



HAUTKREBS

Die erste nationale Hautkrebswoche Schweiz

15. BIS 19. MAI 2006

von Barbara Iseli

Die Schweiz wird vom 15. bis 19. Mai 2006 ganz im Zeichen des Hautkrebses stehen: Die Krebsliga Schweiz und die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie lancieren zum ersten Mal die Hautkrebswoche Schweiz. Im Zentrum stehen die Früherkennung von Melanomen und anderen Hautkrebsformen sowie die Sensibilisierung der Bevölkerung für einen konsequenten Sonnenschutz. Im ganzen Land bieten Dermatologen und Dermatologinnen kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Pigmentmalen an. Personen mit erhöhtem Hautkrebsrisiko können mit Hilfe eines Fragebogens ihr Risiko erkennen.

Bis zu 15 000 Menschen erkranken jedes Jahr in der Schweiz an Hautkrebs. Dabei handelt es sich bei 1 600 Personen um ein Melanom. An diesem bösartigen Hautkrebs sterben jährlich ungefähr 220 Patienten. Zum Vergleich: Das sind zweimal mehr Menschen, als an Aids sterben, und halb so viele, wie bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen.

Die Schweiz steht bei der Häufigkeit von Hautkrebserkrankungen in Europa hinter Norwegen an zweiter Stelle. Hautkrebs ist die häufigste Krebsform in der Schweiz, und die Erkrankungen nehmen laufend zu. Diese alarmierende Situation veranlasste die Krebsliga Schweiz und die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV), in diesem Jahr die erste Hautkrebswoche Schweiz zu lancieren.

Europaweite Initiative: Euro Melanoma

Die Schweiz schliesst sich 2006 zum ersten Mal dem europäischen Netzwerk für Hautkrebsprävention und Früherkennung, Euro Melanoma, an und erklärt im Rahmen der Hautkrebswoche den Montag, 15. Mai, zum Melanoma Monday. In 15 europäischen Ländern wird dieser Tag der Hautkrebsfrüherkennungstag sein. Die Ziele von Euro Melanoma sind die Früherkennung von Melanomen und anderen Hautkrebsformen sowie die Sensibilisierung der Bevölkerung für einen konsequenten Sonnenschutz. Alle beteiligten Länder bieten am Melanoma Monday kostenlose Erstuntersuchungen bei Hautärzten an.

Kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Pigmentmalen

Rund 5 bis 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung haben ein erhöhtes Hautkrebsrisiko: Das sind Menschen mit heller



Abbildung 1: Superfiziell spreitendes malignes Melanom



Abbildung 2: Noduläres malignes Melanom

Haut, vielen Pigmentmalen, vielen Sonnenbränden in der Kindheit, familiär bedingtem Risiko und solche, die oft starker UV-Strahlung ausgesetzt sind. Mit einem einfachen Fragebogen können Personen ihr Hautkrebsrisiko selber erkennen, eine Selbstuntersuchung der Haut durchführen und verdächtige Pigmentmale im Rahmen der Hautkrebswoche bei einem Dermatologen oder einer Dermatologin untersuchen lassen. Schweizweit bieten Fachärzte kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Pigmentmalen an. Eine Liste der beteiligten Dermatologen ist auf der Internetseite www.hautkrebswoche.ch zu finden.

Vorbeugen ist besser als heilen: Schutz der Haut vor UV-Strahlen

Eine der Hauptursachen für Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung ist die regelmässige, ungeschützte UV-Bestrahlung der Haut. Um aber dem Schönheitsideal, das eine gebräunte Haut vorschreibt, zu entsprechen, setzen sich viele bedenkenlos dieser gefährlichen Strahlung aus. Eine gesunde Bräunung gibt es aber nicht. Durch die Bräunung versucht sich die Haut vor den UV-Strahlen zu schützen. Jede Sonnenbräunung ist ein Zeichen für angegriffene Haut. Deshalb ist es wichtig, dass sich Gross und Klein konsequent vor den UV-Strahlen schützt.

Sonnenschutztipps der Krebsliga:

- Sonnenbrand vermeiden.
- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.
- An der Sonne Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung tragen.

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen.
- Aufenthalt an der Sonne zeitlich dem Hauttyp anpassen (Hauttyp bestimmen unter www.hauttyp.ch).
- Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen.
- Sonnenbrillen mit dem Label CE und dem Vermerk «100 Prozent bis 400 nm» schützen die Augen optimal vor den UV-Strahlen.
- Haut regelmässig auf Veränderungen hin untersuchen.

Selbstbräuner: ja, Solarium: nein!

Wem gebräunte Haut wichtig ist, der/die kann zu Selbstbräunern greifen. Diese bräunen mit chemischen Wirkstoffen die oberste Hautschicht. Dieser Prozess erhöht die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen die Sonnenstrahlen jedoch kaum. Mit Selbstbräuner behandelte Haut muss vor UV-Strahlen geschützt werden wie sonnenungewohnte Haut. Die Krebsliga Schweiz, die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie, das Bundesamt für Gesundheit und die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, auf den Besuch von Solarien zu verzichten. Fachleute und Wissenschaftler sind sich einig, dass häufige Solariumbesuche das Hautkrebsrisiko erhöhen. Sie bedeuten eine zusätzliche, unnötige UV-Belastung der Haut. Der UVB-Anteil bei Bräunungsgeräten entspricht etwa der Hochsommer-Mittagssonne in der Schweiz, die UVA-Strahlung ist rund 6-mal stärker. Da hauptsächlich UVB-Strahlen den Eigenschutz der Haut aktivieren, taugt ein Solarium zum Vorbräunen nicht.



Abbildung 3: Dermatoskopische Untersuchung der Haut



krebsliga schweiz

Risikofragebogen

Hautkrebsswoche Schweiz

Wie gross ist Ihr Hautkrebssrisiko? Was können Sie tun? Wann sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen? Füllen Sie den Risikofragebogen aus und Sie wissen mehr!

1 Bestimmen Sie Ihren Hauttyp.

- 1 Sehr helle Haut, keine Bräunung, meistens Sonnenbrand
- 2 Helle Haut, langsame Bräunung, oft Sonnenbrand
- 3 Mittelhelle Haut, einfache und langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand
- 4 Bräunliche, wenig empfindliche Haut, schnelle tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand
- 5 Dunkle, wenig empfindliche Haut, selten Sonnenbrand
- 6 Schwarze, wenig empfindliche Haut, sehr selten Sonnenbrand

Haben Sie Hauttyp 1 oder 2?

Ja Nein

2 Hatten Sie als Kind (vor dem 15. Lebensjahr) öfters einen starken Sonnenbrand?

Weiss nicht Ja Nein

3 Sind Sie regelmässig einer starken Sonnenbestrahlung ausgesetzt?

- Während Ferien in sonnigen Gebieten? Ja Nein
- Im Beruf oder in der Freizeit (Sport, Gartenarbeit)? Ja Nein
- Gehen Sie ins Solarium? Ja Nein

4 Kommt in Ihrer Familie (Eltern, Geschwister) bösartiger Hautkrebs vor? (malignes Melanom)

Weiss nicht Ja Nein

5 Sind Sie selber bereits an Hautkrebs erkrankt?

Ja Nein

6 Haben Sie über 50 Pigmentmale an Ihrem Körper?

Weiss nicht Ja Nein

Haben Sie keine der Fragen mit **Ja** beantwortet, haben Sie vermutlich ein geringes Hautkrebssrisiko. Trotzdem sollten Sie sich vor UV-Strahlung schützen und jeden Sonnenbrand vermeiden.

Haben Sie eine oder mehrere der Fragen mit **Ja** beantwortet, gehören Sie zur Gruppe der Risikopersonen.

Tipps für Risikopersonen:

- Untersuchen Sie Ihre Haut 3–4 Mal pro Jahr auf verdächtige Pigmentmale. Dabei hilft Ihnen die **ABCD-Regel** (www.hautkrebsswoche.ch).
- Vermeiden Sie Sonnenbrand! Bevorzugen Sie, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, den Schatten und schützen Sie sich mit Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Gehen Sie nicht ins Solarium, denn dort wird Ihre Haut zusätzlich mit UV-Strahlen belastet.

7 Ist ein neues Pigmentmal aufgetreten und schnell gewachsen?

Ja Nein

8 Ist ein bestehendes Pigmentmal rasch grösser geworden?

Ja Nein

9 Hat ein Pigmentmal seine Farbe verändert?

Ja Nein

10 Hat ein bestehendes Pigmentmal seine Form verändert und zeigt nun einen unregelmässigen Rand?

Ja Nein

11 Haben Sie ein Pigmentmal, das entzündet ist, das juckt, schmerzt oder gar blutet?

Ja Nein

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen 7–11 mit **Ja** beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen so schnell wie möglich einen Hautarzt aufzusuchen. Lassen Sie Ihre auffälligen Pigmentmale untersuchen.

Während der **Hautkrebsswoche Schweiz**, vom 15.–19. Mai, 2006 bieten viele Hautärzte in der Schweiz kostenlose Erstuntersuchungen an. Ohne Voranmeldung und anonym! Bringen Sie bitte diesen Fragebogen mit zur Untersuchung.

Die Adressen der beteiligten Hautärzte in Ihrer Nähe erfahren Sie ab Mitte April unter www.hautkrebsswoche.ch oder beim Krebstelefon: **0848 55 88 38**.

sgdV
ssdV



Bundesamt
für Gesundheit



Online-Informationen

Hier findet das Publikum weitere Informationen zur Hautkrebsswoche Schweiz sowie zu den Themen Sonnenschutz und Früherkennung von Hautkrebs – Angebote, die vielleicht auch Sie als Fachperson interessieren:

- www.hautkrebsswoche.ch: die Informationsplattform der Hautkrebsswoche mit den Adressen der beteiligten Dermatologen und dem Risikofragebogen
- Das Krebstelefon – 0800-55 88 38 – steht der Bevölkerung täglich für Informationen und individuelle Beratungen zur Verfügung (Montag, Dienstag, Mittwoch 10.00 bis 18.00 Uhr, Donnerstag und Freitag 14.00 bis 18.00 Uhr)
- www.krebsforum.ch: Für den Austausch unter Betroffenen und Angehörigen
- shop@swisscancer.ch oder Telefon 0844-85 00 00: Bestellen Sie die kostenlosen Informationsmaterialien: Früherkennungs-Booklet «Kennen Sie Ihre Haut so gut wie ...» und die Sonnenschutzbrochure

Die Sonne geniessen – aber mit Vorsicht!

Die Sonnenstrahlen sind lebenswichtig für unseren Organismus und steigern unser Wohlbefinden. Wer einen gesunden Umgang mit der Sonne pflegt und seine Haut konsequent vor den UV-Strahlen schützt, beugt Hautalterung und Hautkrebs vor und kann die Sonnenseiten der Sonne geniessen. Der Krebsliga ist es ein Anliegen, dass immer mehr Menschen sich ihres Hautkrebsrisikos bewusst werden. Diese schützen sich konsequent vor der UV-Strahlung, untersuchen ihre Haut regelmässig alle drei bis vier Monate selbst auf atypische Pigmentmale und suchen gegebenenfalls einen Hautarzt oder eine Hautärztin auf. ●

Korrespondenzadresse:

Barbara Iseli

Kommunikationsbeauftragte

Nationale Präventionsprogramme, Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern

Tel. 031-389 92 10, Fax 031-389 91 60

E-Mail: iseli@swisscancer.ch, Internet: www.swisscancer.ch

Interessenkonflikte: keine