

## UV-SCHUTZ

# Der Schlüssel zur Hautkrebsvorsorge

Gefährliche UV-Strahlung trifft die Haut nicht nur im Hochsommer und am Strand, ja selbst an kühleren Tagen kann sie auf ungeschützter Haut massive Schäden auslösen.

### Vermeiden Sie unnötige UV-Expositionen!

Suchen Sie möglichst schattige Plätze auf. Vermeiden Sie vor allem im Sommer die Mittagssonne in der Zeit zwischen 11 und 14 Uhr.

### Tragen Sie Sonnencreme auf!

Achten Sie auf einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor. Ihr Sonnenschutz sollte gegen UV-A- wie UV-B-Strahlung gleichermaßen wirksam sein. Bitte beachten: Sonnencreme wirkt erst eine halbe Stunde nach dem Auftragen und wirkt längstens zwei bis drei Stunden.

### Tragen Sie schützende Kleidung!

Textilien in dunklen Farben, ein langärmeliges T-Shirt, eine Kopfbedeckung mit einem weiten Schirm und eine UV-absorbierende Sonnenbrille bieten mehr Sicherheit. Kinder sollten Textilien mit einem speziellen UV-Schutz tragen.

Ungeschützt tragen Kinder das höchste Risiko, wenn sie lange Zeit der Sonne ausgesetzt bleiben. Im Freien zu spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Ein Sonnenbrand aber sollte unter allen Umständen vermieden werden.

## SELBSTCHECK

# Achten Sie auf ...

- Größen-, Farb- oder Formveränderungen.
- Hautveränderungen die gegenüber anderen optisch hervorstechen („hässliche Entlein“).
- unsymmetrische Formen oder unscharfe Begrenzungen von Muttermalen.
- raue oder schuppige Hautareale, die manchmal bereits ertastet werden können, noch bevor sie sichtbar werden.
- Muttermale mit Farbschattierungen.
- juckende Hautveränderungen.
- Hautveränderungen, die bluten oder nässen, wie eine Wunde aussehen, aber nicht heilen.

## MALIGNES MELANOM

# Anzeichen erkennen

„Schwarzer Hautkrebs“ ist eine ernste Gefahr für Ihre Gesundheit. Sie sollten die Anzeichen kennen. Beachten Sie dazu vor allem auch die ABCDE-Kriterien, die helfen können, Muttermale zu beurteilen und Gefahren frühzeitig zu erkennen.

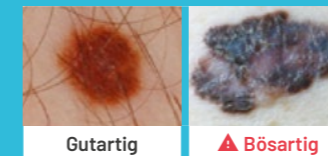
# A

Asymmetrie?



# B

Begrenzungen undeutlich?



# C

Colorit: Farbschattierungen?



# D

Durchmesser: 6 mm und mehr?



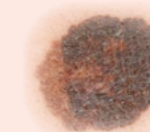
# E

Entwicklung: Nimmt die Größe zu?



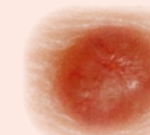
## GUT ZU WISSEN

# Die vier häufigsten Arten von Hautkrebs



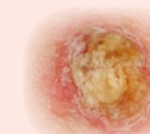
### Das maligne Melanom

ist die seltenste Form des Hautkrebses und zugleich die gefährlichste. Es wächst rasch nach innen, bildet Metastasen und zeigt sich als zunächst rosafarbenes oder rotes Mal mit zunehmend dunklerer Pigmentierung und Farbschattierungen mit unscharfer Abgrenzung zum umliegenden Gewebe. Menschen jeden Alters können ein Melanom entwickeln.



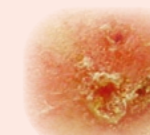
### Das Basalzellkarzinom

ist die häufigste, zugleich aber auch die am wenigsten gefährliche Form des Hautkrebses. Es stellt sich in der Regel als eine erhabene perlenartig gewölbte hautfarbene Masse dar, oft auch als eine Wunde, die nicht heilt, oder auch als leicht krustiger eitriger Herd, der im Laufe der Zeit langsam wächst und unbehandelt in tiefere Gewebeschichten eindringt und sie zerstört.



### Das Plattenepithelkarzinom

ist der zweithäufigste Hautkrebs, der in besonders stark UV-Licht-exponierten Hautarealen entsteht, vor allem im Gesicht und auf der Kopfhaut. Es kann sich rasch ausbreiten und muss chirurgisch entfernt werden.



### Aktinische Keratosen

treten schon im mittleren Alter und gehäuft bei älteren Menschen auf, meist an den besonders lichtexponierten Arealen der Haut: Gesicht, Hals, Ohren, Handrücken und Kopfhaut. In 10 bis 15 Prozent der Fälle entwickeln sich auf aktinisch geschädigten Hautflächen Plattenepithelkarzinome.