

HAUTKREBS: VORBEUGEN UND FRÜH ERKENNEN



Foto: Andreas Hermsdorf / pixelio.de

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie schützt uns vor vielen Dingen wie Verletzung, Krankheitserregern und UV-Strahlen.

Manchmal verändern sich die Zellen der Haut. Aus einigen Veränderungen kann Krebs entstehen. Was Experten zum Schutz vor Hautkrebs empfehlen und was Früherkennung bringt, lesen Sie in dieser Information.

Auf einen Blick: Schutz vor Hautkrebs

- Experten empfehlen, starke Sonne zu meiden, sich durch passende Kleidung zu schützen und, wenn nötig, Sonnencreme zu verwenden.
- Hautkrebsfrüherkennung wird für Versicherte ab 35 Jahren angeboten. Sie soll Krebs frühzeitig entdecken, damit er erfolgreich behandelt werden kann:
 - Ob sich damit Todesfälle durch Hautkrebs verhindern lassen, wurde bislang nicht in hochwertigen Studien untersucht.
 - Es kann sich dabei ein Krebsverdacht ergeben, der sich später als falsch herausstellt. Möglicherweise wird auch Hautkrebs entdeckt, der sonst nie aufgefallen und gefährlich geworden wäre.

► HAUTKREBS – IMMER GEFÄHRLICH?

Es gibt hellen und schwarzen Hautkrebs. Der helle kommt häufiger vor, ist aber nur sehr selten bedrohlich: Er führt bei 1 von 550 Erkrankten zum Tode. Der schwarze Hautkrebs (*Melanom*) dagegen ist seltener, aber gefährlicher: Etwa 1 von 7 Erkrankten stirbt daran.

► WIE HÄUFIG IST HAUTKREBS?

Sichere Zahlen gibt es für schwarzen Hautkrebs: Etwa 20 von 1000 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens. Für hellen Hautkrebs gibt es keine zuverlässigen Daten.

► WANN ENTSTEHT HAUTKREBS?

Meist kommen mehrere Ursachen zusammen, wenn Hautkrebs entsteht. Ein erhöhtes Risiko besteht bei:

- hellem Hauttyp
- häufiger Belastung durch UV-Strahlen (Sonnenbrände, Anzahl der Sonnenstunden)
- früherer Hautkrebserkrankung
- Hautkrebs in der Familie
- häufigem Kontakt mit Stoffen wie Teer, Arsen oder mit radioaktiven Strahlen sowie Röntgenstrahlung

► SICH VOR HAUTKREBS SCHÜTZEN

Hautkrebs lässt sich nicht hundertprozentig verhindern. Aber einige Verhaltensweisen können dazu beitragen, das eigene Erkrankungsrisiko zu senken. Die wichtigste Empfehlung von Experten lautet, sich vor übermäßiger Belastung durch UV-Strahlung zu schützen. Sie raten dabei zu einem dreistufigen Vorgehen:

- 1. Starke Sonne meiden:** Bewegung an der frischen Luft ist wichtig und tut gut. Deshalb bedeutet „Sonne meiden“ nicht, dass Sie den ganzen Tag „drinnen hocken“ sollen. Aber bei starker Sonnenstrahlung ist es empfehlenswert, die Mittagssonne zu meiden oder den Schatten zu suchen. Vom Besuch eines Solariums raten Experten ab.
- 2. Schutz durch Kleidung:** Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung sind hilfreich. Kleidung blockt Sonne aber nicht vollständig ab.
- 3. Sonnencreme für ungeschützte Hautstellen:** Wichtig sind ein angemessener Sonnenschutzfaktor, eine wasserfeste Creme sowie ein Lippenchutz. Für das Eincremen des ganzen Körpers braucht ein Erwachsener etwa 30 Milliliter Creme. Dies entspricht etwa der Größe eines Tischtennisballs.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin A, Beta-Karotin oder Selen schützen **nicht** vor Hautkrebs.

▶ Hautkrebsprävention

▶ HAUTKREBS FRÜH ERKENNEN

Es gibt eine besondere Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs. Nur speziell ausgebildete Haut- und Hausärzte dürfen sie durchführen. Der Arzt begutachtet die gesamte Haut und sucht sie mit dem bloßen Auge nach auffälligen Veränderungen ab. Dazu gehören auch die Kopfhaut, der Schambereich, das Zahnfleisch, die Zehenzwischenräume und die Fußsohlen. Findet er eine verdächtige Stelle, untersucht er sie genauer. Möglicherweise schneidet er sie heraus und lässt sie im Labor untersuchen. In vielen Fällen bestätigt sich der Krebsverdacht nicht.

Gesetzliche Krankenkassen zahlen diese Untersuchung alle 2 Jahre für Versicherte ab 35 Jahren.

▶ WAS BRINGT DIE UNTERSUCHUNG?

Nutzen:

Die Untersuchung soll Hautkrebs frühzeitig erkennen, damit er erfolgreich behandelt und Schlimmeres verhindert werden kann. Der Nutzen der Früherkennung von Hautkrebs wurde bislang nicht in aussagekräftigen Studien untersucht. Das heißt: Ob sich so Todesfälle durch Hautkrebs verhindern lassen, weiß man bislang nicht.

Schaden:

Auch hier fehlen aussagekräftige Studien. Sicher ist, dass in Folge der Untersuchung auch Hautstellen herausgeschnitten werden, die sich später als harmlos herausstellen. Wie häufig das vorkommt, ist aber nicht klar: In den vorhandenen Studien schwanken die Angaben von 3 bis zu 180 Fehlalarmen pro bestätigtem

Hautkrebsverdacht. Die Hautstelle kann wehtun und es können sich Narben bilden.

Möglicherweise wird durch die Untersuchung auch Hautkrebs entdeckt, der ohne Früherkennung nie aufgefallen wäre und zeitlebens keine Beschwerden bereitet hätte. Dann erhält man unnötig eine Angst machende Krebsdiagnose und eine nicht notwendige Behandlung. Es ist zudem denkbar, dass Hautkrebs trotz sorgfältiger Prüfung übersehen wird. Sie nehmen verdächtige Stellen dann vielleicht nicht ernst genug, weil Sie sich zu sehr auf die Untersuchung verlassen.

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Denken Sie beim Sonnenschutz auch an Ihre Kinder. Säuglings- und Kleinkinderhaut ist besonders empfindlich.
- Sonnensegel sind ein einfaches Mittel, um für Schatten zu sorgen, wo Kinder spielen. Sprechen Sie, wenn nötig, Schule oder Kindergarten gezielt darauf an.
- Menschen mit Immunschwäche erkranken etwas häufiger an Hautkrebs. Das gilt auch bei unterdrücktem Immunsystem nach einer Organtransplantation. Ein gründlicher Sonnenschutz ist hier hilfreich.
- Überlegen Sie in Ruhe, ob Sie an der Früherkennung von Hautkrebs teilnehmen möchten. Wägen Sie mögliche Vor- und Nachteile ab.
- Wenn Sie unsicher sind: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und besorgen Sie sich weitere verlässliche Informationen, zum Beispiel die „Gesundheitsleitlinie Hautkrebsprävention“ (siehe Kasten).

▶ MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf der aktuellen ärztlichen S3-Leitlinie „Hautkrebsprävention“ und deren Patientenversion des Leitlinienprogramms Onkologie. Das Programm wird getragen von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Gesundheitsleitlinie „Prävention von Hautkrebs“: www.leitlinienprogramm-onkologie.de/Patientenleitlinien.8.0.html

Die Methodik und alle benutzten Quellen finden Sie hier:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/hautkrebspraevention

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Mit freundlicher Empfehlung