindet sich zunehmend im Spannungsfeld zwischen medizinischen Notwendigkeiten auf der einen und Begehrlichkeiten auf der anderen Seite. Mit ärztlicher Erfahrung und den angemessenen ethischen Grundsätzen (korrekte Auswahl der zu Behandelnden, sehr sorgfältige Aufklärung) ist die neue Wissenschaft der Ästhetischen Dermatologie jedoch auch als Chance zu sehen, technische Neuerungen zum Wohle von Betroffenen einzusetzen. Zusätzlich werden durch Gespräche Äußerlichkeiten besser reflektiert und die Kraft der Authentizität auch besser verstanden. Nicht

wenige nehmen nach sorgfältiger Abwägung Abstand von ihrem Vorhaben. Ob-

**Durch die präventivmedizinische Untersuchung lassen sich Krebserkrankungen der Haut mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit rechtzeitig erkennen.**

wohl Frauen den Trend anführen, erliegen auch Männer zunehmend der Versuchung, dem äußerlichen Erscheinungsbild mit Laser und Skalpell nachzuhelfen. Der Siegeszug von „Botox & Co.“ scheint weiter auf dem Vormarsch.

*Das Interview mit Herrn Prof. Dr. med. Volker Steinkraus führte Petra Jansing für MfM.* ■

