

06

Präventionsratgeber

DER BESTE SCHUTZ FAKTOR

HAUTKREBS FRÜH ERKENNEN



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt mit der
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.



Herausgeber

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
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 8 / 2012

ISSN 0946-6763
Art.-Nr. 406 0082

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 4

FRÜH ERKANNT, IST HAUTKREBS HEILBAR 7

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS 9

VOR DER SONNE SIND NICHT ALLE MENSCHEN GLEICH 14

EINMAL IM MONAT: ZEHN MINUTEN AUGEN AUF 16

Wenn Ihre Haut Sie warnt, nehmen Sie es ernst 18

Lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig 20

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 22

Nützliche Adressen 25

ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION 27

INFORMIEREN SIE SICH 30

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Deutschland erkranken pro Jahr fast 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 sogenannten 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 Präventionsempfehlungen 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 ultraviolette Strahlen (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.

Aber manchmal entwickelt sich – allem gesundheitsbewussten Verhalten zum Trotz – dennoch eine Krebserkrankung. Dann ist es vor allem wichtig, diese so früh wie möglich zu erkennen und zu behandeln, denn je früher gegen die bösartigen Zellen vorgegangen wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Bei Hautkrebs ist die Möglichkeit, ihn frühzeitig zu entdecken, besonders gut, denn Veränderungen an der Haut können Sie mit bloßem Auge sehen. Auf welche Veränderungen Sie achten sollten, möchten wir Ihnen in dieser Broschüre zeigen. Wenn Ihnen an Ihrer Haut irgendetwas seltsam vorkommt, gehen Sie bitte zum Arzt!

Ihre Deutsche Krebshilfe

Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

FRÜH ERKANNT, IST HAUTKREBS HEILBAR

Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Derzeit erkranken in Deutschland jährlich etwa 224.000 Menschen neu an Hautkrebs. Die häufigste Form ist der sogenannte „weiße“ Hautkrebs. Die „weißen“ Hautkrebserkrankungen, Basalzell- und Stachelzellkarzinom genannt, bilden nur sehr selten Metastasen und sind somit fast immer heilbar. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen. An dem besonders bösartigen malignen Melanom, dem sogenannten „schwarzen“ Hautkrebs, erkranken jährlich mehr etwa 26.000 Menschen. Melanome bilden bereits früh Tochtergeschwülste, sogenannte Metastasen und können dann oft nicht mehr geheilt werden. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt für Männer bei 66 Jahren und bei Frauen bei 60 Jahren. Zunehmend erkranken auch junge Erwachsene an einem malignen Melanom.

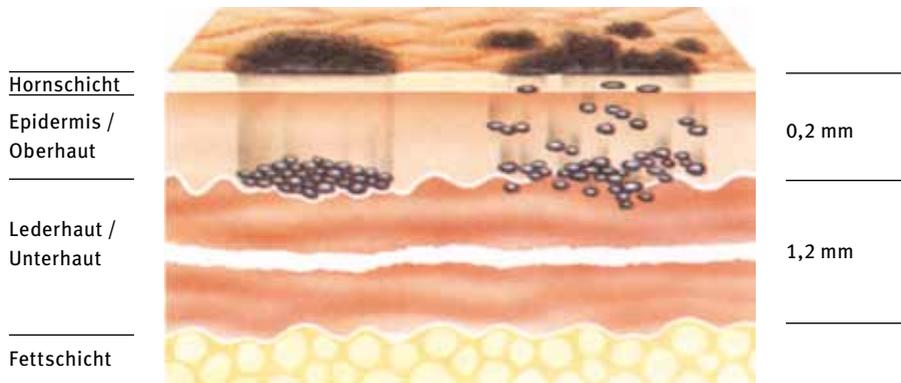
Der schwarze Hautkrebs hat seinen Ursprung in den Pigmentzellen der Haut. Diese Zellen lassen zum Beispiel die Haut in der Sonne braun werden. Sie bilden auch die Pigmentmale, die man als Leberflecken oder Muttermale kennt und die fast jeder irgendwo am Körper hat; meistens sind sie völlig harmlos.

In seltenen Fällen werden Pigmentzellen auch bösartig. Dann bilden sie kleine Tumore, die zwar den harmlosen Pigmentmalen zunächst ähnlich sehen, sich aber früher oder später aggressiv verhalten.

Solche Krebszellen zerstören nicht nur die Haut, in der sie ursprünglich entstanden sind, sondern breiten sich immer weiter

aus – bis sie die Blutbahn erreichen und als Metastasen zu anderen Organen vordringen, im schlimmsten Fall mit tödlichen Folgen.

Doch bevor es soweit kommt, kann man den Hautkrebs stoppen. Weil man ihn sehen kann, kann man ihn früh erkennen. Und schnell heilen.



Ein Blick unter die Haut: Links ein harmloses Pigmentmal. Entstanden aus pigmentbildenden Zellen, die sich gleichmäßig am Übergang von Ober- zur Unterhaut vermehrt haben. Rechts ein malignes Melanom. Krebszellen wuchern ungleichmäßig und können so auch in die Blutbahn gelangen.

Die wichtigste Rolle bei der Früherkennung spielen Sie. Denn auch als Laie können Sie die Warnzeichen Ihrer Haut erkennen und Ihren Arzt rechtzeitig darauf hinweisen.

Dabei soll Ihnen diese Broschüre helfen. Sie sagt Ihnen, wie sich der Hautkrebs bemerkbar macht, wie Sie ihn entdecken können und wie sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, von vornherein verringern lässt.

Informieren Sie sich auch über die Chance, die Ihnen die Früherkennung von Hautkrebs (Hautkrebs-Screening) bietet, das die Krankenkassen ihren Versicherten ab 35 Jahren bezahlt.

FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS

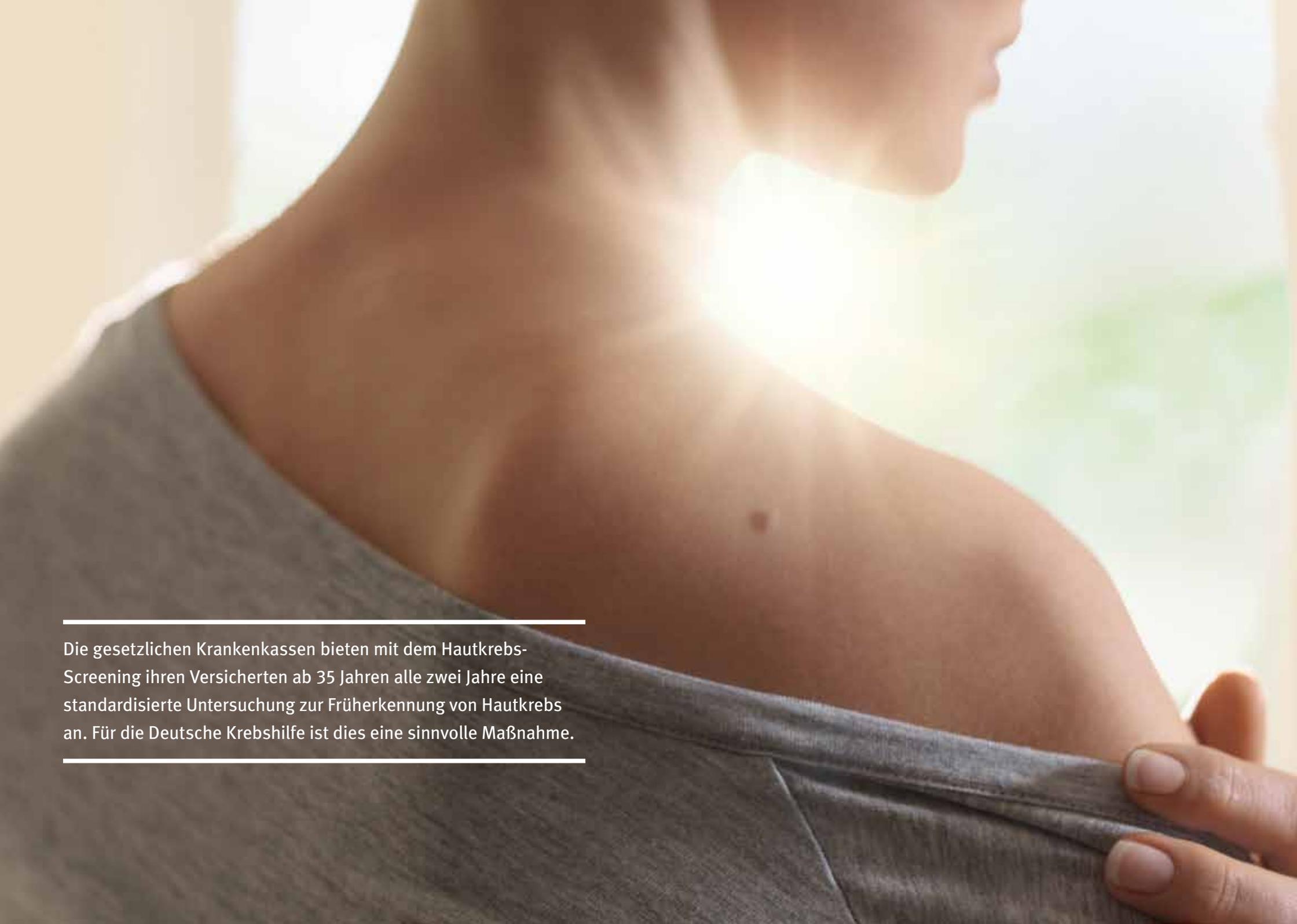
Pro Jahr erkranken etwa 224.000 Menschen neu an Hautkrebs, 26.000 davon am besonders bösartigen malignen Melanom. Je früher er entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Wichtigstes Ziel der Hautkrebsfrüherkennung ist es, möglichst viele Hauttumoren in einem gut heilbaren Stadium zu erkennen. Insbesondere beim malignen Melanom ist eine frühe Diagnose wichtig, um das Entstehen von Metastasen zu verhindern und die Zahl der tumorbedingten Todesfälle zu senken.

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 und der Genitalien. 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. 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



Die gesetzlichen Krankenkassen bieten mit dem Hautkrebs-Screening ihren Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine standardisierte Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs an. Für die Deutsche Krebshilfe ist dies eine sinnvolle Maßnahme.

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 der Dermatologe als verdächtig 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 bestätigen, so wird Ihr Arzt mit Ihnen das weitere medizinische Vorgehen besprechen.

Genauere Zahlen zur Veränderung der Häufigkeit und Sterblichkeit von Hautkrebs bei Menschen, die am Screening teilgenommen haben, liegen noch nicht vor. Es gibt jedoch erste Hinweise, dass durch die Früherkennung mehr Hauttumoren in frühen Stadien gefunden werden und die Zahl der Todesfälle am malignen Melanom sinkt. Experten sind sich einig, dass die Heilungschancen des malignen Melanoms und des „weißen“ Hautkrebses in frühen Stadien am größten sind.

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 einer Therapie zugeführt 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.

Keine Untersuchungsmethode ist zu 100 Prozent verlässlich. Trotz einer gewissenhaften und gründlichen Untersuchung kann es vorkommen, dass ein bösartiger Befund nicht diagnostiziert wird.

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
-

VOR DER SONNE SIND NICHT ALLE MENSCHEN GLEICH

An Hautkrebs kann jeder erkranken; aber wer in einem nördlichen Land wie der Bundesrepublik Deutschland geboren wird, hat ein erhöhtes Risiko. Warum, erläutern wir Ihnen im Folgenden.

Die UV-Strahlen der Sonne und aus Solarien sind krebserregend. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft UV-Strahlung in die höchste Kategorie krebserregender Faktoren ein.

Die Haut vieler Nordeuropäer reagiert empfindlich auf UV-Strahlung. Bietet die Haut jedoch nicht genug Schutz gegen die ultravioletten Strahlen, kann das ein Auslöser für bösartige Veränderung des Erbgutes sein; Krebs kann entstehen.

Vor allem, wenn Sie sich die meiste Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist die Sonne für Sie also nicht nur warm und angenehm. Sondern möglicherweise auch gefährlich.

Das gilt erst recht, wenn Sie von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen, Sonnenbrandflecken oder Pigmentmale haben oder es in Ihrer Familie bereits Melanomfälle gibt.

Sonnenbrand zum Beispiel kann später schlimme Folgen haben. Deshalb sollten Sie unbedingt die Mittagssonne meiden, in der Sonne ein T-Shirt tragen und alle unbedeckten Körperstellen mit einer Sonnencreme schützen.

Wer muss besonders auf sich aufpassen?

- Alle, deren Haut empfindlich reagiert.
- Alle, die selbst schon einmal einen Hautkrebs hatten.
- Alle, die jahrelang intensiver UV-Strahlung ausgesetzt gewesen sind.
- Alle, bei denen Verwandte ersten Grades (Eltern, Kinder) schon ein- oder mehrfach an einem malignen Melanom erkrankt sind.
- Alle, die mehr als 40 angeborene Pigmentmale haben.
- Alle, die auffällige Pigmentmale haben.

Aber bitte denken Sie daran: Grundsätzlich ist jeder gefährdet, und das Risiko steigt – noch nie hatte die Generation der heute 35-Jährigen ein so großes Hautkrebsrisiko wie jetzt.



EINMAL IM MONAT: ZEHN MINUTEN AUGEN AUF

Jede Veränderung Ihrer Haut könnte sich als bösartig erweisen. Um sie früh genug zu erkennen, müssen Sie natürlich erst einmal 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. Wer regelmäßig auf seine Haut achtet, wird Veränderungen früher entdecken. Dazu ist es unumgänglich, den nackten Tatsachen ins Auge zu sehen.



Am besten schauen Sie sich im Kreise der ganzen Familie an. Denn je eher Sie auch Ihre Jüngsten an die Früherkennung heranzuführen, desto früher werden sie diese als eine Selbstverständlichkeit verstehen.

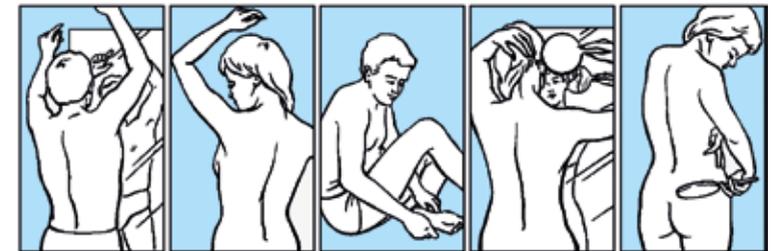
Schauen Sie sich in Ruhe an (wenn Sie dabei alleine sind, am besten mit Hilfe eines Handspiegels), und zwar ganz methodisch: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten.

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. Die Zehenzwischenräume nicht vergessen. Achten Sie 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.



So lernen Sie Ihre Haut kennen. Von Kopf bis Fuß.

Schon beim zweiten oder dritten Mal werden Sie Ihre Haut oder die Ihres Partners kennenlernen.

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

Wenn Ihre Haut Sie warnt, nehmen Sie es ernst

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 zwei Millimeter ist, sollte in jedem Fall beachtet werden.

Die typischen Anzeichen sogenannter „weißer“ 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 ein Melanom 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.

Wenn Ihnen so etwas bei Ihnen oder einem Familienangehörigen auffällt, lassen Sie bitte sofort einen Arzt daraufschauen.

Überhaupt: Schon Ihr ganz persönliches Gefühl, dass mit Ihrer Haut „irgendwas“ nicht stimmt, ist Grund genug, zum Arzt zu gehen. Er wird Ihren Hinweis immer ernst nehmen. Und sorgfältig prüfen, ob Sie in Gefahr sind oder nicht.

Lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig

Wie Sie sehen: Die Chancen für die Früherkennung und Heilung von Hautkrebs sind größer als bei vielen anderen Krebserkrankungen.

Umso wichtiger ist es, bei einem Hautkrebsverdacht nichts auf die lange Bank zu schieben.

Nur im Frühstadium kann der Arzt mit einer einfachen Untersuchung eindeutig feststellen, ob es sich bei einer Veränderung, die Ihnen aufgefallen ist, wirklich um Hautkrebs handelt; und nur im Frühstadium kann er Sie mit einem unkomplizierten Eingriff vollständig von

dem Krebs befreien, bevor der sich ausbreiten und großen Schaden anrichten kann.

Wenn Sie möchten, wird Ihr Arzt Sie auch vorsorglich einmal gründlich untersuchen und vielleicht auf den einen oder anderen Fleck hinweisen, der besonderer Beachtung bedarf. Oder er wird Sie einfach beruhigen, wenn momentan kein Verdacht auf Hautkrebs besteht.

Informieren Sie sich über das Hautkrebs-Screening und entscheiden Sie dann, ob Sie diese Krebsfrüherkennung nutzen möchten. Ab 35 Jahren in zweijährlichem Abstand.

So oder so: Jetzt, wo Sie über Hautkrebs Bescheid wissen, können Sie sich wirkungsvoll davor schützen. Tun Sie's. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



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 25).

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 Krebsprävention ein wichtiges Thema. Zu starke Sonnenbestrahlung, ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum und vor allem Zigarettenrauchen: unumstrittene Krebsrisikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Auch die Krebsfrüherkennung 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)

Härtetonds: 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

Rauchertelefon für Krebspatienten 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 Krebsberatungsstellen, 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.

Kuno-Fischer-Str. 8
 14057 Berlin
 Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
 Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
 E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
 Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
 E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
 Internet: www.krebsinformationsdienst.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.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

— 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet?	— 042 Hilfen für Angehörige
— 002 Brustkrebs	— 043 Patienten und Ärzte als Partner
— 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke	— 046 Ernährung bei Krebs
— 004 Krebs bei Kindern	— 048 Bewegung und Sport bei Krebs
— 005 Hautkrebs	— 049 Kinderwunsch und Krebs
— 006 Darmkrebs	— 050 Schmerzen bei Krebs
— 007 Magenkrebs	— 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs
— 008 Gehirntumoren	— 053 Strahlentherapie
— 009 Krebs der Schilddrüse	— 057 Palliativmedizin
— 010 Lungenkrebs	— 060 Klinische Studien
— 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf	
— 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich	
— 013 Krebs der Speiseröhre	
— 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse	
— 015 Krebs der Leber und Gallenwege	
— 016 Hodenkrebs	
— 017 Prostatakrebs	
— 018 Blasenkrebs	
— 019 Nierenkrebs	
— 020 Leukämie bei Erwachsenen	
— 021 Hodgkin Lymphom	
— 022 Plasmozytom / Multiples Myelom	
— 040 Wegweiser zu Sozialleistungen	
— 041 Krebs-Wörterbuch	

Die blaue DVD (Patienten-Informationenfilme)

— 202 Brustkrebs
— 203 Darmkrebs
— 206 Krebs bei Kindern
— 208 Hodgkin Lymphom
— 209 Prostatakrebs
— 210 Hautkrebs
— 219 Strahlentherapie
— 223 Fatigue
— 226 Palliativmedizin
— 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

— 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – gesund bleiben	— 436 Sommer, Sonne, Schattenspiele – Hautkrebs
— 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben	— 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen
— 404 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher	— 438 Aktiv gegen Prostatakrebs – Selbst ist der Mann
— 406 Der beste Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen	— 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – weniger Krebsrisiko
— 407 Sommer – Sonne – Schattenspiele Gut behütet vor UV-Strahlung	— 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
— 408 Gefahr aus der Röhre – Solarium	— 441 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher

Früherkennungs- / Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

— 420 Bleib Gesund! – Für Jugendliche	— 444 Familienangelegenheit Brustkrebs – Erbliches Risiko erkennen
— 421 Frei sein, gesund sein, gerne Mädchen sein! – Für Jugendliche	— 445 Familiengeschichte Darmkrebs – Erbliches Risiko erkennen
— 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen	— 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
— 426 Brustkrebs erkennen	— 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
— 427 Hautkrebs erkennen	— 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte
— 428 Prostatakrebs erkennen	
— 429 Darmkrebs erkennen	
— 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun	
— 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden – Krebsfrüherkennung	
— 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an	
— 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau	
— 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen	

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 ist 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 gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen 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).

HELFFEN. 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.