

## GENIESSEN SIE DIE SONNE MIT VERNUNFT

Sie haben nur eine Haut, gehen Sie sorgsam mit ihr um. Vermeiden Sie intensive UV-Bestrahlung – das ist die beste Hautkrebs-Prävention.

### Vermeiden Sie unnötige Sonnenbestrahlung



Suchen sie möglichst den Schatten auf und meiden Sie die Mittagssonne. UV-Strahlen können Ihrer Haut auch dann schaden, wenn es draussen bewölkt oder kühl ist.

### Schützen Sie sich mit Kleidern



Tragen Sie dunkle Farben, lange Ärmel, einen breitkrempigen Hut und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Achten Sie bei Kindern auf Kleidung mit integriertem Sonnenschutz.

### Verwenden Sie Sonnenschutzmittel



Ihr Sonnenschutzmittel sollte einen hohen Schutzfaktor (mind. 30 SPF\*) haben, gegen UVA- und gegen UVB-Strahlen. Denken Sie daran: der Schutzeffekt lässt nach 2–3 Stunden nach.

\* Bei absichtlicher Sonnenexposition in der Freizeit und bei der Arbeit wird 50+SPF empfohlen.

**Kinder haben das höchste Risiko für UV-bedingte Langzeitschäden. Kinder sollen draussen spielen, aber dürfen auf keinen Fall einen Sonnenbrand bekommen.**

## WIE ERKENNT MAN EIN MELANOM?

Mit der ABCD-Regel für Pigmentmale ein Melanom früh entdecken

### Harmloses Pigmentmal

### Verdächtiges Pigmentmal

#### Asymmetrie

**A**

regelmässige, symmetrische Form



unregelmässige, nicht symmetrische Form

#### Begrenzung

**B**

regelmässige, klare Ränder



unregelmässige, unscharfe Ränder

#### Color (Farbe)

**C**

einheitliche Färbung



verschiedenfarbig, fleckig

#### Dynamik

**D**

verändert sich nicht



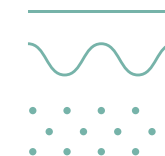
verändert sich (Grösse, Farbe, Form oder Dicke)

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



# SCHÜTZEN SIE SICH VOR UV-STRAHLEN

Mehr Informationen erhalten Sie auf [www.derma.swiss](http://www.derma.swiss)



## GEFAHR HAUTKREBS

Jeder kann an Hautkrebs erkranken, in jedem Alter. Am häufigsten ist der Krebs bei älteren Menschen und bei Personen, die sich häufig der Sonne ausgesetzt haben.

### Wer hat ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs?

Ein höheres Hautkrebsrisiko besteht, wenn Sie

- helle Haut haben oder zu Sonnenbrand neigen
- in der Kindheit Sonnenbrände hatten
- sich intensiv der Sonne aussetzen (im Beruf oder in der Freizeit)
- ins Solarium gehen
- mehr als 50 Pigmentmale haben
- Familienmitglieder haben, die an Hautkrebs erkrankt sind
- über 50 Jahre alt sind
- eine Organtransplantation hatten

## WAS TUN BEI EINEM VERDACHT?

Hautkrebs, der spät erkannt und behandelt wird, kann ernsthafte Folgen haben: Die Behandlung wird schwieriger, Operationen grösser und in einzelnen Fällen kann es zum Tod führen. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

### Goldene Regeln für die rechtzeitige Behandlung

- ✓ Beobachten Sie Veränderungen genau.
- ✓ Hoffen Sie nicht darauf, dass Hautveränderungen einfach verschwinden.
- ✓ Gehen Sie davon aus, dass es etwas Ernstes sein kann.
- ✓ Versuchen Sie nicht, sich selbst zu behandeln.
- ✓ Und vor allem: Zeigen Sie es sofort Ihrem Haus- oder Hautarzt.

## DIE VIER TYPEN VON HAUTKREBS

### Das Melanom

ist die seltenste, jedoch gefährlichste Form von Hautkrebs. Es zeigt sich meist als dunkel pigmentierter Fleck, häufig mit unregelmässigen und unscharfen Rändern sowie mehreren Farbtönen. Seltener tritt es in Form eines rötlichen, rasch wachsenden Knötchens auf. Wenn es nicht frühzeitig chirurgisch entfernt wird, können sich die Krebszellen innerlich ausbreiten und dort lebensbedrohliche Ableger (Metastasen) bilden.

### Das Basaliom

ist die häufigste, aber auch am wenigsten gefährliche Form von Hautkrebs. Typischerweise erscheint es als hautfarbenes Knötchen mit glänzender Oberfläche, als schlecht heilende Wunde oder auch als langsam wachsende, schuppige Rötung. Unbehandelt kann ein Basaliom (Basalzellkarzinom) in tiefere Gewebeschichten vordringen.

### Das Spinaliom (auch Plattenepithelkarzinom)

ist die zweithäufigste Form von Hautkrebs und tritt besonders an Stellen auf, wo die Haut viel Sonne ausgesetzt war. Es zeigt sich als schuppender oder warzenartiger Knoten, welcher wächst und nässen oder bluten kann. Manchmal breitet es sich sehr rasch aus, besonders an Lippen, Ohren oder an Fingerrücken. Bei immungeschwächten Patienten schreitet es auch rasch voran. Ohne Behandlung kann es Ableger in Lymphknoten oder Organen bilden, das kommt aber selten vor.

### Die aktinische Keratose

ist eine Vorstufe von Krebs und kommt am häufigsten bei Personen mittleren und höheren Alters vor. Sie tritt vor allem auf am Handrücken und am Gesicht, auch am Hals, an den Ohren und auf der Kopfhaut. Es zeigt sich als rotbrauner, schuppender und rauer Fleck. Man schätzt, dass 10–15% der aktinischen Keratosen in ein Spinaliom (Plattenepithelkarzinom) übergehen.

**Hautkrebs kann gut behandelt werden, wenn er früh erkannt wird.**

## WIE MACHE ICH EINEN HAUT-CHECK?

Kontrollieren Sie den ganzen Körper, ganz besonders die Stellen, welche häufig der Sonne ausgesetzt waren. Stellen Sie sich vor einen grossen Spiegel, mit einem Handspiegel für die schwer sichtbaren Regionen.

1	Betrachten Sie Ihr ganzes Gesicht, auch die Lippen und hinter den Ohren.	
2	Scheiteln Sie Ihr Haar mit einem Kamm und prüfen Sie Ihre Kopfhaut, v.a. wenn Sie wenig Haare haben.	
3	Kontrollieren Sie Ihre Hände, auch zwischen den Fingern.	
4	Überprüfen Sie den Hals, die Brust und den ganzen Oberkörper, auch die Haut zwischen und unter den Brüsten.	
5	Kontrollieren Sie die Aussen- und Innenseiten Ihrer Arme, untersuchen Sie die Rückseite der Oberarme und die Achselhöhlen.	
6	Kontrollieren Sie den Nacken und den Rücken mit dem Handspiegel.	
7	Prüfen Sie Ihr Gesäss, die Vorder- und Rückseiten der Beine und schliesslich die Fusssohlen und zwischen den Zehen.	

### Hautkrebs erkennen – was ist verdächtig?

Überprüfen Sie Ihre Haut einmal im Monat auf Flecken, die

- sich in der Farbe und/oder der Form verändert haben
- anders sind als die anderen Flecken, besonders wenn sie asymmetrisch sind oder unregelmässig begrenzt, sich rau oder schuppig anfühlen (oft ist eine Veränderung eher tast- als sichtbar)
- mehrfarbig sind, jucken, bluten oder nässen, glänzen
- wie eine Wunde aussehen, aber nicht heilen.