

**GEMEINSAM
GEGEN HAUTKREBS**

**Mach mit –
schütze Dich!**

Der Berufsverband
der Deutschen Dermatologen
informiert



**Ein kleiner Punkt
kann alles
ändern.**

*QR-Code scannen
und mehr erfahren.*

gemeinsam-gegen-hautkrebs.de



HAUTKREBS

Die rechtzeitige Erkennung führt fast immer zur vollständigen Heilung

Es ist von lebenswichtiger Bedeutung, dass eine Dermatologin oder ein Dermatologe Sie so schnell wie möglich untersucht, wenn Sie eine verdächtige Hautveränderung bemerken.

Wenn Hautkrebs nicht frühzeitig erkannt wird, ist die Prognose deutlich schlechter. Die Behandlung in einem fortgeschrittenen Stadium ist belastender und kann zum Tod durch Hautkrebs führen.

Die wichtigsten fünf Regeln

- Gehen Sie nicht davon aus, dass verdächtige Hautveränderungen von selbst verschwinden.
- Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Sie alles im Griff haben.
- Beobachten Sie nicht passiv, wie Ihr Hautkrebs wächst.
- Nehmen Sie Ihre eigenen Bedenken ernst.
- Und am wichtigsten: Vertrauen Sie Ihrem Hautarzt oder Ihrer Hautärztin!

Das Hautkrebscreening

Bei Verdacht auf eine Hautveränderung oder für die gesetzliche Hautkrebsfrüherkennung sollten Sie einen Termin bei Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt vereinbaren. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf einen Ganzkörper-Hautcheck.

UV-PRÄVENTION

Schützen Sie sich!

Gefährliche UV-Strahlung trifft die Haut nicht nur im Hochsommer und am Strand. Selbst an kühleren Tagen kann sie auf ungeschützter Haut massive Schäden verursachen.

UV-Licht meiden wann immer möglich!

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.

Besuchen Sie

www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de/uv-praevention
für weitere Informationen.

Nutzen Sie Sonnencreme!

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



Achten Sie besonders auf:

„Schwarzer Hautkrebs“ ist eine ernste Gefahr für Ihre Gesundheit, daher sollten Sie die Anzeichen kennen. Die ABCDE-Regel hilft Ihnen, Muttermale zu beurteilen und Gefahren frühzeitig zu erkennen.

A = Asymmetrie?

B = Begrenzung deutlich?

C = (Color) Farbschattierungen?

D = Durchmesser 6mm und mehr?

E = Entwicklung: nimmt die Größe zu?

Kinder tragen das höchste Risiko, wenn sie lange der Sonne ausgesetzt sind. Es ist wichtig, dass Kinder draußen spielen, da dies zur kindlichen Entwicklung beiträgt. Ein Sonnenbrand sollte jedoch unbedingt vermieden werden.

Kleidung kann schützen!

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.

Erkennen Sie die Anzeichen!

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



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

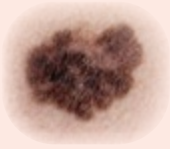
Bereiche erscheinen perlmuttfarben.



Verheilt nicht

Stellen sehen aus wie eine Wunde, verheilen aber nicht.

vier häufigsten Arten von Hautkrebs



Das maligne Melanom

ist die seltenste, aber auch gefährlichste Form von Hautkrebs. Es wächst schnell nach innen, bildet Metastasen und präsentiert sich zunächst als rosafarbenes oder rotes Mal, das sich allmählich dunkler färbt und Farbschattierungen mit unscharfer Abgrenzung zum umgebenden Gewebe aufweist. 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 erhabene, perlenartig gewölbte, hautfarbene Masse oder als Wunde, die nicht heilt. Es kann auch als leicht krustiger, eitriger Herd auftreten, der langsam wächst und unbehandelt in tiefere Gewebeschichten eindringt und diese zerstört.



Das Plattenepithelkarzinom

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



Aktinische Keratosen

treten oft im mittleren Alter und vermehrt bei älteren Menschen auf, vor allem an stark licht-exponierten Hautbereichen wie Gesicht, Hals, Ohren, Kopfhaut und Handrücken. Etwa 10 bis 15 Prozent der Fälle von aktinisch geschädigter Haut entwickeln sich zu Plattenepithelkarzinomen.

Was kann ich selber tun?

So überprüfen Sie Ihre Haut einmal pro Monat auf hautkrebsverdächtige Veränderungen. Der Check ihrer Haut sollte die Vorder- und Rückseite Ihres Körpers abdecken und besonders die Bereiche beachten, die der Sonne ausgesetzt sind.



Überprüfen Sie Ihr Gesicht, den Mund, die Nase und auch die Vorder- und Rückseite der Ohren.



Verwenden Sie einen Kamm, um Ihre Kopfhaut zu kontrollieren. Achten Sie darauf, auch den hinteren Teil der Kopfhaut gründlich zu untersuchen, am besten mit Hilfe einer Person, die Ihnen nahesteht.



Überprüfen Sie die Vorder- und Rückseite Ihrer Hände, einschließlich der Fingerzwischenräume und Nägel.



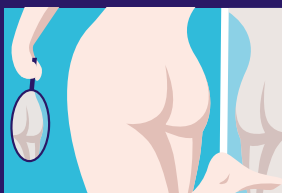
Untersuchen Sie den Brustkorb und den Oberkörper. Frauen sollten unbedingt auch an die Haut zwischen und unter den Brüsten denken.



Inspizieren Sie die Oberarme und Achselhöhlen.



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



Beachten Sie auch die Fußsohlen, die Fußnägel, die Pobacken und die Rückseite der Beine.

DIE RISIKOFAKTOREN

Hautkrebs kann jeden treffen, unabhängig vom Alter.

Besonders verbreitet ist er bei Menschen jenseits der 50 oder bei „Sonnenanbetern“, die häufig Sonnenbäder genossen haben. Ihr persönliches Risiko für Hautkrebs ist erhöht, wenn

- Sie zu den Menschen mit heller Haut gehören.
- Sie schnell einen Sonnenbrand bekommen.
- Sie als Kind oder Jugendlicher Sonnenbrände hatten.
- Sie beruflich oder in der Freizeit viel Zeit im Freien verbringen.
- Sie in den Ferien oft Sonnenbäder nehmen.
- Sie Solarien nutzen oder viel benutzt haben.
- Sie mehr als 50 Muttermale haben.
- in Ihrer Familie bereits Hautkrebs aufgetreten ist.
- Sie älter als 50 Jahre sind.
- Sie eine Organtransplantation hatten.



Frühzeitig handeln!

Bei Auffälligkeiten auf der Haut ist es wichtig, schnell zu handeln und unbedingt mit Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt zu sprechen!

Foto: Evgenia Kudryartseva/AdobeStock

Patientenorganisation

BVDD

DDG



Mit Unterstützung von

almirall
feel the science

Bristol Myers Squibb

Eucerin

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

newkee
care essentials

Avène
DUCRAY