

Der Selbst-Check

Wir empfehlen Dir, Deine Haut einmal pro Monat auf hautkrebsverdächtige Veränderungen zu überprüfen. Der Check Deiner Haut sollte die Vorder- und Rückseite Deines Körpers abdecken und besonders die Bereiche beachten, die der Sonne ausgesetzt sind.



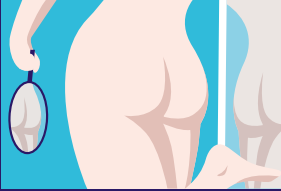
Überprüfe Dein Gesicht, den Mund, die Nase und auch die Vorder- und Rückseite der Ohren.



Überprüfe die Vorder- und Rückseite Deiner Hände, einschließlich der Fingerzwischenräume und Nägel.



Inspiziere die Oberarme und Achselhöhlen.



Beachte auch die Fußsohlen, die Fußnägel, die Pobacken und die Rückseite der Beine.



Verwende einen Kamm, um Deine Kopfhaut zu kontrollieren. Achte darauf, auch den hinteren Teil der Kopfhaut gründlich zu untersuchen, am besten mit Hilfe einer Person, die Dir nahesteht.



Untersuche den Brustkorb und den Oberkörper. Frauen sollten unbedingt auch an die Haut zwischen und unter den Brüsten denken.



Verwende einen Handspiegel zur Betrachtung des Nackens und der Rückseite des Ober- und Unterkörpers.

Illustrationen: Maria Schulz / FFS

Das Unsichtbare sichtbar machen

Sonnenschutz kann so einfach sein und beginnt bereits im Alltag. Die visuelle Darstellung mit einer speziellen UV-Kamera zeigt, wie wichtig eine gleichmäßige und ausreichende Anwendung von Sonnenschutzmitteln ist.



Veranstalter



In Kooperation mit



Patientenorganisation



Industrie



Die fünf wichtigsten Regeln

- 1. Untersuche Deine Haut regelmäßig auf Veränderungen.
- 2. Gehe nicht davon aus, dass verdächtige Hautveränderungen von alleine verschwinden.
- 3. Unterschätze nicht die Gefahr, die von Hautkrebs ausgeht.
- 4. Nimm Deine eigenen Sorgen und Bedenken ernst.
- 5. Vertraue auf die Expertise Deiner Hautärztin oder Deines Hautarztes.

Früh handeln rettet Leben. Nutze das Hautkrebscreening!

Hautveränderungen sollten frühzeitig abgeklärt werden, denn die Früherkennung ermöglicht in den meisten Fällen eine vollständige Heilung. Verzögerungen erhöhen das Risiko schwerwiegender Folgen. Vereinbare daher bei Auffälligkeiten einen Termin bei Deiner Hautärztin oder Deinem Hautarzt.

Zur Hautkrebsfrüherkennung haben gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf ein Ganzkörper-Hautscreening. Nutze diese Möglichkeit, um Dich und Deine Haut zu schützen!

Viele Krankenkassen übernehmen das Screening auch bereits vor dem 35. Lebensjahr – Nachfragen lohnt sich!

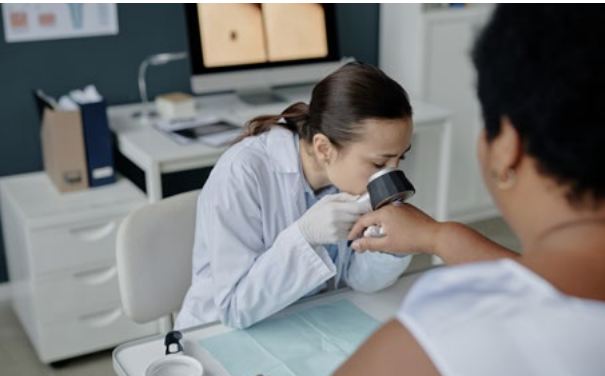


Foto: Seventyfour/AdobeStock

Mach mit – schütze Dich!



GEMEINSAM GEGEN HAUTKREBS

DER BERUFSVERBAND DER DEUTSCHEN DERMATOLOGEN INFORMIERT

gemeinsam-gegen-hautkrebs.de

Schütze Dich

Gefährliche UV-Strahlung trifft die Haut nicht nur im Hochsommer und am Strand. Selbst an kühleren Tagen kann sie auf ungeschützter Haut hohe Schäden verursachen. Egal, wo Du unterwegs bist, denke unbedingt an einen ausreichenden UV-Schutz!



Meide UV-Strahlung!

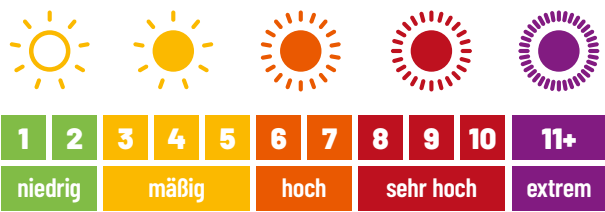
Der UV-Index ist eine Hilfe, um sich vor der Sonne zu schützen. Er zeigt an, wie gefährlich die Strahlung der Sonne aktuell ist und welche Maßnahmen zum Schutz erforderlich sind.



Nutze Sonnencreme!

Achte auf einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor, der sowohl gegen UV-A als auch UV-B-Strahlung wirksam ist. Beachte: Sonnencreme entfaltet ihre Wirkung erst etwa eine halbe Stunde nach dem Auftragen und hält maximal zwei bis drei Stunden.

UV-Index – Richtig vor der Sonne schützen.



Normalerweise kein Schutz notwendig.

Schutz erforderlich: Körper mit Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille schützen und für unbedeckte Haut Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen!

Schutz absolut notwendig: Zusätzlich den ganzen Tag Schatten aufsuchen und zwischen 11-15 Uhr möglichst nicht draußen aufhalten!

Hautkrebs kann jeden treffen, unabhängig vom Alter

Das Risiko ist besonders erhöht bei ...

- heller Haut oder Neigung zu Sonnenbränden.
- häufigem Aufenthalt in der Sonne oder Solarienbesuchen.
- mehr als 50 Muttermalen.
- familiärer Vorbelastung und/oder einem Alter über 50 Jahren.
- Sonnenbränden im Kindes- und Jugendalter
- Patient*innen unter Immunsuppressionen, z. B. bei vorherigen Organtransplantationen.
- einer beruflichen Tätigkeit oder Hobbys im Freien.



Trage passende Kleidung!

Kleidung in dunklen Farben, langärmelige T-Shirts, Kopfbedeckungen mit breitem Schirm und UV-absorbierende Sonnenbrillen bieten zusätzliche Sicherheit. Kinder sollten Kleidung mit speziellem UV-Schutz tragen.



Schütze Deine Kinder!

Kinder tragen das höchste Risiko eines Sonnenbrandes, wenn sie lange Zeit der Sonne ausgesetzt sind. Achte daher beim Spielen im Freien unbedingt auf geeignete Schutzmaßnahmen.



Erfahre mehr auf gemeinsam-gegen-hautkrebs.de

Erkenne die Anzeichen

Der „schwarze Hautkrebs“, auch malignes Melanom genannt, ist eine ernsthafte Gesundheitsgefahr, deren Anzeichen Du kennen solltest.

Veränderung

Größe, Form oder Farbe der Haut verändert sich an bestimmten Stellen.

Auffällig

Stellen erscheinen anders als der Rest.

Unsymmetrisch

Stellen sind nicht symmetrisch oder haben unregelmäßige Ränder.

Fühlbar anders

Bereiche fühlen sich rau oder schuppig an – besser zu ertasten als zu sehen.

Färbung

Stellen sind verschiedenfarbig.

Reaktion

Stellen jucken, bluten oder nässen.

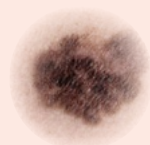
Perlmutterfarben

Bereiche erscheinen perlmuttfarben.

Verheilt nicht

Stellen sehen aus wie eine Wunde, verheilen aber nicht.

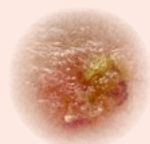
Die vier häufigsten Arten von Hautkrebs



Das maligne Melanom
ist die seltenste, aber auch gefährlichste Form von Hautkrebs. Es wächst schnell nach innen und kann Metastasen bilden. Es kann aus bereits bestehenden Muttermalen entstehen oder sich zunächst als hellbraunes, rosafarbenes oder rotes Mal bilden, das sich allmählich dunkler färbt und Farbschattierungen mit unscharfer Abgrenzung zum umgebenden Gewebe aufweist. Manchmal wächst es auch schnell und wird dick. Menschen jeder Altersstufe können von einem Melanom betroffen sein.



Das Basalzellkarzinom
– auch Basaliom genannt – ist die häufigste, aber am wenigsten gefährliche Form von Hautkrebs. Es zeigt sich typischerweise als erhabenes, perlenartig gewölbtes, hautfarbenes Knötchen oder als Pickel oder Wunde, die nicht heilt. Unbehandelt wächst das Basaliom langsam weiter und kann in in tiefere Gewebeschichten eindringen und diese zerstören.



Das Plattenepithelkarzinom
ist die zweithäufigste Art von Hautkrebs, welche besonders stark an UV-Licht exponierten Hautbereichen wie Gesicht und Kopfhaut auftritt. Es kann sich schnell ausbreiten und erfordert meist eine chirurgische Entfernung.



Aktinische Keratosen
treten oft im mittleren Alter und vermehrt bei älteren Menschen auf, vor allem an stark UV-Licht exponierten Hautbereichen wie Gesicht, Hals, Ohren, Kopfhaut und Handrücken. Diese Vorstufen von Hautkrebs sollten regelmäßig kontrolliert und frühzeitig, z. B. mit Cremes oder kleineren operativen Methoden, behandelt werden.