



WAS IST HAUTKREBS?

SCHWARZER HAUTKREBS (MELANOM)

Hautkrebs tritt in verschiedenen Formen auf. Die gefährlichste Form ist der schwarze Hautkrebs, Melanom genannt. Denn dieser Krebs kann Ableger in anderen Organen bilden. Ein Melanom kann in den Pigmentzellen der Haut entstehen. Die Pigmentzellen bilden Pigmentmale, bekannt als Muttermale. In der Regel sind solche Pigmentmale ungefährlich, in seltenen Fällen kann sich ein Pigmentmal zum Hautkrebs entwickeln. Dieser Krebs zerstört nicht nur die Haut, sondern kann sich auch weiter ausbreiten und mit Ablegern Organe schädigen.

Jährlich erkranken in der Schweiz rund 3200 Menschen an einem Melanom, Tendenz steigend. Rund 290 Patienten und Patientinnen sterben an den Folgen dieser Krebsart.

WEISSER HAUTKREBS

Weit häufiger verbreitet ist der weisse Hautkrebs (Basalzellkarzinome oder Stachelzellkarzinome). Davon sind in der Schweiz jährlich schätzungsweise 20 000 – 25 000 Personen betroffen. Dieser Krebs kann aber meist vom Arzt entfernt werden und bildet in der Regel keine Metastasen.

Ja
nicht
rot
werden

SONNEN- SCHUTZ

1. SCHATTEN



Schatten ist der beste Sonnenschutz – vor allem von 11 – 15 Uhr solltest du dich nicht in der Sonne aufhalten, da sie dann am intensivsten scheint. Der Schatten schützt jedoch nicht immer vor indirekter Strahlung durch reflektierende Flächen wie Sand, Beton und Schnee oder vor seitlich einfallender Strahlung.

2. KLEIDER



Mit Kleidern bedeckte Körperstellen bleiben den ganzen Tag konstant geschützt. Guten Schutz bieten ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt und ein Hut mit breiter Krempe.

Zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur deiner Haut, sondern auch den Augen. Hältst du dich häufig im Freien auf, solltest du deine Augen mit einer Sonnenbrille schützen.

3. SONNENCREME

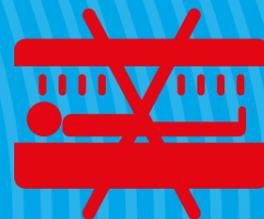


Richtig angewendet, schützt dich die Sonnencreme vor UV-Strahlen. Achte beim Kauf auf das UVA-Zeichen und trage reichlich Sonnencreme auf die unbedeckten Körperstellen. Doch Vorsicht – auch Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne!

**Ja
nicht
rot
werden**

SOLARIUM SCHADET

FINGER WEG VOM SOLARIUM



Gehst du ins Solarium, um deine Haut zu bräunen und auf die Sonneneinstrahlung des Sommers vorzubereiten? Das schadet aber, denn der Besuch im Solarium belastet die Haut unnötig und lässt sie schneller altern. Die Strahlung im Solarium hat eine stärkere Wirkung als die Hochsommer-Sonne am Mittag.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Solarien in die höchste Gefahrenkategorie der Krebsrisiken eingestuft, deshalb ist die Nutzung in der Schweiz für Minderjährige verboten. Auch danach raten wir von einem Solariumbesuch ab, denn wer vor dem 35. Lebensjahr damit beginnt, hat ein beinahe doppelt so hohes Risiko an Hautkrebs zu erkranken.

Ja
nicht
rot
werden

HAUTKREBS ERKENNEN

Es ist wichtig, auf Hautveränderungen zu achten und bei Auffälligkeiten einen Arzt aufzusuchen. «Janichtrotwerden» empfiehlt, Muttermale gut zu beobachten. Auf der Haut kannst du verdächtige Hautveränderungen wahrnehmen. Wenn sich ein Muttermal in Form und Farbe deutlich von den anderen unterscheidet oder sich verändert, zum Beispiel zu bluten beginnt oder juckt, solltest du es medizinisch abklären lassen.

HILFREICHE ABCD-REGEL, UM VERÄNDERUNGEN DER HAUT ZU ERKENNEN

ABCD-Regel

HARMLOSES PIGMENTMAL				
	A = ASYMMETRIE	B = BEGRENZUNG	C = COLOR (FARBE)	D = DYNAMIK
	Regelmässige, symmetrische Form	Regelmässige, klare Ränder	Einheitliche Färbung	Verändert sich nicht
VERDÄCHTIGES PIGMENTMAL				
	Unregelmässige, nicht symmetrische Form	Unregelmässige, unscharfe Ränder	Verschiedenfarbig, fleckig	Verändert sich (Grösse, Farbe, Form oder Dicke)



WUSSTEST DU, DASS...

... DIE HAUT NICHT ALS VORBEREITUNG AUF DIE SONNE VORGEBRÄUNT WERDEN SOLL?

Unter dem Einfluss der UVB-Strahlen bräunt die Haut und versucht sich damit vor den UV-Strahlen zu schützen. Einen geringen Schutz erreicht sie zwar, durch die UV-Strahlung kommt es aber auch zu einer Schädigung. Deshalb soll die Haut weder mit natürlichen noch mit künstlichen UV-Strahlen auf die Sonne vorbereitet werden.

... UV-STRAHLEN DIE HAUT ALTERN LASSEN?

Die UVA-Strahlen schädigen das Bindegewebe der Haut, was zu einer Abnahme der Elastizität der Haut und einer frühzeitigen Hautalterung führt.

...GEBRÄUNT SEIN KEIN ZEICHEN VON GESUNDHEIT IST?

Eine gesunde Sonnenbräune gibt es nicht. Unter dem Einfluss der UVB-Strahlen verdickt sich einerseits die Oberhaut, andererseits bilden die Pigmentzellen der Haut den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. Die Bräunung ist eine Reaktion der Haut, um sich vor UV-Strahlen zu schützen.

... AUCH BEI BEWÖLKTEM HIMMEL UV-STRAHLEN AN DIE ERDOBERFLÄCHE DRINGEN?

Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Strahlenintensität hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80% der UV-Strahlen durch die Wolkendecke. Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Beton oder Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung

Ja
nicht
rot
werden

WUSSTEST
DU, DASS...

... HUGH JACKMAN SEIT MEHREREN JAHREN
GEGEN HAUTKREBS ANKÄMPFT?

«Niemand hat mir gesagt, dass ich Sonnenschutz auftragen soll! Benutzt Sonnencreme!»
Er selbst hat als Jugendlicher selten zu Sonnenschutz gegriffen – und zahlt jetzt den Preis dafür: Bereits zum sechsten Mal innert drei Jahren musste sich der Wolverine-Star einer Operation unterziehen.



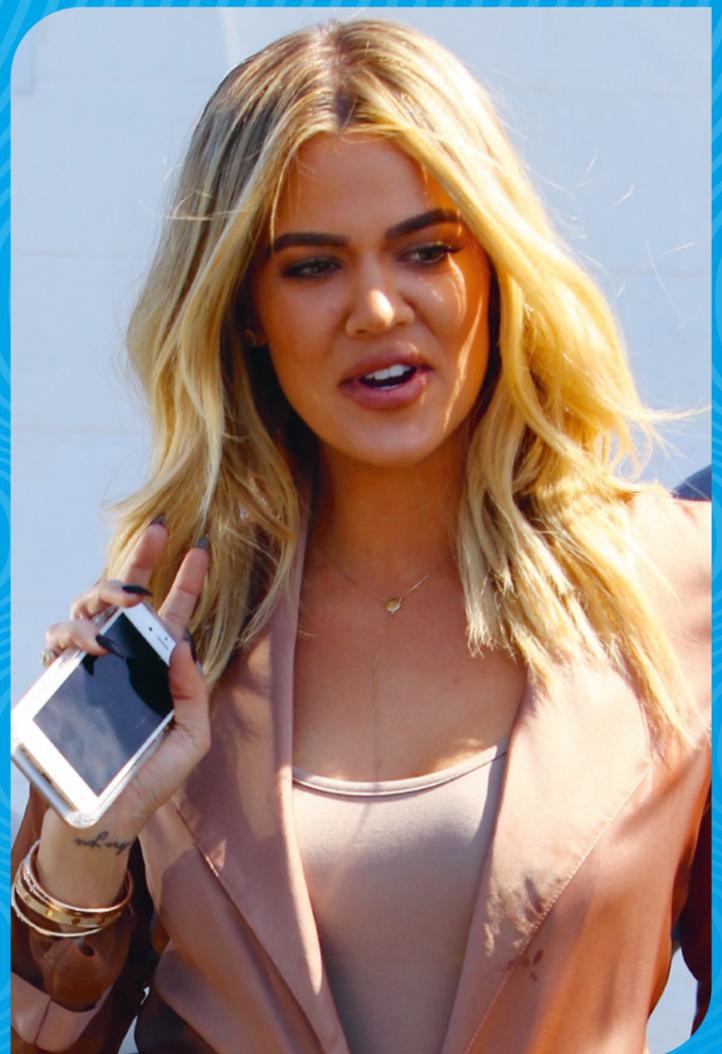
**Ja
nicht
rot
werden**

**WUSSTEST
DU, DASS...**

**... BEI KHLOÉ KARDASHIAN HAUTKREBS AUS
DEM GESICHT ENTFERNT WURDE?**

Khloé Kardashian bemerkte im 2022 einen kleinen Pickel auf ihrer Wange, der monatelang nicht verschwand. Nachdem sie diesen untersuchen liess, wurde Hautkrebs diagnostiziert, der sogleich entfernt wurde. Bereits 2019 musste sie ein Melanom am Rücken operativ entfernen lassen.

Ihren Fans rät sie nun: «Führt regelmässig Selbstuntersuchungen durch und nehmt Veränderungen ernst.»



**Ja
nicht
rot
werden**

**WUSSTEST
DU, DASS...**

**... BOB MARLEY AN DEN FOLGEN
EINES MELANOMS STARB?**

Bob Marley war gerade mal anfangs 30, als bei ihm durch Zufall schwarzer Hautkrebs am grossen Zeh entdeckt wurde. Aus religiösen Gründen wollte er diesen aber nicht behandeln lassen. Als er wenige Jahre später beim Joggen zusammenbrach, diagnostizierten die Ärzte Metastasen in Leber, Lunge und Gehirn. Der Reggae-Legende blieben darauf nur noch wenige Wochen zu leben.

