

## Risikofaktoren für die Entstehung von Hautkrebs:

- Zuviel und zu starke Sonneneinstrahlung**  
 Nicht nur kurzzeitige starke UV-Belastung, die zu einem Sonnenbrand führt, ist schädlich, sondern auch die Gesamtdosis an Sonnenstunden, die man im Laufe des Lebens erreicht.
- Hauttyp**  
 Ihr Risiko, einen Hautkrebs zu entwickeln, hängt neben anderen Faktoren von Ihrem Hauttyp ab.
- Hautkrebs in der Familiengeschichte**  
 Wenn Hautkrebs in Ihrer Familie auftritt (Eltern, Geschwister, Kinder), tragen Sie ein erhöhtes persönliches Risiko.
- Muttermale**  
 Wenn Ihre Haut mehr als 50 Muttermale (oder weniger, dafür große und auffällige) aufweist, sollten Sie sie regelmäßig bei einem Hautarzt kontrollieren lassen.
- Immunstatus**  
 Ein schwaches Immunsystem kann zur Bildung von Hautkrebs beitragen.
- Arbeit im Freien**  
 Wer sich beruflich oft im Freien aufhält, sollte in der strahlungsintensivsten Zeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten arbeiten. Wenn dies nicht möglich ist, schützen Sie sich mit Hut, Sonnenbrille, Textilien und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 15).
- Ferien**  
 Am Meer oder in den Bergen ist die Strahlung besonders intensiv. Wenn Sie normalerweise im Büro arbeiten, sollten Sie Ihrer Haut Zeit lassen, sich an die Sonne zu gewöhnen und sich in den ersten Tagen vorwiegend im Schatten aufhalten.

## ABCD-Regel zur Melanom-Früherkennung:

Ein Melanom unterscheidet sich vom harmlosen Muttermal in seinem Aussehen. Anhand folgender Warnzeichen - der ABCD-Regel - können Melanome frühzeitig erkannt werden.

**A = Asymmetrie** des Aufbaus  
 Muttermale sind rund und symmetrisch, Melanome wachsen stärker asymmetrisch.

**B = Begrenzung** unregelmäßig  
 Muttermale sind am Rand regelmäßig begrenzt. Melanome zeigen unregelmäßige (fransige oder zackige) Ausläufer.

**C = Color (Farbe)** inhomogen  
 Muttermale haben einen einheitlichen (hellbraunen oder dunkelbraunen) Farbton. Melanome zeigen häufig gleichzeitig mehrere Brauntöne mit grauen, rötlichen, hellen oder schwarzen Stellen oder sind ganz schwarz (selten auch ganz rot).

**D = Durchmesser** mehr als 6 mm  
 Muttermale bleiben nach ihrer anfänglichen Wachstumsphase über viele Jahre gleich groß. Melanome hingegen nehmen an Größe zu, sind meist größer als 6 mm im Durchmesser. Sie können später auch wieder kleiner werden.

**Weitere Warnzeichen:**  
 Entzündung, Juckreiz, Blutung, Nässen oder Verkrustung von Muttermalen.

## Hautkrebs früh erkennen = Heilungschance!

Für alle Hautkrebsarten gilt: Je früher sie erkannt werden, desto besser sind Behandlungserfolg und Heilungschancen. In frühen Stadien ist Hautkrebs heilbar.

### Beachten Sie unsere erweiterte Vorsorgeleistung

Die BKK übernimmt die Hautkrebsvorsorge schon für Versicherte unter 35 Jahren. Entgegen der eingeschränkten gesetzlichen Regelung, die für alle Krankenkassen gilt, kennt die Vereinbarung der BKK keine Altersgrenze. BKK Versicherte unter 35 Jahren können jährlich bei einem Hautarzt ihre Haut auf Veränderungen untersuchen lassen.

Nutzen Sie frühzeitig die kostenlose Hautkrebsvorsorgeuntersuchung. Eine Praxisgebühr muss hierfür nicht entrichtet werden.

Die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung beinhaltet in erster Linie eine gründliche Ganzkörperuntersuchung, bei der auffällige Muttermale genau inspiziert werden.

Zur wichtigen Früherkennung von Hautkrebs können Sie selbst durch eine regelmäßige Selbstbeobachtung beitragen. Insbesondere wenn Sie schwere Sonnenbrände hatten oder viele Muttermale haben, sind regelmäßige Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen anzuraten.

Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Sie ein wachsendes Knötchen, vor allem im Kopf-Hals-Bereich, bemerken oder sich Muttermale in Form, Größe oder Färbung verändern sowie jucken oder bluten.

## Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge



## Sonne in Maßen genießen

In den letzten Jahren wurde weltweit eine extreme Zunahme der Hautkrebserkrankungen festgestellt. Besorgnis erregend dabei ist der hohe Anteil jüngerer Menschen mit schwarzem Hautkrebs, auch malignes Melanom genannt. Jeder zehnte Betroffene ist unter 35 Jahre alt.

In erster Linie ist Hautkrebs auf zu viel und zu starke Sonneneinstrahlung zurückzuführen. Sonnenbrand kann Schäden an der Erbsubstanz verursachen. Unsere Haut sammelt jeden Sonnenstrahl und vergisst keinen Sonnenbrand. Ein Leben lang. Besonders schädlich sind Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend.

Das Gefährliche an der Sonne ist die ultraviolette Strahlung:

**UV-A-Strahlen** schädigen das Bindegewebe und beschleunigen die Hautalterung. Sie sind mitverantwortlich für die Bildung von Hautkrebs.

**UV-B-Strahlen** verursachen Sonnenbrand und Hautkrebs.



## Hauttyp und Eigenschutzzeit

Grundsätzlich lassen sich Europäer in vier **Hauttypen** einteilen, die unterschiedlich stark auf UV-Einstrahlung reagieren. Jeder dieser Hauttypen hat eine individuelle **Eigenschutzzeit**, das ist die Zeit vom Beginn der Sonneneinstrahlung bis zu einer minimalen Hautrötung.



Die Eigenschutzzeit ist mitverantwortlich, wie schnell man einen Sonnenbrand entwickelt. Sie wird standardisiert bei UV-Index 8 (Mittagssonne im Sommer in Mitteleuropa).

- I. Rotblondes Haar, sehr heller Teint, Sommersprossen, immer Sonnenbrand, nie Bräunung, **Eigenschutz 5-10 Minuten**
- II. Blondes Haar, heller Teint, leicht Sonnenbrand, kaum Bräunung, **Eigenschutz 10-20 Minuten**
- III. Braunes Haar, mittlerer Teint, manchmal Sonnenbrand, gute Bräunung, **Eigenschutz 20-30 Minuten**
- IV. Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, selten Sonnenbrand, sehr gute Bräunung, **Eigenschutz ca. 45 Minuten**

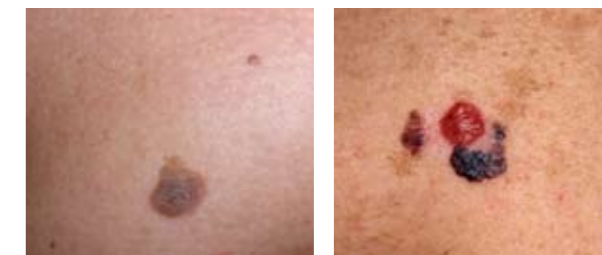
## Sonnenschutz

- **Gewöhnen Sie Ihre Haut möglichst langsam an die Sonne**, damit sie ihren Eigenschutz aufbauen kann und verzichten Sie so weit es geht auf ausgiebiges Sonnenbaden. Meiden Sie so gut Sie können die Sonne während der Mittagszeit zwischen 11.00 und 15.00 Uhr. Halten Sie sich während dieser Zeit vorwiegend im Schatten auf.
- **Der beste Sonnenschutz ist entsprechende Kleidung.** Sonnenhut und weites T-Shirt oder Kleidung mit UV-Schutz sind ideal, wenn Sie sich in der prallen Sonne aufhalten.
- **Verwenden Sie Sonnenschutzpräparate**, wenn Sie der Sonne – wie z.B. beim Baden – direkt ausgesetzt sind. Aber auch im Schatten sollten Sie Sonnenschutzpräparate mit einem hohen Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 15-20) verwenden. Achten Sie darauf, dass das Präparat wasserfest ist und gegen UV-A- und UV-B-Strahlen wirkt! Sie sollten sich in jedem Fall mindestens 30 Minuten vor der Sonneneinstrahlung dick Creme auftragen und öfters nachcremen, da die Schutzwirkung mit der Zeit nachlässt! Denken Sie daran, dass im Bereich des Kopfes alle Stellen ohne Behaarung (Ohrmuschel, Glatze ...) eingecremt werden sollen. Verwenden Sie keine bereits geöffneten Restpräparate vom Vorjahr, diese verlieren nach ein paar Monaten deutlich an Wirksamkeit!
- **Sonnenschutz ist besonders wichtig für die kindliche Haut.** Bei Kindern nur wasserfeste Lichtschutzpräparate verwenden. Kinder und Sonnenempfindliche benötigen mehr Schutz (Lichtschutzfaktor 25 - 30)! Säuglinge sollten nie der prallen Sonne ausgesetzt werden.
- **Vermeiden Sie so gut es geht zusätzliche UV-Bestrahlung!** Verzichten Sie auf den Besuch eines Solariums!

## Hautkrebs

Beim Hautkrebs unterscheidet man zwischen dem schwarzen und dem weißen Hautkrebs.

Das **maligne Melanom**, der so genannte **schwarze Hautkrebs**, entsteht aus bösartigen, entarteten Muttermalzellen. Ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung sind Sonnenbrände, vor allem in Kindheit und früher Jugend. Das Melanom betrifft Jung und Alt. Wird das Melanom frühzeitig erkannt, kann es operativ entfernt und die Erkrankung vollständig geheilt werden.



harmloses Muttermal

Hautkrebs

**Plattenepithel- und Basalzellkarzinom**, auch als **weißer Hautkrebs** bezeichnet, treten sehr häufig bei älteren Menschen auf. Wichtige Ursache für die Entstehung ist eine lang anhaltende chronische UV-Strahlen-Belastung. Der weiße Hautkrebs kann sich anfangs als unscheinbare Rötung oder als Knötchen äußern. Im Gegensatz zum Melanom kommt es hierbei nur selten zu Todesfällen.