

PRÄVENTIONSRATGEBER 7  
(KINDER-)HAUT SCHÜTZEN

---



**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

Achtung  
**Sonne!**

---



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der Deutschen Krebshilfe  
und der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Herausgeber:  
**Deutsche Krebshilfe e.V.**  
Buschstraße 32  
53113 Bonn

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.  
Postfach 10 07 45  
20005 Hamburg

Medizinisch-fachliche Redaktion:  
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Stand 6/2008  
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0948-6763  
Art.-Nr. 407 0068

## PRÄVENTIONSRATGEBER 7 (KINDER-)HAUT SCHÜTZEN



**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

# Achtung Sonne!



ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DERMATOLOGISCHE  
PRÄVENTION



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Die Aufgabe: Dem Krebs zuvorkommen</b>	8
<b>Ihr Bild von der Sonne hat ein paar Löcher bekommen</b>	10
<b>Was Urlaubssonne kosten kann, steht nicht im Reisekatalog</b>	12
Sonnenintensität nach Regionen	13
<b>Ihre Haut vergisst nichts</b>	15
<b>Gegen seinen Hauttyp kann man nichts machen. Dafür schon!</b>	17
Kinderhaut – ein besonderer Typ	18
<b>Noch gefährlicher als Sonne: Eitelkeit</b>	20
<b>Schenken Sie sich ein paar Sonnenstrahlen</b>	22
<b>Hautkrebsrisiko nicht ausgeschlossen</b>	25
Der Solarium-Check: Wie gut ist Ihr Solarium?	27
<b>Einmal im Monat: 10 Minuten Augen auf</b>	29
Früherkennung von Hautkrebs – das bezahlt die Krankenkasse	31
Wenn Ihre Haut sie warnt, nehmen Sie es ernst	32
<b>Deutsche Krebshilfe – „Helfen. Forschen. Informieren.“</b>	34

<b>Nützliche Adressen</b>	38
<b>Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention</b>	40
<b>Informieren Sie sich</b>	42
Informationen für Betroffene und Angehörige	42
Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebs-Früherkennung	43

---

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sportvereine und -clubs, Fitness-Center, neue Trimmaktivitäten wie Nordic oder Yoga Walking, Wellness-Wochen, Ayurveda- und Thalasso-Behandlungen, Spa-Oasen und Hochglanz-Zeitschriften: Die Angebote, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun, werden immer zahlreicher, und die entsprechenden Medien und Einrichtungen freuen sich über regen Zuspruch. Einerseits.

Andererseits: Immer mehr Menschen werden krank. Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Fettleibigkeit und Hautkrebs sind auf dem Vormarsch. Im Jahr 2004 erkrankten 436.000 Menschen neu an Krebs – so viele wie nie zuvor. Angesichts der demographischen Entwicklung der Bevölkerung in Deutschland ist zu erwarten, dass diese Zahl noch weiter ansteigt. 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.

Woher kommen derlei Erkenntnisse? In so genannten 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 Präventions-Empfehlungen abgeben.

Mittlerweile sind einige Zusammenhänge deutlich geworden, etwa dass viele Substanzen, die beim Rauchen aufgenommen werden, zweifellos krebserregend (*kanzerogen*) sind. Wer seiner Haut zu viel 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 ist 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: allen voran ein rauchfreies Leben und ein maßvoller Umgang mit der Sonne, aber auch genügend Schlaf, ausreichend innere Ruhe und Zeit zum Abschalten, gesunde Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, nicht zu vergessen genügend Bewegung durch eine aktive Freizeitgestaltung.

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! Aber manch einer hat seine Möglichkeiten, seine Gesundheitsperspektive konsequent zu verbessern, sicher noch nicht voll ausgeschöpft. Allerdings kommen Sie dabei wohl nicht umhin, alte Verhaltensmuster und Lebensgewohnheiten über Bord zu werfen – und umzudenken.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre zeigen, wie einfach ein solches Umdenken ist – und Sie dazu verführen, 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: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und sorgen Sie so dafür, dass ihnen durch tägliches (Er-)Leben eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit wird.

**Ihre Deutsche Krebshilfe**  
**Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention**

## Die Aufgabe: Dem Krebs zuvorkommen

Primär-Prävention – dieses Wort setzt sich zusammen aus dem lateinischen „primarius“ = zu den Ersten gehörend und „praevenire“ = zuvorkommen. Stark vereinfacht ausgedrückt, versteckt sich hinter diesem Begriff: „Gehen Sie (bekannten) Gefahren aus dem Weg!“ So wie Sie nur bei Grün über die Straße gehen oder nicht auf eine heiße Herdplatte fassen. Bei diesen einfachen Beispielen leuchtet jedem ein, dass der Vorsichtige eine bessere Chance hat, nicht von einem Auto überfahren zu werden oder sich die Finger zu verbrennen, als der Unvorsichtige.

Aber Primär-Prävention bei Krebs? Gibt es so etwas überhaupt? Die Antwort lautet: ja – allerdings besteht die „Chance“ lediglich darin, dass sich das Risiko, bestimmte Krebsarten zu bekommen, mindert. Aber immerhin: Eine Risiko-Senkung sollte doch ein großer Ansporn sein! Denn eine Krebserkrankung ist nach wie vor eine schwere, oft lebensbedrohliche Krankheit, ein tiefer Einschnitt in das Leben und den Alltag des Kranken und seiner Familie.

Welche wissenschaftlich belegten Zusammenhänge der Vorbeugung gibt es? Fangen wir mit dem Bekanntesten an: dem Rauchen, einer Sucht, die jährlich 140.000 Menschen vorzeitig in den Tod führt. Die gesundheitlichen Risiken sind vielfältig: Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Raucherbein, Impotenz, Unfruchtbarkeit und Krebs. Denn Tabakrauch enthält über vierzig nachweislich krebserregende Stoffe. Neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko für Kehlkopf-, Mund- und Zungenkrebs sowie Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterkrebs.

Seit den achtziger Jahren haben sich die Wissenschaftler zunehmend mit einem Thema beschäftigt, das im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist: der Ernährung. Wie die Forschung fest-

stellen konnte, ist das Ernährungsverhalten – also was Sie essen, wie viel Sie essen und wie Sie die Nahrung zubereiten – für Senkung des Krebsrisikos von erheblicher Bedeutung. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass jeder sein so genanntes Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, durch eine vollwertige Ernährung und durch ausreichend Bewegung senken kann. Drittes „Standbein“ ist das Körpergewicht, das im Bereich des Normalgewichts liegen sollte. Bei übergewichtigen Menschen ist es wichtig, dass sie ihr Übergewicht langfristig abbauen, auf keinen Fall aber weiter zunehmen.

Die Sonne ist ein weiteres wichtiges Stichwort: Der Mensch braucht die Sonne. Sie fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit, sie regt die Bildung von Vitamin D an, das den Knochenbau und das Immunsystem stärkt. Aber die UV-Strahlung kann auch eine fatale Auswirkung auf die menschliche Haut haben: Hautkrebs. Derzeit erkranken zirka 140.000 Menschen pro Jahr neu daran.

### Dieser alarmierende Anstieg gilt als Folge des weit verbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

Bei zwei Hautkrebsarten, dem Basalzell- und dem Stachelzellkarzinom, wird die krebserregende Wirkung der UV-Strahlung dadurch deutlich, dass sie vornehmlich in den Körperregionen entstehen, die dem Licht ausgesetzt sind. Das so genannte maligne Melanom, eine besonders bösartige Form von Hautkrebs, tritt häufig an bedeckten Körperstellen auf. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass auch bei der Melanomentstehung der UV-Strahlung eine besondere Bedeutung zukommt.

#### **Kurz und knapp**

Übermäßige Sonnenbestrahlung gehört zu den Risikofaktoren für die Entstehung von Hautkrebs. Ein Risiko, das sich vermeiden lässt.

## Ihr Bild von der Sonne hat ein paar Löcher bekommen

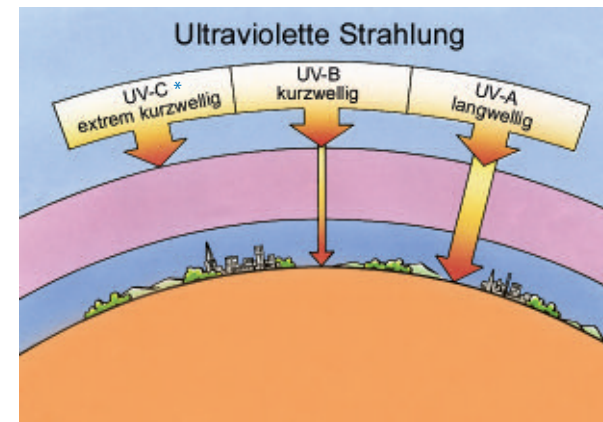


Die Zeiten von eitel Freude und Sonnenschein sind nicht vorbei, zumindest aber getrübt. Eine der Ursachen dafür liegt in der steten Abnahme der Ozonschicht, die in jedem Winter ihren medienwirksamen Höhepunkt mit dem Ozonloch über der Antarktis und der Schwächung der Ozonschicht über der Nordsee erreicht.

Zynischerweise schützt uns Europäer vor dieser kurzzeitigen Gefahr aber noch die hierzulande vorherrschende Luftverschmutzung.

Die bedeutsamere Ursache wird dabei gern verschwiegen: unser geändertes Freizeitverhalten. Dank 35-Stunden-Woche und anderer Errungenschaften der Neuzeit haben wir immer mehr Zeit. Zeit, um schnell mal eben über das verlängerte Wochenende zum Sonnentanken an die See oder ins Gebirge zu fahren, von kostengünstigen Urlaubsreisen in südliche und immer weiter südliche Gefilde mal ganz abgesehen.

**Welche langfristigen Folgen diese vermehrte UV-Bestrahlung hat, bekommen die Menschen bereits heute am eigenen Leibe zu spüren. Die Sonnenbrandgefahr nimmt zu. Das ist für den Betroffenen nicht nur äußerst schmerzhaft, auf lange Sicht kann die Haut sogar so sehr geschädigt werden, dass in ihr nach Jahren Hautkrebs entsteht. Eine Gefahr, die von zu vielen Menschen immer noch nicht ernst genommen wird.**



\* Diese besonders aggressive UV-Strahlung wird zur Zeit noch gänzlich von der Ozonschicht absorbiert. Könnte sie in vollem Umfang zur Erde vordringen, wäre kein biologisches Leben auf der Erde mehr möglich.

**Was sind das für Löcher, die Mutter Erde nicht mehr stopfen kann?**

Von einem Ozonloch spricht man, wenn die knapp 30 Kilometer dicke Ozonschicht kurzfristig um 50 Prozent abnimmt. Viel schwerwiegender ist jedoch die permanente Abnahme dieser riesigen UV-Schutzbrille, die in den letzten 30 Jahren um zirka 10 Prozent geschwächt wurde und sich jedes kommende Jahr um weitere 0,5 Prozent verringern wird. Schuld daran ist der bisher zur Herstellung von vielen Produkten verwendete Fluorchlorkohlenwasserstoff (FCKW), der das Ozon zersetzt. Selbst ein sofortiges weltweites FCKW-Verbot würde frühestens in 20 Jahren Wirkung zeigen. Aber das ist im Moment noch Illusion.

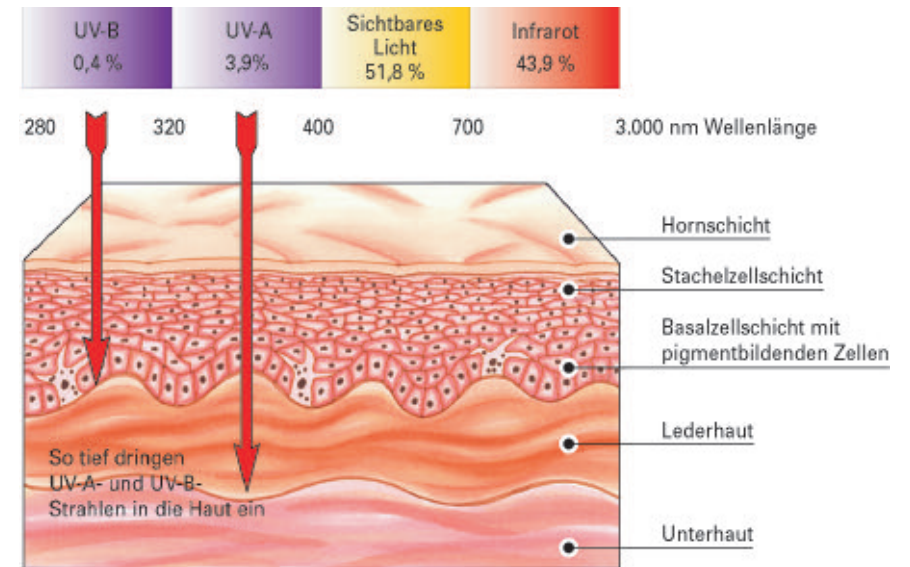


## Was Urlaubssonne kosten kann, steht nicht im Reisekatalog



Machen wir uns nichts vor: Kaum lesen oder hören wir das Wort Strahlung, werden wir hellhörig, bekommen es unterschwellig gar mit der Angst zu tun. Sei es beim ärztlich verordneten Röntgen oder aber, wenn wieder Risse in irgendwelchen Kernreaktoren bekannt geworden sind. Dass wir für eine durchaus vergleichbare Strahlung bei jeder Urlaubsreise sogar noch Geld bezahlen, ist leider den wenigsten bewusst. Denn auch jede überhöhte Strahlendosis der Sonne verändert unsere Zellstruktur, und – das ist von ganz erheblicher Bedeutung – diese Schäden sind auf Dauer irreparabel.

Ein himmelweiter Unterschied besteht jedoch. Auf die Sonne kann man nicht verzichten. Der Mensch braucht sie. Sonne fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit. Sonne fördert die Vitamin-D-Bildung und stärkt somit den Knochenbau. Allerdings würde es dafür auch genügen, Gesicht und Handrücken für wenige Minuten täglich der Sonne auszusetzen. Zuviel Urlaubssonne fördert leider nur eines: das Sonnenbrandrisiko einschließlich aller gefährlichen Nebenwirkungen.



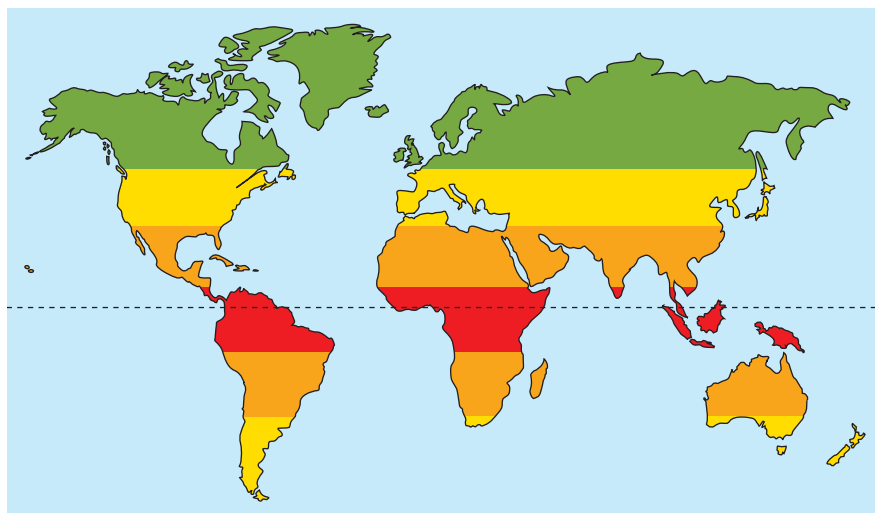
Der äußerst schädliche UV-B-Anteil des Sonnenlichts ist abhängig von der geographischen Breite, der Tageszeit und dem Ausmaß der Luftverschmutzung. Die Verringerung der Ozonschicht lässt die UV-Strahlung vor allem in diesem Bereich ansteigen.

## Sonnenintensität nach Regionen

Wie die Karte auf der nächsten Seite zeigt, scheint die Sonne nicht überall gleich stark. Je klarer die Luft und je näher man sich am Äquator befindet, desto intensiver kann die Sonne zu uns vordringen. Jeder Region ist deshalb ein von der Sonneneinstrahlung abhängiger UV-Index zugeordnet. Dieser gibt das Risiko eines Sonnenbrandes an. Je nach Witterung und Jahreszeit kann dieser auch schwanken.

Ein Beispiel: Bereits im Frühjahr ist die Sonnenintensität auf den Kanarischen Inseln doppelt so hoch wie bei uns. Klarer Himmel beiderorts vorausgesetzt. Ihre Haut rötet sich auf den Kanaren somit doppelt so schnell.





 niedrig – UV-Index: 0 - 1 geringe Sonnenbrandgefahr	 hoch – UV-Index: 5 - 7 Sonnenbrandgefahr ab 20 Minuten
 mittel – UV-Index: 2 - 4 Sonnenbrandgefahr ab 30 Minuten	 sehr hoch – UV-Index: > 8 Sonnenbrandgefahr in weniger als 20 Minuten

Die Sonnenbrandgefahr bezieht sich auf den Hauttyp 2 (siehe Seite 17).  
Der UV-Index gibt den jeweiligen Tagesspitzenwert an.

## Ihre Haut vergisst nichts



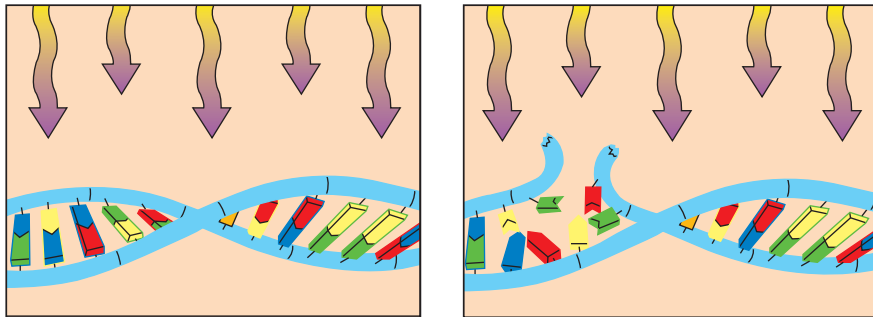
Wenn Ihr Gedächtnis die Vergangenheit nur noch anhand von Andenken und Fotos rekonstruieren kann, weiß Ihre Haut dagegen noch sehr detailliert von ihr zu berichten. Manchmal sind es Narben, manchmal Falten oder andere Hautveränderungen, die Ihre persönliche Lebensgeschichte vom harten Arbeitsalltag, von Krankheit, Lachen, Weinen und vielem mehr erzählen.

Auch intensivere Sonnenbäder vergisst die Haut nicht. Ganz besonders dann, wenn es bereits zu den typischen Warnzeichen gekommen ist: Rötung, Schwellung, Juckreiz, Blasenbildung, auch bekannt unter der Bezeichnung Sonnenbrand.

Rein oberflächlich erholt sich Ihre Haut vom Bad in der Sonne. Tief in der Haut jedoch hat sich dieser Sonnenschaden unwiderruflich eingebrannt. Die Folge: vorzeitige Hautalterung und unter Umständen sogar Hautkrebs.

Das soll natürlich nicht heißen, dass jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs verursacht. Erst die zunehmende Summe der Strahlenbelastungen kann geradewegs dorthin führen.

Strahlender Sonnenschein:  
ein Problem, das unter die Haut geht.



Tief in unseren Zellen befindet sich die DNS, eine Art Computerprogramm für die Zellfunktion.

Schon bevor ein Sonnenbrand auftritt, werden diese lebenswichtigen Informationsketten unterbrochen (rechte Abbildung). Bis zu einem gewissen Maß kann der Körper die DNS noch reparieren. Wird der Schaden größer, kann langfristig an diesen Stellen Hautkrebs entstehen.

## Gegen seinen Hauttyp kann man nichts machen. Dafür schon!

Der erste Schritt zum unbeschwerten Sonnengenuss ist die richtige Selbsteinschätzung. Bin ich Dick- oder Dünnhäuter? Rothaut oder Bleichgesicht? Wieviel Sonne kann ich, ohne rot zu werden, vertragen? Diese Fragen sollte man nicht mit falsch verstandener Eitelkeit beantworten, vielmehr mit einem gesunden Selbstbewusstsein.

Denn erst, wenn man sich seines Hauttyps (1 - 4) sicher ist, weiß man seine Sonnenempfindlichkeit richtig einzuschätzen und kann mit dem richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) dauerhaften Lichtschäden vorbeugen.



**Immer Sonnenbrand, niemals Bräunung\***  
LSF: mindestens 15  
Häufigste Merkmale: helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen

**Immer Sonnenbrand, schwache Bräunung\***  
In den ersten Sonnentagen mindestens LSF 14, später LSF 9 - 14.  
Häufigste Merkmale: helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen

**Leichter Sonnenbrand, gute Bräunung\***  
In den ersten Sonnentagen mindestens LSF 8, später 5 - 8.  
Häufigste Merkmale: dunkle Haare, braune Augen

**Nie Sonnenbrand, immer Bräunung\***  
In den ersten Sonnentagen mindestens LSF 4, später 2 - 4.  
Häufigste Merkmale: von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen

\* Reaktion auf 30 Min. Besonnung der unvorbereiteten Haut im Juni.

Natürlich ist der sonnenunempfindlichere Hauttyp keinesfalls immun gegen Sonnenbrand. Das Ausmaß der schädigenden Wirkung hängt auch von anderen Faktoren ab, zum Beispiel von der geographischen Lage, den Witterungseinflüssen, der Jahres- und der Tageszeit (vergleiche Seite 13).

## Kinderhaut – ein besonderer Typ



Der Hauttyp Kind ist ein Kapitel für sich. Er lässt sich nämlich nicht innerhalb der bereits beschriebenen Vierklassengesellschaft unter der europäischen Sonne einordnen und verdient also eine ganz spezielle Betrachtung.

Die Haut eines Kindes ist um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die von Erwachsenen. In puncto UV-Strahlung gilt dies ganz besonders. Denn der UV-Eigenschutz der Haut ist in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Erschwerend kommt hinzu, dass gerade die Kleinen viel Zeit im Freien verbringen wollen, wo sie einem hohen Maß an Sonneneinwirkung ausgesetzt sein können.

**Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind unter keinen Umständen einen Sonnenbrand erleidet. Schon eine leichte Rötung der Haut kann für Ihr Kind unangenehme Folgen haben. Ein schwerer Sonnenbrand kann sogar lebensbedrohend sein und muss sofort vom Arzt behandelt werden.**

Außerdem haben Untersuchungen gezeigt, dass Melanompatienten in ihren ersten Lebensjahren unter der Sonne zu leiden hatten.

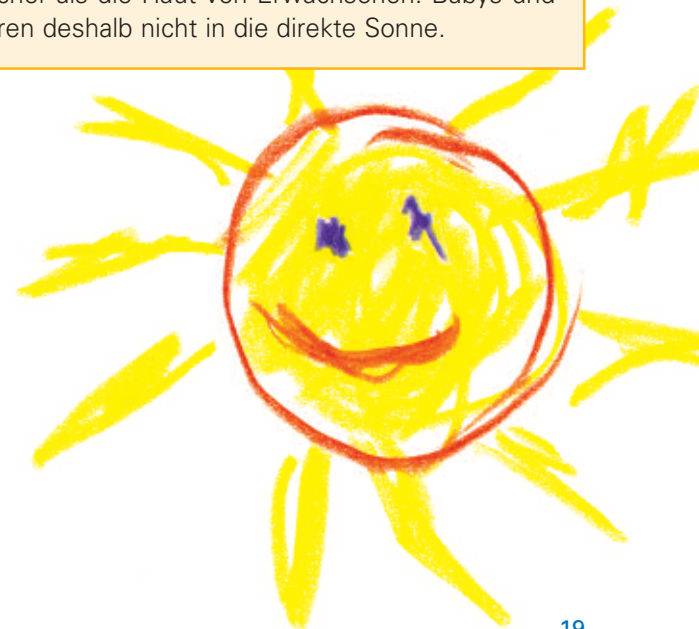
Säuglinge gehören grundsätzlich nicht in die direkte Sonne. Ihr haut-eigener Sonnenschutzmechanismus muss sich erst noch entwickeln. Bis es soweit ist, sind die Neugeborenen praktisch schutzlos der UV-Strahlung ausgeliefert und somit auf Ihre Fürsorge angewiesen.

Denken Sie daran: Babys können sich weder bemerkbar machen noch vor der Sonne davonlaufen.

Auch ohne direkte Sonneneinstrahlung profitiert Ihr Kind von den heilsamen Kräften der Sonne. Insbesondere zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels reichen in den Sommermonaten täglich 10 bis 15 Minuten indirekte Sonneneinstrahlung völlig aus – auch in unseren Breitengraden.

### Ein Vergleich, der unter die Haut geht

Bei einem Erwachsenen mit Hauttyp 2 besteht bereits nach 10 bis 15 Minuten Mittagssonne akute Sonnenbrandgefahr. In der Karibik sogar nach 5 bis 10 Minuten. Kinderhaut ist um ein Vielfaches empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Babys und Kleinkinder gehören deshalb nicht in die direkte Sonne.



## Noch gefährlicher als Sonne: Eitelkeit



Damit muss man rechnen: Wer die Sonnenbelastung verdoppelt, vervierfacht das Krebsrisiko.

Der Kampf gegen die zunehmende UV-Strahlung ist auch ein Kampf gegen das vorherrschende Schönheitsideal. Die Werbung lebt es uns tagtäglich vor. Braune Haut ist jugendlich, schön, begehrenswert und Ausdruck von Wohlstand, den man nur allzugern zur Schau trägt. In Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Bräunung ist eine begrenzte Schutzfunktion in der Haut, die immer dann aktiviert wird, wenn sie mit der Sonnenstrahlung fertig werden muss.

Durch die Sonne kann zudem der Alterungsprozess beschleunigt werden, die ersten Falten entstehen.

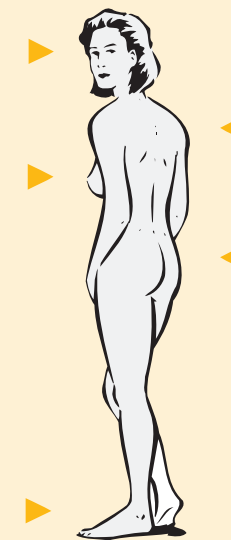
Und was noch weitaus schwerwiegender ist: Zuviel Sonne kann Hautkrebs verursachen.

Viele bösartige Hauttumoren treten gerade an den Körperstellen auf, die der UV-Strahlung die größte Angriffsfläche bieten, wie Ohren, Gesicht und Kopfhaut: die Sonnenterrassen des Körpers. An diesen Tatsachen lässt sich nichts ändern. Was man jedoch ändern kann, ist die eigene Einstellung zur Sonne. Ein neues Bewusstsein ist gefordert. Das fängt beim eigenen Körper an und endet bei den dem Urlaubsort angemessenen Schutzmaßnahmen. Denn je näher dieser zum Äquator liegt und je klarer die Luft ist, desto größer ist auch die Gefahr eines Sonnenbrandes.

### Die Sonnenterrassen des Körpers

An den markierten Körperstellen reagiert die Haut besonders empfindlich auf das Sonnenlicht:

- ▶ Stirn (Glatze bei Männern)
- ▶ Nasenrücken
- ▶ Augen
- ▶ Ohren
- ▶ Lippen
- ▶ Kinn
- ▶ Schultern
- ▶ Rücken
- ▶ Brüste
- ▶ Gesäß und
- ▶ Fußrücken



## Schenken Sie sich ein paar Sonnenstrahlen



Auf einen Urlaub im Süden oder im Hochgebirge wird niemand so leicht verzichten wollen. Aber das muss man auch gar nicht. Worauf man jedoch leicht verzichten kann, sind schmerzhafte Erfahrungen mit der Sonne. Halten Sie deshalb Maß, vermeiden Sie zu intensive und direkte Sonnenbestrahlung. Das gilt besonders für Kinder und die Hauttypen 1 und 2. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Auch Augen brauchen UV-Schutz: Sonnenbrillen. Lassen Sie sich von einem Augenoptiker beraten.

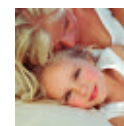


### Unsere Empfehlungen

- Die einfachste, aber wirksamste Regel gleich zu Anfang: Vermeiden Sie einfach jede Rötung der Haut.
- Machen Sie es den Menschen Ihres Urlaubslandes nach. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. Gönnen Sie auch Ihrer Haut eine Ruhepause.
- Eines der wirksamsten Sonnenschutzmittel haben Sie bereits zu Hause in ausreichender Menge vorrätig: sonnendichte Kleidung, Hüte usw. Diesem textilen Sonnenschutz ist vor allem anderen Vorrang einzuräumen.
- Schützen Sie die von der Kleidung unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel. Achten Sie dabei besonders auf die Sonnenterrassen des Körpers.
- Bleiben Sie in den ersten Urlaubstagen möglichst im Schatten, und beginnen Sie mit einem hohen und vor allem typgerechten Lichtschutzfaktor.

- Cremem Sie sich immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad im Schatten mit Sonnencreme gleichmäßig ein. Erst dann kann sie ihre Schutzfunktion voll entfalten. Gehen Sie auch zum Nachcremen aus der Sonne.
- Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.
- Verwenden Sie beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- Achten Sie bei Anwendung von Medikamenten auf lichtsensibilisierende Nebenwirkungen.
- Verzichten Sie in der Sonne ganz auf Parfüms und Deodorants. Sie können zu bleibenden Pigmentflecken führen.

Falls Sie doch mal einen Sonnenbrand bekommen haben, helfen feuchte Umschläge mit kaltem Wasser. Wird es schlimmer, suchen Sie einen Arzt auf.

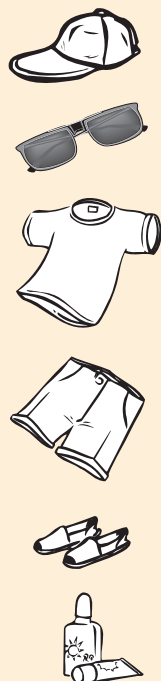


### Tipps für Eltern

- Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie. Dazu gehört auch, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen.
- Setzen Sie Ihr Kind bis zum Ende des 1. Lebensjahres überhaupt nicht der Sonne aus. Vermeiden Sie auch, die zarte Haut Ihres Babys unnötig mit Sonnenschutzmitteln zu belasten.
- Kaufen Sie sonnengerechte Kleidung. Dazu gehören T-Shirts oder Hemden, Hosen, Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen (etwa Espadrilles), Sonnenbrille. Achten Sie auf spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“).
- Schützen Sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt.
- Cremem Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ab LSF 15 ein. Vermeiden Sie Gele oder Produkte auf Alkoholbasis, die die Kinderhaut zu sehr austrocknen.
- Vorsicht bei Babyöl: Das fördert die Lichtempfindlichkeit der Haut.
- Erneuern Sie den Schutz Ihres Kindes nach jedem Baden.

**Von Kopf bis Fuß**

- ▶ Hut, Kappe oder Tuch als Kopfbedeckung. Achten Sie darauf, dass der Schirm groß genug ist, um Gesicht und Nacken ausreichend zu schützen.
- ▶ Sonnenbrillen verhindern Entzündungen der Augen. Lassen Sie sich vom Optiker bezüglich Sonnenbrillen mit UV-Filtern beraten.
- ▶ Sonnendichte T-Shirts oder Hemden. Nicht zu eng und mit möglichst langen Ärmeln.
- ▶ Hosen sollten weit geschnitten und möglichst lang sein.
- ▶ Schuhe sollten bequem sein und den Fußrücken vollständig bedecken. Espadrilles: Ja  
Sandalen: Nein.
- ▶ Sunblocker und Zinkoxidsalbe. Für Hände und Gesicht. Aber Vorsicht: frühestens ab dem 1. Lebensjahr benutzen.



Alter	0 bis 1	1 bis 6	6 bis 12
Besonnung	Keine direkte Sonne, nur Schatten	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden	Wenig direkte Sonne. keine Mittagssonne
Kleidung	Sonnendichte T-Shirts, Hemden, Kopfbedeckung, Hosen, Schuhe		
Sonnencreme	Keine	Nur kindgerechte Sonnencreme für Hände und Gesicht	Sonnencreme ab LSF 15 an nicht bedeckten Körperstellen

Bitte denken Sie daran: Lassen Sie Ihr Kind auch mit Sonnenschutz nicht zu lange in der Sonne bleiben. Nutzen Sie die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für gemeinsame Unternehmungen im Freien.

## Hautkrebsrisiko nicht ausgeschlossen



Kaum sind die schädlichen Wirkungen der Sonne bekannt geworden, gibt es genügend Geschäfte, die sich das zunutze machen. Man findet sie in jeder Stadt: die Solarien.

Dabei ist keineswegs erwiesen, dass die künstliche Sonne eine entschärfte Variante der natürlichen ist. Der UV-B-

Anteil der Strahler ist bei den meisten Geräten zwar reduziert, der UV-A-Anteil jedoch weit über das natürliche Maß erhöht worden. Welche Folgen das auf Dauer haben kann, wissen selbst Experten nicht genau einzuschätzen.

Bewiesen ist allerdings, dass unter UV-A-Strahlung die Haut vorzeitig altert und die menschliche Erbsubstanz in Mitleidenschaft gezogen wird. Dadurch kann sich das Hautkrebsrisiko erhöhen. Deshalb raten auch die WHO (World Health Organisation) und Euroskin (European Society of Skin Cancer Prevention) von einem Solarienbesuch zu kosmetischen Zwecken ab. Der Glaube, dass Urlaubsvorbräunung mittels Solarien ungefährlich sei, ist ebenfalls ein Trugschluss, da nur das UV-B selbst den Eigenschutz der Haut, die Lichtschwiele, aktivieren kann. Der minimale UV-B-Anteil der Solarien kann diese Lichtschwiele zwar erzeugen, den erhöhten UV-A-Anteil muss man dazu aber in Kauf nehmen.

**Zusammengefasst kann man sagen, dass es keine UV-Strahlung gibt, die Bräune bewirkt und Hautveränderungen ausschließt.**



Seit August 2007 muss ein Mandat der EU umgesetzt werden, das die Bestrahlungsstärke von Solariengeräten reguliert. Demnach dürfen neue Geräte in Sonnenstudios nur zum Einsatz kommen, wenn sie eine maximale Bestrahlungsstärke von  $0,3 \text{ W/m}^2$  nicht überschreiten. Über eine weitere Nutzung von so genannten „Altgeräten“ wird derzeit diskutiert.

**Wichtig:** Achten Sie darauf, dass im Solarium die Geräte deutlich gekennzeichnet sind. Benutzen Sie nur noch mit  $0,3 \text{ W/m}^2$  gekennzeichnete Geräte.

#### Für diese Menschen ist das Solarium tabu

- ▶ unter 18 Jahren (ein gesetzliches Nutzungsverbot für Jugendliche unter 18 Jahren wird gefordert)
- ▶ mit Hauttyp 1 (siehe Seite 17)
- ▶ mit vielen (über 40) Pigmentmalen
- ▶ mit auffälligen Pigmentmalen
- ▶ mit häufigen Sonnenbränden in der Kindheit
- ▶ mit Neigung zu Sommersprossen oder Sonnenbrandflecken
- ▶ deren Haut Vorstufen von Hautkrebs aufweist
- ▶ die bereits an Hautkrebs erkrankt sind oder waren
- ▶ mit einem transplantierten Organ

## Der Solarium-Check: Wie gut ist Ihr Solarium?

### Das Sonnenstudio ist

- ein beaufsichtigtes Studio (kein Münzautomat!)
- ein zertifiziertes Studio mit BfS-Siegel

### Das Personal hat

- mich auf mögliche Hautschäden durch UV-Bestrahlung hingewiesen
- meinen Hauttyp bestimmt
- sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten erkundigt
- mich befragt, wie lange mein letzter Solariumbesuch zurückliegt
- sich erkundigt, ob ich Medikamente nehme
- mich darauf hingewiesen, dass ich mich ungeschminkt und ohne Parfum auf die Sonnenbank legen sollte
- errechnet, wie lange ich am Anfang auf die Sonnenbank gehen darf
- mir (ungefragt) eine Schutzbrille gegeben

### Das Bräunungsgerät

- ist mit dem Hinweis versehen „Vorsicht! UV-Strahlung kann Schäden an Augen und Haut verursachen. Schutzhinweise beachten!“



- ist nach der neuen EU-Regelung (ab August 2007) gekennzeichnet mit einer Bestrahlungsstärke von maximal 0,3 W/m<sup>2</sup>
- ist mit Angaben zur maximalen Anfangsbestrahlung und maximalen Höchstbestrahlung versehen
- schaltet sich nach der Höchstbestrahlungsdauer automatisch ab

**Können Sie einen der Punkte nicht abhaken, benutzen Sie das Solarium auf keinen Fall.**

#### Empfehlungen für Unbeirrbare

- ▶ Insgesamt 50 Sonnen„bäder“ im Jahr sind das Maximum. Dabei sind Natur- und künstliche Sonne zusammenzurechnen!
- ▶ Schützen Sie Ihre Augen immer mit einer Schutzbrille.
- ▶ Besuchen Sie Sonnenstudios mit BfS-Siegel (Bundesamt für Strahlenschutz), die durch speziell geschultes Personal betreut werden.
- ▶ Gehen Sie nicht in Selbstbedienungs-Sonnenstudios mit Münzautomaten.
- ▶ Wenn Sie Medikamente einnehmen oder zu krankhaften Hautreaktionen neigen, befragen Sie vor der UV-Bestrahlung unbedingt Ihren Arzt.

## Einmal im Monat: 10 Minuten Augen auf



Jede Veränderung Ihrer Pigmentmale könnte sich als bösartig erweisen. Um sie früh genug zu erkennen, müssen Sie natürlich erstmal Ihre Haut gründlich kennenlernen. So selbstverständlich, wie Sie sich täglich die Zähne putzen, sollten Sie sich deshalb auch einmal im Monat selbst untersuchen.

Bloß keine Hemmungen. Nur wer die Vorstufen der verschiedenen Hautkrebsarten kennt, ist auch in der Lage, sie zu erkennen. Dazu ist es unumgänglich, den nackten Tatsachen ins

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

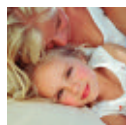
**Schauen Sie sich in Ruhe an (wenn Sie dabei alleine sind, am besten mit Hilfe eines Handspiegels), und zwar ganz methodisch: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten.**



#### 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.

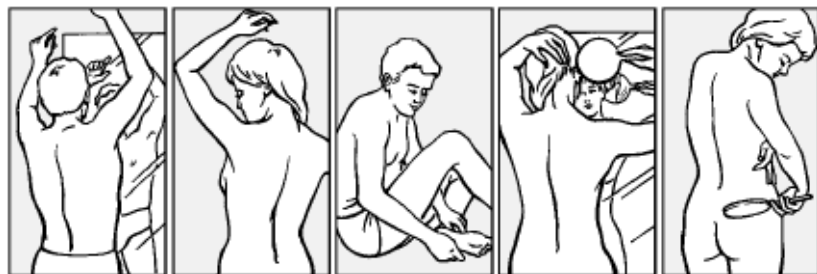
- An den Beinen entlang geht es weiter bis zu den Füßen. Die Zehenzwischenräume nicht vergessen. Achten Sie auf dunkle Verfärbungen unter den Zehennägeln.



#### 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 Regelmäßigkeiten bei Ihren Pigmentmalen oder denen Ihres Partners erkennen; bald haben Sie sich alles soweit eingepägt, dass Ihnen nichts Neues oder Ungewöhnliches mehr entgehen kann – auch kein malignes Melanom. Und das ist der beste Schutz vor dem schwarzen Hautkrebs.

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

## Früherkennung von Hautkrebs – das bezahlt die Krankenkasse

Die Früherkennung von Hautkrebs (Hautkrebs-Screening) können Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre wahrnehmen.

Je früher Hautkrebs entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Außerdem ist die Behandlung weniger belastend und die Lebensqualität während und nach der Therapie somit besser.

Seit 1. Juli 2008 haben alle gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren in Deutschland Anspruch auf eine qualitätsgesicherte Untersuchung der Haut (Hautkrebs-Screening) – und zwar alle zwei Jahre. Dabei betrachtet Ihr Arzt die Haut am ganzen Körper einschließlich der Kopfhaut. Die Mehrzahl dieser Menschen ist „hautgesund“. Bei ihnen liegt keine Hautkrebserkrankung vor – und genau diese Gewissheit soll das Screening bringen.

Die Untersuchung können Sie bei Ärzten machen lassen, die an einer speziellen Fortbildung teilgenommen und eine entsprechende Genehmigung erhalten haben. Dazu gehören Hausärzte (Fachärzte für Allgemeinmedizin, Internisten, Praktische Ärzte und Ärzte ohne Gebietsbezeichnung) und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Für diese Untersuchung brauchen Sie nichts zu bezahlen, auch keine Praxisgebühr.

**Im Übrigen gilt:** Wann immer Sie Unregelmäßigkeiten oder Auffälligkeiten an Ihrer Haut bemerken – gehen Sie zum Arzt. Nur er kann Ihnen die Gewissheit geben, dass Sie gesund sind.

## Wenn Ihre Haut Sie warnt, nehmen Sie es ernst

Ein malignes Melanom verhält sich deutlich anders als ein harmloser Leberfleck. Jede Veränderung an einem Pigmentmal sollten Sie deshalb gut im Auge behalten.

### 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.

Hilfreich bei der Früherkennung des malignen Melanoms ist auch die Beurteilung von Pigmenten nach der so genannten ABCD-Regel:

- A** Das **A** steht für **A**symmetrie.  
Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.
- B** Das **B** bedeutet **B**egrenzung.  
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** Das **C** bedeutet **C**olour (=Farbe).  
Auch das ist wichtig: Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.

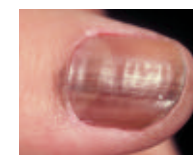
- D** Das **D** steht für **D**urchmesser.  
Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte in jedem Fall beachtet werden.

Die typischen anderen Anzeichen von 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.



Erkennt man häufig erst im ausgewachsenen Stadium: ein Melanom unter dem Nagel.



Sind Form und Farbe unregelmäßig, kann es sich bereits um die Vorstufe eines Melanoms handeln. Gehen Sie sofort zum Arzt!



Gefährlich: ein Basalzellkrebs am Nasenflügel, der umgehend behandelt werden muss.



Lebensbedrohend wird es erst dann, wenn es so aussieht. Lassen Sie es am besten gar nicht erst so weit kommen.



Mit Rötungen, die sich wie Sandpapier anfühlen, kündigt sich dieser Tumor an: der Stachelzellkrebs.

## Deutsche Krebshilfe „Helfen. Forschen. Informieren.“

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.

### 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](http://www.krebshilfe.de/haertefonds.html) oder direkt bei der Deutschen Krebshilfe (Adresse siehe Seite 36).

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 Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Die weißen 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](http://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 Krebs-Risikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Auch die Krebs-Früherkennung 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

Telefon: (Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)  
Zentrale: 02 28/7 29 90-0  
Härtefonds: 02 28/7 29 90-94  
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](http://www.krebshilfe.de)

### Raucher-Hotline für Krebspatienten und deren Angehörige:

Montag bis Freitag von 14 - 18 Uhr  
Telefon: 0 62 21/42 42 24  
Internet: [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebs-Beratungsstellen, 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](http://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: [mildred-scheel-akademie@krebshilfe.de](mailto:mildred-scheel-akademie@krebshilfe.de)  
Internet: [www.mildred-scheel-akademie.de](http://www.mildred-scheel-akademie.de)

## 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.

- **Bundesamt für Strahlenschutz**  
Postfach 10 01 49 · 38201 Salzgitter  
Telefon: 0 18 88/333-0  
Telefax: 0 18 88/333-18 85  
**Internet:** [www.bfs.de](http://www.bfs.de)
- **Strahlenschutzkommission**  
Geschäftsstelle beim Bundesamt für Strahlenschutz  
Postfach 12 06 29  
53048 Bonn  
Telefax: 02 28/67 64 59  
**Internet:** [www.ssk.de](http://www.ssk.de)
- **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)**  
Friedrich-Henkel-Weg 1-25  
44149 Dortmund  
Telefon: 01 80/3 21 43 21  
**Internet:** [www.baua.de](http://www.baua.de)
- **Berufsgenossenschaftliches Institut für Arbeitsschutz (BGIA)**  
Alte Heerstraße 111  
53757 Sankt Augustin  
Telefon: 0 22 41/2 31-02  
**Internet:** [www.dguv.de/bgia](http://www.dguv.de/bgia)

- **Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (BfGe)**  
Heilsbachstr. 30  
53123 Bonn  
Telefon: 02 28/9 87 27-0  
**Internet:** [www.bvgesundheit.de](http://www.bvgesundheit.de)
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
Telefon: 02 21/89 92-0  
**Internet:** [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**  
TiergartenTower  
Straße des 17. Juni 106 - 108  
10623 Berlin  
Telefon: 0 30 / 3 22 93 29 00  
**Internet:** [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- **KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums**  
Telefon: 0 62 21/41 01 21  
**Internet:** [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.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 Investitionsprogramme, 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 Bewusstseinsänderung 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.

Neben der Vermittlung von Informationen legt die ADP besonders viel Wert auf bevölkerungsbezogene Befragungen (*Evaluation*) zu den Interventionsprogrammen. Damit wird die Effektivität der Aktio-

nen und Kampagnen überprüft, um sie immer wieder neu nach den wissenschaftlichen Ergebnissen auszurichten.

Außerdem werden von der ADP Forschungsvorhaben, insbesondere sozio-epidemiologische unterstützt. Sie initiierte und realisierte die Hamburger Kohorten Studie, die an 14.000 fünf- bis sechsjährigen Kindern den Zusammenhang zwischen UV-Strahlung in der Kindheit und Pigmentmalentwicklung untersuchte.

Darüber hinaus entwickelt die ADP Präventions- und Gesundheitskonzepte und kooperiert mit allen relevanten Entscheidungsgremien auch auf bundespolitischer Ebene. So wurde die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention vom Bundesausschuss Ärzte und Krankenkassen mit der Durchführung des Projektes „Hautkrebscreening“ in Schleswig-Holstein in 2003/2004 beauftragt. Das Projekt wurde von der Deutschen Krebshilfe unterstützt und war als Generalprobe für eine bundesweite Einführung des Hautkrebscreenings im Rahmen des gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramms angelegt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen entwickelte es sich zur weltweit größten Studie zur Hautkrebsprävention.

Die ADP befasst sich zur Zeit neben der Prävention von Hautkrebs auch mit den entzündlichen Dermatosen wie der Schuppenflechte und Neurodermitis. Sie ist außerdem an Aktivitäten für den Bereich Allergieprävention beteiligt.

### Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Cremon 11

20457 Hamburg

Telefon: 0 40/2 09 13-160

Telefax: 0 40/2 09 13-161

E-Mail: [info@unserehaut.de](mailto:info@unserehaut.de)

Internet: [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)



## Informieren Sie sich

Das kostenlose Informationsmaterial der Deutschen Krebshilfe können Sie online unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) oder per Post bzw. Fax bestellen:

Fax-Nr.: 02 28/72 990-11

## Informationen für Betroffene und Angehörige

### „Die blauen Ratgeber“ (ISSN 0946-4816)

Nr.	Anzahl	Titel	Nr.	Anzahl	Titel
001	___	Krebs – Wer ist gefährdet?	020	___	Leukämie bei Erwachsenen
002	___	Brustkrebs	021	___	Morbus Hodgkin
003	___	Gebärmutter- und Eierstockkrebs	022	___	Plasmozytom/Multiples Myelom
004	___	Krebs im Kindesalter	040	___	Wegweiser zu Sozialleistungen
005	___	Hautkrebs	042	___	Hilfen für Angehörige
006	___	Darmkrebs	043	___	TEAMWORK – Die Patienten-Arzt-Beziehung
007	___	Magenkrebs	046	___	Ernährung bei Krebs
008	___	Gehirntumoren	048	___	Bewegung und Sport bei Krebs
009	___	Schilddrüsenkrebs	049	___	Kinderwunsch und Krebs
010	___	Lungenkrebs	050	___	Krebsschmerzen wirksam bekämpfen
011	___	Rachen- und Kehlkopfkrebs	051	___	Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs
012	___	Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich	053	___	Strahlentherapie
013	___	Speiseröhrenkrebs	057	___	Palliativmedizin
014	___	Bauchspeicheldrüsenkrebs	060	___	Klinische Studien
015	___	Krebs der Leber und Gallenwege	203	___	DVD Darmkrebs – Patienten-Informationenfilm
016	___	Hodenkrebs	230	___	CD Leben Sie wohl – Hörbuch Palliativmedizin
017	___	Prostatakrebs			
018	___	Blasenkrebs			
019	___	Nierenkrebs			

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

## Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebs-Früherkennung

### Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

Nr.	Anzahl	Titel	Nr.	Anzahl	Titel
401	___	Gesund bleiben – Gesunde Lebensweise	443	___	Ein guter Durchblick – Darmspiegelung
402	___	Gesunden Appetit! – Ernährung	444	___	Familienangelegenheit – Erblicher Brustkrebs
404	___	Aufatmen! – Endlich zum Nichtraucher	445	___	Familiengeschichte – Erblicher Darmkrebs
405	___	Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen	446	___	Hautnah betrachten – Hautkrebs-Screening
406	___	Ihr bester Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen	498	___	Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs

### Präventionsfaltblätter (ISSN 0948-4591)

430	___	Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs	499	___	Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
431	___	Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung	500	___	Für Ihre Krebsvorsorge – Terminkarte
432	___	Frühstarter gewinnen! – Kinder			
433	___	Was Frau tun kann – Brustkrebs			
434	___	Es liegt in Ihrer Hand – Brust-Selbstuntersuchung			
435	___	Durch Dünn & Dick – Darmkrebs			
436	___	Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs			
437	___	Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs			
438	___	Was Mann tun kann – Prostatakrebs			
439	___	Schritt für Schritt – Bewegung			
440	___	Appetit auf Gesundheit – Ernährung			
441	___	Endlich Aufatmen! – Nichtraucher			
442	___	Ein Bild sagt mehr – Mammographie			

### Informationen über die Deutsche Krebshilfe

600	___	Ziele und Erfolge – Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
601	___	Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
603	___	Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
605	___	Gemeinsam gegen den Krebs – Deutsche Krebshilfe
606	___	Kinderkrebs – 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.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)



Prof. Dr. Dagmar Schipanski  
Präsidentin der  
Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- 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 28/72 99 0-0, Mo - Fr 8 - 17 Uhr  
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95, Mo - Fr 8 - 17 Uhr  
Härfonds: 02 28/72 99 0-94, Mo - 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](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

# Deutsche Krebshilfe

gegründet von Dr. Mildred Scheel

**90 90 93**

Sparkasse KölnBonn  
BLZ 370 501 98

**269 100 000**

Dresdner Bank Bonn  
BLZ 370 800 40

**2 009 090 013**

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG  
BLZ 380 601 86



**Helfen.  
Forschen.  
Informieren.**