

IKK-RATGEBER

Hautkrebs

**Früherkennung, Risikofaktoren
und Tipps zur Vorbeugung**



Die Krankenkasse, die ihr Handwerk versteht.

Inhalt

Die Haut vergisst nichts!	3
Was ist Hautkrebs?	4
Früherkennung	8
Risikofaktoren	9
Kennen Sie Ihren Hauttyp?	10
Vor Hautkrebs schützen	12
Wie werden Kinder geschützt?	14
Sonne in Maßen	16
Sonnenlicht	18
Der UV-Index	19
Persönliche Checkliste	20
Hier können Sie sich weiter informieren	22
Beratung und Service bei der IKK	23

Die Haut vergisst nichts!

„Früher war ich ein richtiger Sonnenanbeter und Solari-umbesucher“, sagt der 30-jährige Frank O. Um immer braun gebrannt zu sein, scheute er nicht vor „Turbobräu- nern“ in Solarien, wohl aber vor Sonnenschutz zurück. Als er aus Gründen der Eitelkeit ein Pigment am Oberarm entfernen ließ, traf ihn das Laborergebnis völlig unvorbe- reitet: schwarzer Hautkrebs (Malignes Melanom). „Da war ich ganz schön geschockt“. Seit der Operation lässt sich der junge Mann nicht mehr in der Sonne rösten. Stattdes- sen schützt er sich mit angemessener Kleidung.

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 100.000 Men- schen an Hautkrebs. Sicherlich besteht eine gewisse ge- netische Anlage, aber wie bei kaum einem anderen bö- sartigen Tumor trägt das persönliche Verhalten deutlich zur Entstehung des Hautkrebses bei. Der in unserer Zeit immer noch mit vermeintlicher Attraktivität verbundene Wunsch nach brauner Haut lässt die Zahl der Neuerkran- kungen seit Jahren drastisch in die Höhe schnellen. 40% der Deutschen verzichten beim Sonnenbad immer noch auf Lichtschutzmittel oder beutzen unterdosierte oder un- wirksame Lichtschutzmittel. Braun werden um jeden Preis, so lautet die Devise vieler Sonnenanbeter. Mögliche Folgen werden verdrängt, der Sonnenbrand gilt als Bagatelle.

**Jeder Sonnen-
schaden brennt
sich unwider-
rufflich in den
Zellkern ein**

Rein oberflächlich erholt sich die Haut zwar relativ schnell. Doch darunter hat sich jeder Sonnenschaden unwiderrufflich in den Zellkern eingebrannt. „Der Mensch kann sich des- wegen eigentlich keinen einzigen Sonnenbrand leisten“, sagt Professor Eckhard Breitbart vom Dermatologischen Zentrum in Buxtehude. Besonders Kinder bis zum sechsten Lebensjahr sind gefährdet. Weil junge Haut noch keine Schutzbarrieren hat, sei es „definitiv Körperverletzung“, ein Kleinkind ohne Hut, Höschen und wirksame Sonnen- creme ungeschützt in der prallen Sonne spielen zu lassen.

Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit.



Ihre Innungskrankenkasse

Was ist Hautkrebs?

Unter Hautkrebs versteht man bösartige Geschwülste der Haut und Schleimhaut. Die häufigsten Krebsarten sind der Basalzellenkrebs (Basaliom oder Basalzellcarcinom), der Stachelzellkrebs (Plattenepithelkarzinom oder Spinaliom), die beiden Arten werden auch „Heller Hautkrebs“ genannt, und der sehr gefährliche schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom). Sie wachsen wie andere bösartige Tumore auch in das umliegende Gewebe ein und zerstören dieses, sind jedoch bei frühzeitiger Erkennung in der Regel heilbar.

Der Stachelzellkrebs und der schwarze Hautkrebs können zudem über Lymphbahnen und den Blutweg Tochtergeschwülste (Metastasen) hervorrufen.

Basalzellkrebs (Basaliom)

Das Basaliom ist die häufigste Form des Hautkrebses und gehört zur Gruppe der so genannten „halb bösartigen“ (semimalignen) Tumore. Das bedeutet, dass der Tumor zwar örtlich wachsend das umliegende Gewebe zerstört, aber keine Tochtergeschwülste absiedelt.

Das höchste Risiko, am Basalzellkrebs zu erkranken, haben hellhäutige Menschen. Im Gegensatz zum Malignen Melanom liegt die Mehrzahl der Erkrankungen im höheren Lebensalter. Durch das veränderte Freizeitverhalten tritt das Basaliom seit einigen Jahren aber zunehmend auch bei jüngeren Menschen auf.

Es entsteht hauptsächlich an den Stellen des Körpers, die stark der Sonne ausgesetzt sind. Hierbei sind die Gesichtspartien besonders betroffen. Typisch ist ein langsames Wachstum über meist mehrere Jahre. Dann kommt es häufig zu plötzlichen Wachstumsschüben.

Basaliome können ganz unterschiedlich in Erscheinung treten: mal als glänzende, derbe Knötchen (oft mit einer zentralen Eindellung), mal als in die Tiefe wachsendes Geschwür. Oft wird wiederholtes Bluten oder Verkrusten beschrieben.

Wie das Basaliom chirurgisch entfernt wird, hängt davon ab, wo es sitzt und wie ausgedehnt es gewachsen ist.

Häufigster
Hautkrebs,
zerstört das
umliegende
Gewebe, keine
Tochterge-
schwülste,
langsameres
Wachstum



Stachelzellkrebs (Plattenepithelkarzinom oder Spinaliom)

Der Plattenepithelcarcinom ist nach dem Basalzellcarcinom der zweithäufigste Hautkrebs. Im Gegensatz dazu kann das Plattenepithelcarcinom Metastasen bilden, die sich vorwiegend in den umliegenden Lymphknoten finden.

Meist sind Menschen im höheren Alter betroffen und hierbei Männer etwa zweimal so oft wie Frauen. Auch bei dieser Form haben hellhäutige Menschen das höchste Risiko zu erkranken.

Ebenso wie das Basaliom entsteht diese Hautkrebsform meist auf durch die Sonne vorgeschädigter Haut (sehr oft im Gesicht), kann aber auch auf Schleimhäuten auftreten. Im Bereich der Mundschleimhaut wird das Risiko durch das Rauchen und den Genuss von hochprozentigem Alkohol vergrößert.



Die Behandlung besteht in der vollständigen chirurgischen Entfernung. Weitere Maßnahmen können ggf. je nach Ausdehnung des Tumors und eventuellem Bestehen von Metastasen notwendig sein.

Der Stachelzellkrebs hat langsam entstehende Vorstadien.

Aktinische Keratose (Solare Keratose, Rauher Krebs oder Lichtschwielen)

Diese entsteht in stark der Sonne ausgesetzten Körperstellen wie Stirn, Jochbogen, Glatze, Handrücken als hartnäckige hornige Stellen auf gerötetem Grund. Bei Ablösung einer oberflächlichen Kruste bluten sie leicht und treten häufig in Mehrzahl auf. Die Haut fühlt sich rau und beschwerdelos an, aber die Veränderung nimmt trotz Fetten zu. Die Ursache ist eine lichtbedingte Verhornungsstörung durch Sonne über viele Lebensjahre. Klassifiziert werden diese Areale als Hautkrebsvorstufe und sind daher unbedingt behandlungsbedürftig, was mit verschiedenen Methoden, z. B. speziellen Salben, leicht möglich ist.

Zweithäufigster Hautkrebs, kann umgebende Weichteile, aber auch Knorpel und Knochen zerstören, bildet Metastasen.

Schwarzer Hautkrebs (Malignes Melanom)

Das Maligne Melanom ist die bösartigste und seltenste der drei dargestellten Hautkrebsformen. Im Vergleich zu den beiden vorher erwähnten bildet es relativ früh in anderen Organen Metastasen aus.

Betroffen sind vor allem auch rotblonde Menschen. Personen mit einer hohen Anzahl an Muttermalen, den sogenannten Naevi, haben ein erheblich erhöhtes Risiko. Als hoch gilt hier eine Anzahl von 40 bis 50 Muttermalen. Normalerweise kommen wir alle ohne Muttermal zur Welt. Selten hat ein Neugeborenes ein Muttermal, das als ganz erhebliches Risiko bereits zu Kinderzeiten anzusehen ist. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte kommen je nach Sonnengebrauch und familiärer Veranlagung mehr oder weniger viele Muttermale dazu, die winzig klein anfangen und

Gutartiges Pigmentmal, halbkugelig vorspringend. Störend, aber harmlos.



größer, unterschiedlich hell oder dunkel und auch erhaben werden können. Das eine vererbte Veranlagung besteht, zeigt das in Familien vermehrte Auftreten von Pigmentflecken. Das Maligne Melanom kann nicht nur an häufig sonnenbeschienenen Stellen, sondern am ganzen Körper, auch unter den Füßen entstehen. Die statistisch häufigste Stelle ist bei Frauen an den Knien und Unterschenkeln, am zweithäufigsten sind die hinteren Schulterpartien und Oberarme betroffen. Diese Stelle ist bei Männern die häufigste. Erklärlich ist das durch unregelmäßige und besonders heftige Lichtexposition.

Verdacht auf Schwarzer Hautkrebs, flaches Stadium: ähnelt harmlosem Leberfleck jedoch unregelmäßiger Rand



Bei rund 50% aller Erkrankungen entsteht das Melanom auf völlig normaler Haut. In rund 30% der Fälle geht es aus einem bereits bestehenden, zum Teil vielleicht schon veränderten Muttermal, dem sogenannten atypischen Nävus, hervor. Die übrigen Fälle entstehen aus einem angeborenen Muttermal oder aus Krebsvorstufen, z. B. dem ausgeprägten Altersfleck.

Als Hauptrisiko gilt auch hier eine zu intensive Sonneneinstrahlung. Allerdings spielt nicht wie bei den anderen Hautkrebsarten die chronische Sonnenbelastung die

Hauptrolle. Vielmehr sind ausgeprägte und häufige Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter wohl ausschlaggebend.

Es gibt verschiedene Wuchs- und Verlaufsformen des malignen Melanoms, die in ihrer „Bösartigkeit“ voneinander abweichen.



Schwarzer Hautkrebs, Beetstadium: Aus Fleckstadium hat sich ein tastbares Beet entwickelt. Tumorzellen haben Blut- und Lymphgefäße erreicht.



Schwarzer Hautkrebs, Knotenstadium: Aus Beetstadium hat sich nun ein blutender Knoten entwickelt. Lebensgefahr!

Wichtig:

Entscheidend wichtig für eine günstige Prognose ist aber immer, so frühzeitig wie möglich Hautveränderungen zu diagnostizieren, bei denen es sich um ein malignes Melanom handeln könnte. Denn nur dann können ebenso frühzeitig die erforderlichen therapeutischen Maßnahmen ergriffen werden. Hat der Tumor eine bestimmte Eindringtiefe nicht überschritten, kann er in den meisten Fällen vollständig mit einem kleinen chirurgischen Eingriff unter örtlicher Betäubung entfernt werden.

Früherkennung

Die meisten Melanome entstehen auf gesunder Haut. Bei der Früherkennung hilft die so genannte ABCDE-Regel:

- A wie Asymmetrie:** Ein Mal ist in seiner Form unregelmäßig.
- B wie Begrenzung:** Ein Mal hat eine unregelmäßige oder unscharfe Begrenzung oder bogige Randauswüchse.
- C wie Colour (Farbe):** Ein Mal ist an einigen Stellen heller oder dunkler, die Farbe ist uneinheitlich. Auch wenn ein Mal sehr dunkel, fast schwarz ist, sollte ein Spezialist aufgesucht werden.
- D wie Durchmesser:** Ein Mal nimmt an Größe rascher zu als die übrigen Pigmentflecken.
- E wie Erhabenheit:** Ein Mal erhebt sich unregelmäßig über das übrige Hautniveau.

Diese Kriterien können, müssen aber nicht auf ein malignes Melanom hindeuten. Sie geben aber Anhaltspunkte, wann Sie sofort einen Hautfacharzt zur Abklärung aufsuchen sollten. Zudem gibt es weitere verdächtige Zeichen:

Besonders tückisch: Melanome können sich auch an schlecht einsehbaren Körperstellen bilden, z. B. unterhalb eines Finger- oder Zehennagels, in den Zehenzwischenräumen, auf der Kopfhaut oder an den Schleimhäuten.



- plötzlich Auftreten eines Pigmentflecks auf vorher normaler Haut, der anders als die bereits bekannten aussieht;
- Wachstum unregelmäßig, Änderung der Pigmentierung, Entzündung, Nässen bestehender Pigmentflecke;
- Mißempfindungen in einem Pigmentfleck.

IKK-Tipp:

Lassen Sie sich regelmäßig z. B. von Ihrem Partner auf versteckte Melanome an den Stellen untersuchen, die für Sie selbst schlecht einsehbar sind, z. B. rückwertige Schultern, Rücken.

Risikofaktoren

Aus verschiedenen Untersuchungen sind Risikofaktoren für die Melanom-Entstehung bekannt. Als ausschlaggebend wurde bereits im Abschnitt „Schwarzer Hautkrebs“ (vgl. Seite 7) eine ausgeprägte und häufige Sonnenbestrahlung und Sonnenbrandreaktion im Kindes- und Jugendalter bezeichnet. Des Weiteren lassen sich Unterschiede zwischen verschiedenen ethnischen Bevölkerungsgruppen finden, wobei in pigmentierten Bevölkerungen, sowohl bei Asiaten als auch bei Afrikanern, niedrigere Melanom-Häufigkeiten auftreten.

In Asien und Afrika gilt dunkelbraun keineswegs als chic. Japaner tragen Hüthen und Schirmchen, in den meisten Ländern werden körperbedeckende Textilien getragen und pflanzliche Abdeckpräparate benutzt, obwohl durch die vorbestehende Pigmentierung bereits weniger Veranlagung zu Hautkrebs besteht.

In der weißen Bevölkerung können unterschiedliche Risikogruppen definiert werden, die sich durch bestimmte Hauttypen, das heißt ererbte Fähigkeiten zur Pigmentierung unterscheiden lassen.

- Ein Schutz vor Sonnenbrand ist insbesondere für die ungebräunte Haut erforderlich, die durch UV-Licht sehr schnell geschädigt wird.
- Deshalb sollte jeder Mensch wissen, welchen Hauttyp er hat und wie lange er sich der Sonne aussetzen kann.
- Die langsam und kontinuierlich gebräunte Haut kann UV-Strahlen bis zu zehnmal besser vertragen als die ungebräunte Haut.

Wichtig:
Hauttyp und
Sonnenzeiten
vor allem bei
ungebräunter
Haut beachten

Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Hauttyp	Beschreibung	
I 	Haut: auffallend hell, blass Sommersprossen: stark Muttermale: viele	
II 	Haut: etwas dunkler als Typ I Sommersprossen: seltener Muttermale: relativ viele	
III 	Haut: hellbraun Sommersprossen: keine Muttermale: wenige	
IV 	Haut: braun Sommersprossen: keine Muttermale: sehr wenige	

	Sonnenbrand	Bräunung in der Sonne
	immer schwer, schmerzhaft	keine Bräunung, aber Rötung; Haut schält sich
	meistens schwer, schmerzhaft	kaum, Haut schält sich
	seltener, mäßig	relativ rasch
	kaum	schnell und tief

**Das höchste
Risiko haben
hellhäutige
Menschen**

Vor Hautkrebs schützen

**Der beste
Sonnenschutz:
Kleidung und
Schatten**

Das Hautkrebsrisiko wird bereits in Kindheit und Jugend angelegt. Die starke Zunahme des Hautkrebses ist zu einem großen Teil durch vermehrte Sonneneinstrahlung im Kindes- und Jugendalter zu erklären. Deshalb kommt es vor allem darauf an, Kinder und Jugendliche vor einer vermehrten Sonneneinstrahlung zu schützen. Hier stehen Urlaube in südlichen Ländern ganz im Vordergrund. Denken Sie jedoch bitte daran, dass nicht nur ein Sonnenbad am Strand (z. B. von Mallorca) eine stärkere UV-Strahlung mit sich bringt. Auch im Gebirge, auch hier zu Lande am Wasser und besonders im Frühsommer besteht durch erhöhte UV-Einstrahlung bei unvorbereiteter Haut ein stärkeres Hautkrebsrisiko.

Wichtig:

Doch vergessen Sie über den Schutz Ihrer Kinder sich selbst nicht. Denn auch für Erwachsene, hier vor allem hellhäutige Menschen, gilt: je höher die UV-Strahlung, desto höher das Hautkrebsrisiko! Und der beste Sonnenschutz ist, unabhängig ob Kind oder Erwachsener, durch Kleidung und Schatten gewährleistet. Und Sie sollten unbedingt wissen: Auch unter der Palme und unter dem Sonnenschirm erreicht Sie die Sonne über Streustrahlung.

Ergänzend müssen auf jeden Fall Sonnenschutzmittel – bei Kindern besonders kindergeeignete – eingesetzt werden, die sowohl einen Schutz gegen UVA-Strahlung als auch gegen UVB-Strahlung garantieren. Dabei sollte auch darauf geachtet werden, dass diese Lichtschutzpräparate unbedingt wasser- und schweißfest sind. Mit kindergeeigneten Sonnenschutzmitteln sind Cremes und Lotionen ab einem Lichtschutzfaktor 15 gemeint, parfümfrei, möglichst konservierungsmittelfrei, entweder mit Mikropigmenten (die allerdings nicht wasserfest sind, bei unzureichender Verreibung weiss und folglich nicht wirklich gut akzeptiert werden), besser kindergeeignete Sonnenmittel mit chemischem Lichtfilter.

Das großzügige Eincremen sollte etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt erfolgen. Auch dies gilt nicht nur bei Kindern, sondern ebenso bei Erwachsenen.

Eine ausführliche Übersicht, welcher Lichtschutzfaktor bei welcher UV-Belastung und welchem Hauttyp zu empfehlen ist, finden Sie auf Seite 19.

**Zusammenfassend empfehlen wir folgende
Vorsichtsmaßnahmen:**

- Meidung der direkten Sonne zwischen 11 und 15 Uhr;
- Schatten aufsuchen, Schatten schaffen und schützende Kleidung tragen;
- Sonnenbrille tragen;
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor siehe Tabelle Seite 19 unten) einsetzen.

Beachten Sie bitte auch die 11 Tipps, wie sich ein Sonnenschaden vermeiden lässt, auf Seite 16/17.



**Im eigenen
Interesse:
SO BITTE
NICHT!**

Wie werden Kinder geschützt?

Kinder sind ganz besonders durch Sonneneinwirkung gefährdet

Der Hauttyp des Kindes ist ein besonderes Kapitel. Er lässt sich nicht in die bereits beschriebenen Hauttypklassen einordnen. Die noch junge Haut ist sehr empfindlich gegenüber jedem äußeren Einfluss. Zudem verbringen gerade Kinder extrem viel Zeit im Freien und sind deshalb in höchstem Maße durch die Sonneneinwirkung gefährdet. Konkret heißt das: Ausgedehnte Sonnenbrände im Kindesalter sind lebensbedrohend und müssen umgehend von einem Arzt behandelt werden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Melanom-Patienten in ihren ersten Lebensjahren heftig unter der Sonne zu leiden hatten. Trotzdem muss der Säugling keinesfalls auf die durchaus heilsamen Kräfte der Sonne – insbesondere zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels – verzichten. Dazu genügen aber schon wenige Minuten indirekte Sonnenstrahlung täglich. Alles darüber hinaus ist schädlich.

Was fehlt dem hier abgebildeten Kind zum empfohlenen Sonnenschutz?

Auflösung:

Sonnengerechtes Oberteil z.B. Baumwolle am besten mit Ärmeln, Hütchen (keine Schirmmütze), wasserund abriebfeste Sonnencreme.



Tipps für Eltern:

- Nutzen Sie den einfachsten Sonnenschutz: Kleidung und Schatten. In den ersten zwölf Monaten sollte die empfindliche Haut eines Kindes nicht unnötig mit Sonnenschutzmitteln belastet werden. Kleiden Sie größere Kinder sonnengerecht und nutzen Sie die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für Unternehmungen im Freien.
- Achten Sie unbedingt auf geeignete Kopfbedeckung: Hut! Auch die Ohren und seitlichen Halspartien sollten geschützt sein. Eine Schirmmütze tut das nicht.
- Bedecken Sie die Füße mit leichten, aber geschlossenen Schuhen, die dem Fußrücken ausreichenden Schutz bieten.

Auch bei Kindern gilt: Kleidung und Schatten sind der beste Schutz

Bedenken Sie: Unter dem Sonnenschirm scheint die Sonne auch. Und wie lange wird Ihr Kind dort wirklich bleiben?

Was für die Erwachsenenhaut gut ist, ist für Kinder grundsätzlich auch geeignet. Achten Sie auf verträgliche Sonnenschutzmittel, am besten sind Cremes und Lotionen ab Lichtschutzfaktor 15 A + B, die die Haut weniger austrocknen als Gele oder Produkte auf Alkoholbasis.

Bitte benutzen Sie keine parfümierten Sonnenschutzmittel und kein Öl.



Sonne in Maßen

Nun soll die Sonne aber auch nicht verteufelt werden. Sonnenangst sei unnötig, beruhigen selbst Hautärzte. Jeder kann überall hinfahren und sich in die Sonne legen.

11 einfache Tipps für unge- trübten Sonnen- und Urlaubsgenuss

11 Tipps, wie sich ein Sonnenbrand vermeiden und das Hautkrebsrisiko reduzieren lässt:

1. Es ist vielleicht heute schön, am ganzen Körper braun zu sein. Doch mit jeder zusätzlichen Stunde, die Sie in der Sonne verbringen, wird die Krebsgefahr größer. Hautärzte empfehlen, pro Jahr höchstens 50 Sonnenbäder zu nehmen – davon möglichst keines länger als 2 Stunden. Die Urlaubsqualität drückt sich nicht in Hautfarbe aus. Beachten Sie besonders die potenzierte Wirkung der Sonne durch Reflexion am Meer und im Schnee!
2. Benutzen Sie das zu Ihnen passende Schutzmittel. Achtung: unbedingt mit UVA- und UVB-Schutz! Wenn Familienmitglieder unterschiedliche Hauttypen haben, sollte der Blasseste den Ausschlag geben: Bleiche Menschen brauchen mindestens Lichtschutzfaktor 20, Menschen mit dunklerer Haut kommen am Anfang des Urlaubs – je nach Urlaubsziel – mit Faktor 12 aus.
3. Kopfbedeckungen (Hüte) und Kleidung sind der gesündeste und beste Schutz vor Sonne. Glauben Sie jedoch nicht, dass jedes T-Shirt vor der Sonne schützt. Kleidung ist oft nicht engmaschig genug, um UV-Strahlen abzuhalten. Besonders Kinder bis zum 6. Lebensjahr sollten deswegen möglichst dichte Kleidung tragen. Grundsätzlich gilt: Leinen und Baumwolle schützen besser als synthetische Fasern und sind angenehmer.
4. Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne. Aber nicht durch „Vorgrillen“ im Solarium. Der 1. Reisetag sollte fast nur im Schatten und mit schützender Kleidung verbracht werden. Bis zum Ende des Urlaubs darf es dann jeden Tag etwas mehr werden.

Allerdings nur dann, wenn gewisse Regeln eingehalten werden.

- 5.** Nicht erst in der Sonne eincremen, sondern schon vorher z. B. im Hotelzimmer. Die meisten Schutzmittel entfalten ihre volle Wirkung nämlich erst nach 30 Minuten. Auch zum Nachcremen aus der Sonne gehen.
- 6.** Achten Sie auf die „Sonnenterrassen“ Ihres Körpers. Das sind Nase, Ohren, Lippen und Schultern. Hier kann die Sonne ungehindert zuschlagen. Bitte denken Sie dabei auch an den Schutz Ihrer Knie und Unterschenkel, sowie Ihrer rückwärtigen Oberarme und auf die oberen Schulterpartien.
- 7.** Schützen Sie Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille vor den UV-Strahlen. Auch am Augenhintergrund gibt es Melanome!
- 8.** Gönnen Sie Ihrer Haut eine Pause. Besonders zwischen 11 und 15 Uhr sollten Sie sich besser im Schatten aufhalten und Kleidung zum Schutz tragen, weil dann die Sonneneinstrahlung am intensivsten ist.
- 9.** Lassen Sie sich nicht von einem kühlen Wind täuschen. Ihre Haut kann nicht nur dann verbrennen, wenn sie erhitzt ist.
- 10.** Benutzen Sie wasserfeste Sonnencreme. Nachcremen wird leicht vergessen, selbst von sorgfältigen Eltern, bei spielenden Kindern. Wassertropfen wirken wie Linsen und verstärken die Sonnenbelastung enorm.
- 11.** Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie darauf achten, ob diese lichtsensibilisierende Nebenwirkungen haben.

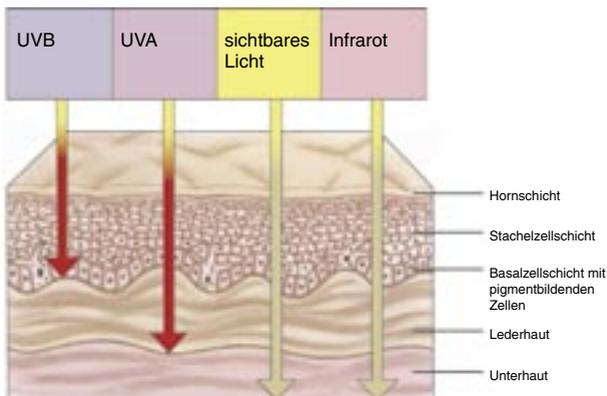
Sonnenlicht

Entscheidend für die Reaktionen der Haut: die UV-Strahlung

Entscheidend für die Reaktionen der Haut auf Sonnenlicht sind insbesondere die unsichtbaren, energiereichen Lichtanteile im Ultraviolett-Bereich (UV-Strahlung). Hier bereitet in der Hauptsache der UVB-Anteil Probleme, der für den akuten Sonnenbrand und als Spätschaden u. a. auch für Hautkrebs verantwortlich ist (siehe nachfolgende Tabelle). Der Bräunungseffekt tritt bei UVB-Strahlung etwas verzögert ein.

Aber auch die UVA-Strahlung hat neben der zumeist erwünschten Sofortbräunung eine Reihe negativer Auswirkungen, wie z. B. die vorzeitige Hautalterung mit starker Faltenbildung, die Entstehung von fleckigen Hautpigmentierungen (Altersflecken) sowie die herabgesetzte Hautelastizität. Auch die Sonnenallergie ist in der Hauptsache eine Reaktion auf den UVA-Anteil im Sonnenlicht.

Strahlungsart	Energie	Wirkung
UVA	mittlere Energie	Hautalterung, Sofortbräunung, in hohen Dosen Hautkrebs
UVB	hohe Energie	Sonnenbrand, Hautkrebs



Der UV-Index

In den vergangenen Jahren hat der ultraviolette Anteil der Sonnenstrahlung durch das Ozonloch zugenommen. Dadurch können Sonnenbrände und Hautveränderungen schneller entstehen. Geklärt ist inzwischen die Ursache der sogenannten Sonnenallergie: Sie entsteht durch höhere Belastung mit UVA, z. B. in Australien vermehrt, da dort die Luftverschmutzung gering ist und die UVA-Strahlen dadurch noch mehr das Ozonloch durchdringen als bei uns.

Der UV-Index ist ein Wert, der die Intensität der UV-Strahlung wiedergibt. Er wird u.a. vom Deutschen Wetterdienst (DWD) für verschiedene Regionen Deutschlands und Europas angegeben. Der UV-Index gilt gleichermaßen für alle Hauttypen. Der Begriff „UV-Index“ und seine Definition sind weltweit einheitlich. Er wird auf einer nach oben offenen Skala dargestellt und nimmt erfahrungsgemäß in Deutschland Werte zwischen 0 und 8, in den Bergen auch bis 9, an. In den Tropen können Werte bis 12 erreicht werden.

Je höher der Wert, desto eher schädigen Sie Ihre Haut beim ungeschützten Aufenthalt in der Sonne.

Kennt man den aktuellen UV-Index-Wert, kann man sich besser schützen. Näheres unter www.uv-index.de

		Hauttyp			
		I	II	III	IV
UV-Index	UV-Belastung	empfohlener Lichtschutz A- + B-Filter für Erwachsene			
0–1,9	minimal	15	10	8	8
2,0–3,9	niedrig	15	12	8	8
4,0–6,9	mäßig	20	15	10	8
7,0–8,9	hoch	20	15	12	10
über 9	sehr hoch	über 20	20	15	12

Persönliche Checkliste

Erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken?

Gehen Sie die folgenden 11 Punkte durch, und kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

1. Ich bin blass und habe viele Sommersprossen.
2. Ich habe Verwandte, die sehr blass sind und viele Sommersprossen haben.
3. Ich bekomme leicht Sonnenbrand.
4. Muttermale und Pigmentflecke habe ich kaum.
5. Muttermale habe ich, aber die sind schon ewig unverändert.
6. Meine Pigmentflecke sind alle rund und regelmäßig pigmentiert.
7. Ich habe Pigmentmale zwischen den Fingern, Zehen und unter den Fußsohlen, im Handteller oder der unbehaarten Kopfhaut.
8. Ich habe ein großes angeborenes Pigmentmal.
9. Ich habe sehr viele (40-50) Pigmentmale.
10. Ich habe das Gefühl, mit einem meiner Pigmentmale stimmt irgendetwas nicht.
11. Beim Sonnenbaden habe ich keine Probleme, meine Haut bräunt leicht.

Bedeutung der Risikogruppen:

- I** = Das Melanom-Risiko ist statistisch nicht erhöht.
- II** = Das Risiko ist erhöht. Beobachten Sie sich regelmäßig selbst, lassen Sie sich zu Hause beobachten und achten Sie auf jede Veränderung, vor allem bei einem rascher und unregelmäßiger wachsenden Pigmentmal.

Die unten aufgeführte Checkliste soll lediglich eine Orientierungshilfe darstellen. Gewissheit kann nur die professionelle Untersuchung durch den Hautarzt geben.

Bitte ankreuzen	Risikogruppe
<input type="checkbox"/>	II
<input type="checkbox"/>	II
<input type="checkbox"/>	II
<input type="checkbox"/>	I
<input type="checkbox"/>	I
<input type="checkbox"/>	I
<input type="checkbox"/>	III
<input type="checkbox"/>	I

Bedeutung der Risikogruppen:

III = Das kann gefährlich sein. Suchen Sie einen Spezialisten auf.

Hier können Sie sich weiter informieren:

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Postfach 10 07 45, 20005 Hamburg
www.unserehaut.de

Verein zur Bekämpfung des Hautkrebses e.V.

Liebermeisterstr. 20, 72076 Tübingen
www.hautkrebs.de, E-Mail: info@hautkrebs.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Tel.: 02 28/72 9900, Fax: 02 28/72 99011
www.krebshilfe.de, E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Steinlestr. 6, 60596 Frankfurt
Tel.: 0 69/6 3 00960, Fax: 0 69/63 0096 66
www.krebsgesellschaft.de, E-Mail: service@krebbsgesellschaft.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO)

Arbeitsgruppe in der Deutschen Dermatologischen
Gesellschaft und in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.
www.ado-homepage.de

Literaturhinweis:

Der blaue Ratgeber „Hautkrebs“

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Zu beziehen über:

Deutsche Krebshilfe e.V. und

kostenlos zum Downloaden unter:

www.krebshilfe.de

Hinweis:

Alle Angaben in dieser Broschüre wurden sorgfältig und nach bestem Wissen zusammengestellt. Eine Haftung können der Verlag und die Autoren jedoch nicht übernehmen.

Beratung und Service bei der IKK

Sie haben Fragen? – Wir sind für Sie da!

Sie haben Fragen zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten? Sie sind sich unsicher bezüglich der Einnahme eines bestimmten Medikaments? – Für solche Fälle gibt es IKKmed. Die Hotline für alle Fragen rund um Medizin und Gesundheit.

Speziell für unsere Versicherten haben wir IKKmed – das medizinische Service-Telefon – eingerichtet.

0 18 02/455 633^{*)}

Täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr, auch am Wochenende und an Feiertagen, können Sie IKKmed anrufen. Dort beraten Sie Ärzte und geschultes Personal ganz individuell und persönlich.

Bitte halten Sie bei Ihrem Anruf Ihre Versichertenkarte bereit.

*) 6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom.

Impressum

Herausgeber:

Wende Verlag Moderne Medien, 50226 Frechen
www.ikk-shop.de, info@wende-verlag.de

© Wende Verlag Moderne Medien, August 2006
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung

Medizinische Beratung:

Dr. med. Ingrid Biene (Dermatologie, Venerologie, Allergologie), Münster

Best.-Nr. 3997 (08.06) – Wende Verlag, Frechen



Die Krankenkasse,
die ihr Handwerk versteht.

www.ikk.de