

## Hautveränderungen im Überblick.



Aktinische Keratosen am Dekolleté



Aktinische Keratosen an den Händen



Aktinische Keratosen an der Nase



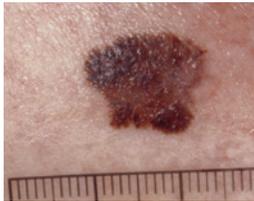
Aktinische Keratosen auf der Stirn



Basaliom oder Basalzellkarzinom



Spinalzellkarzinom (SCC) oder Spinaliom (Stachelzellkarzinom)



Malignes Melanom



Akrolentiginöses Melanom

## Die wichtigsten Fragen zum Hautkrebs-Screening.

- **Zu welchem Arzt gehe ich?**  
Sie sollten einen Dermatologen oder einen Hausarzt aufsuchen, der für diese Untersuchung zertifiziert ist.
- **Wie kann ich mich vorbereiten?**  
Verzichten Sie zur Untersuchung auf Körperschmuck und Make-up. Darunter sind kleinste Veränderungen an Haut oder Fingernägeln oft nicht sichtbar.
- **Wie aufwendig ist die Untersuchung?**  
Der Arzt untersucht Ihre Haut und nimmt dabei den gesamten Körper in Augenschein. Die Untersuchung dauert nicht lang und ist völlig schmerzfrei.
- **Was kostet das Screening?**  
Für gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren ist das Screening im Zwei-Jahres-Rhythmus kostenlos.
- **Was geschieht, wenn der Arzt auffällige Hautveränderungen findet?**  
Auffälligkeiten sind zunächst nur ein Verdacht. Weitere Untersuchungen geben Aufschluss, ob es sich tatsächlich um Krebs handelt. In den meisten Fällen lässt sich ein früh erkannter Hautkrebs sehr gut behandeln.

## Gern beantworten wir Ihre Fragen zur Hautkrebsvorsorge.

Praxisstempel



In Kooperation mit der ESCF

[www.escf-network.eu](http://www.escf-network.eu)



We help people achieve healthy skin.

LEO Pharma GmbH, Frankfurter Straße 233 A3  
D-63263 Neu-Isenburg

Sonne fürs Wohlbefinden –  
Schutz für die Haut.

Hellem Hautkrebs aktiv vorbeugen.



[lass-dich-nicht-rösten.de](http://lass-dich-nicht-roesten.de)

LEO 30-1-0002 © LEO Januar 2012 ALLE GENANNTE MARKEN GEBÖREN DER LEO GROUP



## Die Schattenseiten der Sonne:

Warum UV-Licht mit Vorsicht zu genießen ist.

Sonnenlicht ist lebenswichtig. Es kurbelt unseren Stoffwechsel an, versorgt den Körper mit wertvollem Vitamin D und fördert unser Wohlbefinden. Doch so gut die Sonne uns tut – wer seine Haut zu viel und zu lange der UV-Strahlung aussetzt, mutet ihr eine Menge zu. Sie altert schneller, es kommt zu Sonnenflecken oder sogar zu bleibenden Schäden. Vor allem steigt mit zu viel Sonnengenuss das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Allein in Deutschland ist Hautkrebs schon heute die häufigste Form der Krebserkrankung.

**Manchmal machen wir uns keine Gedanken darüber, wie oft wir mit der Sonne in Berührung kommen: die Fahrradtour am Wochenende, eine Mittagspause im Straßencafé, das Grillen mit Freunden.** Ein erhöhtes Risiko tragen Menschen, die zudem einen Beruf im Freien ausüben. Wir schützen unsere Haut vielleicht am Strand oder am Badensee. Doch ganz ehrlich – oft vergessen wir es in eher alltäglichen Situationen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie Hautschäden vorbeugen können und erste Anzeichen erkennen. Denn frühzeitig diagnostiziert, ist Hautkrebs in einer Vielzahl der Fälle heilbar. Und mit dem richtigen Schutz sowie ein paar „Spielregeln“ kann man die Sonne unbeschwert genießen.

## Wie gut kennen Sie Ihre Haut?

Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Haut regelmäßig zu begutachten – am besten einmal im Monat. Schon zehn Minuten sind ausreichend, um Auffälligkeiten zu entdecken. Zeigen Sie auch kleinste Veränderungen Ihrem Arzt. Denn Früherkennung ist der beste Schutz vor Hautkrebs.



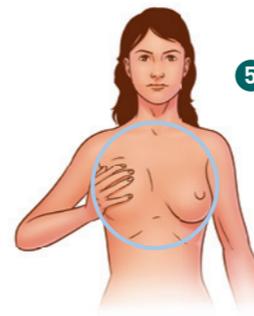
- 1** Beginnen Sie mit dem Gesicht. Achten Sie vor allem auf die sogenannten „Sonnenterrassen“ wie Lippen, Nase, Ohren und Stirn.

- 2** Sehen Sie sich Haaransatz und Kopfhaut an. Tipp: Mit einem Fön lässt sich das Haar bequem scheiteln und teilen.



- 3** Begutachten Sie Arme und Hände: Handflächen und -rücken sowie Fingerzwischenräume und -nägel.

- 4** Vergessen Sie nicht die Achseln und Unterseiten der Arme.



- 5** Auch das Dekolleté ist eine klassische „Sonnenterrasse“. Frauen sollten zudem auf Veränderungen unterhalb der Brust achten.



- 6** Betrachten Sie Rücken, Nacken und Schultern. Tipp: Nehmen Sie dabei einen Handspiegel zu Hilfe.

- 7** Achten Sie auf Veränderungen an den hinteren Seiten der Oberschenkel und an den Waden.



- 8** Prüfen Sie Leistengegend und Vorderseiten der Beine – dann Füße, Zehen, Nägel, Zehenzwischenräume und Fußsohlen.



## Von ersten Veränderungen bis zum Hautkrebs:

### Was Sie über die Krankheit wissen sollten.

Hautkrebs entsteht nicht von heute auf morgen. Genau dies ist das Tückische: Man gönnt sich zu viel Sonne, weil die Folgen oft erst nach zehn bis zwanzig Jahren sichtbar werden. **Doch unsere Haut hat ein erstaunliches „Gedächtnis“ und merkt sich jeden Kontakt mit der UV-Strahlung. Was zu viel ist, ist zu viel und führt im Laufe der Jahre zu einer bleibenden Schädigung der Hautzellen.**

Am häufigsten ist der helle Hautkrebs, auch als weißer Hautkrebs bezeichnet. Jährlich erkranken daran über 200.000 Menschen. Erste Anzeichen einer Schädigung durch UV-Strahlen können raue, schuppige Stellen, Verhärtungen oder Schwielen sein – vor allem auf den sogenannten „Sonnenterrassen“ wie Stirn, Nase, Wangen, Schläfen, Ohren, Lippen, Unterarmen, Händen oder Dekolleté. Diese Veränderungen nennt man aktinische Keratose. Damit einher geht ein erhöhtes Risiko, an hellem Hautkrebs zu erkranken. Denn aus ersten Veränderungen können verhornte Stellen oder sogar Tumore entstehen.

Anzeichen für den schwarzen Hautkrebs können besonders dunkle Pigmentmale sein, die auffallend schnell und ungleichmäßig wachsen oder sogar bluten und jucken.

Aus solchen Malen – im Volksmund auch „Leberflecken“ genannt – entwickeln sich oft Melanome, die operativ entfernt werden müssen.



Heller Hautkrebs kommt etwa zehnmal häufiger vor als schwarzer Hautkrebs.

Hautkrebs lässt sich heute vielfältig behandeln. Insbesondere bei der Frühform, der aktinischen Keratose, sind die Heilungschancen sehr gut. Inzwischen gibt es auch Gele und Cremes, die kranke Hautzellen absterben lassen und die Immunabwehr der gesunden Zellen unterstützen. **So kann das Risiko, an hellem Hautkrebs zu erkranken, möglicherweise verringert werden – Früherkennung vorausgesetzt.** Umso wichtiger sind eine regelmäßige Hautkrebsvorsorge und natürlich Vorsicht beim Sonnetanken.

### Einige typische „Sonnenterrassen“



## Die richtige Dosis Sonne:

### Wie Sie Ihr eigenes Risiko korrekt einschätzen.

Unsere Haut verfügt über einen natürlichen Eigenschutz. Das bedeutet, wir können sie eine gewisse Zeit ungeschützt der Sonne aussetzen – wie lange und intensiv, hängt allerdings vom persönlichen Hauttyp ab.

**Als Faustregel gilt: Menschen mit hellem Teint, hellen oder sogar roten Haaren haben eine wesentlich empfindlichere Haut als Menschen mit braunem oder schwarzem Haar und einem von Natur aus eher dunklen Teint.**

Neben dem Hauttyp gibt es jedoch noch eine ganze Reihe weiterer Faktoren, die die Wirkung der UV-Strahlung auf unsere Haut beeinflussen: Die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika oder entzündungshemmender Präparate kann zu einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit führen.

Entscheidend ist auch der regionale UV-Index. Dieser Wert kennzeichnet die Intensität der Sonneneinstrahlung. Je höher der UV-Index, desto schneller wird's für unsere Haut brennig. Tagesaktuelle Informationen gibt der Deutsche Wetterdienst. Gesundes Sonnetanken beginnt also mit der richtigen Dosis. Und wer die Sonne ein bisschen länger genießen möchte, sollte seine Haut zusätzlich schützen.



Durch Reflexion auf Schnee, Wasser oder Sand ist die UV-Strahlung oft höher, als der UV-Index angibt.



Hauttyp	Haare	Augen	Haut	max. Eigenschutz	LSF*
I 	rot oder rotblond	grün, blau	sehr hell, Sommersprossen	5–10 Min.	30
Keltischer Typ					
II 	blond oder hellbraun	blau	hell	10–20 Min.	25
Nordischer Typ					
III 	dunkelbraun oder blond	braun (blau, grün, grau)	hellbraun	15–25 Min.	15
Misch-Typ					
IV 	dunkel	braun	bräunlich, olivfarben	20–30 Min.	15
Mediterraner Typ					
V/VI 	schwarz	dunkel	dunkel	60 Min.	15
Dunkler oder schwarzer Typ					

\*empfohlener Lichtschutzfaktor

## Das Einmaleins des Lichtschutzes:

### Wie Sie gesund Sonne tanken.

Im Handel gibt es heute eine große Auswahl an Sonnenschutz-Produkten. Zunächst ist die Höhe des Lichtschutzfaktors (LSF) entscheidend. Dieser sollte auf Ihren persönlichen Hauttyp abgestimmt sein.

**Eine kleine Beispielrechnung: Dürfen Sie laut Hauttyp für zehn Minuten ungeschützt in die Sonne und verwenden einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 10, sind eingecremt hundert Minuten Sonne erlaubt (Eigenschutzzeit der Haut multipliziert mit dem LSF).**

Aber Vorsicht – Hautärzte empfehlen immer wieder, diese Zeit zu höchstens zwei Dritteln auszunutzen. Cremes sind also keine Wundermittel, mit denen man unbegrenzt Sonne tanken kann. Und auch bei bewölktem Himmel oder im Schatten sollten Sie auf ausreichenden Schutz achten.

Tragen Sie Sonnenschutz in jedem Fall immer großzügig auf. Und da beim Schwitzen und Baden die Wirkung oft nachlässt, sollten Sie sich mehrmals eincremen.

Besondere Vorsicht gilt bei Kindern. Der Eigenschutz ihrer Haut muss sich erst noch entwickeln. Am besten lassen Sie Ihr Kind nicht unbekleidet in der Sonne spielen. Kleidung ist übrigens auch für Sie selbst ein guter Schutz vor UV-Strahlung. Mit einer Kopfbedeckung und einer vor UV-Licht schützenden Brille ist Ihr Sonnenschutz komplett.



Allergisch auf Kosmetika? Kaufen Sie Sonnenschutz mit der Kennzeichnung „fett- und emulgatorenfrei“.



Sonnenbrillen am besten in Fachgeschäften kaufen. Diese führen ausschließlich Modelle mit 100%igem UV-Schutz.



### Beispielrechnung, Misch-Typ:

Eigenschutzzeit: 15–20 Minuten  
Lichtschutzfaktor: x 15

---

225–300 Minuten

Sie dürfen sich mit Sonnenschutz maximal 3,75–5 Stunden in der Sonne aufhalten.

- Mittagssonne grundsätzlich meiden
- Auch im Schatten oder bei Wolken auf Sonnenschutz achten
- Sonnenschutz mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- Während des Sonnenbadens mehrmals eincremen
- Sonnencreme nach Kontakt mit Wasser erneut auftragen
- Die Haut mit Kleidung schützen
- UV-Licht aufnehmende Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen
- Kinder unter drei Jahren nicht der direkten Sonne aussetzen



# Augen auf in Sachen Vorsorge:

## Wie Sie Ihre Haut besser kennenlernen.

Selbst wenn Sie die Sonne gewissenhaft genießen und sich umfassend schützen – Hautkrebs kann jeden treffen. Nachhaltige Schädigungen der Haut beruhen auf „Sonnen-sünden“ die Sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben. Begutachten Sie daher Ihre Haut aufmerksam und achten Sie auf optische Veränderungen.

**Nehmen Sie sich einmal im Monat ein paar Minuten Zeit. Am besten im Kreise der ganzen Familie. So kommt man auch Anzeichen an schlecht einsehbaren Körperpartien schnell auf die Spur.** Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kleine Anleitung, wie man seine Haut ganz einfach Schritt für Schritt unter die Lupe nehmen kann.

Notieren Sie sich Auffälligkeiten und suchen Sie bei Fragen einen Dermatologen oder Ihren Hausarzt auf. So gewinnen Sie schnell Klarheit. Gehen Sie überdies alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening. Hierbei nimmt der Arzt Ihre Haut genau ins Visier. Diese Untersuchung ist völlig schmerzfrei und für jeden gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren übrigens kostenlos. Viele Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für das Hautkrebs-Screening auch schon ab dem 20. Lebensjahr. Vorsorge ist also Ihr gutes Recht. Machen Sie davon Gebrauch. Denn nicht vergessen: In den meisten Fällen sind die Heilungschancen bei Hautkrebs sehr gut – je früher erkannt, desto besser.



Rund 38.000 Ärzte in Deutschland bieten Hautkrebs-Screening an – einer sicher auch in Ihrer Nähe.

