

Wie und wo sollte man schauen?

Überprüfen Sie Ihre Haut einmal im Monat hinsichtlich Veränderungen oder verdächtiger Flecken.

Kontrollieren Sie den gesamten Körper vorne und hinten, vor allem die Bereiche, welche der Sonne ausgesetzt sind. Stellen Sie sich vor einen körperlangen Spiegel und nehmen einen Handspiegel für die schwer einsehbaren Regionen zur Hilfe.

1	Betrachten Sie Ihr Gesicht einschliesslich Nase, Lippen, Mund und Ohren.	
2	Scheiteln Sie Ihr Haar mit einem Kamm und prüfen Sie Ihre Kopfhaut (Gründliche Untersuchung bei wenig Haaren)	
3	Kontrollieren Sie die Vorder- und Rückseite Ihrer Hände inklusive Fingerzwischenräume.	
4	Dann konzentrieren Sie sich auf Hals, Brust und Oberkörper. Frauen sollten auch die Haut zwischen und unter den Brüsten untersuchen.	
5	Heben Sie Ihre Arme an, um die Oberarmrückseiten und Achselhöhlen einzusehen.	
6	Benutzen Sie Ihren Handspiegel, um den Nacken und den Rücken zu kontrollieren.	
7	Prüfen Sie Ihr Gesäss und die Rückseite der Beine. Kontrollieren Sie zum Schluss die Fusssohlen und Zehenzwischenräume.	

Wer ist gefährdet?

An Hautkrebs kann jeder Mensch in jedem Alter erkranken. Am häufigsten tritt er bei über 50-Jährigen und bei Personen, welche sich häufig der Sonne aussetzen, auf.

Sie haben ein höheres Hautkrebsrisiko, wenn Sie

- helle Haut haben oder zu Sonnenbränden neigen
- Sonnenbrände in der Kindheit hatten
- sich periodisch intensiv der Sonne aussetzen (z.B. beruflich oder in den Ferien)
- wiederholt ein Solarium benutzen
- mehr als 50 Pigmentmale haben
- Familienmitglieder haben, die bereits an Hautkrebs erkrankt waren
- über 50 Jahre alt sind
- eine Organtransplantation hatten

Zur Vorbeugung und für die Früherkennung von Hautkrebs gibt es einfache Empfehlungen, welche Sie für sich und Ihre Familie leicht umsetzen können. Dies gilt für alle Menschen, egal welcher Risikogruppe für Hautkrebs sie angehören.

Kontrolliert man seine Haut regelmässig und kennt man die Merkmale verdächtiger Hautveränderungen, so können diese rechtzeitig erkannt und entfernt werden - bevor eine Gefahr droht.

Was ist zu tun?

Hautkrebs kann gut behandelt werden. Bei einer frühen Diagnosestellung sind die Chancen für eine vollständige Heilung sehr hoch.

Sollten Sie eine verdächtige Hautveränderung feststellen, ist es sehr wichtig, dass Sie sie rasch durch einen Arzt – am besten durch einen Hautarzt – untersuchen lassen.

Eine zu späte Erkennung und eine verzögerte Behandlung von Hautkrebs können erhebliche Folgen haben: Die erforderlichen Behandlungen werden aufwändiger, Operationen können grössere Narben hinterlassen und in einzelnen Fällen können Patienten an Hautkrebs sterben. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Die goldenen Regeln für eine rechtzeitige Behandlung sind:

- Ignorieren Sie die erkannte Veränderung nicht im Glauben, sie bilde sich von alleine zurück!
- Schauen Sie nicht zu, wie sie sich weiterentwickelt, und versuchen Sie nicht, sie selbst zu behandeln!
- Denken Sie nicht „es ist sicher nichts Schlimmes“!
- Denken Sie nicht „ich habe jetzt Wichtigeres zu tun, als zum Arzt zu gehen“!
- Und vor allem: Reagieren Sie sofort und suchen Sie Ihren Haus- oder Hautarzt unverzüglich auf!

Hautkrebs kann behandelt werden, wenn er früh entdeckt wird. Sollten Sie verdächtige Hautveränderungen an sich festgestellt haben, suchen Sie rasch einen Arzt auf.

SIE HABEN NUR EINE HAUT



SCHÜTZEN SIE SICH VOR SONNENSCHÄDEN

Hautkrebs ist die häufigste Form von Krebs. Erfahren Sie, wie man Hautkrebs vorbeugen und erkennen kann unter www.melanoma.ch

Vermeiden Sie intensive UV-Bestrahlung. Das ist der Schlüssel zur Vorbeugung von Hautkrebs

Sie haben nur eine Haut, gehen Sie sorgsam mit ihr um. Vergessen Sie nicht: Die Sonne scheint überall, nicht nur am Strand. UV-Strahlen können Ihrer Haut auch dann schaden, wenn es draussen nicht heiss ist.

Geniessen Sie die Sonne mit Vernunft

Vermeiden Sie unnötige Sonnenbestrahlung.

Suchen sie möglichst den Schatten auf und vermeiden Sie im Sommer die Mittagssonne.



Kleider schützen am besten vor Sonnenstrahlen



Die Stoffe sollten dunkle Farben haben und dicht gewoben ein. Zu empfehlen sind T-Shirts oder Hemden mit langen Ärmeln, ein Hut mit einem breiten Rand und eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz. Für Kinder gibt es spezielle Kleidung mit hohem UV-Schutz.

Verwenden Sie Sonnenschutzmittel

Ihr Sonnenschutzmittel sollte einen hohen Schutzfaktor gegen UVA- und UVB-Strahlen haben. Denken Sie daran, dass die Wirkung erst ungefähr ½ Stunde nach dem Auftragen der Mittel ausreichend ist und der Effekt nach 2–3 Stunden wieder nachlässt.



Kinder haben das höchste Risiko für UV-bedingte Langzeitschäden durch übermässige und ungeschützte Sonneneinwirkung. Kinder sollen draussen spielen, aber sie dürfen keinen Sonnenbrand bekommen!

Worauf ist zu achten?

Überprüfen Sie Ihre Haut auf Flecken, die

- sich in Farbe und / oder Form geändert haben
- sich von den Übrigen unterscheiden (Zeichen des "hässlichen Entleins")
- asymmetrisch oder unregelmässig begrenzt sind
- sich rau oder schuppig anfühlen (oft ist eine Veränderung eher tast- als sichtbar)
- mehrfarbig sind
- jucken
- bluten oder nässen
- glänzend erscheinen
- wie eine Wunde aussehen, aber nicht abheilen

Wenn Sie zwei oder mehr dieser Warnzeichen erkennen, zögern Sie nicht und suchen Sie unverzüglich Ihren Arzt auf.

4 Haupttypen von Hautkrebs

Das Melanom

ist die seltenste, jedoch gefährlichste Form von Hautkrebs, welche Menschen jeden Alters treffen kann. 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. Erfolgt keine frühzeitige chirurgische Entfernung, können Melanomzellen in Lymphknoten und Organe wandern und dort lebensbedrohliche Ableger (Metastasen) bilden.



Das Basalzellkarzinom (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 Basalzellkarzinom in tiefere Gewebeschichten vordringen und nicht mehr heilende Defekte verursachen. Die Therapie der ersten Wahl ist eine chirurgische Entfernung.



Das Plattenepithelkarzinom (Spinaliom)

ist die zweithäufigste Form von Hautkrebs und tritt besonders in sonnenexponierten Hautarealen auf. Es zeigt sich meist als schuppender, auch warzenartiger Knoten, welcher stetig wächst und nässen oder bluten kann. Mitunter breitet es sich sehr rasch aus, insbesondere an Lippen, Ohren oder Fingerücken sowie generell bei immungeschwächten Patienten. Unbehandelt kann es sehr selten auch Ableger in Lymphknoten oder Organe bilden. Die frühzeitige und vollständige chirurgische Entfernung eines Plattenepithelkarzinoms ist unbedingt erforderlich.



Aktinische Keratose

kommen am häufigsten bei Personen mittleren und höheren Alters vor und gelten als Hautkrebsvorstufen. Sie bilden sich in sonnenexponierten Arealen wie Gesicht, Hals, Ohren, Handrücken und Kopfhaut in Form von rotbraunen, schuppigen und rauen Flecken. Man schätzt, dass 10-15% der Fälle im Verlauf in Plattenepithelkarzinome übergehen, weshalb aktinische Keratosen behandelt werden sollten.



Wie erkennt man ein Melanom?

Das Melanom ist besonders gefährlich. Daher ist es wichtig, dass Sie sich mit den sichtbaren Warnzeichen vertraut machen.

Die ABCDE-Regel für Pigmentmale hilft Ihnen dabei, ein Melanom früh zu entdecken.

A Ist der Fleck ASYMMETRISCH geformt?	Gutartig	Bösartig
B Hat er eine unregelmässige BEGRENZUNG?	Gutartig	Bösartig
C Enthält er verschiedene Farb-töne (Color)?	Gutartig	Bösartig
D Ist er grösser als 6mm im DURCHMESSER?	Gutartig	Bösartig
E Gibt es eine ENTWICKLUNG im Wachstum?	Gutartig	Bösartig