

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen 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 finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO
KREISSPARKASSE KÖLN
IBAN DE65 3705 0299 0000 919191
BIC COKSDE33XXX**

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

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

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**
KREBSGESELLSCHAFT

Präventionsfaltblatt

SOMMER SONNE SCHATTENSPIELE

GUT BEHÜTET VOR UV-STRAHLUNG

Art.-Nr.: 436 0066 Stand: 6 / 2016

Informieren

Rund 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass etwa der Hälfte von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauch-freies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de

**Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – 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.

Denn Kinder sind Profis im Nachmachen und behalten Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran!

Beispiel Sonne: Sie wärmt, streichelt die Seele und geht unter die Haut. Nicht ohne Folgen: Wer seine Haut oft der Sonne aussetzt, beschleunigt ihren Alterungsprozess, die ersten Falten entstehen. Und wer seiner Haut zu viel Sonne oder gar einen Sonnenbrand zumutet, riskiert Hautkrebs.



In den letzten Jahren hat die Zahl dieser Erkrankungen drastisch zugenommen: Pro Jahr erkranken in Deutschland fast 265.000 Menschen neu an Hautkrebs.

Der alarmierende Anstieg der Krankheit gilt als Folge des weitverbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

Schattenspiele

Ganz einfach: Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut nicht rötet. Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihren Hauttyp kennen. Menschen mit Hauttyp I und II sollten sich in der Sonne besonders umsichtig verhalten.

Welcher Hauttyp sind Sie?

Typ I: Helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, niemals Bräunung*

Typ II: Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung*

Typ III: Dunkle Haare, braune Augen. Bei Sonne: leichter Sonnenbrand, gute Bräunung*

Typ IV: Von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Bei Sonne: nie Sonnenbrand, immer Bräunung*

* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Min. Besonnung im Juni

Unsere Sonnenempfehlungen

- Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr und halten Sie sich möglichst im Schatten auf.
- Sonnendichte Kleidung (inklusive Hut und Sonnenbrille) ist der beste Schutz – sie hält Ihnen die gefährlichen UV-Strahlen vom Leib.
- Schützen Sie unbedeckte Körperstellen mit einer Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.
- Cremen Sie sich 30 Minuten vor dem Sonnenbaden im Schatten ein. Verwenden Sie beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- Cremen Sie alle zwei Stunden nach, um den Schutz aufrecht zu erhalten. Bleiben Sie deshalb aber nicht länger in der Sonne!

Wenn Sie diesen Empfehlungen folgen, werden Sie ein geringeres Risiko haben, an Hautkrebs zu erkranken.

Dünnhäutig

Kinderhaut reagiert ganz besonders empfindlich auf UV-Strahlen. Dies hat zwei wesentliche Ursachen: Die UV-empfindlichen Stammzellen liegen in der kindlichen Haut sehr viel dichter unter der Hautoberfläche als bei Erwachsenen. Sie sind somit UV-Strahlen viel stärker ausgesetzt. Auch bei Sonnenbränden reagiert die kindliche Haut anders als die Erwachsener. Dieses „Alarmsignal“ des Körpers tritt bei Kindern zeitverzögert auf. Die Haut ist dann bereits erheblich geschädigt. Kinderhaut muss daher ganz besonders vor krebserregenden UV-Strahlen geschützt werden.

0 bis 1 Jahre 1 bis 6 Jahre 6 bis 12 Jahre

Besonnung

Keine direkte Sonne, nur Schatten	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden	Wenig direkte Sonne, keine Mittagssonne
-----------------------------------	--------------------------------------	---

Kleidung

Sonnendichte T-Shirts (auch beim Baden!), Hemden, Hosen, spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“), Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen, Sonnenbrille

Sonnencreme

Keine	Sonnencreme ohne Zusatzstoffe ab LS 30 an nicht bedeckten Körperstellen	
-------	---	--

Ins rechte Licht gerückt

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative. Die Weltgesundheitsorganisation stuft UV-Strahlung und speziell künstliche UV-Strahlen in Solarien in die höchste Kategorie krebserregender Faktoren ein.

Empfehlungen für Unbeirrbare

- Schützen Sie Ihre Augen immer mit einer Schutzbrille.
- Achten Sie auf geschultes Personal, das Ihren Hauttyp anschaut und Sie über Risiken aufklärt.
- 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.
- Nutzen Sie Solarien nicht, um die körpereigene Produktion von Vitamin D anzuregen. Wie es um Ihren Vitamin D-Haushalt steht und welche Maßnahmen nötig sind, kann nur ein Arzt bestimmen.



Früherkennung von Hautkrebs

Sie selbst sind Ihr wichtigster Verbündeter bei der Früherkennung von Hautkrebs. Denn Veränderungen der Haut lassen sich mit bloßem Auge erkennen.

- Nehmen Sie Ihre Haut regelmäßig in Augenschein.
- Lassen Sie „uneinsichtige“ Stellen wie etwa den Rücken von einem Familienmitglied begutachten.
- In Zweifelsfällen fragen Sie Ihren Hausarzt!

ABCD-Regel für Pigmentmaluntersuchung

- **A steht für Asymmetrie**
Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.
- **B bedeutet Begrenzung**
Ein Pigmentmal sollte scharf und regelmäßig begrenzt sein. Eine unscharfe Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal.
- **C bedeutet Colour (= Farbe)**
Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.
- **D steht für Durchmesser**
Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte in jedem Fall beobachtet werden.

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).