

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserung der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychoonkologischen und 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 der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO
KREISSPARKASSE KÖLN**
IBAN: DE23 3705 0299 0000 8282 82
BIC: COKSDE33

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)

Art.-Nr.: 447 0104 Stand: 10 / 2014

Präventionsfaltblatt

INS RECHTE LICHT GERÜCKT

KREBSRISIKOFAKTOR SOLARIUM

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

 **DKG**
KREBSGESELLSCHAFT

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 rauchfreies 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.

Beispiel Sonne: Ihr Licht und ihre Wärme wirken wohltuend auf Körper und Seele. Richtig dosiert, steigert sie unsere Vitalität. Die ultravioletten Strahlen benötigt unser Körper zur Produktion von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen sorgt. Dem Mensch genügt hierfür bereits eine sehr geringe Dosis. Abhängig von Alter und Jahreszeit sind 15 bis 20 Minuten Tageslicht pro Tag auf Gesicht und Hände, auch bei bewölktem Himmel, ausreichend.

Natürliche UV-Strahlen der Sonne und künstliche aus Solarien beschleunigen jedoch auch den Alterungsprozess der Haut: Falten entstehen. Und was noch weitaus schwerwiegender ist: Zuviel UV-Strahlung verursacht Hautkrebs.



In den letzten Jahren hat die Zahl der Hautkrebserkrankungen drastisch zugenommen: Pro Jahr erkranken in Deutschland etwa 251.000 Menschen neu an Hautkrebs. Der alarmierende Anstieg der Krankheit gilt als Folge des weitverbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

Ihre Haut vergisst nichts!

Wie viel Sonne kann ich vertragen, ohne meine Haut bleibend zu schädigen? Wer seinen Hauttyp (1 – 4) kennt, kann seine UV-Strahlenempfindlichkeit richtig einschätzen und dauerhaften UV-Schäden vorbeugen.

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

Das Personal in Solarien ist gesetzlich angewiesen, Minderjährige sowie Menschen mit Hauttyp I und II von der Solariennutzung auszuschließen!

Die maximale Strahlungsstärke von Solarien wurde gesetzlich auf 0,3 W/m² begrenzt. Dieser Wert entspricht der höchsten auf der Erde erreichbaren Strahlungsintensität, die mittags am Äquator herrscht.



Krebsrisiko Solarium

Die künstlichen UV-Strahlen der Solarien sind keineswegs eine „gesündere“ Variante der Sonne. Die Weltgesundheitsorganisation stuft UV-Strahlung allgemein und speziell die aus Solarien in die höchste Kategorie krebsauslösender Faktoren ein.

Die Deutsche Krebshilfe rät grundsätzlich von Solarienbesuchen ab, da spätere Hautschäden nicht ausgeschlossen werden können. Unbeirrbare, die trotzdem ein Solarium nutzen wollen, sollten jedoch in jedem Fall einen Solariumcheck durchführen. Trifft auch nur ein Punkt der Checkliste nicht zu, benutzen Sie das Solarium auf keinen Fall.

Der Solariumcheck

Das Sonnenstudio

- ist ein beaufsichtigtes Studio (kein Münzautomat).
- weist im Eingangsbereich auf das Verbot für Minderjährige hin.

Das Personal

- lässt Minderjährige nicht zu.
- händigt (ungefragt!) eine Schutzbrille aus.
- bestimmt den Hauttyp.
- schließt Personen mit Hauttyp I und II aus.
- weist auf (mögliche) Nebenwirkungen der UV-Strahlung hin.
- fragt nach dem Zeitabstand zum letzten Solariumbesuch.
- erkundigt sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten.
- erkundigt sich nach Medikamenteneinnahme.
- weist darauf hin, dass ein Solarium nur ungeschminkt und ohne die Verwendung von Sonnencreme benutzt werden darf.
- berechnet die individuelle Anfangs-Bestrahlungszeit.

- erstellt einen persönlichen Dosierungsplan.
- händigt weitere Informationen zur Nutzung aus.

Das Bräunungsgerät

- hat den Warnhinweis: UV-Strahlung kann akute Schäden an Haut und Augen verursachen, führt zu vorzeitiger Hautalterung und erhöht das Risiko an Hautkrebs zu erkranken.
- weist darauf hin: Hauttyp I und II sind ein Ausschlusskriterium für die Nutzung, Medikamente und Kosmetika erhöhen die Hautempfindlichkeit.
- ist nach EU-Regelung gekennzeichnet: „Bestrahlungswert von maximal 0,3 W/m² wird nicht überschritten“.
- gibt die maximale Bestrahlungsdauer bei Erstbestrahlung ungebräunter Haut für Hauttyp I bis VI an.
- schaltet bei Überschreiten der maximalen Bestrahlungsdauer automatisch ab.
- hat einen Notabschaltknopf.

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, 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.
- Nutzen Sie Solarien nicht, um die körpereigene Produktion von Vitamin D anzuregen. Denn: UV-Strahlen sind krebserregend und der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs.

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 Arzt!

ABCD-Regel für Pigmentmaluntersuchungen

- **A steht für Asymmetrie**
Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.
- **B bedeutet Begrenzung**
Die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal.
- **C bedeutet Colour (= Farbe)**
Auch das ist wichtig: 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).