

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -Früherkennung
- Verbesserung der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen und richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO 82 82 82  
KREISSPARKASSE KÖLN  
BLZ 370 502 99**

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Buschstraße 32 53113 Bonn  
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Telefax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Art.-Nr.: 436 0041 Stand: 4 / 2011

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-Nr. 396 39 375)



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Präventionsfaltblatt

# SOMMER SONNE SCHATTENSPIELE

GUT BEHÜTET VOR UV-STRAHLUNG



## Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Denn Kinder sind Profis im Nachmachen und behalten Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran!

Beispiel Sonne: Sie wärmt, streichelt die Seele und geht unter die Haut. Nicht ohne Folgen: Wer seine Haut oft der Sonne aussetzt, beschleunigt ihren Alterungsprozess, die ersten Falten entstehen. Und wer seiner Haut zu viel Sonne oder gar einen Sonnenbrand zumutet, riskiert Hautkrebs.



In den letzten Jahren hat die Zahl dieser Erkrankungen drastisch zugenommen: Pro Jahr erkranken in Deutschland zirka 195.000 Menschen neu an Hautkrebs.

Der alarmierende Anstieg der Krankheit gilt als Folge des weitverbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

## Früherkennung von Hautkrebs

### Früh erkannt – heilbar

Wichtigstes Ziel der Hautkrebs-Früherkennung ist es, die Zahl der Todesfälle am Malignen Melanom zu senken. Des Weiteren kann bei frühzeitiger Entdeckung kleinerer Tumoren bei allen drei Hautkrebsarten oftmals weniger ausgedehnt operiert werden und die medikamentöse Behandlung schonender erfolgen. Wenn sie rechtzeitig erkannt werden, können alle Hautkrebsarten gut behandelt und geheilt werden.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Frauen und Männern ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine standardisierte Untersuchung der gesamten Körperoberfläche (Hautkrebs-Screening) an.

Die Untersuchung können Sie bei Ärzten machen lassen, die an einer speziellen Fortbildung teilgenommen und eine entsprechende Genehmigung erhalten haben. Dazu gehören Hausärzte sowie Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologen).

Die Deutsche Krebshilfe hat gemeinsam mit Experten die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für Hautkrebs bewertet und Empfehlungen formuliert. Diese sollen Ihnen helfen, eine informierte Entscheidung für oder gegen die Teilnahme zu treffen.

Sie finden die Empfehlungen im Falblatt „Hautkrebs erkennen“ und im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de). Auch zu den anderen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen gibt es entsprechende Informationen.

## Schattenspiele

Ganz einfach: Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut nicht rötet. Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihren Hauttyp kennen. Denn davon hängt ab, wie lange Sie sich der Sonne aussetzen dürfen.

### Welcher Hauttyp sind Sie?

**Typ I:** Helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, niemals Bräunung\*

**Typ II:** Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung\*

**Typ III:** Dunkle Haare, braune Augen. Bei Sonne: leichter Sonnenbrand, gute Bräunung\*

**Typ IV:** Von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Bei Sonne: nie Sonnenbrand, immer Bräunung\*

\* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Min. Besonnung im Juni

### Unsere Sonnenempfehlungen

- Sonnendichte Kleidung ist der beste Schutz – sie hält Ihnen die gefährlichen UV-Strahlen vom Leib.
- Schützen Sie unbedeckte Körperstellen mit einer Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.
- Cremen Sie sich 30 Minuten vor dem Sonnenbaden im Schatten ein. Solange braucht die Sonnencreme, bis ihre Schutzfunktion aktiv ist.
- Verwenden Sie beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.

Wenn Sie diesen Empfehlungen folgen, werden Sie ein geringeres Risiko haben, an Hautkrebs zu erkranken.

## Dünnhäutig

Ihren Kindern geht die Sonne noch mehr unter die Haut als Ihnen. Kinderhaut reagiert besonders empfindlich auf die UV-Strahlen, weil sich der natürliche Schutzmechanismus bei den Kleinen noch nicht entwickelt hat. Dabei verbringen gerade Kinder besonders viel Zeit im Freien. So viel, dass ein Mensch in den ersten 18 Lebensjahren bereits einen Großteil der UV-Strahlendosis seines gesamten Lebens aufnimmt.

0 bis 1 Jahre	1 bis 6 Jahre	6 bis 12 Jahre
<b>Besonnung</b>		
Keine direkte Sonne, nur Schatten	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden	Wenig direkte Sonne, keine Mittagssonne
<b>Kleidung</b>		
Sonnendichte T-Shirts (auch beim Baden!), Hemden, Hosen, Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen, Sonnenbrille		
<b>Sonnencreme</b>		
Keine	Nur kindgerechte Sonnencreme, Hände und Gesicht	Sonnencreme ab LSF 15 an nicht bedeckten Körperstellen

Achten Sie auf spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“).

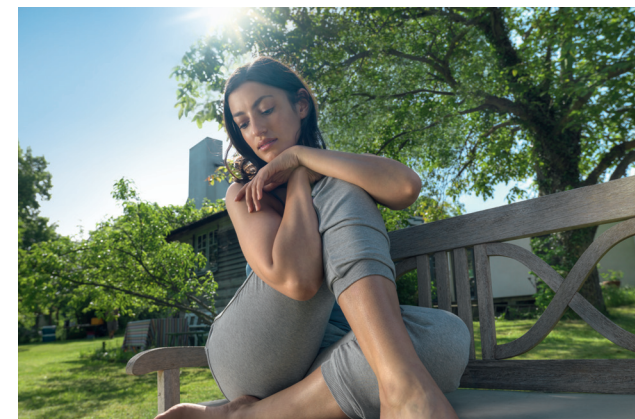
## Ins rechte Licht gerückt

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative. Die Zusammensetzung der künstlichen Strahlen ist zwar anders als die von Mutter Natur – aber sie gehen mit Ihrer Haut auch nicht schonender um.

### Empfehlungen für Unbeirrbare

- Insgesamt 50 Sonnen„bäder“ im Jahr sind das Maximum. Dabei sind Natur- und künstliche Sonne zusammenzurechnen!
- Schützen Sie Ihre Augen immer mit einer Schutzbrille.
- Besuchen Sie Sonnenstudios mit BfS-Siegel (Bundesamt für Strahlenschutz), die durch speziell geschultes Personal betreut werden.
- Gehen Sie nicht in Selbstbedienungs-Sonnenstudios mit Münzautomaten.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen oder zu krankhaften Hautreaktionen neigen, befragen Sie vor der UV-Bestrahlung unbedingt Ihren Arzt.

Zur Urlaubsvorbereitung sind Solarien ungeeignet. Denn die künstlichen Strahlen aktivieren den natürlichen Schutzmechanismus der Haut nicht.



## Augen-Blick mal...

Sie selbst sind Ihr wichtigster Verbündeter bei der Früherkennung von Hautkrebs. Denn Veränderungen der Haut lassen sich mit bloßem Auge erkennen.

- Nehmen Sie Ihre Haut regelmäßig in Augenschein.
- Lassen Sie „uneinsichtige“ Stellen wie etwa den Rücken von einem Familienmitglied begutachten.
- In Zweifelsfällen fragen Sie Ihren Hausarzt!

### ABCD-Regel

- **A steht für Asymmetrie**  
Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.
- **B bedeutet Begrenzung**  
Die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal.
- **C bedeutet Colour (= Farbe)**  
Auch das ist wichtig: Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.
- **D steht für Durchmesser**  
Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte in jedem Fall beobachtet werden.

Vier Beispiele: So unterscheiden sich Pigmentmale und Melanome.



**Harmlos**  
Normales Muttermal beziehungsweise Leberfleck, gleichmäßig geformt.

**Fraglich**  
Unregelmäßig in Form und Farbe. Kann noch gutartig sein – aber das kann nur der Arzt feststellen.

**Bösartig**  
Ein flaches Melanom, das sofort entfernt werden muss.

**Bösartig**  
Ein erhabenes Melanom, wie das vorhergehende unregelmäßig in Form und Farbe. Auch hier: Unbedingt sofort behandeln lassen.