

08

Präventionsratgeber

INS RECHTE LICHT GERÜCKT

KREBSRISIKOFAKTOR SOLARIUM



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt mit der
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.



Herausgeber

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.
Postfach 10 07 45
20005 Hamburg

Medizinisch-fachliche Redaktion

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Stand 8 / 2012

ISSN 0946-6763
Art.-Nr. 408 0082

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Klar, dass Sie nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten können – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Dieser und die anderen Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe erläutern Ihnen die wichtigsten Lebensbereiche, in denen Sie selbst aktiv werden können. Und sie helfen Ihnen, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Mit alltagstauglichen Tipps für Groß und Klein.

INHALT

VORWORT 5

DEM KREBS ZUVORKOMMEN 7

DER MENSCH BRAUCHT DIE
SONNE – ABER NICHT ZU VIEL 10

IHRE HAUT VERGISST NICHTS 11

GESUNDE BRÄUNE GIBT ES NICHT 13

MACHEN SIE ETWAS FÜR IHREN HAUTTYP! 14

SOLARIEN – HAUTKREBSRISIKO
KÜNSTLICHE UV-STRAHLUNG 17

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS 21

WENN IHRE HAUT SIE WARNT,
NEHMEN SIE ES ERNST 24

HIER ERHALTEN SIE
INFORMATIONEN UND RAT 26
Nützliche Adressen 29

ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION 31

INFORMIEREN SIE SICH 34



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Deutschland erkranken pro Jahr fast 490.000 Menschen neu an Krebs. Beim Statistischen Bundesamt wird Krebs im Jahr 2010 mit 219.000 Todesfällen als zweithäufigste Todesursache geführt. Krebs – ein unvermeidliches Schicksal oder eine „hausgemachte“ Krankheit?

Wie so oft liegt die Wahrheit in der Mitte. In sehr vielen Fällen sind die Ursachen, warum bei einem Menschen plötzlich Tumorzellen entstehen, unklar. In anderen, erstaunlich zahlreichen Fällen findet sich die mögliche Erklärung in den Lebensgewohnheiten des Einzelnen.

In sogenannten epidemiologischen Untersuchungen sammeln Wissenschaftler viele verschiedene Daten aus der Bevölkerung. Auf dieser Basis machen sie Aussagen darüber, wie häufig Krebs zu verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Gruppen auftritt und inwieweit sich die Merkmale der Gruppe der erkrankten Menschen von denen der nicht erkrankten unterscheiden. Erst aus diesen Informationen aus der Bevölkerung lassen sich Zusammenhänge ableiten – zum Beispiel zwischen bestimmten Lebensgewohnheiten und Erkrankungshäufigkeiten – und Präventionsempfehlungen abgeben.

Mittlerweile sind einige Zusammenhänge deutlich geworden, etwa dass viele Substanzen, die beim Rauchen aufgenommen werden, zweifellos krebserzeugend (kanzerogen) sind. Wer seiner Haut zu viel ultraviolette Strahlen (UV-Strahlen) zumutet, riskiert Hautkrebs. Alkohol im Übermaß fördert nicht nur die Entstehung von Leberkrebs, sondern unter anderen auch Brust-, Darm-, Kehlkopf- und Magenkrebs. Auch die Ernährung und Bewegungsmangel sind von erheblicher Bedeutung.

Wenn es aber Faktoren gibt, die das Erkrankungsrisiko erhöhen, dann muss es doch auch Faktoren geben, die dazu beitragen kön-

nen, dass das Risiko reduziert wird und der Mensch gesund bleibt. Die gibt es auch, aber der Nachweis für die schützende (protektive) und vorbeugende (präventive) Wirkung ist sehr schwierig zu führen. Solche Einflussgrößen zu nutzen, ist die Aufgabe der Primärprävention.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben! Auch wenn Sie sich nicht hundertprozentig gegen alle gesundheitlichen Risiken wappnen können – vieles haben Sie selbst in der Hand. Denn Tatsache ist, dass etliche Lebensgewohnheiten Ihrer Gesundheit dienlich sein können: genügend Schlaf, genügend Bewegung, ausreichend innere Ruhe und Zeit zum Abschalten, Ernährung, die gesund erhält, regelmäßige Mahlzeiten, aktive Freizeitgestaltung. Nicht zu vergessen ein rauchfreies Leben, richtiges Verhalten in der Sonne und möglichst ein Verzicht auf Solarienbesuche.

Häufig genannte Gründe für einen Besuch im Solarium sind: Lust auf Licht und Wärme, der Wunsch, nicht so blass auszusehen und dass die Sonne in unseren Breiten nicht so oft scheint. Doch so einfach der Weg ins Solarium erscheint, so gefährlich können die möglichen Nebenwirkungen sein. Diese Broschüre hilft Ihnen, die Gefahren zu erkennen, zu vermeiden oder zumindest einzudämmen – wenn Sie der Meinung sind, dass Sie auf künstliche UV-Strahlung nicht verzichten wollen.

Ihre Deutsche Krebshilfe

Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

DEM KREBS ZUVORKOMMEN

Primärprävention heißt stark vereinfacht „Gehen Sie (bekannten) Gefahren aus dem Weg“. Damit lässt sich auch das Risiko, an Krebs zu erkranken, senken.

Primärprävention – dieses Wort setzt sich zusammen aus dem lateinischen „primarius“ = zu den Ersten gehörend und „praevenire“ = zuvorkommen. Gefahren aus dem Weg zu gehen heißt zum Beispiel, dass Sie nur bei Grün über die Straße gehen oder nicht auf eine heiße Herdplatte fassen. Hier leuchtet jedem ein, dass der Vorsichtige eine bessere Chance hat, nicht von einem Auto überfahren zu werden oder sich die Finger zu verbrennen, als der Unvorsichtige.

Aber Primärprävention bei Krebs? Gibt es so etwas überhaupt? Die Antwort lautet: ja – allerdings besteht die „Chance“ lediglich darin, dass sich das Risiko, bestimmte Krebsarten zu bekommen, mindert. Aber immerhin: Eine Risikosenkung sollte doch ein großer Ansporn sein! Denn eine Krebserkrankung ist nach wie vor eine schwere, oft lebensbedrohliche Krankheit, ein tiefer Einschnitt in das Leben und den Alltag des Kranken und seiner Familie.

Welche wissenschaftlich belegten Zusammenhänge der Vorbeugung gibt es? Fangen wir mit dem Bekanntesten an: dem Rauchen, einer Sucht, die jährlich 110.000 Menschen vorzeitig in den Tod führt. Die gesundheitlichen Risiken sind vielfältig: Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Raucherbein, Impotenz, Unfruchtbarkeit und Krebs. Denn Tabakrauch enthält über vierzig nachweislich krebs erzeugende Stoffe. Neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko für Kehlkopf-, Mund- und Zungenkrebs, Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterkrebs sowie für Leukämie.

Seit den achtziger Jahren haben sich die Wissenschaftler zunehmend mit einem Thema beschäftigt, das im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist: der Ernährung. Wie die Forschung feststellen konnte, ist das Ernährungsverhalten – also was Sie essen, wie viel Sie essen und wie Sie die Nahrung zubereiten – für eine Senkung des Krebsrisikos von erheblicher Bedeutung. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass jeder sein sogenanntes Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, durch eine vollwertige Ernährung und durch ausreichend Bewegung senken kann. Drittes „Standbein“ ist das Körpergewicht, das im Bereich des Normalgewichts liegen sollte. Bei übergewichtigen Menschen ist es wichtig, dass sie ihr Übergewicht langfristig abbauen, auf keinen Fall aber weiter zunehmen.

Die Sonne ist ein weiteres wichtiges Stichwort. Der Mensch braucht sie. Ihr Licht und ihre Wärme fördern die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit. Die UV-Strahlen der Sonne regen zudem die Vitamin D-Bildung an – ein Vitamin, das der Mensch für den Knochenbau benötigt. Doch die UV-Strahlen können auch fatale Auswirkungen auf die menschliche Haut haben: Hautkrebs.

Deshalb hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die natürliche und künstliche UV-Strahlung als krebserzeugenden Stoff erster Klasse eingestuft, wie beispielsweise Asbest.

Drei Hautkrebsarten werden durch UV-Strahlen verursacht: der Basalzell- und Stachelzellkrebs, die auch als „weißer“ Hautkrebs bezeichnet werden, sowie das gefährliche maligne Melanom, der sogenannte „schwarze“ Hautkrebs. Derzeit erkranken etwa 224.000 Menschen pro Jahr neu an einem Hautkrebs. Tendenz steigend.

Dieser alarmierende Anstieg gilt als Folge des weit verbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

Bei zwei Hautkrebsarten, dem Basalzell- und dem Stachelzellkarzinom, wird die krebserregende Wirkung der UV-Strahlung dadurch deutlich, dass sie vornehmlich in den Körperregionen entstehen, die dem Licht ausgesetzt sind. Das maligne Melanom tritt häufig an bedeckten Körperstellen auf. Wissenschaftliche Untersuchungen

zeigen, dass auch bei der Melanomentstehung die UV-Strahlen eine besondere Rolle spielen.

Kurz und knapp: Die natürliche und künstliche UV-Strahlung aus Sonne und Solarien ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Ein Risiko, das sich vermeiden lässt.



DER MENSCH BRAUCHT DIE SONNE – ABER NICHT ZU VIEL

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie bietet Schutz, ist selbst aber einem besonders angriffslustigen Gegner ausgesetzt: der UV-Strahlung.

In der Freizeit, im Urlaub, bei der Arbeit sind wir natürlicher Sonnenstrahlung ausgesetzt. Und das ist auch gut so. Licht und Wärme wirken wohltuend auf Körper und Seele. Richtig dosiert, steigert sie unsere Vitalität.

UV-Strahlung wird vom Körper benötigt, um Vitamin-D zu bilden, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen sorgt. Dem Menschen genügt bereits eine sehr geringe Dosis, um die notwendige Vitamin-D-Menge zu produzieren. Abhängig von Alter und Jahreszeit sind 15 bis 20 Minuten Tageslicht pro Tag auf Gesicht und Hände, auch bei bewölktem Himmel, ausreichend. Doch im Übermaß kann UV-Strahlung, egal ob natürlich oder künstlich, gefährliche Folgen haben.

IHRE HAUT VERGISST NICHTS

Wenn Ihr Gedächtnis die Vergangenheit nur noch anhand von Andenken und Fotos rekonstruieren kann, weiß Ihre Haut dagegen noch sehr detailliert von ihr zu berichten.

Manchmal sind es Narben, manchmal Falten oder andere Hautveränderungen, die Ihre persönliche Lebensgeschichte vom harten Arbeitsalltag, von Krankheit, Lachen, Weinen und vielem mehr erzählen.

Die Haut vergisst aber auch kein Sonnenbad. Ganz besonders dann, wenn es bereits zu den typischen Warnzeichen gekommen ist: Rötung, Schwellung, Juckreiz, Blasenbildung, auch bekannt unter der Bezeichnung Sonnenbrand.

Rein oberflächlich erholt sich Ihre Haut vom Bad in der Sonne. Tief in der Haut jedoch hat sich dieser Sonnenschaden unwiderruflich eingebrannt. Die Folge: vorzeitige Hautalterung und unter Umständen sogar Hautkrebs.

Jedes Sonnenbad, das wir in unserer Freizeit genießen oder dem wir während unserer Arbeitszeit ausgesetzt sind, kann Schäden im Erbgut unserer Hautzellen verursachen. Diese entstehen nicht erst mit dem Auftreten eines Sonnenbrandes, sondern bereits lange davor. Bis zu einem gewissen Grad können die Hautzellen das defekte Erbgut reparieren. Größere Schäden bleiben jedoch meist bestehen und können dazu führen, dass Hautkrebs entsteht.

Das soll natürlich nicht heißen, dass jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs verursacht. Erst die zunehmende Summe der Strahlenbelastungen kann dazu führen.



So entsteht Hautkrebs: Bei jedem Sonnenbad kann das Erbgut des Menschen, die Desoxyribonukleinsäure (DNS), verändert und geschädigt werden. Findet keine oder nur eine fehlerhafte Reparatur der DNS in den Zellen statt, kann dadurch langfristig Hautkrebs entstehen.

GESUNDE BRÄUNE GIBT ES NICHT

Geht es nach der Werbung, steht braune Haut für Jugend, Gesundheit und Wohlergehen. Dabei ist die Bräunung ein Schutzschild gegen die UV-Strahlen.

Die Werbung lebt es uns tagtäglich vor. Braune Haut erscheint jugendlich, schön, begehrenswert und gilt als Ausdruck von Wohlstand, den man nur allzugern zur Schau trägt. In Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Bräunung ist eine begrenzte Schutzfunktion in der Haut, die immer dann aktiviert wird, wenn sie mit der Sonnenstrahlung fertig werden muss.

Natürliche UV-Strahlen der Sonne und künstliche aus Solarien beschleunigen den Alterungsprozess der Haut. Falten entstehen. Und was noch weitaus schwerwiegender ist: Zuviel UV-Strahlung verursacht Hautkrebs.

Viele bösartige Hauttumoren treten gerade an den Körperstellen auf, die den UV-Strahlen die größte Angriffsfläche bieten, wie Ohren, Gesicht und Kopfhaut: die Sonnenterrassen des Körpers. An diesen Tatsachen lässt sich nichts ändern. Was man jedoch ändern kann, ist die eigene Einstellung. Ein neues Bewusstsein ist gefordert. In der Sonne gilt es, jede Rötung der Haut zu vermeiden. Dies gelingt ganz einfach, wenn Sie die pralle Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden und die Haut mit sonnengerechter Kleidung schützen.

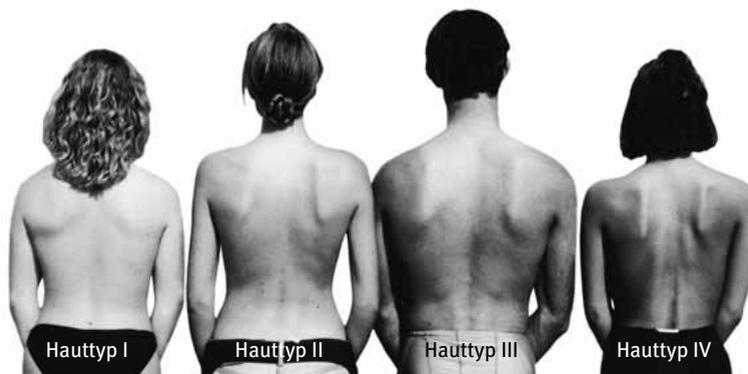
MACHEN SIE ETWAS FÜR IHREN HAUTTYP!

Der erste Schritt zum unbeschwerten Sonnengenuss ist die richtige Selbsteinschätzung. Bin ich Dick- oder Dünnhäuter? Rothaut oder Bleichgesicht?

Wieviel Sonne kann ich, ohne rot zu werden, vertragen? Diese Fragen sollte man nicht mit falsch verstandener Eitelkeit beantworten, vielmehr mit einer gesunden Selbsteinschätzung.

Denn erst, wer seinen Hauttyp (1 – 4) kennt, kann seine Sonnenempfindlichkeit richtig einschätzen und kann mit dem richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) dauerhaften UV-Schäden vorbeugen.

In Europa treffen wir hauptsächlich vier Hauttypen an. Die Hauttypen V und VI sind typisch für Menschen asiatischer und afrikanischer Herkunft.



Man unterscheidet vier Hauttypen

Hauttyp I	Helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand – niemals Bräunung*
Hauttyp II	Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung*
Hauttyp III	Dunkle Haare, braune Augen. Bei Sonne leichter Sonnenbrand, gute Bräunung*
Hauttyp IV	Von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Bei Sonne: nie Sonnenbrand, immer Bräunung*

* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Minuten Besonnung im Juni

Für Kinder gilt diese Typisierung nicht. Ihre Haut ist wesentlich empfindlicher und braucht in jedem Fall einen besonders intensiven Schutz.

Natürlich ist der sonnenunempfindlichere Hauttyp keinesfalls immun gegen Sonnenbrand. Das Ausmaß der schädigenden Wirkung hängt auch von anderen Faktoren ab, zum Beispiel von der geographischen Lage, den Witterungseinflüssen, der Jahres- und der Tageszeit.



SOLARIEN – HAUTKREBSRISIKO KÜNSTLICHE UV-STRAHLUNG

Kaum sind die schädlichen Wirkungen der Sonne bekannt geworden, gibt es genügend Geschäfte, die sich das zunutze machen. Man findet sie in jeder Stadt: die Solarien.

Die künstliche UV-Strahlung der Solarien ist jedoch keineswegs eine „gesündere“ Variante der Sonne. 2009 hat die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC), die zur Weltgesundheitsorganisation gehört, nicht nur die UV-Strahlung allgemein, sondern insbesondere auch Solarien in die höchste Kategorie krebserzeugender Faktoren eingestuft. Damit werden Geräte zur künstlichen Bräunung als ebenso krebserzeugend bewertet wie Tabak oder Asbest.

Natürliche und insbesondere künstliche UV-Strahlen sind der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Studien belegen, dass der Zusammenhang zwischen künstlichem Besonnenen und dem Entstehen von Hautkrebs dramatischer ist als bislang angenommen: Wer bis zu einem Alter von 35 Jahren regelmäßig Solarien nutzt, verdoppelt sein Risiko, an einem malignen Melanom zu erkranken. Dieser auch „schwarzer“ Hautkrebs genannte Tumor ist besonders gefährlich, da er schnell Tochtergeschwülste (Metastasen) bildet und zum Tod führen kann.

Zusammengefasst kann man sagen, dass es keine UV-Strahlung gibt, die Bräune bewirkt und Hautveränderungen durch Schädigungen des Erbgutes ausschließt.

Bei kaum einer anderen Krebsart ist ein einzelner Risikofaktor so eindeutig für die Krebsentstehung verantwortlich – und gleichzeitig so leicht vermeidbar wie beim Hautkrebs: UV-Strahlen, besonders

künstliche. Trotzdem erkranken bundesweit jährlich 224.000 Menschen neu an einem Tumor der Haut, 26.000 davon am malignen Melanom. Damit stellt der Hautkrebs die häufigste Krebserkrankung in Deutschland dar.

Seit Anfang 2012 ist die Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen künstlicher ultravioletter Strahlung (UVSV) in Kraft. Sie schreibt vor, dass Solariennutzer deutlich sichtbar vor Schäden durch UV-Strahlen an Haut und Augen gewarnt werden müssen. Darüber hinaus sollen die Kunden im Solarium auf ihren Hauttyp abgestimmt beraten werden und unaufgefordert Schutzbrillen erhalten. Der Gesetzgeber hat auch die technischen Anforderungen an die Solariengeräte verschärft. Diese dürfen seit Anfang 2012 eine maximale Bestrahlungsstärke von 0,3 Watt pro Quadratmeter Haut (0,3 W/m²) nicht mehr überschreiten, und die Geräte müssen entsprechend gekennzeichnet sein. Diese Bestrahlungsstärke entspricht immer noch der höchsten UV-Dosis, die auf der Erde gemessen werden kann: mittags bei wolkenlosem Himmel am Äquator. Zuvor wurde diese Bestrahlungsstärke in Solarien zum Teil um das Dreifache überschritten. Die neuen Geräte müssen außerdem einen Mindestabstand der Hautflächen zu den Röhren einhalten, in Notsituationen abschaltbar sein und sich selbstständig abschalten, wenn die zulässige Strahlendosis überschritten wird. Bei Verstoß gegen die gesetzlichen Vorgaben drohen den Betreibern hohe Bußgelder.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass im Solarium die Geräte deutlich gekennzeichnet sind. Benutzen Sie nur Geräte, die 0,3 W/m² nicht überschreiten.

Die WHO, EUROSkin (European Society of Skin Cancer Prevention) und die Deutsche Krebshilfe raten grundsätzlich von Solarienbesuchen ab. Wir empfehlen, Solarien gar nicht erst zu nutzen, denn das Auftreten späterer Hautschäden kann nicht ausgeschlossen werden.

In jedem Fall ist es sinnvoll, vor dem Gebrauch einen Solariencheck durchzuführen. Trifft auch nur ein Punkt der Checkliste nicht zu, benutzen Sie das Solarium auf keinen Fall.

Der Solariumcheck

Das Sonnenstudio

- Ist ein beaufsichtigtes Studio (kein Münzautomat)
 - Weist im Eingangsbereich auf das Verbot für Minderjährige hin
-

Das Personal

- Lässt Minderjährige nicht zu
 - Händigt (ungefragt!) eine Schutzbrille aus
 - Bestimmt den Hauttyp
 - Schließt Personen mit Hauttyp I und II aus
 - Weist auf (mögliche) Nebenwirkungen der UV-Strahlung hin
 - Fragt nach dem Zeitabstand zum letzten Solariumsbesuch
 - Erkundigt sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten
 - Erkundigt sich nach Medikamenteneinnahme
 - Weist darauf hin, dass ein Solarium nur ungeschminkt und ohne die Verwendung von Sonnencreme benutzt werden darf
 - Berechnet die individuelle Anfangs-Bestrahlungszeit
 - Erstellt einen persönlichen Dosierungsplan
 - Händigt weitere Informationen zur Nutzung aus
-

Das Bräunungsgerät

- Hat den Warnhinweis: UV-Strahlung kann akute Schäden an Haut und Augen verursachen, führt zu vorzeitiger Hautalterung und erhöht das Risiko an Hautkrebs zu erkranken
 - Weist darauf hin: Hauttyp I und II sind ein Ausschlusskriterium für die Nutzung, Medikamente und Kosmetika erhöhen die Hautempfindlichkeit
 - Ist nach EU-Regelung gekennzeichnet: „Bestrahlungswert von maximal 0,3 W/m² wird nicht überschritten“
 - Gibt die maximale Bestrahlungsdauer bei Erstbestrahlung ungebräunter Haut für Hauttyp I bis VI an
 - Schaltet bei Überschreiten der maximalen Bestrahlungsdauer automatisch ab,
 - Hat einen Notabschaltknopf
-

Achtung: Das Zertifikat „Geprüftes Sonnenstudio, zertifiziert nach den Kriterien des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS)“ ist nicht mehr gültig! Alle Solarien müssen jetzt die gesetzlichen Regelungen und Qualitätsanforderungen der UV-Schutzverordnung einhalten.

Empfehlungen für Unbeirrbare

- Insgesamt 50 Sonnen„bäder“ im Jahr sind das Maximum. Dabei sind Natur- und künstliche Sonne zusammenzurechnen!
- Wenn Sie Medikamente einnehmen oder zu krankhaften Hautreaktionen neigen, befragen Sie vor der UV-Bestrahlung unbedingt Ihren Arzt.
- „Urlaubsvorbräunen“ im Solarium bringt nichts! Denn dieses sogenannte Vorbräunen erhöht den Eigenschutz der Haut nur minimal.
- Seien Sie kritisch bei Aussagen über angebliche gesundheitsfördernde Effekte durch Solarien.
- Nutzen Sie Solarien nicht, um die körpereigene Produktion von Vitamin D anzuregen. Denn: UV-Strahlen sind krebserregend und der größte Risikofaktor für das Entstehen von Hautkrebs.

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS

Pro Jahr erkranken etwa 224.000 Menschen neu an Hautkrebs, 26.000 davon am besonders bösartigen malignen Melanom. Je früher er entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Wichtigstes Ziel der Hautkrebsfrüherkennung ist es, möglichst viele Hauttumoren in einem gut heilbaren Stadium zu erkennen. Insbesondere beim malignen Melanom ist eine frühe Diagnose wichtig, um das Entstehen von Metastasen zu verhindern und die Zahl der tumorbedingten Todesfälle zu senken.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Frauen und Männern ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine standardisierte Untersuchung der gesamten Körperoberfläche (Hautkrebs-Screening) an.

Die Untersuchung können Sie bei Ärzten machen lassen, die an einer speziellen Fortbildung teilgenommen und eine entsprechende Genehmigung erhalten haben. Dazu gehören Hausärzte sowie Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologen).

Ihr Arzt informiert Sie zunächst über die Ursachen von Hautkrebs und wie Sie sich davor schützen können. Anschließend untersucht er die Haut am ganzen Körper einschließlich der Kopfhaut und der Genitalien. Da beim Hautkrebs-Screening die gesamte Haut untersucht wird, ist es nötig, dass Sie sich ganz entkleiden. Dabei müssen Sie eventuell – wie bei vielen ärztlichen Untersuchungen – ein gewisses Schamgefühl überwinden. Für die Untersuchung benötigt Ihr Arzt keine Instrumente, sondern nur eine helle Lampe und sein geschultes Auge. Die Untersuchung ist schmerzfrei. Haben Sie das Screening bei einem Hausarzt durchführen lassen, wird dieser Sie

bei Verdacht auf Hautkrebs zur Abklärung an einen Hautarzt (Dermatologen) überweisen. Das ist zunächst kein Grund zur Beunruhigung. Der Dermatologe führt die Untersuchung erneut vollständig durch. Acht von zehn fraglichen Befunden stuft der Dermatologe als verdächtig ein.

Sollte der Hautarzt den Hautkrebsverdacht bestätigen, wird eine Gewebeprobe entnommen, die dann in einem Labor untersucht wird. Erst hier wird die gesicherte Diagnose gestellt. Der Dermatologe teilt Ihnen dann das Ergebnis der Laboruntersuchung – also Ihre Diagnose – mit. Hat er die Gewebeprobe wegen eines Verdachts auf ein malignes Melanom entnommen, so ist in etwa acht von zehn Fällen dieser Verdacht unbegründet. Sollte sich die Diagnose Hautkrebs bestätigen, so wird Ihr Arzt mit Ihnen das weitere medizinische Vorgehen besprechen.

Genauere Zahlen zur Veränderung der Häufigkeit und Sterblichkeit von Hautkrebs bei Menschen, die am Screening teilgenommen haben, liegen noch nicht vor. Es gibt jedoch erste Hinweise, dass durch die Früherkennung mehr Hauttumoren in frühen Stadien gefunden werden und die Zahl der Todesfälle am malignen Melanom sinkt. Experten sind sich einig, dass die Heilungschancen des malignen Melanoms und des „weißen“ Hautkrebses in frühen Stadien am größten sind.

Sollte Ihr Arzt beim Hautkrebs-Screening etwas Verdächtiges feststellen, wird ein Dermatologe eine Gewebeentnahme vornehmen. Dies geschieht mit lokaler Betäubung. Je nach Ort und Größe muss genäht werden und, wenn die Fäden gezogen sind, entsteht auch eine kleine Narbe.

Es ist möglich, dass beim Screening ein Hautkrebs entdeckt und einer Therapie zugeführt wird, der Sie eventuell in Ihrem weiteren Leben nicht belastet hätte. Hier spricht man von einer „Überdiagnose“. Wie häufig diese vorkommen, ist bisher noch unbekannt. Die damit verbundenen Risiken sind eine Operationsnarbe und mögliche psychische Belastungen, die mit einer Krebsdiagnose einhergehen können.

Keine Untersuchungsmethode ist zu 100 Prozent verlässlich. Trotz einer gewissenhaften und gründlichen Untersuchung kann es vorkommen, dass ein bösartiger Befund nicht diagnostiziert wird.

Wenn Ihnen eine Veränderung an Ihrer Haut auffällt, sollten Sie unbedingt zu Ihrem Arzt gehen. Dieser untersucht dann die Stelle, unabhängig davon, wann Sie das letzte Mal beim Hautkrebs-Screening waren.

Die Deutsche Krebshilfe rät

- Aus Sicht der Deutschen Krebshilfe ist nach allen bisher vorliegenden Daten das Hautkrebs-Screening für Frauen und Männer ab 35 Jahren eine sinnvolle Maßnahme zur Früherkennung von Hautkrebs
 - Die möglichen persönlichen Beeinträchtigungen durch eine Überdiagnose beim Hautkrebs-Screening schätzt die Deutsche Krebshilfe gegenüber den Vorteilen einer Früherkennung als gering ein
-

WENN IHRE HAUT SIE WARNT, NEHMEN SIE ES ERNST

Ein malignes Melanom verhält sich deutlich anders als ein harmloser Leberfleck.

Fast immer macht sich der schwarze Hautkrebs mit einem dieser Signale bemerkbar

- Ein Mal ist deutlich dunkler – bis hin zu braun-schwarzer oder schwarzer Farbe; es hebt sich klar von anderen Malen ab.
- Ein Pigmentmal verändert die Farbe, wird heller oder dunkler.
- Nach jahrelangem Stillstand wächst ein Pigmentmal plötzlich wieder sichtbar.
- Sie spüren ein bestehendes oder neues Pigmentmal, zum Beispiel, weil es brennt, juckt oder sogar blutet.

ABCD-Regel zur Früherkennung des malignen Melanoms

A	Asymmetrie	Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.
B	Begrenzung	Die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe, das heißt wie verwaschen wirkende Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal.
C	Colour (= Farbe)	Auch das ist wichtig: Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.

D	Durchmesser	Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als zwei Millimeter ist, sollte in jedem Fall beachtet werden.
----------	-------------	--

Die typischen Anzeichen sogenannter „weißer“ Hautkrebserkrankungen (Basalzellkrebs / Stachelzellkrebs) sind Hautveränderungen, die selbst nach sechs Wochen nicht abheilen, die jucken oder bluten, aber auch rötliche Verfärbungen, die sich wie Sandpapier anfühlen.

Pigmentmale und Hautkrebs: die Übergänge sind fließend.

Wenn Ihnen so etwas bei Ihnen oder einem Familienangehörigen auffällt, lassen Sie bitte sofort einen Arzt daraufschauen.



Pigmentmale gibt es viele: Leberflecke, Muttermale, Sommersprossen. Sehen sie so aus, sind sie so schön wie harmlos.



Sind Form und Farbe unregelmäßig, kann es sich bereits um ein Melanom handeln. Gehen Sie sofort zum Arzt!



Lebensbedrohend wird es erst dann, wenn es so aussieht. Lassen Sie es am besten erst gar nicht so weit kommen.



Erkennt man häufig erst im ausgewachsenen Stadium: Ein Melanom unter dem Nagel.

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

Der Informations- und Beratungsdienst hilft

Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen:

- Onkologische Spitzenzentren, klinische onkologische Zentren und Organkrebszentren in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie im Internet unter

www.krebshilfe.de/haertefonds.html oder direkt bei der Deutschen Krebshilfe (Adresse siehe Seite 28).

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post bestellen.

Unter www.krebshilfe.tv oder unter www.krebshilfe.de/mediathek.html können die TV-Beiträge aus der Magazinsendung „in vivo“ sowie Ausschnitte aus den Patienten-Informationen direkt online abgespielt werden – ähnlich wie auf YouTube. Die Beiträge sind thematisch sortiert. Auch über eine Suchfunktion können einzelne Beiträge zu bestimmten Themen direkt gefunden werden.

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Rauchertelefon für Krebspatienten und deren Angehörige

Telefon: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14 – 17 Uhr)
Internet: www.tabakkontrolle.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie.html. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**

Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

Nützliche Adressen

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Adressen, bei denen Sie weitere Informationen erhalten können. Selbstverständlich gibt es noch viele andere Ansprechpartner – auch auf lokaler Ebene.

Ärzteliste

Wer ist berechtigt, das Hautkrebs-Screening durchzuführen?
Internet: www.hautkrebs-screening.de

Bundesamt für Strahlenschutz

Postfach 10 01 49
38201 Salzgitter
Telefon: 0 18 88 / 3 33 - 0
Telefax: 0 18 88 / 3 33 - 18 85
Internet: www.bfs.de

Strahlenschutzkommission

Geschäftsstelle beim Bundesamt für Strahlenschutz
Postfach 12 06 29
53048 Bonn
Telefon: 02 28 / 67 64 59
Internet: www.ssk.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Friedrich-Henkel-Weg 1 – 25
44149 Dortmund
Telefon: 0180 / 3 21 43 21
Internet: www.baua.de

Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen**Unfallversicherung (IFA)**

Alte Heerstraße 111
53757 Sankt Augustin
Telefon: 0 22 41 / 2 31 - 02
Internet: www.dguv.de/ifa

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (BfGe)

Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Telefon: 02 28 / 9 87 27 - 0
Internet: www.bvgesundheits.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Telefon: 02 21 / 89 92 - 0
Internet: www.bzga.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Str. 8
14057 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 0 62 21 / 41 01 21 (täglich 8 - 20 Uhr,
aus dem deutschen Festnetz kostenlos)
Internet: www.krebsinformation.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION

Der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. gehören Experten aus dem gesamten Bundesgebiet an. Sie wurde mit dem Ziel gegründet, die primäre und sekundäre Prävention von Hautkrebs auf breiter Basis sowohl medizinischen Laien als auch Ärzten und Wissenschaftlern nahe zu bringen. Außerdem unterstützt die ADP die Aus-, Weiter- und Fortbildungsmaßnahmen für Personen, die an dermatologischer Prävention beteiligt sind.

Die ADP entwickelt Interventionsprogramme, um mit öffentlichkeitswirksamen Kampagnen und Aktionen gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe die Bevölkerung über die Entstehung, Früherkennung und Prävention von Hautkrebs zu informieren. Damit strebt die ADP das langfristige Ziel an, eine Bewusstseins- und Verhaltensänderung in weiten Kreisen der Bevölkerung zu erzeugen. So sollen die Gefahren der natürlichen und künstlichen UV-Strahlung richtig eingeschätzt und die wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Sonne selbstverständlich werden. Im Mittelpunkt der Kampagnen stehen seit 2002 Kinder und Jugendliche. Die Grundlage für die Aktionen bildet das „Kind & Sonne-Lebensphasen-Programm“ der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. und der Deutschen Krebshilfe. Es ist aus den Empfehlungen für europaweite Hautkrebsprogramme entstanden, die Ende 2001 von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V., der Deutschen Krebshilfe, der World Health Organization (WHO) und der European Society of Skin Cancer Prevention (EUROSKIN) definiert wurden. Denn internationale Experten sind sich einig, dass ein in der frühen Kindheit erlerntes Sozialverhalten auch im späteren Alter umgesetzt wird.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen zur Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben
- 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
- 404 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
- 406 Der beste Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen
- 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele – Gut behütet vor UV-Strahlung
- 408 Gefahr aus der Röhre – Solarium

Früherkennungs- / Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- 420 Bleib Gesund! – Für Jugendliche
- 421 Frei sein, gesund sein, gerne Mädchen sein! – Für Jugendliche
- 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
- 426 Brustkrebs erkennen
- 427 Hautkrebs erkennen
- 428 Prostatakrebs erkennen
- 429 Darmkrebs erkennen
- 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun
- 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden – Krebsfrüherkennung

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Früherkennungs- / Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an
- 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau
- 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen
- 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele – Hautkrebs
- 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen
- 438 Aktiv gegen Prostatakrebs – Selbst ist der Mann
- 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
- 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
- 441 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
- 444 Familienangelegenheit Brustkrebs – Erbliches Risiko erkennen
- 445 Familiengeschichte Darmkrebs – Erbliches Risiko erkennen
- 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
- 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
- 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 605 Gemeinsam gegen den Krebs – Deutsche Krebshilfe
- 606 Kinderkrebs ist kein Kinderspiel – Deutsche KinderKrebshilfe
- 700 Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe,ervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).

HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebserkrankter Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Rufen Sie uns an:

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Spendenkonto 82 82 82
Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99

Commerzbank AG
Konto Nr. 269 100 000
BLZ 370 800 40

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
Konto Nr. 2 009 090 013
BLZ 380 601 86

ISSN 0946-6763



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.