



Hautkrebs

Sonnenschutz und Früherkennung

Eine Information der Krebsliga



INHALT

Wie entsteht Hautkrebs?	4
Sonnenschutz	9
Früherkennung	12
Nützliche Informationen	14
Die Krebsliga in Ihrer Region	16

WIE ENTSTEHT HAUTKREBS?

In unseren Zellen befindet sich die Erbsubstanz (DNA). In der Erbsubstanz sind die Informationen gespeichert, die für die Entwicklung und den Stoffwechsel der Zellen notwendig sind. Durch UV-Strahlen können die Zellen geschädigt werden. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren, doch einzelne Zellen können beschädigt zurückbleiben und sich zu Krebszellen entwickeln.

Was ist ein Melanom (schwarzer Hautkrebs)?

Die gefährlichste Form von Hautkrebs ist das Melanom, weil es Metastasen bilden kann. Ein Melanom kann in den Pigmentzellen entstehen. Im Prinzip sind Pigmentmale (auch Muttermale genannt) harmlos. In seltenen Fällen kann sich ein Pigmentmal zu Hautkrebs entwickeln.

Was ist ein heller Hautkrebs?

Häufiger, aber weniger gefährlich sind die hellen Hautkrebsarten, wie das Basaliom und das Spinaliom. Diese werden oft beim ersten Arztbesuch entfernt und bedürfen keiner weiteren Therapie.

Wie viele Menschen erkranken an Hautkrebs?

Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2000 Menschen an einem Melanom, etwa 290 Patienten sterben an den Folgen dieser Krebserkrankung. Bei etwa 13 000 Personen wird ein Basaliom oder Spinaliom diagnostiziert.

Wer kann an Hautkrebs erkranken?

Als Risikopersonen gelten Menschen

- mit heller Haut
- mit mehr als 50 Pigmentmalen
- mit besonders grossen oder auffälligen Pigmentmalen
- mit häufigen Sonnenbränden
- mit einer Melanomerkrankung in der Familie
- mit einer früheren Hautkrebserkrankung
- die sich oft in der Sonne aufhalten

- die sich länger in einer Gegend mit intensiver Sonneneinstrahlung aufgehalten haben
- mit geschwächtem Immunsystem
- die vor dem 35. Lebensjahr mit Solariumbesuchen begonnen haben

Auch Menschen, die sich wenig der Sonne aussetzen, können an Hautkrebs erkranken.

UV-Strahlen

Die Sonne ist für uns lebenswichtig, sie birgt aber auch Gefahren. Unter dem Einfluss der UVB-Strahlen verdickt sich einerseits die Oberhaut, andererseits bilden die Pigmentzellen der Haut den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. Dadurch versucht sich die Haut vor den UV-Strahlen zu schützen. UVA- sowie UVB-Strahlen sind eine der Hauptursachen für Hautkrebserkrankungen und lassen die Haut vorzeitig altern.

SONNENSCHUTZ

Solarium

Nebst den natürlichen UV-Strahlen der Sonne schädigen auch die künstlichen UV-Strahlen im Solarium unsere Haut. Sie erhöhen das Hautkrebsrisiko und beschleunigen die Hautalterung. Von einem Besuch im Solarium wird abgeraten.

Vitamin D

Durch die UVB-Strahlung wird über die Haut die Produktion von Vitamin D angeregt. Vitamin D wird auch über die Nahrung aufgenommen, der Bedarf kann jedoch dadurch nicht optimal abgedeckt werden. UV-Exposition ist kein geeignetes Mittel, einen Vitamin D Mangel zu beheben.

Bei Mangelzuständen oder einem erhöhten Bedarf kann Vitamin D beispielsweise in Tropfenform eingenommen werden.

Warum brauchen wir Sonnenschutz?

Sonnenschutz ist notwendig, um unsere Haut vor den schädlichen Einflüssen der Sonnenstrahlung zu bewahren. Die Haut kann nur eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Jede Rötung der Haut deutet auf eine Schädigung hin. Eine solche kann aber auch ohne Rötung auftreten.

Wer soll sich besonders vor der Sonne schützen?

Kinder, Jugendliche sowie Menschen mit heller Haut sind besonders empfindlich und brauchen deshalb einen ausgesprochen guten Schutz.

Wovon hängt der Sonnenschutz ab?

Ob dunkel- oder hellhäutig – alle Menschen sollten sich vor der Sonne schützen. Der richtige Sonnenschutz hängt von der Intensität der UV-Strahlen, der Aktivität sowie der Dauer des Aufenthalts an der Sonne ab.

Sonnenschutz-Tipps

- Von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben
- Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen
- Sonnenschutzmittel auftragen
- Nicht ins Solarium gehen

Schatten

Schatten ist der beste Sonnenschutz – vor allem in den Mittagsstunden, wenn die Sonne am intensivsten scheint. Der Schatten schützt aber nicht immer vor indirekter Strahlung durch reflektierende Flächen wie Sand, Beton sowie Schnee oder seitlich einfallender Strahlung.

Kleidung

Kleidung bietet in der Regel einen guten Schutz vor UV-Strahlen – insbesondere ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt. Ein Hut mit breiter Krempe schützt ausserdem Stirn, Nase, Ohren und Nacken.

Sonnenbrille

Zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Wer sich häufig im Freien aufhält, sollte seine Augen mit einer Sonnenbrille schützen.

Sonnenschutzmittel

Die konsequente Anwendung von Sonnenschutzmittel wird als Ergänzung zum Aufenthalt im Schatten und dem Tragen von Kleidung empfohlen. Mit der korrekten Anwendung von Sonnenschutzmittel, das sowohl vor UVB- wie auch vor UVA-Strahlen schützt, kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, reduziert werden. Doch Vorsicht – auch Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor sind kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne.

FRÜHERKENNUNG

Wie kann man Hautkrebs möglichst früh erkennen?

Hautkrebs ist die einzige Krebsart, die mit blossen Auge sichtbar sein kann. Wer seine Haut regelmässig untersucht, kann auffällige Veränderungen selber feststellen. Wird ein Hautkrebs früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

ABCD-Regel

Untersuchen Sie Ihre Haut selber: Hat sich ein Pigmentmal in seiner Farbe, Form oder Grösse verändert? Ist es entzündet oder blutet es? Falls Sie den Eindruck haben, ein Pigmentmal habe sich verändert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Harmloses Pigmentmal Verdächtiges Pigmentmal

A= Asymmetrie

Regelmässige, symmetrische Form



Unregelmässige, nicht symmetrische Form

B= Begrenzung

Regelmässige, klare Ränder



Unregelmässige, unsharp Ränder

C= Color (Farbe)

Einheitliche Färbung



Verschiedenfarbig, fleckig

D= Dynamik

Verändert sich nicht



Verändert sich (Grösse, Farbe, Form oder Dicke)

NÜTZLICHE INFORMATIONEN

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/broschueren

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum der Krebsliga

Wegweiser

www.krebssliga.ch/wegweiser,
ein Internetverzeichnis der Krebsliga zu psycho-
sozialen Angeboten (Kurse, Beratungen etc.)
in der Schweiz



DIE KREBSLIGA IN IHRER REGION

Krebsliga Aargau

Tel. 062 834 75 75

www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel

Tel. 061 319 99 88

www.klbb.ch

Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer

Tel. 031 313 24 24

www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg

tél. 026 426 02 90

www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer

tél. 022 322 13 33

www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden

Tel. 081 252 50 90

www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer

tél. 032 422 20 30

www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer

tél. 032 721 23 25

www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz

Tel. 071 242 70 00

www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen

Tel. 052 741 45 45

www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn

Tel. 032 628 68 10

www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga

Tel. 071 626 70 00

www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro

Tel. 091 820 64 20

www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise contre le cancer

tél. 021 623 11 11

www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)

tél. 027 322 99 74

www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)

Tel. 027 922 93 21

www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz

Tel. 041 210 25 50

www.krebsliga.info

Krebsliga Zug

Tel. 041 720 20 45

www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich

Tel. 044 388 55 00

www.krebsliga-zh.ch

Krebshilfe Liechtenstein

Tel. 00423 233 18 45

www.krebshilfe.li

IMPRESSUM

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40,

Postfach 8219, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60

info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

Design

Partner & Partner AG, Winterthur

Bilder

Titelbild: Corbis

Seite 15: Markus Mühlheim, Prolith AG

Druck

Stämpfli Publikationen AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2012 Krebsliga Schweiz, Bern

KLS/3.2012/22 000 D/1322



krebsliga

www.krebsliga.ch/hautkrebs