

07

Präventionsratgeber

SOMMER SONNE SCHATTENSPIELE

GUT BEHÜTET VOR UV-STRAHLUNG



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der Deutschen Krebshilfe und der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Herausgeber

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
Telefax: 02 28 / 7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.
Postfach 10 07 45
20005 Hamburg

Medizinisch-fachliche Redaktion

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Stand 4 / 2012

Art.-Nr. 407 0042
ISSN 0946-6763

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Klar, dass Sie nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten können – 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.

Dieser und die anderen Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe erläutern Ihnen die wichtigsten Lebensbereiche, in denen Sie selbst aktiv werden können. Und sie helfen Ihnen, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Mit alltagstauglichen Tipps für Groß und Klein.

INHALT

VORWORT 5

DEM KREBS ZUVORKOMMEN 7

IHR BILD VON DER SONNE
HAT EIN PAAR LÖCHER BEKOMMEN 9

URLAUBSSONNE KANN MEHR KOSTEN,
ALS SIE DENKEN 11
Sonnenintensität nach Regionen 13

IHRE HAUT VERGISST NICHTS 15

MACHEN SIE ETWAS FÜR IHREN HAUTTYP! 16

HAUTTYP KIND – EIN KAPITEL FÜR SICH 20

ACHTUNG SONNE! 23

SCHENKEN SIE SICH EIN PAAR SONNENSTRAHLEN 24

SOLARIEN – HAUTKREBSRISIKO NICHT AUSGESCHLOSSEN 26
Der Solarium-Check: Wie gut ist Ihr Solarium? 27

EINMAL IM MONAT: ZEHN MINUTEN AUGEN AUF 29

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS 31

WENN IHRE HAUT SIE WARNT, NEHMEN SIE ES ERNST 34

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 37
Nützliche Adressen 40

ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION 42

INFORMIEREN SIE SICH 44



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Deutschland erkranken pro Jahr rund 490.000 Menschen neu an Krebs. Beim Statistischen Bundesamt wird Krebs im Jahr 2010 mit 219.000 Todesfällen als zweithäufigste Todesursache geführt. Krebs – ein unvermeidliches Schicksal oder eine „hausgemachte“ Krankheit?

Wie so oft liegt die Wahrheit in der Mitte. In sehr vielen Fällen sind die Ursachen, warum bei einem Menschen plötzlich Tumorzellen entstehen, unklar. In anderen, erstaunlich zahlreichen Fällen findet sich die mögliche Erklärung in den Lebensgewohnheiten des Einzelnen.

In so genannten epidemiologischen Untersuchungen sammeln Wissenschaftler viele verschiedene Daten aus der Bevölkerung. Auf dieser Basis machen sie Aussagen darüber, wie häufig Krebs zu verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Gruppen auftritt und inwieweit sich die Merkmale der Gruppe der erkrankten Menschen von denen der nicht erkrankten unterscheiden. Erst aus diesen Informationen aus der Bevölkerung lassen sich Zusammenhänge ableiten – zum Beispiel zwischen bestimmten Lebensgewohnheiten und Erkrankungshäufigkeiten – und Präventions-Empfehlungen abgeben.

Mittlerweile sind einige Zusammenhänge deutlich geworden, etwa dass viele Substanzen, die beim Rauchen aufgenommen werden, zweifellos krebserzeugend (kanzerogen) sind. Wer seiner Haut zu viel UV-Strahlen zumutet, riskiert Hautkrebs. Alkohol im Übermaß fördert nicht nur die Entstehung von Leberkrebs, sondern unter anderen auch Brust-, Darm-, Kehlkopf- und Magenkrebs. Auch die Ernährung und Bewegungsmangel sind von erheblicher Bedeutung.

Wenn es aber Faktoren gibt, die das Erkrankungsrisiko erhöhen, dann muss es doch auch Faktoren geben, die dazu beitragen können, dass das Risiko reduziert wird und der Mensch gesund bleibt.

Die gibt es auch, aber der Nachweis für die schützende (protektive) und vorbeugende (präventive) Wirkung ist sehr schwierig zu führen. Solche Einflussgrößen zu nutzen, ist die Aufgabe der Primär-Prävention.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben! Auch wenn Sie sich nicht hundertprozentig gegen alle gesundheitlichen Risiken wappnen können – vieles haben Sie selbst in der Hand. Denn Tatsache ist, dass etliche Lebensgewohnheiten Ihrer Gesundheit dienlich sein können: genügend Schlaf, genügend Bewegung, ausreichend innere Ruhe und Zeit zum Abschalten, Ernährung, die gesund erhält, regelmäßige Mahlzeiten, aktive Freizeitgestaltung. Nicht zu vergessen ein rauchfreies Leben und ein gesundheitsbewusster Umgang mit der Sonne.

Vielleicht tun schon Sie das eine oder andere für sich, treiben zum Beispiel regelmäßig Sport oder essen reichlich Obst und Gemüse? Dann bleiben Sie auf jeden Fall dabei! Vielleicht können Sie aber noch mehr tun – und brauchen dafür nur ein paar alte Verhaltensmuster und Lebensgewohnheiten über Bord zu werfen.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre zeigen, wie einfach das ist – und Sie dazu ermutigen, eingeschliffenen Gewohnheiten untreu zu werden. Machen Sie mit!

In diesem Zusammenhang eine Bitte an alle Eltern. Gesund – voller Energie – neugierig auf das Leben: So wünschen wir uns unsere Kinder. Wir als Eltern statten sie dabei in vielerlei Hinsicht mit dem „Startkapital“ für ihre Zukunft aus. Denn Kinder lernen durch Nachahmung, durch positive wie durch negative Vorbilder. Oft behalten sie einmal erlernte Verhaltensmuster ihr Leben lang bei. Ermöglichen Sie Ihren Kindern einen guten Frühstart: Sorgen Sie dafür, dass ihnen durch tägliches (Er-)Leben eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit wird. Alltagstaugliche Tipps dafür finden Sie in den einzelnen Kapiteln.

Ihre Deutsche Krebshilfe

Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

DEM KREBS ZUVORKOMMEN

Primärprävention heißt stark vereinfacht „Gehen Sie (bekannten) Gefahren aus dem Weg“. Damit lässt sich auch das Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, senken.

Primär-Prävention – dieses Wort setzt sich zusammen aus dem lateinischen „primarius“ = zu den Ersten gehörend und „praevenire“ = zuvorkommen. Gefahren aus dem Weg zu gehen heißt zum Beispiel, dass Sie nur bei Grün über die Straße gehen oder nicht auf eine heiße Herdplatte fassen. Hier leuchtet jedem ein, dass der Vorsichtige eine bessere Chance hat, nicht von einem Auto überfahren zu werden oder sich die Finger zu verbrennen, als der Unvorsichtige.

Aber Primär-Prävention bei Krebs? Gibt es so etwas überhaupt? Die Antwort lautet: ja – allerdings besteht die „Chance“ lediglich darin, dass sich das Risiko, bestimmte Krebsarten zu bekommen, mindert. Aber immerhin: Eine Risiko-Senkung sollte doch ein großer Ansporn sein! Denn eine Krebserkrankung ist nach wie vor eine schwere, oft lebensbedrohliche Krankheit, ein tiefer Einschnitt in das Leben und den Alltag des Kranken und seiner Familie.

Welche wissenschaftlich belegten Zusammenhänge der Vorbeugung gibt es? Fangen wir mit dem Bekanntesten an: dem Rauchen, einer Sucht, die jährlich 110.000 Menschen vorzeitig in den Tod führt. Die gesundheitlichen Risiken sind vielfältig: Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Raucherbein, Impotenz, Unfruchtbarkeit und Krebs. Denn Tabakrauch enthält über vierzig nachweislich krebserzeugende Stoffe. Neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko für Kehlkopf-, Mund- und Zungenkrebs, Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterkrebs sowie für Leukämie.

Seit den achtziger Jahren haben sich die Wissenschaftler zunehmend mit einem Thema beschäftigt, das im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist: der Ernährung. Wie die Forschung feststellen konnte, ist das Ernährungsverhalten – also was Sie essen, wie viel Sie essen und wie Sie die Nahrung zubereiten – für Senkung des Krebsrisikos von erheblicher Bedeutung. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass jeder sein so genanntes Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, durch eine vollwertige Ernährung und durch ausreichend Bewegung senken kann. Drittes „Standbein“ ist das Körpergewicht, das im Bereich des Normalgewichts liegen sollte. Bei übergewichtigen Menschen ist es wichtig, dass sie ihr Übergewicht langfristig abbauen, auf keinen Fall aber weiter zunehmen.

Die Sonne ist ein weiteres wichtiges Stichwort: Der Mensch braucht die Sonne. Sie fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit, sie regt die Bildung von Vitamin D an, das den Knochenbau und das Immunsystem stärkt. Aber die UV-Strahlung kann auch eine fatale Auswirkung auf die menschliche Haut haben: Hautkrebs. Derzeit erkranken zirka 224.000 Menschen pro Jahr neu daran.

Dieser alarmierende Anstieg gilt als Folge des weit verbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

Bei zwei Hautkrebsarten, dem Basalzell- und dem Stachelzellkarzinom, wird die krebserregende Wirkung der UV-Strahlung dadurch deutlich, dass sie vornehmlich in den Körperregionen entstehen, die dem Licht ausgesetzt sind. Das so genannte maligne Melanom, eine besonders bösartige Form von Hautkrebs, tritt häufig an bedeckten Körperstellen auf. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass auch bei der Melanomentstehung der UV-Strahlung eine besondere Bedeutung zukommt.

Kurz und knapp: Die natürliche und künstliche UV-Strahlung aus Sonne und Solarien ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Ein Risiko, das sich vermeiden lässt.

IHR BILD VON DER SONNE HAT EIN PAAR LÖCHER BEKOMMEN

Die Zeiten von eitel Freude und Sonnenschein sind nicht vorbei, zumindest aber getrübt. Eine der Ursachen dafür liegt in der steten Abnahme der Ozonschicht.

Sie erreicht in jedem Winter ihren medienwirksamen Höhepunkt mit dem Ozonloch über der Antarktis und der Schwächung der Ozonschicht über der Nordsee.

Zynischerweise schützt uns Europäer vor dieser kurzzeitigen Gefahr aber noch die hierzulande vorherrschende Luftverschmutzung.

Die bedeutsamere Ursache wird dabei gern verschwiegen: unser geändertes Freizeitverhalten. Dank kürzerer Arbeitszeiten und anderer Errungenschaften der Neuzeit haben wir immer mehr Zeit. Zeit, um schnell mal eben über das verlängerte Wochenende zum Sonnentank an die See oder ins Gebirge zu fahren, von kostengünstigen Urlaubsreisen in südliche und immer weiter südliche Gefilde mal ganz abgesehen.

Welche langfristigen Folgen diese vermehrte UV-Bestrahlung hat, bekommen die Menschen bereits heute am eigenen Leibe zu spüren. Die Sonnenbrandgefahr nimmt zu. Das ist für den Betroffenen nicht nur äußerst schmerzhaft, auf lange Sicht kann die Haut sogar so sehr geschädigt werden, dass in ihr nach Jahren Hautkrebs entsteht. Eine Gefahr, die von zu vielen Menschen immer noch nicht ernst genommen wird.

Was sind das für Löcher, die Mutter Erde nicht mehr stopfen kann?

Von einem Ozonloch spricht man, wenn die knapp 30 Kilometer dicke Ozonschicht kurzfristig um 50 Prozent abnimmt. Viel schwerwiegender ist jedoch die permanente Abnahme dieser riesigen UV-Schutzbrille, die in den letzten 30 Jahren um zirka 10 Prozent geschwächt wurde und sich jedes kommende Jahr um weitere 0,5 Prozent verringern wird. Schuld daran ist der bisher zur Herstellung von vielen Produkten verwendete Fluorchlorkohlenwasserstoff (FCKW), der das Ozon zersetzt. Selbst ein sofortiges weltweites FCKW-Verbot würde frühestens in 20 Jahren Wirkung zeigen. Aber das ist im Moment noch Illusion.



Die besonders aggressive UV-C-Strahlung wird zurzeit noch gänzlich von der Ozonschicht absorbiert. Könnte sie in vollem Umfang zur Erde vordringen, wäre kein biologisches Leben auf der Erde mehr möglich.

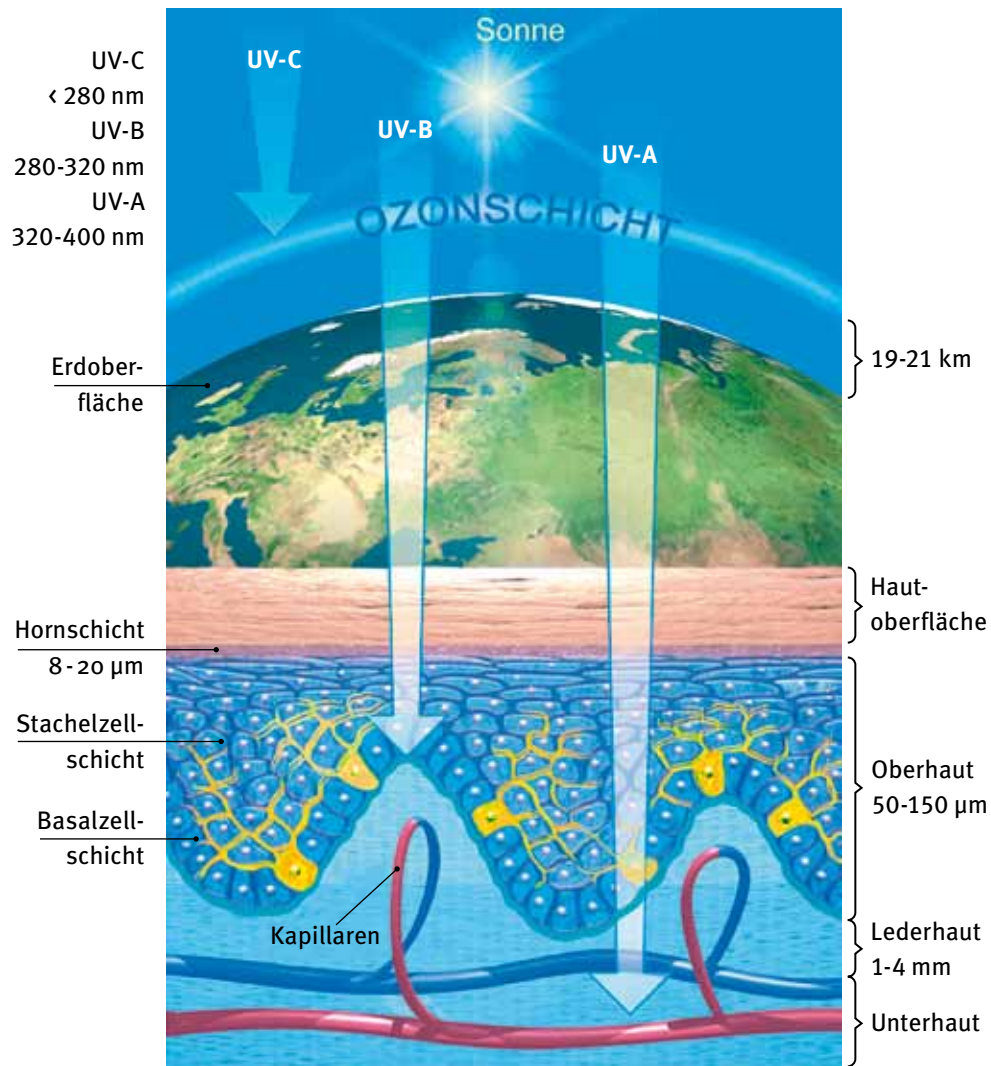
URLAUBSSONNE KANN MEHR KOSTEN, ALS SIE DENKEN

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie bietet Schutz, ist selbst aber einem besonders angriffslustigen Gegner ausgesetzt: der UV-Strahlung.

Machen wir uns nichts vor: Kaum lesen oder hören wir das Wort Strahlung, werden wir hellhörig, bekommen es unterschwellig gar mit der Angst zu tun. Sei es beim ärztlich verordneten Röntgen oder aber, wenn wieder Risse in irgendwelchen Kernreaktoren bekannt geworden sind. Dass wir für eine durchaus vergleichbare Strahlung bei jeder Urlaubsreise sogar noch Geld bezahlen, ist leider den wenigsten bewusst. Denn auch jede überhöhte Strahlendosis der Sonne verändert unsere Zellstruktur, und – das ist von ganz erheblicher Bedeutung – diese Schäden sind auf Dauer irreparabel.

Ein himmelweiter Unterschied besteht jedoch. Auf die Sonne kann man nicht verzichten. Der Mensch braucht sie. Sonne fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit. Sonne fördert die Vitamin-D-Bildung und stärkt somit den Knochenbau. Allerdings würde es dafür auch genügen, Gesicht und Handrücken für wenige Minuten täglich der Sonne auszusetzen. Zuviel Urlaubssonne fördert leider nur eines: das Sonnenbrandrisiko einschließlich aller gefährlichen Nebenwirkungen.

Der äußerst schädliche UV-B-Anteil des Sonnenlichts ist abhängig von der geographischen Breite, der Tageszeit und dem Ausmaß der Luftverschmutzung. Die Verringerung der Ozonschicht lässt die UV-Strahlung vor allem in diesem Bereich ansteigen.

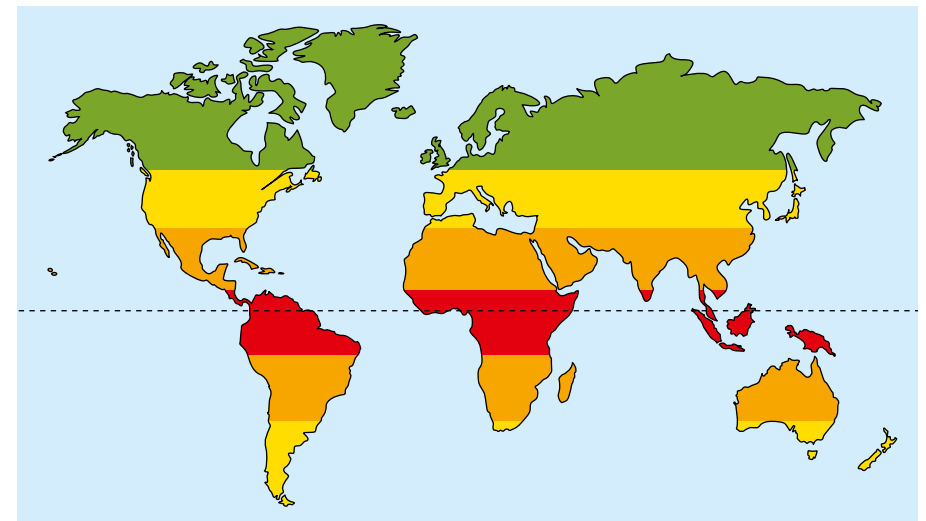


So tief dringen UV-A- und UV-B-Strahlen in die Haut ein. Der äußerst schädliche UV-B-Anteil des Sonnenlichts ist abhängig von der geographischen Breite, der Tageszeit und dem Ausmaß der Luftverschmutzung. Die Verringerung der Ozonschicht lässt die UV-Strahlung vor allem in diesem Bereich ansteigen.

Sonnenintensität nach Regionen

Wie die Karte zeigt, scheint die Sonne nicht überall gleich stark. Je klarer die Luft und je näher man sich am Äquator befindet, desto intensiver kann die Sonne zu uns vordringen. Jeder Region ist deshalb ein von der Sonneneinstrahlung abhängiger UV-Index zugeordnet. Dieser gibt das Risiko eines Sonnenbrandes an. Je nach Witterung und Jahreszeit kann dieser auch schwanken.

Ein Beispiel: Bereits im Frühjahr ist die Sonnenintensität auf den Kanarischen Inseln doppelt so hoch wie bei uns. Klarer Himmel bei derorts vorausgesetzt. Ihre Haut rötet sich auf den Kanaren somit doppelt so schnell.



- niedrig – UV-Index: 0 - 1
geringe Sonnenbrandgefahr
- hoch – UV-Index: 5 - 7
Sonnenbrandgefahr ab 20 Minuten
- mittel – UV-Index: 2 - 4
Sonnenbrandgefahr ab 30 Minuten
- sehr hoch – UV-Index: > 8
Sonnenbrandgefahr in weniger als 20 Minuten

Die Sonnenbrandgefahr bezieht sich auf den Hauttyp 2 (siehe Seite 17). Der UV-Index gibt den jeweiligen Tagesspitzenwert an.



IHRE HAUT VERGISST NICHTS

Wenn Ihr Gedächtnis die Vergangenheit nur noch anhand von Andenken und Fotos rekonstruieren kann, weiß Ihre Haut dagegen noch sehr detailliert von ihr zu berichten.

Manchmal sind es Narben, manchmal Falten oder andere Hautveränderungen, die Ihre persönliche Lebensgeschichte vom harten Arbeitsalltag, von Krankheit, Lachen, Weinen und vielem mehr erzählen.

Auch intensivere Sonnenbäder vergisst die Haut nicht. Ganz besonders dann, wenn es bereits zu den typischen Warnzeichen gekommen ist: Rötung, Schwellung, Juckreiz, Blasenbildung, auch bekannt unter der Bezeichnung Sonnenbrand.

Rein oberflächlich erholt sich Ihre Haut vom Bad in der Sonne. Tief in der Haut jedoch hat sich dieser Sonnenschaden unwiderruflich eingebrannt. Die Folge: vorzeitige Hautalterung und unter Umständen sogar Hautkrebs.

Das soll natürlich nicht heißen, dass jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs verursacht. Erst die zunehmende Summe der Strahlenbelastungen kann geradewegs dorthin führen.

Strahlender Sonnenschein: ein Problem, das unter die Haut geht. Tief in unseren Zellen befindet sich die DNS, eine Art Computerprogramm für die Zellfunktion.

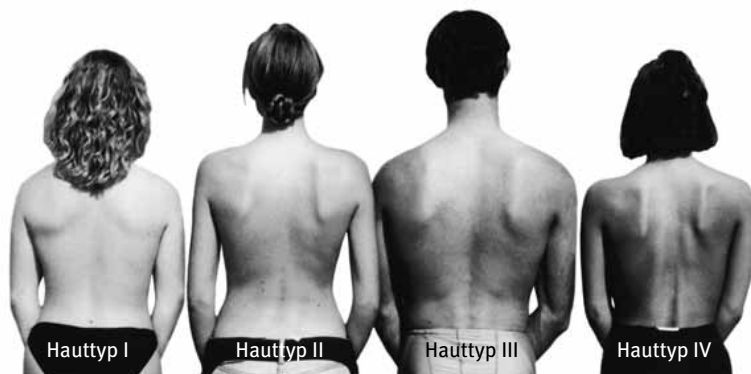
Schon bevor ein Sonnenbrand auftritt, werden diese lebenswichtigen Informationsketten unterbrochen. Bis zu einem gewissen Maß kann der Körper die DNS noch reparieren. Wird der Schaden größer, kann langfristig an diesen Stellen Hautkrebs entstehen.

MACHEN SIE ETWAS FÜR IHREN HAUTTYP!

Der erste Schritt zum unbeschwerten Sonnengenuss ist die richtige Selbsteinschätzung. Bin ich Dick- oder Dünnhäuter? Rothaut oder Bleichgesicht?

Wieviel Sonne kann ich, ohne rot zu werden, vertragen? Diese Fragen sollte man nicht mit falsch verstandener Eitelkeit beantworten, vielmehr mit einem gesunden Selbstbewusstsein.

Denn erst, wenn man sich seines Hauttyps (1 - 4) sicher ist, weiß man seine Sonnenempfindlichkeit richtig einzuschätzen und kann mit dem richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) dauerhaften Lichtschäden vorbeugen.



Man unterscheidet vier Hauttypen

Hauttyp I	helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand – niemals Bräunung*
Hauttyp II	helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung*
Hauttyp III	dunkle Haare, braune Augen. Bei Sonne leichter Sonnenbrand, gute Bräunung*
Hauttyp IV	von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Bei Sonne: nie Sonnenbrand, immer Bräunung*

* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Minuten Besonnung im Juni

Natürlich ist der sonnenunempfindlichere Hauttyp keinesfalls immun gegen Sonnenbrand. Das Ausmaß der schädigenden Wirkung hängt auch von anderen Faktoren ab, zum Beispiel von der geographischen Lage, den Witterungseinflüssen, der Jahres- und der Tageszeit (vergleiche Seite 13).



Kinder werden keinem der vier Hauttypen zugeordnet. Denn ihre Haut ist noch wesentlich empfindlicher als die empfindlichste Erwachsenenhaut. Daher braucht sie besonders intensiven Schutz.

HAUTTYP KIND – EIN KAPITEL FÜR SICH

Kinderhaut lässt sich nicht innerhalb der bereits beschriebenen Vierklassengesellschaft unter der europäischen Sonne einordnen und verdient daher eine ganz spezielle Betrachtung.

Die Haut eines Kindes ist um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die von Erwachsenen. In puncto UV-Strahlung gilt dies ganz besonders. Denn der UV-Eigenschutz der Haut ist in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Erschwerend kommt hinzu, dass gerade die Kleinen viel Zeit im Freien verbringen wollen, wo sie einem hohen Maß an Sonneneinwirkung ausgesetzt sein können.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind unter keinen Umständen einen Sonnenbrand erleidet. Schon eine leichte Rötung der Haut kann für Ihr Kind unangenehme Folgen haben. Ein schwerer Sonnenbrand kann sogar lebensbedrohend sein und muss sofort vom Arzt behandelt werden.

Außerdem haben Untersuchungen gezeigt, dass Melanompatienten in ihren ersten Lebensjahren unter der Sonne zu leiden hatten.

Säuglinge gehören grundsätzlich nicht in die direkte Sonne. Ihr hauteigener Sonnenschutzmechanismus muss sich erst noch entwickeln. Bis es soweit ist, sind die Neugeborenen praktisch schutzlos der UV-Strahlung ausgeliefert und somit auf Ihre Fürsorge angewiesen.

Denken Sie daran: Babys können sich weder bemerkbar machen noch vor der Sonne davonlaufen.

Auch ohne direkte Sonneneinstrahlung profitiert Ihr Kind von den heilsamen Kräften der Sonne. Insbesondere zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels reichen in den Sommermonaten täglich 10 bis 15 Minuten indirekte Sonneneinstrahlung völlig aus – auch in unseren Breitengraden.

Ein Vergleich, der unter die Haut geht: Bei einem Erwachsenen mit Hauttyp 2 besteht bereits nach 10 bis 15 Minuten Mittagssonne akute Sonnenbrandgefahr. In der Karibik sogar nach fünf bis zehn Minuten. Kinderhaut ist um ein Vielfaches empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Babys und Kleinkinder gehören deshalb nicht in die direkte Sonne.

Tipps für Eltern

- Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie. Dazu gehört auch, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen.
- Setzen Sie Ihr Kind bis zum Ende des 1. Lebensjahres überhaupt nicht der Sonne aus. Vermeiden Sie auch, die zarte Haut Ihres Babys unnötig mit Sonnenschutzmitteln zu belasten.
- Kaufen Sie sonnengerechte Kleidung. Dazu gehören T-Shirts oder Hemden, Hosen, Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen (etwa Espadrilles), Sonnenbrille. Achten Sie auf spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“).
- Schützen Sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt.
- Cremes Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ab LSF 20 ein. Vermeiden Sie Gele oder Produkte auf Alkoholbasis, die die Kinderhaut zu sehr austrocknen.
- Vorsicht bei Babyöl: Das fördert die Lichtempfindlichkeit der Haut.
- Erneuern Sie den Schutz Ihres Kindes nach jedem Baden.

Gut geschützt von Kopf bis Fuß

- Hut, Kappe oder Tuch als Kopfbedeckung. Achten Sie darauf, dass der Schirm groß genug ist, um Gesicht und Nacken ausreichend zu schützen
- Sonnenbrillen verhindern Entzündungen der Augen. Lassen Sie sich von einem Optiker bezüglich Sonnenbrillen mit UV-Filtern beraten
- Sonnendichte T-Shirts oder Hemden. Nicht zu eng und mit möglichst langen Ärmeln
- Hosen sollten weit geschnitten und möglichst lang sein
- Schuhe sollten bequem sein und den Fußrücken vollständig bedecken. Espadrilles: Ja. Sandalen: Nein
- Sunblocker und Zinkoxidsalbe. Für Hände und Gesicht. Aber Vorsicht: frühestens ab dem 1. Lebensjahr benutzen

Alter	0 bis 1	1 bis 6	6 bis 12
Sonneneinstrahlung	Keine direkte Sonne, nur Schatten	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden	Wenig direkte Sonne, keine Mittagssonne
Kleidung	Sonnendichte T-Shirts, Hemden, Kopfbedeckung, Hosen, Schuhe		
Sonnencreme	Keine	Nur kindgerechte Sonnencreme Hände und Gesicht	Sonnencreme ab LSF 20 an nicht bedeckten Körperstellen

Bitte denken Sie daran: Lassen Sie Ihr Kind auch mit Sonnenschutz nicht zu lange in der Sonne bleiben. Nutzen Sie die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für gemeinsame Unternehmungen im Freien.

ACHTUNG SONNE!

Geht es nach der Werbung, steht braune Haut für Jugend, Gesundheit und Wohlergehen. Dabei ist die Bräunung ein Schutzschild gegen die UV-Strahlen.

Der Kampf gegen die zunehmende UV-Strahlung ist auch ein Kampf gegen das vorherrschende Schönheitsideal. Die Werbung lebt es uns tagtäglich vor. Braune Haut ist jugendlich, schön, begehrenswert und Ausdruck von Wohlstand, den man nur allzugern zur Schau trägt. In Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Bräunung ist eine begrenzte Schutzfunktion in der Haut, die immer dann aktiviert wird, wenn sie mit der Sonnenstrahlung fertig werden muss.

Durch die Sonne kann zudem der Alterungsprozess beschleunigt werden, die ersten Falten entstehen. Und was noch weitaus schwerwiegender ist: Zuviel Sonne kann Hautkrebs verursachen.

Viele bösartige Hauttumoren treten gerade an den Körperstellen auf, die der UV-Strahlung die größte Angriffsfläche bieten, wie Ohren, Gesicht und Kopfhaut: die Sonnenterrassen des Körpers. An diesen Tatsachen lässt sich nichts ändern. Was man jedoch ändern kann, ist die eigene Einstellung zur Sonne. Ein neues Bewusstsein ist gefordert. Das fängt beim eigenen Körper an und endet bei den dem Urlaubsort angemessenen Schutzmaßnahmen. Denn je näher dieser zum Äquator liegt und je klarer die Luft ist, desto größer ist auch die Gefahr eines Sonnenbrandes.

SCHENKEN SIE SICH EIN PAAR SONNENSTRAHLEN

Genießen Sie Ihren Urlaub im Süden oder im Hochgebirge ruhig.
Aber bringen Sie keine unerwünschten Souvenirs mit nach Hause.

Worauf Sie leicht verzichten können, sind schmerzhaft Erfahrungen mit der Sonne. Halten Sie deshalb Maß, vermeiden Sie zu intensive und direkte Sonnenbestrahlung. Das gilt besonders für Kinder und die Hauttypen 1 und 2. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Auch Augen brauchen UV-Schutz: Sonnenbrille. Lassen Sie sich von einem Augenoptiker beraten.

Die Sonnenterrassen des Körpers

- Stirn/Glatze • Ohren • Schultern • Gesäß
- Nasenrücken • Lippen • Rücken • Fußrücken
- Augen • Kinn • Brüste

An diesen Stellen reagiert die Haut besonders empfindlich auf Sonnenlicht

Unsere Empfehlungen

- Die einfachste, aber wirksamste Regel gleich zu Anfang: Vermeiden Sie einfach jede Rötung der Haut.
- Machen Sie es den Menschen Ihres Urlaubslandes nach. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. Gönnen Sie auch Ihrer Haut eine Ruhepause.
- Eines der wirksamsten Sonnenschutzmittel haben Sie bereits zu Hause in ausreichender Menge vorrätig: sonnendichte Kleidung, Hüte usw. Diesem textilen Sonnenschutz ist vor allem anderen Vorrang einzuräumen.
- Schützen Sie die von der Kleidung unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel. Achten Sie dabei besonders auf die Sonnenterrassen des Körpers.
- Bleiben Sie in den ersten Urlaubstagen möglichst im Schatten, und beginnen Sie mit einem hohen und vor allem typgerechten Lichtschutzfaktor.
- Cremes Sie sich immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad im Schatten mit Sonnencreme gleichmäßig ein. Erst dann kann sie ihre Schutzfunktion voll entfalten. Gehen Sie auch zum Nachcremen aus der Sonne.
- Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.
- Verwenden Sie beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- Achten Sie bei Anwendung von Medikamenten auf lichtsensibilisierende Nebenwirkungen.
- Verzichten Sie in der Sonne ganz auf Parfüms und Deodorants. Sie können zu bleibenden Pigmentflecken führen.

Falls Sie doch mal einen Sonnenbrand bekommen haben, helfen feuchte Umschläge mit kaltem Wasser. Wird es schlimmer, suchen Sie einen Arzt auf.

SOLARIEN – HAUTKREBSRISIKO NICHT AUSGESCHLOSSEN

Kaum sind die schädlichen Wirkungen der Sonne bekannt geworden, gibt es genügend Geschäfte, die sich das zunutze machen. Man findet sie in jeder Stadt: die Solarien.

Die künstliche UV-Strahlung der Solarien ist jedoch keineswegs eine „gesündere“ Variante der Sonne. Der UV-B-Anteil der Strahler ist bei den meisten Geräten zwar reduziert, der UV-A-Anteil jedoch weit über das natürliche Maß erhöht. Im Juli 2009 hat die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC), die zur Weltgesundheitsorganisation gehört, nicht nur die UV-Strahlung allgemein, sondern insbesondere auch Solarien in die höchste Kategorie krebserregender Faktoren eingestuft. Damit werden Geräte zur künstlichen Bräunung als ebenso krebserregend bewertet, wie Tabak oder Asbest.

Bewiesen ist, dass unter UV-A-Strahlung die Haut vorzeitig altert und die menschliche Erbsubstanz in Mitleidenschaft gezogen wird. Dadurch kann sich das Hautkrebsrisiko erhöhen. Deshalb raten auch die WHO (World Health Organisation) und Euroskin (European Society of Skin Cancer Prevention) grundsätzlich von einem Solarienbesuch ab. Der Glaube, dass Urlaubsvorbräunung mittels Solarien ungefährlich sei, ist ebenfalls ein Trugschluss, da nur das UV-B selbst den Eigenschutz der Haut, die Lichtschwiele, aktivieren kann. Der minimale UV-B-Anteil der Solarien kann diese Lichtschwiele zwar erzeugen, den erhöhten UV-A-Anteil muss man dazu aber in Kauf nehmen.

Zusammengefasst kann man sagen, dass es keine UV-Strahlung gibt, die Bräune bewirkt und Hautveränderungen ausschließt.

Seit August 2007 muss eine Richtlinie der EU umgesetzt werden, die die Bestrahlungsstärke von Solariengeräten reguliert. Demnach dürfen Geräte in Sonnenstudios nur zum Einsatz kommen, wenn sie eine maximale Bestrahlungsstärke von $0,3 \text{ W/m}^2$ nicht überschreiten.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass im Solarium die Geräte deutlich gekennzeichnet sind. Benutzen Sie nur mit $0,3 \text{ W/m}^2$ gekennzeichnete Geräte.

Für diese Menschen ist das Solarium tabu

- Unter 18 Jahren (seit August 2009 sind Solarien für Jugendliche unter 18 Jahren gesetzlich verboten)
- Mit Hauttyp 1 (siehe Seite 17)
- Mit vielen (über 40) Pigmentmalen
- Mit auffälligen Pigmentmalen
- Mit häufigen Sonnenbränden in der Kindheit
- Mit Neigung zu Sommersprossen oder Sonnenbrandflecken
- Deren Haut Vorstufen von Hautkrebs aufweist
- Die bereits an Hautkrebs erkrankt sind oder waren
- Mit einem transplantierten Organ

Der Solarium-Check: Wie gut ist Ihr Solarium?

Das Sonnenstudio ist

- ein beaufsichtigtes Studio (kein Münzautomat!)

Das Personal hat

- mich auf mögliche Hautschäden durch UV-Bestrahlung hingewiesen
- meinen Hauttyp bestimmt
- sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten erkundigt
- mich befragt, wie lange mein letzter Solariumbesuch zurückliegt
- sich erkundigt, ob ich Medikamente nehme
- mich darauf hingewiesen, dass ich mich ungeschminkt und ohne Parfüm auf die Sonnenbank legen sollte
- errechnet, wie lange ich am Anfang auf die Sonnenbank gehen darf
- mir (ungefragt) eine Schutzbrille gegeben

Das Bräunungsgerät

- ist mit dem Hinweis versehen „Vorsicht! UV-Strahlung kann Schäden an Augen und Haut verursachen. Schutzhinweise beachten!“
- ist nach der EU-Regelung gekennzeichnet mit einer Bestrahlungsstärke von maximal $0,3 \text{ W/m}^2$
- ist mit Angaben zur maximalen Anfangs- und maximalen Höchstbestrahlung versehen
- schaltet sich nach der Höchstbestrahlungsdauer automatisch ab

Können Sie einen der Punkte nicht abhaken, benutzen Sie das Solarium auf keinen Fall.

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 nur Sonnenstudios, 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.
- Nutzen Sie Solarien nicht, um die körpereigene Produktion von Vitamin D anzuregen. Denn: UV-Strahlen sind krebserregend und der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs.

EINMAL IM MONAT: ZEHN MINUTEN AUGEN AUF

Um früh genug jede Veränderung Ihrer Pigmentmale zu erkennen, müssen Sie erstmal Ihre Haut gründlich kennenlernen. So selbstverständlich, wie Sie sich täglich die Zähne putzen, untersuchen Sie sich deshalb auch einmal im Monat selbst.

Bloß keine Hemmungen. Nur wer die Vorstufen der verschiedenen Hautkrebsarten kennt, ist auch in der Lage, sie zu erkennen. Dazu ist es unumgänglich, den nackten Tatsachen ins Auge zu sehen. Am besten im Kreise der ganzen Familie. Denn je eher Sie auch Ihre Jüngsten an die Früherkennung heranführen, desto früher werden sie diese als eine Selbstverständlichkeit verstehen.

Schauen Sie sich in Ruhe an (wenn Sie dabei alleine sind, am besten mit Hilfe eines Handspiegels), und zwar ganz methodisch: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten.

Unsere Empfehlungen

- Beginnen Sie am Kopf: Gesicht, Hals, Ohren (auch dahinter), Kopfhaut, und vergessen Sie auch nicht den Haaransatz an der Stirn und im Nacken.
- Nehmen Sie als nächstes die Arme, Schultern, Achseln und den Oberkörper vorn und hinten in Augenschein.
- Jetzt heißt es sich bücken: Gesäß, Lendengegend und Genitalbereich sind an der Reihe.
- An den Beinen entlang geht es weiter bis zu den Füßen. Vergessen Sie die Zehenzwischenräume nicht. Achten Sie auch auf dunkle Verfärbungen unter den Zehennägeln.

Tipp für Eltern

- Bei Ihren Kindern werden Sie noch keine Anzeichen von Hautkrebs feststellen. Damit das auch so bleibt, ist es wichtig, bereits im Kindesalter ein Bewusstsein für den richtigen Umgang mit der Sonne zu schaffen.

Lernen Sie Ihre Haut kennen: von Kopf bis Fuß. Schon beim zweiten oder dritten Mal werden Sie Regelmäßigkeiten bei Ihren Pigmentmalen oder denen Ihres Partners erkennen; bald haben Sie sich alles soweit eingepägt, dass Ihnen nichts Neues oder Ungewöhnliches mehr entgehen kann – auch kein malignes Melanom. Und das ist der beste Schutz vor dem schwarzen Hautkrebs.

Was Sie bei Ihrer persönlichen Früherkennung auch entdecken, beim geringsten Verdacht, dass irgend etwas nicht stimmt, gehen Sie zum Arzt.

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS

Pro Jahr erkranken 224.000 Menschen neu an Hautkrebs. Je früher er entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

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).

Ihr Arzt informiert Sie zunächst über die Ursachen von Hautkrebs und wie Sie sich davor schützen können. Anschließend untersucht er die Haut am ganzen Körper einschließlich der Kopfhaut. Für die Untersuchung benötigt Ihr Arzt keine Instrumente, sondern nur eine helle Lampe und sein geschultes Auge. Die Untersuchung ist schmerzfrei. Haben Sie das Screening bei einem Hausarzt durchführen lassen, wird dieser Sie bei Verdacht auf Hautkrebs zur Abklärung an einen Hautarzt (Dermatologen) überweisen. Das ist zunächst kein Grund zur Beunruhigung. Der Dermatologe führt die

Untersuchung erneut vollständig durch. Acht von zehn fraglichen Befunden stuft er als unverdächtig ein.

Sollte der Hautarzt den Hautkrebsverdacht bestätigen, wird eine Gewebeprobe entnommen, die dann in einem Labor untersucht wird. Erst hier wird die gesicherte Diagnose gestellt. Der Dermatologe teilt Ihnen dann das Ergebnis der Laboruntersuchung – also Ihre Diagnose – mit. Hat er die Gewebeprobe wegen eines Verdachts auf ein malignes Melanom entnommen, so ist in etwa acht von zehn Fällen dieser Verdacht unbegründet. Sollte sich die Diagnose Hautkrebs aber bestätigen, so wird Ihr Arzt mit Ihnen das weitere medizinische Vorgehen besprechen.

Der wissenschaftliche Beweis, ob durch das flächendeckende Hautkrebs-Screening tatsächlich mehr Menschen ihre Hautkrebs-Erkrankung überleben, fehlt jedoch bislang. Denn genaue Zahlen zur Veränderung der Häufigkeit und Sterblichkeit von Hautkrebs bei Menschen, die am Screening teilgenommen haben, liegen noch nicht vor. Experten sind sich einig, dass die Heilungschancen des malignen Melanoms in frühen Stadien am größten sind.

Da beim Hautkrebs-Screening die gesamte Haut untersucht wird, ist es nötig, dass Sie sich ganz entkleiden. Dabei müssen Sie eventuell – wie bei vielen ärztlichen Untersuchungen – ein gewisses Schamgefühl überwinden.

Sollte Ihr Arzt beim Hautkrebs-Screening etwas Verdächtiges feststellen, wird ein Dermatologe eine Gewebeentnahme vornehmen. Dies geschieht mit lokaler Betäubung. Je nach Ort und Größe muss genäht werden und, wenn die Fäden gezogen sind, entsteht auch eine kleine Narbe.

Es ist möglich, dass beim Screening ein Hautkrebs entdeckt und behandelt wird, der Sie eventuell in Ihrem weiteren Leben nicht belastet hätte. Hier spricht man von einer „Überdiagnose“. Wie häufig diese vorkommen, ist bisher noch unbekannt. Die damit verbundenen Risiken sind eine Operationsnarbe und mögliche psychische Belastungen, die mit einer Krebsdiagnose einhergehen können.

Bei vielen Hautkrebserkrankungen wachsen frühe Formen jedoch weiter. Während sie im Frühstadium gut behandelbar sind, lassen sich fortgeschrittene Formen nur noch schlecht in den Griff bekommen.

Keine Untersuchungsmethode ist zu 100 Prozent verlässlich. Trotz einer gewissenhaften und gründlichen Untersuchung kann es vorkommen, dass ein bösartiger Befund nicht diagnostiziert wird: Von zehn bösartigen Hautveränderungen werden etwa neun tatsächlich entdeckt, eine bleibt unerkannt.

Wenn Ihnen eine Veränderung an Ihrer Haut auffällt, sollten Sie unbedingt zu Ihrem Arzt gehen. Dieser untersucht dann die Stelle, unabhängig davon, wann Sie das letzte Mal beim Hautkrebs-Screening waren.

Die Deutsche Krebshilfe rät

- Aus Sicht der Deutschen Krebshilfe ist nach allen bisher vorliegenden Daten das Hautkrebs-Screening für Frauen und Männer ab 35 Jahren eine sinnvolle Maßnahme zur Früherkennung von Hautkrebs.
 - Die möglichen persönlichen Beeinträchtigungen durch eine Überdiagnose beim Hautkrebs-Screening schätzt die Deutsche Krebshilfe gegenüber den Vorteilen einer Früherkennung als gering ein.
-

WENN IHRE HAUT SIE WARNT, NEHMEN SIE ES ERNST

Ein malignes Melanom verhält sich deutlich anders als ein harmloser Leberfleck. Jede Veränderung an einem Pigmentmal sollten Sie deshalb gut im Auge behalten.

Fast immer macht sich der schwarze Hautkrebs mit einem dieser Signale bemerkbar

- Ein Mal ist deutlich dunkler – bis hin zu braun-schwarzer oder schwarzer Farbe; es hebt sich klar von anderen Malen ab
- Ein Pigmentmal verändert die Farbe, wird heller oder dunkler
- Nach jahrelangem Stillstand wächst ein Pigmentmal plötzlich wieder sichtbar
- Sie spüren ein bestehendes oder neues Pigmentmal, zum Beispiel, weil es brennt, juckt oder sogar blutet

ABCD-Regel zur Früherkennung des malignen Melanoms

A	Asymmetrie	Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist
B	Begrenzung	Die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe, das heißt wie verwaschen wirkende Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal

C	Colour (= Farbe)	Auch das ist wichtig: Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden
D	Durchmesser	Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte in jedem Fall beachtet werden

Die typischen anderen Anzeichen von Hautkrebserkrankungen (Basalzellkrebs/Stachelzellkrebs) sind Hautveränderungen, die selbst nach sechs Wochen nicht abheilen, die jucken oder bluten, aber auch rötliche Verfärbungen, die sich wie Sandpapier anfühlen.

Pigmentmale und Hautkrebs: die Übergänge sind fließend.



Pigmentmale gibt es viele: Leberflecke, Muttermale, Sommersprossen. Sehen sie so aus, sind sie so schön wie harmlos.



Sind Form und Farbe unregelmäßig, kann es sich bereits um die Vorstufe eines Melanoms handeln. Gehen Sie sofort zum Arzt!



Lebensbedrohend wird es erst dann, wenn es so aussieht. Lassen Sie es am besten erst gar nicht so weit kommen.



Erkennt man häufig erst im ausgewachsenen Stadium: Ein Melanom unter dem Nagel.



Gefährlich: Ein Basalzellkrebs am Nasenflügel, der umgehend behandelt werden muss.



Mit Rötungen, die sich wie Sandpapier anfühlen, kündigt sich dieser Tumor an: der Stachelzellkrebs.

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

Der Informations- und Beratungsdienst hilft

Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen:

- Tumorzentren oder onkologische Schwerpunktkrankenhäuser in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html oder direkt bei der Deutschen Krebshilfe (Adresse siehe Seite 39).

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialeleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD. Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post bestellen.

Im Bereich „Informieren.“ ist für uns die Krebs-Prävention ein wichtiges Thema. Zu starke Sonnenbestrahlung, ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum und vor allem Zigarettenrauchen: unumstrittene Krebs-Risikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Anliegen. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung ausweiten und neue Konzepte entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel fast 24 Millionen Euro für die Versorgungsforschung auf dem Gebiet erblicher Krebserkrankungen aufgebracht. Bundesweite Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ bieten konkrete Hilfe für Betroffene.

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Raucher-Hotline für Krebs-Patienten und deren Angehörige

Telefon: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14 – 17 Uhr)
Internet: www.tabakkontrolle.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebs-Beratungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie.html. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**
Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

Nützliche Adressen

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Adressen, bei denen Sie weitere Informationen erhalten können. Selbstverständlich gibt es noch viele andere Ansprechpartner – auch auf lokaler Ebene.

Ärzteliste

Wer ist berechtigt, das Hautkrebs-Screening durchzuführen?
Internet: www.hautkrebs-screening.de

Bundesamt für Strahlenschutz

Postfach 10 01 49
38201 Salzgitter
Telefon: 0 18 88 / 3 33 - 0
Telefax: 0 18 88 / 3 33 - 18 85
Internet: www.bfs.de

Strahlenschutzkommission

Geschäftsstelle beim Bundesamt für Strahlenschutz
Postfach 12 06 29
53048 Bonn
Telefon: 02 28 / 67 64 59
Internet: www.ssk.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Friedrich-Henkel-Weg 1 – 25
44149 Dortmund
Telefon: 0180 / 3 21 43 21
Internet: www.baua.de

Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA)

Alte Heerstraße 111
53757 Sankt Augustin
Telefon: 0 22 41 / 2 31 - 02
Internet: www.dguv.de/ifa

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (BfGe)

Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Telefon: 02 28 / 9 87 27 - 0
Internet: www.bvgesundheit.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Telefon: 02 21 / 89 92 - 0
Internet: www.bzga.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106 – 108
10623 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Internet: www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Telefon: 0 62 21 / 41 01 21 (täglich 8 - 20 Uhr,
aus dem deutschen Festnetz kostenlos)
Internet: www.krebsinformation.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION

Der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. gehören Experten aus dem gesamten Bundesgebiet an. Sie wurde mit dem Ziel gegründet, die primäre und sekundäre Prävention von Hautkrebs auf breiter Basis sowohl medizinischen Laien als auch Ärzten und Wissenschaftlern nahe zu bringen. Außerdem unterstützt die ADP die Aus-, Weiter- und Fortbildungsmaßnahmen für Personen, die an dermatologischer Prävention beteiligt sind.

Die ADP entwickelt Interventionsprogramme, um mit öffentlichkeitswirksamen Kampagnen und Aktionen gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe die Bevölkerung über die Entstehung, Früherkennung und Prävention von Hautkrebs zu informieren. Damit strebt die ADP das langfristige Ziel an, eine Bewusstseins- und Verhaltensänderung in weiten Kreisen der Bevölkerung zu erzeugen. So sollen die Gefahren der natürlichen und künstlichen UV-Strahlung richtig eingeschätzt und die wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Sonne selbstverständlich werden. Im Mittelpunkt der Kampagnen stehen seit 2002 Kinder und Jugendliche. Die Grundlage für die Aktionen bildet das „Kind & Sonne-Lebensphasen-Programm“ der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. und der Deutschen Krebshilfe. Es ist aus den Empfehlungen für europaweite Hautkrebsprogramme entstanden, die Ende 2001 von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V., der Deutschen Krebshilfe, der World Health Organization (WHO) und der European Society of Skin Cancer Prevention (EUROSKIN) definiert wurden. Denn internationale Experten sind sich einig, dass ein in der frühen Kindheit erlerntes Sozialverhalten auch im späteren Alter umgesetzt wird.

Neben der Vermittlung von Informationen legt die ADP besonders viel Wert auf bevölkerungsbezogene Befragungen (Evaluation) zu den Interventionsprogrammen. Damit wird die Effektivität der Aktionen und Kampagnen überprüft, um sie immer wieder neu nach den wissenschaftlichen Ergebnissen auszurichten.

Außerdem werden von der ADP Forschungsvorhaben, insbesondere sozio-epidemiologische unterstützt. Sie initiierte und realisierte die Hamburger Kohorten Studie, die an 14.000 fünf- bis sechsjährigen Kindern den Zusammenhang zwischen UV-Strahlung in der Kindheit und Pigmentmalentwicklung untersuchte.

Darüber hinaus entwickelt die ADP Präventions- und Gesundheitskonzepte und kooperiert mit allen relevanten Entscheidungsgremien auch auf bundespolitischer Ebene. So wurde die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention vom Bundesausschuss Ärzte und Krankenkassen mit der Durchführung des Projektes „Hautkrebs-Screening“ in Schleswig-Holstein in den Jahren 2003/2004 beauftragt. Das Projekt wurde von der Deutschen Krebshilfe unterstützt und war als Generalprobe für eine bundesweite Einführung des Hautkrebs-Screenings im Rahmen des gesetzlichen Krebs-Früherkennungsprogramms 2008 angelegt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen entwickelte es sich zur weltweit größten Studie zur Hautkrebsprävention.

Die ADP befasst sich zur Zeit neben der Prävention von Hautkrebs auch mit den entzündlichen Dermatosen wie der Schuppenflechte und Neurodermitis. Sie ist außerdem an Aktivitäten für den Bereich Allergieprävention beteiligt.

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Cremon 11

20457 Hamburg

Telefon: 0 40 / 2 09 13 - 160

Telefax: 0 40 / 2 09 13 - 161

E-Mail: info@unserehaut.de

Internet: www.unserehaut.de

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen zur Krebs-Prävention und Krebs-Früherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – gesund bleiben
- 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
- 404 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
- 406 Der beste Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen
- 407 Sommer – Sonne – Schattenspiele Gut behütet vor UV-Strahlung
- 408 Gefahr aus der Röhre – Solarium

Früherkennungs- / Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- 420 Bleib Gesund! – Für Jugendliche
- 421 Frei sein, gesund sein, gerne Mädchen sein! – Für Jugendliche
- 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
- 426 Brustkrebs erkennen
- 427 Hautkrebs erkennen
- 428 Prostatakrebs erkennen
- 429 Darmkrebs erkennen
- 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun
- 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden – Krebs-Früherkennung

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

- 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an
- 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau
- 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen
- 436 Sommer, Sonne, Schattenspiele – Hautkrebs
- 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen
- 438 Aktiv gegen Prostatakrebs – Selbst ist der Mann
- 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – weniger Krebsrisiko
- 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
- 441 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
- 444 Familienangelegenheit Brustkrebs – Erbliches Risiko erkennen
- 445 Familiengeschichte Darmkrebs – Erbliches Risiko erkennen
- 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
- 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
- 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 605 Gemeinsam gegen den Krebs – Deutsche Krebshilfe
- 606 Kinderkrebs – kein Kinderspiel – Deutsche KinderKrebshilfe
- 700 Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe,ervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

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

HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebserkrankter Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -Früherkennung
- Verbesserungen in 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 ist für Sie da.

Rufen Sie uns an:

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Spendenkonto 82 82 82
Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99

Commerzbank AG
Konto Nr. 269 100 000
BLZ 370 800 40

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
Konto Nr. 2 009 090 013
BLZ 380 601 86

ISSN 0946-6763



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.