

Ihre persönliche Hautkrebs-Vorsorge

Sonne in Maßen

Sonne auf der Haut tut gut und ist wichtig für die Vitaminversorgung, den Hormonhaushalt, für gute Stimmung und ein starkes Immunsystem. Doch Sonne ist nur in Maßen gesund: Bei starker Sonnenbelastung benötigt jede Haut Sonnenschutz. Sonnenbrände sollten Sie unbedingt vermeiden, denn sie können zu vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs führen.

Die Reaktion der Haut auf direkte Sonne ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Deshalb sollten Sie die Intensität und Dauer eines Sonnenbades sowie die Stärke Ihres Sonnenschutzmittels auf Ihren persönlichen Hauttyp abstimmen.

In Europa unterscheidet man folgende Hauttypen:

	Hauttyp I:	Hauttyp II:	Hauttyp III:	Hauttyp IV:
Haut	sehr hell	hell	hellbraun	braun
Haare	hellblond / rötlich	blond	dunkelblond	braun / schwarz
Rötung	immer	oft	selten	nie
Bräunung	kaum	gering	mäßig	stark

Sonnenschutz

Im Handel werden gute Sonnenschutzmittel mit hohen Lichtschutzfaktoren angeboten. Die Faustregel ist: **Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = Dauer des geschützten Sonnenbades** ohne Sonnenbrandgefahr in unseren Breitengraden.

	Hauttyp I:	Hauttyp II:	Hauttyp III:	Hauttyp IV:
Eigenschutzzeit	5 – 10 Minuten	10 – 20 Minuten	20 – 30 Minuten	40 Minuten

Ihre Eigenschutzzeit ist die Zeitspanne, in der Sie sich bei nicht vorgebräunter Haut ohne zusätzlichen Sonnenschutz in der Sonne aufhalten können. Die Eigenschutzzeit verlängert sich mit zunehmendem Bräunungsgrad. Aber Achtung: Gilt bei Solariums-Bräune nur eingeschränkt. Hautärzte raten – vor allem Kindern – grundsätzlich von der Sonnenbanknutzung ab!

Die angegebenen Eigenschutzzeiten gelten für Erwachsene und dienen nur der groben Orientierung. Im Einzelfall kann die tatsächliche Eigenschutzzeit stark abweichen. Wenn Sie unsicher sind, ordnen Sie sich lieber dem empfindlicheren Hauttyp zu. Kinder sind wesentlich sonnenempfindlicher und benötigen Sonnenschutzmittel und textilen Sonnenschutz.

Wenn Sie mehr Zeit in der Sonne verbringen möchten, brauchen Sie einen entsprechenden Lichtschutzfaktor oder textilen Lichtschutz. Bedenken Sie, dass der Sonnenschutz erst 30 Minuten nach dem Auftragen wirkt. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Hautarzt oder Apotheker.

Selbstdiagnose

Pigmentmale bzw. Leberflecken sind, solange sie unverändert bleiben, in der Regel harmlos. Durch Sonnenbrände können die Zellstrukturen der Haut angegriffen werden und sich zu Hautkrebs entwickeln. Bösartige Hauttumore zählen zu den häufigsten Krebsarten. Die gefährlichste Form von Hautkrebs ist das „maligne Melanom“. Je früher die Veränderung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen!

So können Sie sich selbst auf Hautveränderungen untersuchen:



1. Untersuchen Sie Ihren Körper von vorn, hinten und den Seiten (auch mit erhobenen Armen) im Spiegel.



2. Betrachten Sie Ihre Arme, Hände, Handflächen, Fingerzwischenräume und Fingernägel.



3. Untersuchen Sie Ihre Beine, Füße, Fußsohlen, Zehenzwischenräume und Zehennägel.



4. Prüfen Sie Nacken und Kopf mit einem Handspiegel, auch zwischen den Haaren.



5. Vergessen Sie auch den Genitalbereich, den Analbereich und den Bereich der Achselbehaarung nicht.

ABCDE-Regel der Früherkennung



A - wie Asymmetrie: Die beiden Hälften des Muttermals sehen ungleich aus.



B - wie Begrenzung: Die Begrenzung der Hautveränderung ist unregelmäßig und hat zungenförmige Ausläufer und Einbuchtungen.



C - wie Color (Farbe): Melanome sind typischerweise unregelmäßig und uneinheitlich gefärbt.



D - wie Durchmesser: Verdächtig sind Hautveränderungen, die eine bestimmte Größe überschreiten (2 – 6 mm).



E - wie Erhabenheit: Eine Erhebung der Hautveränderung (> 1 mm).

Weitere Warnzeichen:
 - unregelmäßige Oberfläche
 - Größenveränderungen
 - Juckreiz
 - Blutungen am Leberfleck