



Sonnenschutz

Tipps zum richtigen Umgang mit der Sonne.

Hautkrebs vorbeugen

Da fühl ich mich gut.

Herausgeber:

IKK classic

Hinweis:

Alle Informationen in dieser Broschüre wurden mit großer Sorgfalt zusammen getragen. Eine Haftung können IKK classic und Redaktion jedoch nicht übernehmen.

Best.-Nr. 3947 (12.10)

Inhaltsverzeichnis

Braun werden um jeden Preis	Seite 4
Unsere Haut	Seite 6
Sonnenlicht	Seite 7
Hauttypen	Seite 8
Was ist der UV-Index?	Seite 10
Der richtige Sonnenschutz	Seite 11
Vor Hautkrebs schützen	Seite 15
Wie werden Kinder geschützt?.....	Seite 16
Sonne in Maßen	Seite 17
Früherkennung von Hautkrebs	Seite 19
Risikofaktoren.....	Seite 20
Hier können Sie sich weiter informieren	Seite 21
Kostenloser Haut-Check der IKK classic.....	Seite 22
Beratung und Service bei der IKK	Seite 23

Braun werden um jeden Preis?

Unbekümmert klettert sie auf einen Baum der Villa Kunterbunt: Nahezu jeder kennt die Fantasiefigur Pippi Langstrumpf, die der schwedischen Schriftstellerin Astrid Lindgren als Vorlage für ihre zahlreichen Kinderbücher diente. Frech und schlagfertig setzt sich das rothaarige Mädchen gegen gängige gesellschaftliche Normen durch. Und hält ihr über und über mit Sommersprossen bedecktes Gesicht den ersten Sonnenstrahlen des Jahres entgegen.

Obwohl Pippi Langstrumpf ihrem Äußeren nach eindeutig zur Hautkrebs-Risikogruppe zählt, wird sie keinen Schaden davontragen. Denn sie ist, wie gesagt, eine Fantasiefigur.

Doch die Zeiten, in denen Kinder und Erwachsene bei sommerlichen Temperaturen und Sonnenschein gefahrlos den ganzen Tag im Freien verbringen konnten, sind längst vorbei. Kaum genießt man die wärmenden Strahlen zehn Minuten ungeschützt, schon ist die Haut oft rot verbrannt. Kein Wunder also, dass nur etwa jeder zehnte Deutsche ohne Sonnenbrand durch den Sommer kommt. Rein oberflächlich erholt sich die Haut zwar relativ schnell, doch

darunter hat sich jeder Sonnenschaden unwiderruflich in den Zellkern eingebrannt. „Der Mensch kann sich deswegen 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, Hemd und Höschen ungeschützt in der prallen Sonne spielen zu lassen.



Die Ozonschicht wird dünner – aber nicht alle Menschen werden unbedingt schlauer: zu ihnen gehörte auch der 32-jährige Frank O. „Früher war ich ein richtiger Sonnenanbeter und Solariumbesucher“, sagt der Außendienstmitarbeiter. Um immer braun gebrannt zu sein, scheute Frank nicht vor „Turbobräunern“ in Solarien, wohl aber vor Sonnenschutz zurück. Als er aus Gründen der Eitelkeit einen kleinen Leberfleck am Oberarm entfernen ließ, traf ihn das Laborergebnis völlig unvorbereitet: Hautkrebs. „Da war ich ganz schön geschockt“. Seit der Operation lässt sich der junge Mann nicht mehr in der Sonne rösten. Stattdessen schützt er sich mit angemessener Kleidung.

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 190.000 Menschen an Hautkrebs. Höchstwahrscheinlich besteht bei allen Formen auch eine gewisse ge-

netische Anlage, aber wie bei kaum einem anderen bösartigen Tumor trägt das persönliche Verhalten deutlich zur Entstehung des Hautkrebses bei. Der in unserer Zeit mit Erfolg und Attraktivität verbundene Wunsch nach knackig brauner Haut lässt die Zahl der Neuerkrankungen seit Jahren drastisch in die Höhe schnellen. 40 Prozent der Deutschen verzichten beim Sonnenbad auf Sonnenschutzmittel. Braun werden um jeden Preis, lautet die Devise vieler Sonnenanbeter. Mögliche Folgen werden verdrängt, der Sonnenbrand gilt als Bagatelle. Doch die Haut vergisst nichts.

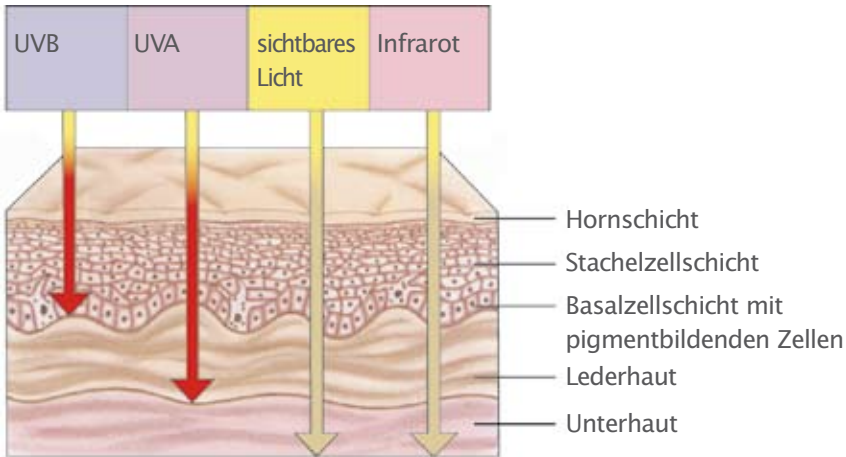
Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit.

Ihre IKK classic

Unsere Haut

Die Haut bietet dem Körper Schutz vor Hitze, Kälte, Verletzungen, Licht oder Infektionen durch Krankheitskeime. Sie ist verantwortlich für die Regulierung der Körpertemperatur durch Schwitzen und speichert Wasser und Fett.

Das für die Knochen wichtige Vitamin D wird ebenfalls in der Haut gebildet. Unsere Haut besteht aus drei Schichten, wie aus der nachfolgenden Abbildung zu entnehmen ist.



Sonnenlicht

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



Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Hauttyp	Beschreibung	
	I	Haut auffallend hell, blass, Sommersprossen Haare blond oder hell Augen blau oder grün
	II	Haut hell Haare blond Augen blau oder grün
	III	Haut hellbraun Haare dunkel Augen braun
	IV	Haut dunkel Haare dunkel oder schwarz Augen braun
	Kinder- haut	Haut sehr hell Haare alle Farben Augen alle Farben

Sonnenbrand	Bräunung	Eigenschutz
immer schwer, schmerzhaft	keine Bräunung, aber Rötung; Haut schält sich	5–10 Min.
meistens schwer, schmerzhaft	kaum, Haut schält sich	10-20 Min.
seltener, mäßig	relativ rasch	15-25 Min.
kaum	schnell und tief	20-30 Min.
sehr schnell; extrem hohes Sonnenbrandrisiko	keine Bräunung, aber Rötung; Haut schält sich	max. 10 Min

Was ist der UV-Index?

In den vergangenen Jahren hat der ultraviolette (UV-)Anteil der Sonnenstrahlung zugenommen (Ozonloch-Phänomen). Dadurch können Sonnenbrand und Hautveränderungen schneller entstehen. Kennt man den aktuellen UV-Index, kann man sich entsprechend gut schützen.

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 (siehe Adressangabe zum DWD auf Seite 21).

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. Ist der Wert niedrig, können Sie die Sonne länger genießen.

Vorsicht in den typischen Sonnenländern – sie haben einen besonders hohen UV-Wert.

Auch die Höhenlage des Ortes beeinflusst den UV-Index: Im Hochgebirge kann die UV-Einstrahlung bei gleichen Wetterverhältnissen und mit gleicher geographischer Breite erheblich höher sein als an einem Ort im Flachland.

Deshalb bitte immer mit Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille in die Sonne, am besten jedoch in der Mittagszeit den Schatten aufsuchen. Denken Sie daran, dass dies vor allem für Kinder wichtig ist.

UV-Index	UV-Belastung	empfohlener Sonnenschutz
0–1	niedrig	nicht erforderlich
2–4	mittel	empfehlenswert
5–7	hoch	erforderlich
ab 8 und höher	sehr hoch	unbedingt erforderlich

Der richtige Sonnenschutz

Die ungeschützte Haut verträgt nur wenig Sonne. Welchen Hauttyp Sie haben und welche Faktoren sonst noch wichtig sind, werden in dieser Broschüre ausführlich beschrieben. Hier möchten wir Ihnen praktische Ratschläge geben, die am Ende der Broschüre in den „elf Tipps“ noch mal zusammengefasst werden.

Die richtige Vorbereitung

Ob Hochgebirge, Karibik oder Balkonien: Schutz vor schädlicher Sonnenstrahlung ist unterschiedlich zu handhaben. Aber Eines ist gemeinsam: Egal, wo Sie die Sonne genießen, verzichten Sie zugunsten Ihrer Gesundheit auf zu viel direkte und intensive Sonnenbestrahlung.

Der UV-Index, den Sie unter www.uv-index.de im Internet nachsehen können, ist ein sehr sinnvoller Anhaltspunkt für die Intensität und Schädlichkeit der Sonnenstrahlung an Ihrem Urlaubsort.

Bitte denken Sie schon beim Packen der Koffer an Sonnenschutz. Nehmen Sie doppelte Sonnencreme sowie Hut, Hemd und Sonnenbrille mit.

Lichtschutzfaktor richtig auswählen

Unter dem Kapitel „Hauttypen“ auf Seite 8 finden Sie eine vereinfachte Aufstellung über die vorherrschenden Hauttypen. Wie lange Sie ungeschützt der Sonne ausgeliefert sein können, ohne Ihre Haut zu schädigen, hängt von Ihrem persönlichen Hauttyp ab.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt einen Wert an, um den Sie im Vergleich zur ungeschützten Haut länger vor Sonnenbrand geschützt sind. Mit einer Creme mit LSF 15 können Sie sich also theoretisch 15mal länger der Sonne aussetzen als ohne Schutz.

Aber Vorsicht, diese Werte geben nur eine Orientierung. Experten raten, den Schutzfaktor auf keinen Fall auszureizen. Generell kann auch gesagt werden, dass ab LSF 15 bis 20 diese Rechnung nicht mehr stimmt, also ein LSF 30 nicht doppelt so lange schützt wie LSF 15.

Lichtschutzfaktor (LSF) $\times$ maximale Sonnenzeit ohne Schutz = erlaubte Sonnenzeit mit Schutz

Sonnencreme richtig nutzen

Geiz ist nicht geil! Studien haben nämlich herausgefunden, dass der volle Schutz der Sonnencreme nicht erreicht wird, da sie häufig zu sparsam aufgetragen wird. Obwohl mehrfaches Eincremen die Schutzwirkung nicht verlängert, sollte die Creme rechtzeitig (ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbad) dick aufgetragen und mehrmals am Tag erneuert bzw. ergänzt werden, z. B. nach starkem Schwitzen oder dem Schwimmen.

Cremen Sie sich möglichst „systematisch“ ein, damit Sie keine Stelle vergessen. Teilen Sie den Körper in einzelne Zonen ein, fangen Sie mit Gesicht und Nacken an, gehen Sie über die Arme, Brust und Bauch zum Rücken über (man kann sich auch helfen lassen!); zum Schluss beide Beine eincremen. Vergessen Sie dabei keine „versteckte Stelle“, die schwerer zu erreichen ist, denn Sonnenbrand ist auf der Rückseite der Oberschenkel genauso schmerzhaft und schädlich für die Haut wie auf der Vorderseite.

Nutzen Sie grundsätzlich Sonnencreme, da sie über die beste Schutzwirkung verfügt. Sonnenmilch löst sich meist leichter im Wasser und Gele bzw. Öle sind generell nicht so empfehlenswert, da ihre Lichtschutzfaktoren nicht so hoch sind.

Aber trotz Sonnenschutz und richtigem Eincremen, je länger die Haut der Sonne ausgesetzt wird, desto stärker schrumpelt sie und macht Sie älter!

Bei bedecktem Wetter ist man nicht vollständig vor der Sonne geschützt. Auch Wolken lassen UV-Strahlen durch.

IKK-Tipp

Teurer ist nicht unbedingt besser. Unabhängige Studien und Tests haben herausgefunden, dass preiswerte Sonnencremes vom Discounter nicht schlechter sein müssen als teure Markenprodukte. Tipps zum Kauf der richtigen Sonnencreme finden Sie z. B. in der Zeitschrift der Stiftung Warentest oder im Internet unter www.stiftung-warentest.de.



Sonnenbrillen – unverzichtbar und cool

Nicht nur die Haut, auch die Augen müssen wirksam vor Sonne geschützt werden. Auch hier sind Kinder besonders gefährdet, da sie sich häufiger im Freien aufhalten. Leider ist vielen Menschen der modische Schick einer Sonnenbrille wichtiger als die Schutzfunktion, obwohl das kein Widerspruch sein muss. Aber es gilt die Devise:

Hände weg von billigen Sonnenbrillen von fliegenden Händlern oder vom Trödelmarkt. Billigbrillen richten mehr Schaden an als sie nützen!

Wichtig ist die korrekte Kennzeichnung der Brille (DIN EN 1836): CE-Zeichen sowie Informationen über die Filterkategorie, die Lichtdurchlässigkeit, die Art des Filters sowie der Anwendungsbereich.

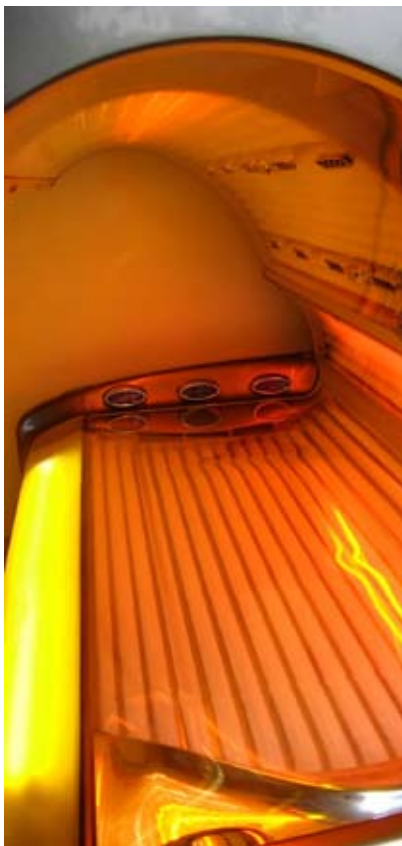


Sonnenstudio und Turbobräuner

Der Wunsch, das ganze Jahr braun zu sein und so vermeintlich attraktiv zu wirken, treibt viele Deutsche auf die Sonnenbank. Unzählige Sonnenstudios versprechen Sonnen ohne Reue und das zu jeder Jahreszeit. Aber Vorsicht, Hautärzte raten oftmals ab, da die Minuten unter der Sonnenbank mehr schaden als nützen. Sie müssen zur natürlichen Sonnenstrahlung hinzugerechnet werden und erhöhen das Risiko an Hautkrebs zu erkranken, denn UV-Strahlung, ob natürlich oder künstlich kann Ihre Haut schädigen.

Wichtig

Seit 4.8.2009 ist es Solarienbetreibern verboten, Minderjährigen die Benutzung ihrer Sonnenbänke zu gestatten. Also: Unter 18 Jahren sind Solarien tabu!



Sonnenschutz ist gleich Arbeitsschutz

Rund drei Millionen Beschäftigte halten sich berufsbedingt im Freien auf. Sie setzen sich der prallen Sonne aus und haben aufgrund ihrer Tätigkeit keine andere Wahl.

Hierbei ist es wichtig, unter anderem auch auf den persönlichen Schutz (Sonnencreme, Sonnenbrille, körperbedeckende Kleidung etc.) zu achten.



Vor Hautkrebs schützen

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. Vermehrte Sonneneinstrahlung steht bei Urlaub in südlichen Ländern im Vordergrund. Denken Sie jedoch bitte daran, dass nicht nur ein Sonnenbad am südlichen Strand eine stärkere UV-Strahlung mit sich bringt. Auch hierzulande im Gebirge, zu Lande am Wasser und besonders im Frühsommer besteht durch erhöhte UV-Einstrahlung bei unvorbereiteter Haut ein starkes Hautkrebsrisiko.

Ergänzend müssen auf jeden Fall Sonnenschutzmittel eingesetzt werden, die sowohl einen Schutz gegen UVA-Strahlung als auch gegen UVB-Strahlung garantieren. Dabei sollte auch darauf geachtet werden, dass diese Lichtschutzpräparate nach Möglichkeit wasserfest sind. Das Eincremen sollte etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt erfolgen. Auch dies gilt nicht nur bei Kindern, sondern ebenso bei Erwachsenen.

Eine Übersicht zu den Hauttypen und der jeweiligen Sonnenbrandgefahr finden Sie auf Seite 8.

Zusammenfassend empfehlen wir folgende Vorsichtsmaßnahmen:

- die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden;
- Schatten aufsuchen, Schatten schaffen und schützende Kleidung tragen;
- eine geeignete Sonnenbrille tragen;
- Sonnenschutzmittel einsetzen.

Beachten Sie bitte auch die „elf Tipps“, zur Vermeidung eines Sonnenbrandes auf den Seiten 17 und 18.

IKK-Tipp

Für alle 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.

Wie werden Kinder geschützt?

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 Hautkrebs-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. Für unter einjährige Kinder ist direkte Sonneneinstrahlung tabu!

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.

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

Achten Sie auf verträgliche Sonnenschutzmittel, am besten sind kindgerechte Cremes und Lotionen mit hohem Lichtschutzfaktor, die die Haut weniger austrocknen als Gele oder Produkte auf Alkoholbasis.

Bitte kein Parfüm, kein Öl.

Sonne in Maßen

Nun soll die Sonne aber auch nicht verteufelt werden. Sonnenangst sei unnötig, beruhigen selbst Dermatologen.

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 einen hohen Lichtschutzfaktor, Menschen mit dunklerer Haut kommen am Anfang des Urlaubs – je nach Urlaubsziel – mit einem geringeren Lichtschutzfaktor 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 auf der Haut.
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.
5	Nicht erst in der Sonne eincremen, sondern schon vorher z. B. im Hotelzimmer. Einige 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.



Früherkennung von Hautkrebs

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

ABCD-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.

Diese Kriterien können, müssen aber nicht auf ein malignes Melanom hindeuten. Sie geben aber Anhaltspunkte, wann Sie sofort einen Hautarzt zur Abklärung aufsuchen sollten.

Zudem gibt es weitere verdächtige Zeichen:

- plötzliches 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. Schultern, Rücken.



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.

Risikofaktoren

Aus verschiedenen Untersuchungen sind Risikofaktoren für die Melanom-Entstehung bekannt. Als ausschlaggebend wurde bereits 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 Hütchen 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.



Im eigenen Interesse:
So bitte nicht!

Hier können Sie sich weiter Informieren

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Cremon 11, 20457 Hamburg

Tel.: 0 40/2 09 13-160, Fax: 0 40/2 09 13-161

www.unserehaut.de, E-Mail: info@unserehaut.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstr. 32, 53113 Bonn

Tel.: 02 28 / 72 99 00, Fax: 02 28/72 99 011

www.krebshilfe.de, E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO)

Arbeitsgruppe in der Deutschen Dermatologischen

Gesellschaft und in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

www.ado-homepage.de

Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

Postfach 100149, 38201 Salzgitter,

www.bfs.de, E-Mail: ePost@bfs.de

Deutscher Wetterdienst

Frankfurter Str. 135, 63067 Offenbach/Main

www.dwd.de, www.uv-index.de, E-Mail: info@dwd.de

Verein zur Bekämpfung des Hautkrebses e.V.

Liebermeisterstr. 20, 72076 Tübingen

www.hautkrebs.de, E-Mail: info@hautkrebs.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

TiergartenTower, Straße des 17. Juni 106–108, 10623 Berlin

Tel.: 0 30/322 93 29 0, Fax: 0 30 / 322 93 29 66

www.krebsgesellschaft.de, E-Mail: web@krebsgesellschaft.de

Kostenloser Haut-Check der IKK classic

Versicherte ab dem 35. Lebensjahr haben alle 2 Jahre Anspruch auf eine kostenfreie Hautkrebsvorsorge. Diese Untersuchung führt der besonders geschulte Hausarzt oder ein Dermatologe durch.

Inhalte des Haut-Screenings

- visuelle Ganzkörperinspektion der gesamten Haut, einschließlich des Kopfes (Achselhöhle, Leistenbeugen, Handflächen usw.)
- Befundmitteilung mit Beratung
- Dokumentation der Ergebnisse
- gezielte Anamnese

Ziele des Haut-Screenings

- Hautkrebsvorsorge und Erkennung von Hautkrebs in einem frühen Stadium
- Beratung über geeignete Schutzmaßnahmen zur Verhütung bösartiger Krebserkrankungen
- Zuführung einer heilenden Behandlung bei festgestellter Hauterkrankung

Ergibt sich bei der Erstuntersuchung eine Verdachtsdiagnose, veranlasst der Hausarzt/Allgemeinmediziner sofort eine Überweisung zu einem entsprechend fortgebildeten Dermatologen, der die Diagnostik sichert und gegebenenfalls eine gezielte Therapie einleitet.

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 IKK Med – die telefonische
Arztsprechstunde Ihrer IKK classic.

01802 455 633*

Täglich von 7:00 bis 22:00 Uhr, auch am Wochenende und an Feiertagen,
können Sie IKK Med anrufen. Dort beraten Sie Ärzte und geschultes Personal
ganz individuell und persönlich.

Bitte halten Sie bei Ihrem Anruf Ihre Versichertenkarte bereit.

Mehr Informationen

Informationen zur Hautkrebsvorsorge und zur Kostenübernahme
erhalten Sie in Ihrem IKK-Kundencenter, telefonisch unter der kostenlosen
IKK-Servicehotline **0800 455 1111**.

Kostenlose IKK-Servicehotline: 0800 455 1111