

## Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21 a

80335 München

E-Mail: [info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)

[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

Fachliche Beratung:

Dr. Juliane Habig, Dermatologin in München

Redaktion: Karin Hertzner, München

Lektorat: Reinhild Karasek, München

Gestaltung: Anca Goodwin, München

Bildnachweise:

Titelbild: benicce / photocase.de

Arzt prüft Mal: shutterstock.com

Illustration Sonne/Körper: gettyimages.com

Schulter und Sonnencreme: gettyimages.com

Kind am Strand: Nicholas Goodwin

Stand: 05/2015

Diese Broschüre wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Barmer GEK.

## Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft,

Konto-Nr. 7801700, BLZ 700 205 00

BIC: BFSWDE33MUE

IBAN: DE02 7002 0500 0007 8017 00

## Hautkrebs erkennen: je früher, desto besser!

### Der weiße Hautkrebs...

... hängt mit dem jahrelangen Einwirken von UV-Strahlung – durch die Sonne oder das Solarium – zusammen. Tochtergeschwülste treten nur selten auf. Das Robert Koch-Institut (RKI) rechnete für 2010 mit ...

- 161.000 Neuerkrankungen am Basaliom und mit
- 37.000 neu aufgetretenen Plattenepithel-Karzinomen der Haut



### Der schwarze Hautkrebs...

... ist ein hochgradig bösartiger Tumor, weil er je nach Eindringtiefe schnell Tochtergeschwülste ausbildet. Mögliche Ursachen sind UV-Strahlung, insbesondere häufige Sonnenbrände, familiäre Vorbelastung und viele Muttermale.

- Mit etwa 19.000 Neuerkrankungen am malignen Hautmelanom rechnete das RKI für 2010.

Quelle: Krebs in Deutschland 2009/2010, 9. Ausgabe. Robert Koch-Institut (Hrsg.) und die Gesellschaft der Epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (Hrsg.). Berlin 2013.

**Wichtig zu wissen:** Solange sich der Hautkrebs in der obersten Hautschicht befindet, lassen sich die betroffenen Stellen oft gut herausoperieren. Wird die Neuerkrankung zu spät erkannt, ist der Hautkrebs möglicherweise schon in den Körper eingedrungen.

### Verdacht auf Hautkrebs: Was tun?

Ganz gleich wie alt Sie sind: Untersuchen Sie Ihre Haut regelmäßig nach ungewöhnlichen Flecken – vor allem dann, wenn Sie zum hellen Hauttyp gehören oder sehr viele bzw. besonders große Muttermale haben. Falls Sie Auffälligkeiten entdecken, sollten Sie baldmöglichst fachlichen Rat bei Ihrem Haus- oder Hautarzt einholen.

Wenn Sie älter als 35 Jahre sind, haben Sie alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening beim Haus- oder Hautarzt. Die Kosten für die Untersuchung durch Augenschein übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen, jedoch häufig nicht für die Untersuchung mit dem Auflichtmikroskop.

Bei einem Verdacht auf Hautkrebs entnimmt der Dermatologe eine kleine Probe oder entfernt die Hautstelle komplett operativ und lässt sie im Labor untersuchen. Wenn das Gewebe keine Krebszellen enthält, sollten Sie Ihre Haut weiterhin beobachten und spätestens nach zwei Jahren eine Kontrolluntersuchung in Anspruch nehmen, bei Auffälligkeiten früher.

Sollte bei Ihnen Hautkrebs festgestellt werden, kümmert sich Ihr Hautarzt um die Behandlung und die Nachsorge. Gerne helfen Ihnen auch unsere BeraterInnen in unseren Psychosozialen Krebsberatungsstellen bei Fragen weiter. Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

# Hautkrebs So schützen Sie sich

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



## UV-Licht kann uns schaden

Das Sonnenlicht setzt sich aus sichtbarem Licht, infraroter Wärmestrahlung und ultravioletter (UV) Strahlung zusammen, die in drei Bereiche unterteilt wird:

- UV-A-Strahlung erreicht weitgehend unbehindert die Erdoberfläche und dringt durch die Oberhaut bis in die Lederhaut. Das lässt die Haut frühzeitig altern.
- UV-B-Strahlen werden im All weitgehend zurückgehalten. Die Reststrahlung wirkt vorwiegend in der Oberhaut. Im Vergleich zur UV-A-Strahlung ist sie kurzwelliger und damit energiereicher. Sie kann die Haut akut durch einen Sonnenbrand schädigen und chronisch zu Hautkrebs führen.
- UV-C-Strahlung ist sehr kurzwellig, wird von der Ozonschicht ausgefiltert und erreicht die Erdoberfläche nicht.

**Wichtig:** Bei einem hellen Hauttyp und einem längeren Aufenthalt an der Sonne sollten Sie eine langärmelige und dicht gewebte Kleidung, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen. Es gibt auch spezielle UV-Schutz-Bekleidung.

**Hinweis:** Hautkrebs ist heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird. Daher sollten Sie bei Auffälligkeiten lieber einmal zu oft zum Arzt gehen, als einmal zu spät.

## Die Haut vor UV-Strahlung schützen

Unsere Haut reagiert auf jegliche UV-Strahlung – ganz egal, ob sie von der Sonne oder vom Solarium stammt.

- **Lichtschwiele aufbauen:** Die Oberhaut verdickt sich und hält so einen Teil der UV-Strahlen zurück. An verschiedenen Körperstellen bildet sich die Lichtschwiele unterschiedlich stark aus.
- **Melanin produzieren:** Der Körper versucht, das UV-empfindliche Erbgut in den Zellkernen der Hautzellen zu schützen. Dafür werden die Pigmentzellen (Melanozyten) aktiv und bilden das bräunlich-schwarze Melanin, das sich – in so genannte Melanosomen verpackt – wie ein schützender Mantel um die Zellkerne legt.
- **UV-Schäden reparieren:** Parallel dazu versucht der Körper, die bereits eingetretenen Hautschäden zu beseitigen.

### Sonnenschutzmittel...

...mit chemischen UV-Filtern interagieren mit der Strahlung und wandeln sie in Wärme um. Aufpassen: Die Wirkung setzt hier erst nach ca. 30 Minuten ein. ... mit mineralischen UV-Filtern funktionieren wie viele kleine Spiegel auf der Haut, die das Sonnenlicht sofort nach dem Eincremen reflektieren.

**Übrigens:** Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf den UV-B-Schutz und gibt an, wieviel mal länger Sie sich nach dem Eincremen in der Sonne aufhalten können, ohne dabei einen Sonnenbrand zu entwickeln. Vor allem Menschen mit hellen Hauttypen sollten sich gegen die UV-Strahlung schützen.

## Helle Hauttypen sind empfindlicher

### Keltisch (Hauttyp I)

sehr helle Haut, blonde bis rote Haare, helle Augen  
keine Bräunung, Sonnenbrand nach 5 bis 10 Minuten

### Nordisch (Hauttyp II)

helle Haut, dunkelblonde Haare, helle Augen  
leichte Bräunung, Sonnenbrand nach 10 bis 20 Minuten

### Europäisch dunkel (Hauttyp III)

leicht getönte Haut, braune Haare, graue bis braune Augen,  
anhaltende Bräunung, Sonnenbrand nach 30 Minuten

### Mediterran hell (Hauttyp IV)

braune Haut, dunkle Haare, dunkle Augen  
schnelle intensive Bräunung, Sonnenbrand nach 30 bis 40 Minuten

### Mediterran dunkel/asiatisch (Hauttyp V)

dunkle, olivbraune Haut, schwarze Haare, dunkle Augen  
immer braun, Sonnenbrand nach 45 Minuten

### Negroid (Hauttyp VI)

schwarze Haut, schwarze krause Haare, dunkle Augen  
immer schwarz, sehr selten Sonnenbrand

## Selbstuntersuchung: ABCD-Regel

Bei auffälligen Hautflecken hilft diese leicht zu merkende Checkliste:

- A wie Asymmetrie:** Achten Sie auf Flecken mit einer unsymmetrischen Form.
- B wie Begrenzung:** Auffällig sind Flecken mit unscharfen, gezackten oder ausgefransten Rändern.
- C wie Colour:** Lassen Sie Flecken begutachten, wenn sie mehrfarbig oder komplett schwarz sind.
- D wie Durchmesser:** Flecken mit einem Durchmesser von mehr als 5 Millimetern können verdächtig sein.

### Weitere Warnsignale:

- Die Größe oder Farbe eines Flecks ändern sich schnell.
- Aus einem Fleck wird ein Knötchen.
- Muttermale jucken, brennen oder bluten.
- Stellen an der Sohle oder unter einem Nagel verfärben sich dunkel.
- Der Nagelwall hat sich entzündet, die Stelle heilt lange nicht ab.



### Das Hautkrebsrisiko erhöht sich...

- ... bei vielen Sonnenbränden in der Kindheit und Jugend.
- ... bei vielen Pigmentmalen am Körper (mehr als 40).
- ... bei Fällen von Hautkrebs in der engsten Familie.
- ... bei einer Neigung zu Sommersprossen.