

ABCD-Regel zur Melanom-Früherkennung:

Ein harmloses Muttermal und ein Melanom unterscheiden sich in ihrem Aussehen. Anhand folgender Warnzeichen - der ABCD-Regel - können Melanome frühzeitig erkannt werden.

A = Asymmetrie des Aufbaus

Muttermale sind rund und symmetrisch, Melanome wachsen stärker asymmetrisch.

B = Begrenzung unregelmäßig

Muttermale sind am Rand regelmäßig begrenzt. Melanome zeigen unregelmäßige (fransige oder zackige) Ausläufer.

C = Color (Farbe) inhomogen

Muttermale haben einen einheitlichen (hellbraunen oder dunkelbraunen) Farbton. Melanome zeigen häufig gleichzeitig mehrere Brauntöne mit grauen, rötlichen, hellen oder schwarzen Stellen oder sind ganz schwarz (selten auch ganz rot).

D = Durchmesser mehr als 6 mm

Muttermale bleiben nach ihrer anfänglichen Wachstumsphase über viele Jahre gleich groß. Melanome hingegen nehmen an Größe zu, sind meist größer als 6 mm im Durchmesser. Sie können später auch wieder kleiner werden.

Weitere Warnzeichen:

Entzündung, Juckreiz, Blutung, Nässen oder Verkrustung von Muttermalen

Hautkrebs früh erkennen = Heilungschance!

Für alle Hautkrebsarten gilt: Je früher sie erkannt werden, desto besser sind Behandlungserfolg und Heilungschancen. In frühen Stadien ist Hautkrebs vollkommen heilbar.

Zur wichtigen Früherkennung von Hautkrebs können Sie selbst durch eine regelmäßige Selbstbeobachtung beitragen. Insbesondere wenn Sie schwere Sonnenbrände hatten oder viele Muttermale haben, sind regelmäßige Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen anzuraten.

Schon in frühen Stadien ist es dem Dermatologen möglich, bösartige Hautveränderungen mit dem Auge oder mit Hilfe des Auflichtmikroskops (Dermatoskop) zu diagnostizieren. Mit Hilfe computerisierter Dermatoskopiesysteme können die Hautveränderungen mit einer Videokamera aufgenommen und im Verlauf kontrolliert werden, was die diagnostische Sicherheit erhöht.

Gehen Sie sofort zu Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt, wenn Sie ein wachsendes Knötchen, vor allem im Kopf-Hals-Bereich bemerken oder sich Muttermale in Form, Größe oder Färbung verändern sowie jucken oder bluten.

Hautkrebsvorsorge und Sonnenschutz



Impressum

Herausgeber: BKK Landesverband Bayern | www.bkk-lv-bayern.de
Gestaltung: CITYteam, München | www.cityteam.de
Druck:

Stand: April 2005

[Neu denken:]



Wieviel Sonne ist gesund?

Viele Menschen empfinden die Wirkung von Sonne und Licht auf Körper und Seele als sehr angenehm. Für die lichtabhängige Bildung von Vitamin D reichen bereits wenige Minuten indirekte Sonnenbestrahlung täglich.

Unter **UV-Strahlung** versteht man den unsichtbaren energiereichen Teil der Sonnenstrahlung. Nach der Wellenlänge unterscheidet man die langwellige UV-A- von der energiereicheren UV-B-Strahlung. Zu viel UV-Bestrahlung kann das Erbgut von Hautzellen schädigen und somit ursächlich für Hautkrebs sein.

UV-A → **beschleunigte Hautalterung, Hautkrebs, Sofortbräunung**

UV-B → **Sonnenbrand, Hautkrebs, Spätbräunung**

Weltweit wird eine extreme Zunahme der Hautkrebs-erkrankungen festgestellt, als deren überwiegende Ursache die starke Sonnenbelastung gilt.

Neben dem bösartigen schwarzen Hautkrebs, dem Melanom, treten immer häufiger Basalzellkarzinome und Stachelzellkrebs auf. Melanome entwickeln sich entweder im Bereich vorhandener Muttermale oder sie entstehen auf normaler Haut. Zur Beurteilung, ob ein Muttermal gutartig oder bösartig ist, wird die ABCD-Regel herangezogen (siehe Rückseite). Basalzellkarzinome und Stachelzellkrebs zeigen sich meist auf chronisch lichtgeschädigter Haut.

Die Haut hat ein gutes Gedächtnis. Sie vergisst keinen einzigen Sonnenbrand und erinnert sich an jede Stunde in der Sonne. Nicht nur kurzzeitige starke UV-Belastung, welche zu einem Sonnenbrand führt, ist schädlich, sondern auch die Gesamtdosis an Sonnenstunden, die man im Laufe des Lebens erreicht.

Für das individuelle Sonnenbrandrisiko sind der **Hauttyp** und die daraus resultierende **Eigenschutzzeit** der Haut entscheidend. Die Eigenschutzzeit ist die Zeit, die man ungeschützt der Sonne ausgesetzt sein kann, bis eine Rötung der Haut auftritt.



Hauttyp

- I. Rotblondes Haar, sehr heller Teint, Sommersprossen, immer Sonnenbrand, nie Bräunung, **Eigenschutz 5-10 Minuten**
- II. Blondes Haar, heller Teint, leicht Sonnenbrand, kaum Bräunung, **Eigenschutz 10-20 Minuten**
- III. Braunes Haar, mittlerer Teint, selten Sonnenbrand, gute Bräunung, **Eigenschutz 20-30 Minuten**
- IV. Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, nie Sonnenbrand, sehr gute Bräunung, **Eigenschutz ca. 45 Minuten**

Sechs wichtige Tipps für die Reise ins Land der Sonne:

- Der beste und einfachste Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung sind **Schatten und Kleidung (inklusive Kopfbedeckung)** sowie im Sommer das **Meiden der Sonne während der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr** (sehr starke Sonneneinstrahlung!).
- Wenn Sie der Sonne – wie z. B. beim Baden – ungeschützt ausgesetzt sind, sollten Sie unbedingt **Sonnenschutzpräparate** (möglichst wasserfeste Mittel mit Wirksamkeit gegen UV-B- und UV-A-Strahlung) verwenden. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser schützt das Präparat vor sonnenbedingten Hautschäden (mindestens LSF 15-20). Die Sonnenschutzmittel immer mindestens 30 Minuten vor der Sonneneinstrahlung (auch an bewölkten Tagen!) dick auf alle unbedeckten Stellen auftragen und ggf. nachcremen.
- Tragen Sie auch so oft wie möglich eine **Sonnenbrille**, um die Augen zu schützen.
- Sonnenschutz ist besonders wichtig für die kindliche Haut. Die heute beobachtete starke Zunahme des Melanoms ist wahrscheinlich zu einem großen Teil auf Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter zurückzuführen. Ein Sonnenbrand in der Kindheit verdoppelt das Melanomrisiko!
- **Säuglinge sollten nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.** Bei Kindern nur wasserfeste Lichtschutzpräparate verwenden. Kinder und Sonnenempfindliche benötigen mehr Schutz (LSF 25-30)!
- **Vermeiden Sie besonders bei Vorliegen von weiteren Risikofaktoren zusätzliche UV-Bestrahlung. Verzichten Sie möglichst auf den Besuch eines Solariums! Es gibt keine UV-Strahlung, die bräunt, ohne die Haut zu schädigen!**