

SONNE OHNE REUE



# SONNE OHNE REUE

## HAUTKREBSVORSORGE



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SEIT 1910



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE  
AUSTRIAN SOCIETY OF  
DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

## Österreichische Krebshilfe – seit 1910

*„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“*

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.





*Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA  
Präsident der Österreichischen Krebshilfe,  
Leiter der Abteilung für Gynäkologie und  
Geburtshilfe, Krankenhaus Hietzing, Wien*



*Univ.-Prof. Dr. Christoph HÖLLER  
Univ.-Prof. Dr. Erika RICHTIG  
Arbeitsgruppe Melanom der Österr.  
Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie*

Foto: Wilke



*Mag. pharm. Susanne ERGOTT-BADAWI  
Präsidiumsmitglied der Österreichischen  
Apothekerkammer*

Sonne gehört zum Leben – wir brauchen ihre Wärme! Aber wie bei vielen anderen Dingen gilt auch hier: Ein zu oft und zu viel kann gefährlich werden. Seit nun genau 30 Jahren betreibt die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie Aufklärung über den richtigen Umgang mit der Sonne. Damals wie auch heute gilt: denken Sie bitte daran – die beste Hautkrebs-Vorsorge ist die Vermeidung von extremer und intensiver Sonnenbestrahlung. Also vergessen Sie nicht auf den richtigen Sonnenschutz!

Die Früherkennung von Hautkrebs hat einen besonderen Stellenwert: Rechtzeitig erkannt und behandelt kann eine vollständige Heilung bedeuten. Doch leider lassen immer noch viele Betroffene zu lange Zeit verstreichen, teils aus Unwissenheit teils werden Knötchen oder sich verändernde dunkle Flecken verharmlost.

Unsere Botschaft an alle lautet: Hautkrebs ist heilbar, wenn der Tumor frühzeitig erkannt und behandelt wird. In diesem Sinne appellieren wir für Selbstkontrolle, Früherkennungsuntersuchungen beim Hautarzt/-ärztin und – Sonnenschutz!

Vielen Menschen ist es mittlerweile bewusst, dass ein „Braten“ in der Sonne ohne Schutzmaßnahmen nicht nur zu vorzeitiger Hautalterung und Hauterkrankungen sondern auch zu schwer wiegender Schädigung der Haut und Hautkrebs führen kann. Zu einem angemessenen Umgang mit der Sonne zählt vor allem die konsequente Anwendung eines medizinisch erprobten Sonnenschutzes, um die Haut effektiv zu schützen. Die Apotheke bietet Ihnen eine individuelle Beratung für jeden Hauttyp und jede Lebenslage: egal ob für Sportler, sensible Kinderhaut, überempfindliche oder allergische Haut.

## Aus dem Inhalt

Sonne ohne Reue .....	5
UV-Strahlen .....	6
UV-Index .....	8
„Richtig“ Sonnen .....	9
Die 7 Sonnen-Regeln .....	9
Hauttypen-Einteilung .....	10
Wahl des Sonnenschutzmittels .....	16
Produkt-Kennzeichnung .....	17
Sonnenschutz für Kinder .....	19
Im Solarium .....	21
Sonnenschäden .....	23
Hautkrebs-Früherkennung .....	25
Selbstuntersuchung der Haut .....	26
Melanom-Erkennung .....	29
Der „helle“ Hautkrebs .....	31
Sonne ohne Reue .....	34
Europäischer Kodex gegen Krebs .....	39
Empfehlungen zur Krebs-Früherkennung .....	42
Adressen .....	43

**Haftungsausschluss:** Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

**Achtung:** Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen usw.



## Die Sonne ohne Reue genießen!

Was wäre das Leben ohne Sonnenschein? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit ganz wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel! Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Aber wir sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können, denn wie bei so vielen schönen Dingen hat auch die Sonne eine Schattenseite.

**Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen!** Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden.

Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) entstandenen **Sonnenbrände** direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Ebenso mit dem **Hauttyp**: Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Menschen

mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut vor.

Das Sonnenlicht, das auf die Erdoberfläche trifft, setzt sich aus **ultravioletter (UV) Strahlung**, dem sichtbaren Licht und der Infrarot-Strahlung zusammen.

**Sonnenlicht** =  
sichtbares Licht +  
UV-Strahlen +  
Infrarot-Strahlen



*Der richtige Sonnenschutz wird nach dem Hauttyp bestimmt.*

## UV-Strahlen

*Sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen. Sonnenschutzmittel müssen daher UVA- und UVB-Schutz geben!*

*UVC-Strahlen werden in der Atmosphäre absorbiert und dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor.*

UV-Strahlen sind sehr energiereich und können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen:

### UVB-Strahlen

**UVB-Strahlen** sind sehr energiereich, kurzweilig und durchdringen die oberste Hautschicht. Dort regen sie die pigmentbildenden Zellen (*Melanozyten*) zur vermehrten Melanin-Bildung an, welches die Haut vor den eindringenden Sonnenstrahlen schützt. Die Haut wird dadurch braun. UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand und schädigen die Erbsubstanz (DNS) der Haut.

### UVA-Strahlen

Die langwelligen **UVA-Strahlen** sind zwar energieärmer, dringen aber besonders tief in die Haut ein. Sie führen zur vorzeitigen **Hautalterung, die sich durch** Faltenbildung und Pigmentflecken zeigt. Sehr häufig sind UVA-Strahlen für die Auslösung von Sonnenunverträglichkeitsreaktionen der Haut (z. B. Sonnenallergie) verantwortlich. In ausreichender Menge können UVA-Strahlen zur Entstehung von Hautkrebs beitragen. Es macht

dabei keinen Unterschied, ob die UVA-Strahlen von der Sonne oder einer künstlichen Lichtquelle, wie beispielsweise einem Solarium, kommen.

Sind die Veränderungen an der DNS gering, werden sie von speziellen Reparaturenzymen wieder ausgebessert. Bei schwereren und immer wiederkehrenden UV-Überdosierungen sind diese Reparaturmechanismen allerdings überfordert und es können dauerhafte Schäden an der DNS entstehen. Sie führen oftmals zur Entartung der betroffenen Zellen und schließlich zur Entwicklung von **Hautkrebs**.

### Schäden durch UV-Strahlen

Neben dem **Sonnenbrand**, der ein direkter Schaden durch UVB-Strahlen ist, können also auch UVA-Strahlen längerfristig die Haut schädigen. Heute weiß man, dass die lichtbedingte **Hautalterung** mit einem typischen Faltenbild, Schläftheit und Pigmentstörungen durch jahrelanges Einwirken von UVA-Strahlen entsteht.

## UV-Strahlen sind nicht immer gleich!

Die Intensität der UV-Strahlen ist während des Jahres unterschiedlich. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, berücksichtigen Sie bitte daher auch die Jahreszeit.

Fotos: thinkstock



### März und April

Nach den finsternen und kalten Tagen sehnen wir uns in dieser Jahreszeit besonders nach der Sonne. Die angenehmen Temperaturen täuschen aber über die Strahlungsintensität hinweg. Im Frühling sollte daher die Haut unbedingt geschützt werden, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind!



### Mai bis August

Während dieser Monate sind die UV-Strahlen sehr intensiv, und die Haut braucht Schutz durch Klei-

dung und Schatten. Während der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) sollten Sie sich am besten im Schatten aufhalten.



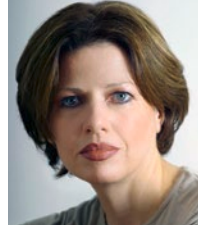
### September und Oktober

Ähnlich wie im Frühling täuschen auch in den Herbstmonaten die niedrigeren Temperaturen über die Stärke der UV-Strahlung hinweg. An sonnigen Tagen sollte die Mittagszeit möglichst im Schatten verbracht werden.



### November bis Februar

Im Großteil Österreichs sind die UV-Strahlen in dieser Zeit schwach, und es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Hält man sich aber in den Bergen auf, beispielsweise zum Skifahren, ist Sonnenschutz unbedingt notwendig.



**Dr. med.**  
**Veronika LANG**  
**La Roche-Posay**

*La Roche-Posay ist ein von Apotheken und Dermatologen empfohlener Sonnenschutz, daher liegt uns das Thema Haut und Sonne besonders am Herzen. Aus diesem Grund unterstützen wir auch heuer wieder den Aufruf der Österreichischen Krebshilfe zum bewussten Umgang mit der Sonne und freuen uns, einen Beitrag zur Hautkrebsvorsorge leisten zu können.*

## UV-Index

### Stärke der UV-Strahlen

Der UV-Index ist ein internationales Maß für die Stärke der UV-Strahlen der Sonne. Je höher der UV-Index, desto intensiver und schädlicher ist die UV-Strahlung.

Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark von der geografischen Lage, der Tages- und Jahreszeit, der Höhe über dem Meeresspiegel und dem Wetter ab. Der UV-Index wird mit einer Zahl von 1 bis 11+ dargestellt. Die Zahl zeigt die Stärke der UV-Strahlung; je höher, desto stärker die UV-Strahlung.

Die Medizinische Universität Innsbruck, Sektion für Biomedizinische Physik, erstellt täglich eine Prognose für den UV-Index für verschiedene Regionen und Höhenlagen. Die Werte können Sie online abrufen unter: [www.uv-index.at](http://www.uv-index.at)

Wie lange man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne Schaden von UV-Strahlen davon zu tragen, bestimmt darüber hinaus der jeweilige **Hauttyp**.

Strahlungsstärke	Schutz
1 – 2: <b>schwach</b>	Kein Schutz erforderlich
3 – 5: <b>mittel</b>	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
6 – 7: <b>hoch</b>	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Über Mittag (11-15 Uhr) im Schatten bleiben
8 – 10: <b>sehr hoch</b>	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien reduzieren
11: <b>extrem</b>	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden.



# Sieben Sonnen-Regeln

## 1. Mittagssonne – nein danke!

Bleiben Sie von 11.00 bis 15.00 Uhr lieber im Schatten.

## 2. 3 x H hilft!

Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung.

## 3. Richtiger Sonnenschutz!

Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnenschutzpräparat (S. 10) am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten **vor dem Aufenthalt in der Sonne** auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann.

Cremen Sie sich vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen regelmäßig wiederholt ein.

## 4. Achtung vor indirekter Sonne!

Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50 %. Bei Wasser, Sand, Schnee und anderen reflektierenden Umgebungen ist diese Intensität um bis zu 85 % höher!

Cremen Sie sich daher auch im Schatten ein. So kann Ihre Haut

ohne das Risiko eines Sonnenbrandes Ihren natürlichen Schutz langsam aufbauen und die so erworbene zarte Bräune bleibt auch länger bestehen

## 5. Sonnenbrand „löschen“!

Waren Sie doch zu lange in der Sonne und haben Sie leichte Rötungen, dann verwenden Sie kühlende Produkte aus der Apotheke. Bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt einen Arzt auf!

## 6. Achtung bei Medikamenteneinnahme!

Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen kann. Informieren Sie sich daher rechtzeitig bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre Sonnenverträglichkeit beeinflussen.

## 7. Beobachtung rettet Leben!

90% aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Daher kann die regelmäßige Selbsterforschung der Haut (S. 26) Ihr Leben retten. Haben Sie zahlreiche, atypische oder unregelmäßige Muttermale, sollten Sie diese zweimal jährlich von Ihrem Hautarzt kontrollieren lassen.

## Hauttypen-Tabelle

### DIE HAUTTYPEN

Nicht jeder Mensch verträgt die Sonne gleich gut. Der richtige Sonnenschutz und die sogenannte „Eigenschutzzeit“ (= der Zeitraum, den man ungeschützt in der Sonne verbringen kann) werden vom Hauttyp bestimmt.

Fotos: Spring



#### Hauttyp I: Keltischer Hauttyp

**Kennzeichen:** rothaarig, Sommersprossen, helle Haut, helle Augen

**Hautkennzeichen:** ungeschützt immer rot, bräunt niemals, höchste Sonnenbrandneigung

**max. Eigenschutzzeit:** 5 – 10 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 50+ („Sehr hoher Schutz“)



#### Hauttyp II: Nordischer Hauttyp

**Kennzeichen:** blond, blauäugig, helle Haut

**Hautkennzeichen:** ungeschützt meistens rot, geringe Bräunung, hohe Sonnenbrandneigung

**max. Eigenschutzzeit:** 10 – 20 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 30 – 50 („Hoher Schutz“)



#### Hauttyp III: Mischtyp

**Kennzeichen:** brünett, helle bis hellbraune Haut, dunkelgrau oder braune Augen

**Hautkennzeichen:** manchmal Sonnenbrand, gute Bräunung

**max. Eigenschutzzeit:** 20 – 30 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 20 – 25 („Mittlerer Schutz“)



## Hauttyp IV: Mediterraner Hauttyp

**Kennzeichen:** dunkelhaarig, olive bis dunkelbraune Haut, braune Augen

**Hautkennzeichen:** selten Sonnenbrand, tiefe, sehr gute Bräunung  
**max. Eigenschutzzeit:** 30 – 40 Minuten

**Empfohlener Lichtschutzfaktor:** 15 – 20 („Mittlerer Schutz“)



## Hauttyp V: Dunkler Hauttyp

**Kennzeichen:** dunkelbraune bis schwarze Haare, dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen

**Hautkennzeichen:** kaum Sonnenbrand, schnelle Bräunung  
**max. Eigenschutzzeit:** 50 – 60 Minuten

**Empfohlener Lichtschutzfaktor:** 6 – 10 („Geringer Schutz“)



## Hauttyp VI: Schwarzer Hauttyp

**Kennzeichen:** schwarzhaarig, dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen

**Hautkennzeichen:** fast nie Sonnenbrand, schnelle Bräunung bis schwarz  
**max. Eigenschutzzeit:** 70 – 80 Minuten

**Empfohlener Lichtschutzfaktor:** 6 („Geringer Schutz“)

## Der richtige Sonnenschutz

*Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen! Bleiben Sie in den ersten Sonnentagen lieber im Schatten!*

In unserer Gesellschaft steht ein sonnengebräunter Teint für „gesund“, „dynamisch“ und „erfolgreich“. Das sprichwörtliche „Farbe-Schinden“ wird von vielen Menschen – trotz der Warnungen von Ärzten und anderen Experten – noch immer praktiziert.

Doch bitte bedenken Sie: **Ihre Haut vergisst nichts.** Jeder Sonnenbrand (vor allem im Kindes- oder Jugendalter) erhöht Ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Dabei spielt nicht nur die Gesamtmenge an UV-Strahlung, die über Jahre auf einen Menschen einwirkt, sondern auch die Intensität eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs; denn auch Menschen mit heller Haut, die sich nur zeitweise, dann aber intensiv der Sonne aussetzen und dabei Sonnenbrand in Kauf nehmen, sind gefährdet.

### Einfachster und wichtigster Schutz: Bekleidung

Die **Bekleidung** – einschließlich einer **Kopfbedeckung** – stellt die einfachste und wichtigste Form des Sonnenschutzes dar.

Beachten Sie aber, dass nicht jedes Kleidungsstück – ob Hemd, Bluse oder T-Shirt – ausreichend vor Sonnenbrand schützt. Die Schutzwirkung kann sehr unterschiedlich sein. Spezielle Bekleidungstextilien, die vor UV-Strahlung schützen, sind nach der **ÖNORM EN 13758-1** geprüft und gekennzeichnet.

Auch **Sonnenbrillen** erfüllen eine wichtige Schutzfunktion für die Augen. Achten Sie bei der Auswahl nicht nur auf modische Kriterien, sondern auch, ob die Brille nach **ÖNORM EN 1836** geprüft wurde. Nur dann ist sie als Schutz gegen UV-Strahlung geeignet.

## Sonnenschutzmittel

Nur wer richtig eingecremt ist, hat einen ausreichenden Schutz. Die EU empfiehlt zwei Milligramm pro Quadratcentimeter. Auf die gesamte Hautoberfläche hochgerechnet entspricht dies der Menge von sechs Teelöffeln: einer für das Gesicht, einer für die Arme, einer für Brust und Bauch, einer für den Rücken sowie je einer für jedes Bein.

Es gibt eine Fülle von Sonnenschutzprodukten, die sich in der Art der Filter (chemische Filter, physikalische Filter), der Höhe des Schutzfaktors und ihre Zubereitung voneinander unterscheiden. Wichtig ist, dass das Sonnenschutzmittel im gesamten UV-Bereich (UVA + UVB) schützt, die Schutzwirkung ausgewogen (UVB:UVA-Balance) und das Produkt **fotostabil** ist. Dies bedeutet, dass das Filtersystem während der gesamten Besonnungszeit seine Wirksamkeit gewährleistet und nicht durch die UV-Strahlen inaktiviert wird.

## UVB-Schutz

Der UVB-Schutz wird auf den Sonnenschutzmitteln mit dem **Lichtschutzfaktor, auch LSF, Sonnenschutzfaktor und Sun Protection Factor, auch SPF**, angegeben. Er gibt an, wie stark die Sonnencreme vor den UVB-Strahlen schützt und damit die Zeit verlängert, bis eine Rötung der Haut in der Sonne auftritt.

## UVA-Schutz

Die Europäische Kommission empfiehlt seit 2008 den Herstellern von Sonnenschutzmitteln ein **genormtes Logo**, das den ausreichenden UVA-Schutz des Produktes angibt. Jedes Sonnenschutzmittel, auf dem Sie dieses Logo sehen, erfüllt die Anforderungen im Bereich des vorgeschriebenen UVA-Schutzes (s. auch Seite 17).





## Der „richtige“ Sonnenschutz

Bedenken Sie bei der Wahl des Sonnenschutzes auch, wo Sie sich aufhalten und welche Aktivität Sie vorhaben.

### In den Bergen

Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 Prozent zu. Bei sportlichen Aktivitäten kommt es meistens über längere Zeit zu einer intensiven UV-Exposition. Ein besonders guter Schutz mit Kleidern, Hut und Sonnenbrille ist deshalb unumgänglich. Zudem sollte Sonnenschutzmittel auf die ungeschützten Körperstellen wie Gesicht, Hände sowie Arme aufgetragen werden, und Pausen sollten, wenn möglich, im Schatten verbracht werden.

Foto: thinkstock



### Im Schnee

Neben der stärkeren UV-Strahlung in den Bergen kann Schnee die



Foto: thinkstock

UV-Strahlen bis zu 90 Prozent reflektieren und damit die Strahlungsintensität fast verdoppeln. Beim Skifahren ist zwar nur eine kleine Partie des Körpers der Sonne ausgesetzt, aber die UV-Strahlung ist nicht zu unterschätzen. Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel für das Gesicht können vor den UV-Strahlen schützen.

### Im und auf dem Wasser

In eine Wassertiefe von 50 cm dringen noch 60 Prozent der UVB und 85 Prozent der UVA-Strahlen. Auf dem Wasser werden die UV-Strahlen einerseits durch ihre Reflexion an der Oberfläche, andererseits auch durch die seitlich einfallende Streustrahlung verstärkt. Beim Aufenthalt im oder auf dem Wasser sollte die Haut mit wasserfester Sonnencreme geschützt werden. Für längere Aufenthalte oder empfindliche Personen empfiehlt es sich, Kleidung zu tragen.

*Im Schnee verstärkt sich die Wirkung der UV-Strahlen um bis zu 85 %, im Sand um bis zu 20 %, im Wasser um bis zu 75 %. Die Strahlung reicht auch noch unter das Wasser.*

## Im Garten

Bei der Arbeit im Garten wird die Dauer der Sonnenexposition oft unterschätzt. Im Frühling täuschen zudem kühle Temperaturen über die Intensität der UV-Strahlung hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen UV-Strahlen durch die Wolkenschicht. Ein guter Schutz mit Kleidung und Hut ist notwendig. Für Gesicht, Arme und Hände eignet sich Sonnenschutzmittel. Wegen der gebeugten Haltung wird der Nacken stark mit UV-Strahlen belastet und sollte deshalb besonders gut – am besten mit Textilien – geschützt werden.

Foto: Cap-Cool



Foto: thinkstock

## Bei der Arbeit im Freien

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt und häufig über längere Dauer UV-Strahlen ausgesetzt und sollte sich besonders gut vor der Sonne schützen. Kühle Temperaturen und ein bewölkter Himmel täuschen oft über die Stärke der UV-Strahlen hinweg.

### **Tipps für Sonnenschutz am Arbeitsplatz:**

#### **1. Direkte Sonne meiden:**

- flexible Arbeitszeit nützen
- Mittagssonne meiden
- nie länger als notwendig in der Sonne bleiben
- Arbeitsbereich beschatten

#### **2. UV-Schutzkleidung und Sonnenschutzbrillen tragen**

- Auch Kopf und Nacken bedecken

#### **3. Unbedeckte Körperstellen mehrmals eincremen**

- Auf den richtigen Sonnenschutzfaktor achten
- v.a. Ohren, Nase, Lippen und Unterarme

## Wahl des Sonnenschutzmittels

Bei der Auswahl des passenden Sonnenschutzmittels sollten Sie folgende Faktoren beachten:

### 1. Ihr Hauttyp

Welcher Hauttyp Sie sind, entnehmen Sie bitte der Hauttypen-Tabelle auf Seite 9. Daraus ergibt sich der empfohlene Lichtschutzfaktor. Die Anwendung eines höheren, als für Ihren Hauttyp berechneten Lichtschutzfaktors ist dabei durchaus empfehlenswert, denn der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf die Vermeidung eines Sonnenbrandes, nicht aber auf mögliche andere Hautschäden (siehe Seite 23).

### 2. Strahlungsintensität

Überlegen Sie, welcher Strahlungsintensität Sie sich aussetzen werden. Sie hängt von der geografischen Breite, der Jahres- und Tageszeit, der Witterung und einer etwaigen Strahlenreflexion – zum Beispiel durch Sand, Wasser oder Schnee – ab. Ist die Strahlungsintensität hoch, sollten Sie einen höheren Lichtschutzfaktor, als für Ihren Hauttyp empfohlen, verwenden.

### 3. Ihre Haut

Passen Sie das Sonnenschutzmittel an die Bedürfnisse Ihrer Haut an. Für trockene Haut empfiehlt es sich, eine fettreiche Grundlage (wie beispielsweise Salben), für Mischhaut eine leichte, nicht fettende Konsistenz, wie Fluid oder Gels, zu wählen. Narben, Wunden, Muttermale oder besonders sonnenexponierte Stellen wie Nase oder Ohren sollten Sie mit einem hochpotenten Sonnenschutzstick gezielt eincremen. Achten Sie auch auf die Hautverträglichkeit des Sonnenschutzmittels. Ihr Hautarzt oder Ihr Apotheker berät Sie dabei gerne.



## Produkt-Kennzeichnung

In Österreich sind verschiedenste Sonnenschutzmittel bei unterschiedlichen Stellen wie Apotheken, Parfümerien, Drogerie- oder Supermärkten erhältlich. Diese Fülle von Produkten macht die Entscheidung für den Konsumenten nicht immer leicht.

Damit diese unterschiedlichen Produkte leichter vergleichbar werden, hat die Europäische Kommission im Herbst 2006 eine Empfehlung herausgegeben, welche die Vereinheitlichung der Kennzeichnung für die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln beschreibt.

Folgende Kennzeichnung finden Sie auf den Sonnenschutzmitteln:

### Kennzeichnung des UVB-Schutzes

Der UVB-Schutz ist durch den Sonnenschutzfaktor (SPF = Sun Protection Factor) charakterisiert. Die Empfehlung sieht dabei vor, nur mehr den **genormten SPF Wert** zu verwenden und die Produkte je nach SPF Wert einer **Schutzkategorie** zuzuordnen.

Die Schutzkategorien sind genormte verbale Bezeichnungen (niedrig, mittel, hoch, sehr hoch),

die dem Konsumenten neben der traditionellen Angabe des SPF auch als Anhaltspunkt für die richtige Wahl des geeigneten Sonnenschutzmittels dienen.

SPF	SCHUTZKATEGORIE
6 – 10	niedriger Schutz
15 – 25	mittlerer Schutz
30 – 50	hoher Schutz
50+	sehr hoher Schutz

### Kennzeichnung des UVA-Schutzes



Jedes Sonnenschutzmittel, auf dem Sie dieses Logo sehen, bietet UVA-Schutz. Der UVA-Schutz muss auf den UVB-Schutz abgestimmt sein. Je höher der SPF eines Produktes, desto höher muss auch der darin enthaltene UVA-Schutz sein.

Eine Methode, wie dies gewährleistet wird, ist die UVA:UVB-Balance. Sie besagt, dass der UVA-Schutzfaktor mindestens 1/3 des deklarierten SPF erreichen muss. (Diese Kennzeichnung ersetzt die bisherige Aussage

*Die Empfehlung der Europäischen Kommission beinhaltet auch eine neue*

**Klassifikation der Lichtschutzfaktoren (LSF).** Die wichtigste Empfehlung besagt, dass Sonnenschutzmittel mindestens einen LSF 6 aufweisen und der höchste LSF 50+ betragen soll. Dieser gilt jedoch nur für Produkte, die bisher einen LSF von 60 oder höher aufweisen konnten.

**Sunblocker:** Nachdem es keinen 100-prozentigen „Sonnenblock“, sondern nur besonders hohe Lichtschutzfaktoren gibt, wird der Begriff „Sunblocker“ heute nicht mehr verwendet.

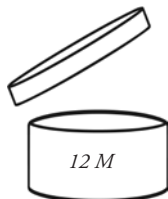
„UVA-Schutz erfüllt die australische Norm“.) Durch diese Regelung wird sichergestellt, dass mit dem UVA-Logo gekennzeichnete Produkte die Haut umfassend vor UV-Strahlung schützen.

## Haltbarkeit

Auf allen Produkten, die länger als 30 Monate haltbar sind, muss die **Haltbarkeit nach dem Öffnen** angegeben werden. Dies erfolgt mit einem Symbol in Form eines offenen Cremetiegels und der Angabe des Zeitraums in Monaten und/oder Jahren wie lange das Produkt nach dem ersten Öffnen sicher seine ursprüngliche Qualität, Verträglichkeit und Wirkung behält.

Dieses Symbol wurde 2003 von der Europäischen Kommission in Zusammenarbeit mit den Behörden der Mitgliedstaaten und der Kosmetikindustrie angenommen. Wichtig ist die Aufbewahrung:

*Mit dem offenen Cremetiegel wird die Haltbarkeit nach dem Öffnen angegeben. Die Monatsangabe kann dabei im Cremetiegel oder daneben stehen.*



Sonnenschutzmittel sollten nicht in der prallen Sonne oder Hitze gelagert werden. Auch bei sachgemäßer Lagerung kann es nach dem Öffnen des Behältnisses durch Verunreinigungen zu einer Zerstörung des Sonnenschutzmittels kommen. So wie durch Hitze kann das Sonnenschutzmittel auch durch zu tiefe Temperaturen zerstört werden.

## Wasserfestigkeit

Die Angaben zur Wasserfestigkeit werden in einer Richtlinie der COLIPA geregelt. Nach dieser Richtlinie dürfen sich alle Produkte **wasserfest** nennen, die nach einem standardisierten Verfahren nach 2 x 20 minütigem Aufenthalt im Whirlpool noch mindestens 50 % des vor der Testung applizierten Lichtschutzes aufweisen können. Für das Prädikat „**extra wasserfest**“ muss dieser Test auf 4 x 20 Minuten ausgedehnt werden.

Nachteilig dabei ist die große Spanne – denn wasserfest können sich alle Produkte nennen, die diesen Test mit knapp 51 % oder auch mit 99 % bestehen. Der Konsument kann hier leider keine genauere Unterscheidung treffen.

**COLIPA:** The European Cosmetic Toiletry and Perfumery Association

*Achtung: Auch wenn das Sonnenschutzmittel wasserfest oder wasserresistent ist – Abtrocknen, Abrieb durch Kleidung, Schweiß und langes Baden beeinträchtigen die Wirkung. Daher bitte öfter nachcremen.*



## Sonnenschutz für Kinder

Die Haut von Kindern ist wesentlich empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie ist noch sehr dünn und hat noch kein ausgeprägtes Reparatursystem zum Sonnenschutz ausgebildet.

Kinder bekommen aus diesen Gründen besonders schnell einen Sonnenbrand. Studien konnten einen Zusammenhang zwischen den Sonnenbränden in der Kindheit, der Anzahl von Muttermalen und dem Auftreten von *Malignem Melanom* (= „Schwarzer Hautkrebs“) zeigen. Starke UV-Bestrahlung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass aus einem gutartigen Muttermal Hautkrebs entsteht.

Da Kinder viel Zeit im Freien verbringen und dadurch der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt sind, sollte gerade hier auf richtigen Schutz vor der Sonnenstrahlung geachtet werden.

### Sonnenregeln für Babys und Kinder

Die Haut von Kindern unter einem Jahr ist noch sehr empfindlich. Vorsicht daher bei Sonnencremen: Verwenden Sie spezielle Produkte für empfindliche Kinder-



haut mit höchstem Sonnenschutzfaktor. **Kinder unter einem Jahr sollten** grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Der beste Schutz für sie: **Schatten und Kleidung!**

Vergessen Sie nicht auf die **Kopfbedeckung!** Ob Tuch, Kappe oder Hut – achten Sie auf einen ausreichenden Schirm als Gesichtsschutz. Und vergessen Sie nicht auf den **Nackenschutz!**

Achten Sie auf die **richtige Kleidung:** Sie sollte aus UV-undurchlässigem Material und nicht zu eng geschnitten sein.

**Schuhe:** Achten Sie darauf, dass die Schuhe auch dem Fußrücken ausreichend Schutz vor der Sonne bieten.

Schützen Sie **Hände, Gesicht, Ohren und Nacken** Ihres Kindes mit Sonnenschutzmitteln mit höchstem Lichtschutzfaktor.

*Babys sollten grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden, denn ihr hauteigener Sonnenschutzmechanismus muss sich erst entwickeln. Bis dahin sind Babys praktisch schutzlos der UV-Strahlung ausgeliefert. Bedenken Sie: Babys können noch nicht vor der Sonne davonlaufen!*

*Auch mit dem richtigen Sonnenschutz sollte Ihr Kind nicht zu lange in der Sonne bleiben. Nutzen Sie eher die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für den Ausflug ins Freie!*

Da sich Kinder viel bewegen, sollten Sie bei der Wahl des Sonnenschutzmittels auf jeden Fall einen **photostabilen**, gut **verträglichen** und **multi-resistenten** (wasser-, abrieb- und schwitzfest) Sonnenschutz mit **hohem Lichtschutzfaktor** verwenden.

**Vermeiden Sie** das Auftragen von **Babyöl**, bevor Sie mit Ihrem Kind ins Freie gehen. Das macht zarte Kinderhaut noch lichtempfindlicher.

## Im Falle eines Sonnenbrandes

Kinderhaut muss ihren UV-Eigenenschutz erst entwickeln, daher ist sie besonders empfindlich. Sonnenschutz ist aus diesem Grund bei Kindern besonders wichtig. Sie sollten auf keinen Fall einen Sonnenbrand bekommen!

**Sonnenbrände in der Kindheit bedeuten ein besonders hohes Risiko, später Hautkrebs zu bekommen.**

Falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch zum Sonnenbrand gekommen ist, gehen Sie sofort zum Arzt. **Ein Sonnenbrand bei Kleinkindern darf auf gar keinen Fall auf die leichte Schulter genommen werden!**

Ausgedehnte Sonnenbrände können sogar lebensbedrohend sein und müssen bei Kleinkindern umgehend medizinisch behandelt werden!

Bitte halten Sie sich als Erwachsener immer vor Augen: Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran. Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne und schützen Sie sich mit T-Shirts, Kopfbedeckung und dem richtigen Sonnenschutz.

## Im Solarium...

### Unterschied Sonne | Solarium

Künstliche UV-Bestrahlung setzt sich anders zusammen als die natürliche. Für die Haut ist sie trotzdem nicht schonender.

Wer meint, Solariumbräune bereite die Haut wirksam auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Auch bei gut bräunenden Personen erreicht der UV-Eigenschutz der Haut nicht mehr als SPF 4.

Gewöhnen Sie Ihre Haut daher lieber erst im Urlaub langsam an die Sonne. Die künstliche Besonnung erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlendosen und kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen.

### Solarienverbot für Jugendliche

Seit 1. September 2010 müssen Solarienbetreiber und auch alle anderen Stellen, die Bräunungsgeräte aufgestellt haben, – etwa Hotels, Bäder und Fitnessstudios – sicherstellen, dass Jugendliche unter 18 Jahren keinen Zugang zu Solarien erhalten.

### Bitte beachten Sie

Wenn Sie trotz der Risiken ins Solarium gehen wollen, dann beachten Sie bitte folgende Regeln:

- Personen mit **Hauttyp I** ist die Benutzung eines Solariums dringend abzuraten, da ihre Haut gegen UV-Strahlen sehr empfindlich ist und nicht braun wird.
- Personen, die viele bzw. große **Muttermale** haben, in deren Familie ein Melanom aufgetreten ist und die bereits schwere Sonnenbrände hatten, sollten vor der Benutzung eines Solariums ihren Hautarzt kontaktieren.
- Personen, die bereits **Hautkrebs** oder eine Vorstufe davon hatten, die eine Strahlentherapie erhalten/erhielten oder die wegen einer Hautkrankheit eine medizinische UV-Therapie erhalten, ist die Benutzung des Solariums eindringlich abzuraten.
- Bei bestehenden **Hautkrankheiten** kann die Benutzung des Solariums eine Verschlechterung der Symptome hervorrufen. Der behandelnde Arzt sollte in diesem Fall unbedingt vorher kontaktiert werden.

*Die künstliche Besonnung im Solarium erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlendosen und kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen!*

- Bei der Einnahme von **Medikamenten** sollte unbedingt vor dem geplanten Solariumbesuch der behandelnde Arzt befragt werden, ob das Medikament die Lichtempfindlichkeit erhöht. Wenn dies der Fall ist, ist die Benutzung des Solariums nicht erlaubt.
- Das Gesundheitsrisiko steigt mit der **Gesamtdosis der UV-Strahlung**. Die Anzahl der Sonnenbäder pro Jahr (natürliche und künstliche zusammengerechnet!) sollte 50 nicht übersteigen. Darüber hinaus ist es wichtig, Bestrahlungspausen einzulegen.
- Im Falle einer Solariumbenutzung sollte immer eine **Schutzbrille** aus UV-undurchlässigem Material getragen werden.

**Die Vornorm ÖNORM S 1132 regelt den Schutz vor UV-Strahlung im Solarium.** Leider hat eine Norm keine Rechtsverbindlichkeit, sodass es dem Solariumbetreiber überlassen ist, ob die ÖNORM umgesetzt bzw. eingehalten wird.

*Achten Sie beim Besuch im Solarium auch darauf, wie es dort mit der Hygiene steht!*

## AUF KEINEN FALL INS SOLARIUM SOLLTEN SIE, WENN SIE...

- > **unter 18 Jahren** sind,
- > **Hauttyp 1** (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen) sind,
- > **viele Muttermale** haben,
- > **auffällige Muttermale** haben,
- > als Kind oft einen **Sonnenbrand** hatten,
- > zu **Sommersprossen** und **Sonnenbrandflecken** neigen,
- > eine **Vorstufe von Hautkrebs** haben,
- > an **Hautkrebs** erkrankt waren oder sind,
- > **Transplantationspatient** sind,
- > **Medikamente** einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen.

# Sonnenschäden

## Sonnenbrand

Der Sonnenbrand ist die **häufigste Form** akuter Hautschädigungen durch UV-Strahlung. Die UVB-Strahlung ist ca. 1000 Mal so stark Sonnenbrand-auslösend als die UVA-Strahlung. Die in die Haut eindringende UV-Strahlung schädigt die Hautzellen so stark, dass dies zu **Entzündungsreaktionen** und zu verbrennungsähnlichen Symptomen führt: Rötung (= *Erythem*), Schwellung und Blasenbildung mit späterer Ablösung der Haut, Spannungsegefühl, Juckreiz und Schmerzen sind die Beschwerden, unter denen der Patient leidet. Sehr häufig bleiben unschöne Pigmentverschiebungen als Folgen eines schweren Sonnenbrandes zurück.

## Hautalterung

Heute weiß man, dass die lichtbedingte Hautalterung mit **Schlaffheit, Faltenbildung und Pigmentstörungen** durch jahrelanges Einwirken von UVA- und UVB-Strahlen entsteht.

## Sonnenallergie

(*Polymorphe Lichtdermatose*)

Neben dem Sonnenbrand treten bei entsprechend empfindlichen Personen noch weitere Lichtkrankheiten auf, die vor allem durch die längerwelligen UVA-Strahlen ausgelöst werden. Die eigentliche Ursache der Sonnenallergie ist nach wie vor unbekannt.

Die Sonnenallergie ist eine **krankhafte Reaktion der Haut** auf Sonnenlicht. Dabei kommt es bei den Betroffenen an bestimmten lichtexponierten Körperstellen – wie den Streckseiten von Armen und Beinen sowie dem Dekolleté – zu einem Ausschlag mit **Rötungen, Bläschen** oder **Knötchen**, die oft stark jucken.

Diese Veränderungen treten typischerweise erst nach mehreren Sonnenbestrahlungen auf. Sind die Hautveränderungen einmal da, muss man sich vor weiterer Sonnenbestrahlung schützen. Vom Arzt verordnete entzündungshemmende Medikamente verschaffen Linderung und beschleunigen die Abheilung. Sicherer Sonnenschutz (vor allem im UVA-Bereich) schützt vor Sonnenallergie.

*UVA-Strahlen sind für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Sie dringen tief in die Haut ein und zerstören Schritt für Schritt die Elastizität der Haut. Diese Schäden sind irreparabel und begünstigen die Faltenbildung.*



*Die Hälfte der UV-Strahlung innerhalb eines Tages wird in der Zeit zwischen 11.00 und 15.00 Uhr abgegeben. Halten Sie sich während dieser Zeit am besten im Schatten auf!*

## Mallorca-Akne

Mallorca-Akne ist eine Hautreaktion, die charakteristischerweise durch ein **Zusammenwirken von UV-Strahlung und Bestandteilen fetthaltiger Sonnenschutzmittel** entsteht und einige Tage nach dem ersten intensiven Sonnenbad des Jahres (im Frühjahr oder am Beginn des Urlaubs) auftritt. **Fettige oder zu Akne neigender Haut spielt ebenfalls eine Rolle bei der Entstehung.**

Mallorca-Akne wird als eine besondere Form der Sonnenallergie angesehen. Da diese Reaktion durch UVA-Licht ausgelöst wird, kann sie auch bei Sonnenbestrahlung in verglasten Räumen entstehen.

Wenn bei Ihnen schon einmal eine Mallorca-Akne aufgetreten ist, sollten Sie sich langsam an die Sonnenbestrahlung gewöhnen und fettfreie Sonnenschutzmittel (Fluids, Gels) verwenden.

## Sonnenbad und Medikamente

Besondere Vorsicht ist bei der Einnahme lichtsensibilisierender Medikamente geboten. Diese Stoffe erhöhen die UV-Empfindlichkeit der Haut, wodurch es zu einer verstärkten Sonnenbrandreaktion kommt. Im Beipackzettel wird auf diese Eigenschaft in der Regel mit den Worten „*phototoxisch*“, „*erhöht Sonnenbrandgefährdung*“ oder „*lichtsensibilisierend*“ hingewiesen.

**Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, aber trotzdem ein Sonnenbad nehmen wollen.**

## Früherkennung

Hautkrebs ist der einzige Krebs, der schon in frühen Phasen und mit dem freien Auge sichtbar und bei Kenntnis der klinischen Kriterien bzw. Erscheinungsform diagnostizierbar ist! In den meisten Fällen entwickelt er sich an der Körperoberfläche – also vor unseren Augen. Nutzen Sie daher die Chance, den Tumor frühzeitig zu erkennen!

Wichtig ist, dass Sie Ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, richtig einschätzen können und regelmäßig Ihre Haut untersuchen (lassen). Denn die gute Nachricht lautet: Hautkrebs ist heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

### Zählen Sie zur Risikogruppe?

An Hautkrebs kann jeder erkranken – trotzdem gibt es Menschen, die ein höheres Risiko haben. Vor allem Personen, die von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen oder andere Pigmentmale haben, zählen zu der Risikogruppe.

Darüber hinaus gibt es noch einige wesentliche Punkte, die das Risiko an Hautkrebs zu erkranken erhöhen. Die nachfolgende Aufstellung soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Risiko besser einschätzen zu können.

### Ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko trifft vor allem:

1. Menschen mit heller Haut, heller Augenfarbe, rotblondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand.
2. Menschen, die häufiger und intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind (z. B. Personen, die im Freien arbeiten) und besonders Kinder.
3. Personen mit sehr vielen (und ungewöhnlichen) Muttermalen.
4. Personen mit Hautkrebserkrankungen in der Familie.

*Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen!*

### **Pigmentmale:**

*Die Sonne fördert die Bildung von Muttermalen und Leberflecken. Treten sie vermehrt auf, erhöht sich das Risiko, dass sich eines Tages ein Melanom entwickelt. Alle angeborenen und neu entstandenen Pigmentmale müssen von einem Arzt untersucht werden.*

## Selbstuntersuchung der Haut

### Hautkrebs ist heilbar – wenn man ihn rechtzeitig erkennt!

Das Melanom hat seinen Ursprung meist in den **Pigmentzellen der Haut**. Diese Zellen lassen zum Beispiel die Haut in der Sonne braun werden. Sie bilden auch die Pigmentmale, die man als Leberflecken oder Muttermale kennt und die fast jeder Mensch irgendwo am Körper hat – meistens sind sie völlig harmlos.

Aber in seltenen Fällen werden Pigmentzellen auch bösartig. Dann bilden sie **kleine Tumore**, die den harmlosen Pigmentmalen zunächst ähnlich sehen, sich aber früher oder später aggressiv verhalten. Solche Krebszellen zerstören nicht nur die Haut, sondern breiten sich immer weiter aus – bis sie die Blutbahn erreichen und als Tochtergeschwülste, so genannte Metastasen, zu anderen Organen vordringen.

Die gute Nachricht: Weil man diese Pigmentmale sehen kann, kann man Hautkrebs früh erkennen, und schnell und zuverlässig heilen. Dabei spielen Sie selbst die wichtigste Rolle. Denn auch als Laie können Sie die Warnzeichen Ihrer Haut erkennen und Ihren Arzt rechtzeitig darauf hinweisen.

Hautkrebs-Früherkennung:  
regelmäßige Selbstuntersuchung der Haut (mindestens 2x jährlich), jährliche Untersuchung durch den Hautarzt (bzw. halbjährlich bei Risikogruppen)

### Selbstuntersuchung: Achten Sie auf folgende Warnzeichen bzw. Veränderungen:

Verdächtige Muttermale...

- haben **Farbe, Größe und Form** im Vergleich zur letzten Untersuchung verändert
- unterscheiden sich zu anderen Muttermalen
- haben **asymmetrische, unebene Begrenzungslinien**
- haben eine raue oder schuppige **Oberfläche** (manchmal fühlt man die verdächtige Hautstelle noch bevor man sie sehen kann)
- sind **mehrfärbig**
- **bluten** oder **nässen**
- sehen aus wie eine **Wunde**, aber heilen nicht.

*Hautkrebs, manchmal auch als „schwarzer“ Hautkrebs bezeichnet, heißt in der medizinischen Fachsprache **malignes Melanom**.*

## Selbstuntersuchung – so geht's

Schauen Sie sich Ihre Haut in Ruhe an – und zwar ganz methodisch: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten. Schon beim zweiten oder dritten Mal werden Sie Regelmäßigkeiten bei Ihren Pigmentmalen oder denen Ihres Partners erkennen. Bald haben Sie sich alles soweit eingepägt, dass Ihnen nichts Neues oder Ungewöhnliches mehr entgehen kann – auch kein malignes Melanom. Und das ist der beste Schutz vor Hautkrebs.

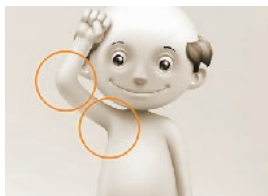
Für die Selbstuntersuchung benötigen Sie gutes Licht, einen großen Ganzkörperspiegel, einen Handspiegel, zwei Sessel, einen Fön.

### Untersuchen Sie damit:

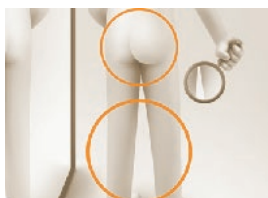
1. **Gesicht:** Besonders Nase, Lippen, Mund und Ohren – von vorne und hinten. Benützen Sie beide Spiegel, um alles zu sehen
2. **Kopfhaut:** Benützen Sie dazu einen Fön und lassen Sie sich am besten von jemandem helfen.
3. **Hände:** Handrücken und Handflächen, Fingerzwischenräume und unter den Nägeln. Untersuchen Sie Ihre Unterarme vorne und hinten.
4. Danach **Nacken, Brust** und **Oberkörper.** Als Frau heben Sie bitte Ihre Brüste und untersuchen Sie auch die Unterseite.



5. Mit dem Rücken zum Ganzkörperspiegel untersuchen Sie mit dem Handspiegel Ihren **Rücken, Nacken, Schultern, Schulterpartien**, Ihren **Ellenbogen** und alle Seiten Ihrer **Oberarme**.



7. Verwenden Sie wieder beide Spiegel, um den unteren Teil Ihres **Rückens, Gesäßes** und der **Rückenseiten Ihrer Beine** zu untersuchen.



8. Setzen Sie sich. Legen Sie nacheinander beide Beine auf den Sessel oder einen Hocker. Untersuchen Sie mit dem Handspiegel Ihre **Genitalien**. Inspizieren Sie die Vorderseite und die Seiten Ihrer **Beine**, besonders das **Schienbein**,

die **Knöchel** und den **Rist** der Füße. Vergessen Sie nicht das Gebiet zwischen den **Zehen** und unter den **Zehennägeln**. Untersuchen Sie abschließend die **Fußsohlen** und **Fersen**.

## Hautuntersuchung durch den Arzt: Auflichtmikroskopie

Nicht alle Veränderungen der Muttermale können mit freiem Auge erkannt werden. Daher ist es wichtig, dass Sie regelmäßige Hautkontrollen bei Ihrem Hautarzt mittels digitaler Auflichtmikroskopie wahrnehmen. Damit können nicht nur Details an der Oberfläche von verdächtigen Pigmentmalen erkannt, sondern auch in die Haut hinein geschaut werden.



Foto: Ulrike Sattler, MUV

*Die **Auflichtmikroskopie** ermöglicht Ihrem Arzt nicht nur die Beobachtung der Hautoberfläche, sondern gibt ihm auch Einblicke in tiefere Hautschichten. Damit können Melanome besser und früher erkannt werden.*



## Melanom-Erkennung

Ein Muttermal und ein bösartiges Melanom zeigen ein unterschiedliches Aussehen. Bei der Untersuchung der Haut können Sie folgende Unterschiede erkennen:

### Muttermal

Muttermale sind manchmal schon bei der Geburt vorhanden oder entstehen im Laufe des Lebens – meist im Kindes- bzw. Jugendalter. Sie können auch genetisch bedingt und angeboren sein. Meist handelt es sich um harmlose Hautveränderungen.



*Gutartiges Muttermal*

Kommt es jedoch zu einer auffälligen Veränderung des Aussehens mit Größenwachstum, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

### Das angeborene Muttermal (= kongenitale Naevi)

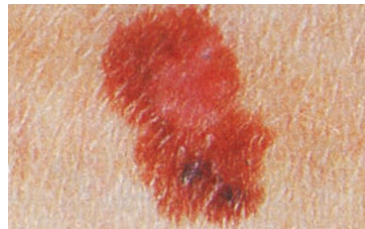
Kongenitale Naevi sind angeboren, nehmen wenige Zentimeter bis ganze Körperteile ein.

### Kennzeichen:

- zerklüftete Oberfläche
- teilweise warzig
- vermehrte Pigmentierung mit unterschiedlicher Intensität
- stellenweise behaart

### Das atypische Muttermal (= dysplastische Naevi)

Dysplastische, atypische Naevi werden meist in der Jugend erworben.



*Das atypische Muttermal ist häufig das Anfangsstadium eines Melanoms.*

### Kennzeichen:

- meist zahlreich und familiär in einer Größe von 0,5 bis 1 cm vorhanden
- ein knotiger und ein flacher Anteil in rosa Färbung

Dysplastische atypische Naevi sollten immer beim Hautarzt auflichtmikroskopisch begutachtet und im Zweifel operativ entfernt werden.

*Muttermale sind im Allgemeinen harmlos. Kommt es zu einer auffälligen Veränderung, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.*

*Wenn Sie bei der Selbstuntersuchung ein atypisches Muttermal gefunden haben, suchen Sie unverzüglich Ihren Hautarzt auf!*

*Ein gutartiges Muttermal kann durch eine richtig durchgeführte Operation nicht bösartig und ein Melanom dadurch nicht noch bösartiger werden!*

*Das Maligne Melanom wird in der Laiensprache als „Schwarzer Hautkrebs“ bezeichnet. Eine Bezeichnung, mit der Dermatologen gar nicht glücklich sind, da es auch Melanome gibt, die hautfarben oder sehr hell sind.*

## Melanom

Melanome haben typische Merkmale, an denen man sie recht gut erkennen kann. Bekannt ist ihre Charakteristik auch als **ABCDE-Regel**:

### A = Asymmetrie

Muttermale sind rund und symmetrisch, Melanome wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch.

### B = Begrenzung

Muttermale sind in der Randzone regelmäßig zur normalen Haut begrenzt. Melanome zeigen eine **zackige und unregelmäßige Begrenzung** zur normalen Haut. Dunkel gefärbte Stellen und helle Haut gehen scheinbar Übergangslos ineinander über.

### C = Colorit (Farbe)

Muttermale weisen einen einheitlichen hell- bis dunkelbraunen Farbton auf. Melanome sind durch **verschiedene braune und schwarze bzw. rötliche und auch graue Farbtöne** gekennzeichnet.

### D = Durchmesser

Muttermale bleiben nach ihrer anfänglichen Wachstumsphase über viele Jahre gleich groß. Melanome **nehmen immer an Größe zu**.

### E = Enlargement (Erweiterung)

**Melanome wachsen rasch**, Muttermale langsam.



*Das Melanom ist durch die ABCDE-Regel gut erkennbar.*

Neben diesen Charakteristika gibt es aber noch weitere Warnsignale, die auf ein Melanom schließen lassen: Entzündung, Juckreiz und Blutung.

**Haben Sie ein verdächtiges Muttermal bemerkt, suchen Sie sofort Ihren Hautarzt auf!**

## Der „helle“ Hautkrebs

Die Häufigkeit von Hautkrebs ist in den letzten Jahren dramatisch angestiegen, sodass von einer regelrechten Hautkrebs-Epidemie gesprochen werden kann. Diese Zunahme hängt auch mit der Zunahme des **hellen Hautkrebses** zusammen. Galt dieser früher als Erkrankung des höheren Alters, sind auch in zunehmendem Maße jüngere Menschen davon betroffen.

Die Häufigkeitszunahme dieses „Non Melanoma Skin Cancer“, der weniger bekannt ist und daher häufig unterschätzt wird, beträgt etwa 5 % pro Jahr. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung ist mit weiteren Zunahmen zu rechnen.

Die Ursache des hellen Hautkrebses ist ebenso wie beim bekannteren Melanom intensive Sonnenbestrahlung, weil nicht nur der Sonnenbrand, das heißt der akute Sonnenschaden, sondern auch die insgesamt Sonneneinstrahlung (kumulative) ausschlaggebend ist.

*Bevorzugte Stellen für aktinische Keratosen sind alle Körperregionen, die der Sonne verstärkt ausgesetzt sind.*

### Noch Vorstufe oder schon Krebs?

Während aktinische Keratosen früher als Vorstufen von Hautkrebs angesehen wurden, sind sich Experten heute einig, dass sie bereits als Frühstadien des **Plattenepithelkarzinoms** gewertet werden müssen.

Aktinische Keratosen sind durch UV-Strahlung hervorgerufene Hautveränderungen, die sich meist durch mehrere rötlich-braune, krustige Erhebungen auf der Hautoberfläche bemerkbar machen. Bevorzugte Stellen für aktinische Keratosen sind jene Körperregionen, die verstärkt der Sonne ausgesetzt sind, also Gesicht, Stirne, Nasenrücken, Ohrmuscheln, Lippen, Nacken, unbehaarte Kopfhaut (Glatze) oder auch Handrücken.



Da die UV-Strahlung nicht nur einzelne Stellen, sondern immer größere Hautgebiete schädigt, treten aktinische Keratosen in sogenannten Feldern auf. Jedes Feld der sonnengeschädigten Haut enthält unterschiedliche Stadien des Plattenepithelkarzinoms, von noch nicht sichtbaren Zellveränderungen über die aktinische Keratose bis hin zum voll ausgebildeten Plattenepithelkarzinom.

Aktinische Keratosen sind heute die am häufigsten vorkommenden bösartigen, wenngleich sehr oberflächlichen Hauttumore.

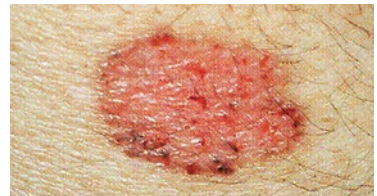
## Das Plattenepithelkarzinom

In etwa 10 % der Fälle entsteht aus den nicht invasiven aktinischen Keratosen ein invasives Plattenepithelkarzinom. Dies ist ein hautfarbener Tumor, der erbsen- bis kirschgroß, in fortgeschrittenem Stadium auch faustgroß werden kann und zentral zerfällt. Lokal zerstörend wachsend kommt es in etwa 6 bis 10 % der Fälle zur Metastasierung zunächst in die regionären Lymphknoten und dann in andere Organe.

## Basalzellkarzinom (früher Basaliom)

Das Basalzellkarzinom ist ein häufiger (ca. 20.000 – 30.000 Fälle pro Jahr in Österreich) Tumor des Hautorgans. Auch hier gilt intensive UV-Bestrahlung als wichtigster Auslöser.

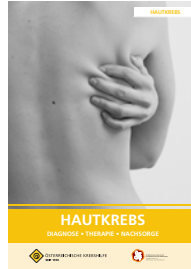
Basalzellkarzinome gehen von den basalen Zellen der Oberhaut in Haarfollikel tragenden Regionen aus und sind besonders häufig im Kopf- und Halsbereich zu finden.



Basalzellkarzinome können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Zu Beginn sind häufig kleine von Blutgefäßen durchzogene knotige Erhebungen der Haut zu sehen, die im weiteren Verlauf an Größe zunehmen; später entstehen oft Vertiefungen oder Geschwüre, die von einem aus kleinen Knötchen bestehenden, perlschnurartigen Randwall umgeben sind.

Diese Geschwüre können bluten und verkrusten. Basalzellkarzinome können aber auch oberflächlich wachsen, flach sein oder wie Narben aussehen.

Basalzellkarzinome bilden äußerst selten Metastasen, wachsen aber lokal destruierend und können durch Zerstörung lebenswichtiger anatomischer Strukturen, wie z. B. Schädel, Knochen oder Sinnesorgane, lebensbedrohlich werden.



*Ausführliche Informationen über Operation, Therapie und Wiederherstellung bei Hautkrebs finden Sie in der Broschüre „Hautkrebs“. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrer Nähe oder unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) erhältlich.*

# Sonne ohne Reue



**Martina LÖWE & Doris KIEFHABER**  
**Geschäftsführung**  
**Österreichische**  
**Krebshilfe**

*Mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ informieren wir seit 1988 gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie über die notwendige Hautkrebs-Vorsorge und -Früherkennung. Sie ist damit unsere älteste Vorsorge-Aktion. Vieles hat sich in den letzten 30 Jahren verändert. Durch Früherkennung und modernste Therapien überleben heute vier von fünf PatientInnen selbst die gefährlichste Variante von Hautkrebs, das Maligne Melanom. Das ist Grund genug, auch weiterhin mit „Sonne ohne Reue“ aktiv zu sein. Danke an alle, die sich mit uns engagieren!*

Im Jahr 1988 legte die Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie die Initialzündung für DIE Hautkrebsvorsorgeaktion in Österreich: Unter dem Titel „Melanom – Sonne ohne Reue“ wurde die Aktion im Rahmen einer Pressekonferenz aus der Taufe gehoben.

Seit damals werden jedes Frühjahr in enger Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe zahlreiche Aktivitäten zur Hautkrebs-Vorsorge und Melanom-Früherkennung gesetzt.

Mittlerweile ist „Sonne ohne Reue“ als das Markenzeichen für den vernünftigen Umgang mit der Sonne und für Hautkrebsvorsorge etabliert.

## Aufklärung an Kindergärten und Schulen

Einen wichtigen Schwerpunkt bildet dabei die Information für Kinder und Jugendliche. Unter dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ geht die Krebshilfe dafür jedes

Frühjahr an Schulen und Kindergärten. Denn vor allem die Hautschäden in der Kindheit und Jugend legen oftmals den Grundstein einer Hautkrebserkrankung.

Gerade für Kleinkinder wurden zahlreiche didaktische Unterlagen und besondere Informationsfolder gestaltet. Vom Comic „Sunny & Flamme“ über ein Malbuch bis hin zu dem Besuch der „Sonnenfeen on Tour“ der Krebshilfe in Oberösterreich – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt worden.

**Informationen im Internet:**  
[www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at)

Auch die Informationsmedien, mittels derer die Krebshilfe über den richtigen Sonnenschutz informiert, haben sich in den letzten 30 Jahren weiter entwickelt. Auf der Website [www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at) finden sich alle wichtigen Fakten zum Thema. Auch ein Hauttypen-Check sowie genaue Anleitungen zur Selbstuntersuchung der Haut sind hier online anrufbar.

## AKTIONEN 2019

### Sonnenfeen auf Tour durch Oberösterreich

Die Sonnenfeen der Krebshilfe Oberösterreich – erfahrene und geschulte Kindergartenpädagoginnen – erarbeiten jeweils im Frühling bzw. Frühsommer in Kleingruppen die wichtigsten Schritte der Hautkrebsvorsorge.

Spielerisch werden die Kinder über die wichtigsten Punkte informiert. Namensspiele, Mitmachgeschichten, Sonnenquiz, Sonnenlied und das Tupf-Tupf-Spiel werden dazu eingesetzt.



In einem „Überraschungs-Koffer“ finden die Kinder die wichtigsten Utensilien für einen Badetag: Sonnencreme, Sonnenschirm, Kapperl, Leibchen, Trinkflasche und Sonnenbrille. Die Kinder erhalten Anmalbilder, Sonnenbrochüren und Sonnenproben als

kleine Geschenke, Sonnen-Memories bleiben im Kindergarten.

Besonders positiver Effekt der Aktion: aufgrund des „Expertenwissens“ der Kleinen müssen sich nun auch die Eltern ganz genau eincremen.



Seit 2007 wurden mit dieser Aktion fast 1.300 Kindergärten besucht und 63.000 Kinder durch das Programm geführt. 2019 sind 11 Sonnenfeen in ganz OÖ unterwegs, die rund 5.000 Kindern den richtigen Umgang mit der Sonne erlernen und lernen somit die Sonne zu genießen – ganz ohne Reue.



## Sonnenschutz für die Kleinsten in Salzburg

Mit gezielten Aktionen in Kindergärten und Volksschulen sowie bei Laufveranstaltungen und Gesundheitstagen, informiert die Österreichische Krebshilfe Salzburg seit vielen Jahren spielerisch Kinder (und Erwachsene) über den richtigen Schutz vor zu viel Sonnenstrahlen.



Meist werden dabei auch weitere Themen wie z.B. eine gesunde und frische Ernährung besprochen. Denn gerade im Sommer ist es wichtig ausreichend zu trinken.

Interessierte Volksschulen oder Kindergärten wenden sich wegen weiterer Informationen gerne an: [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at).

Die Krebshilfe Salzburg unterstützt auch seit Jahren die Vorsorgeaktionen des AVOS (Schmierungen und

Kassieren) mit Informationsmaterial zum richtigen Umgang mit der Sonne.

## Sonnenworkshop für Volksschulen in Niederösterreich

Die Beratungsstelle der NÖ Krebshilfe in St. Pölten bietet Sonnenworkshops für Volksschulen gegen einen Unkostenbeitrag oder Spenden an.



Dabei werden die Kinder über Hauttypen, richtige Verwendung von Sonnencreme und alles rund um den Sonnenschutz informiert und dürfen auch aktiv mitarbeiten, z.B. um herauszufinden, wie viel Haut wir eigentlich zu schützen haben.

Informationen unter [stpoltten@krebshilfe-noe.at](mailto:stpoltten@krebshilfe-noe.at)

**Aktion .sun.watch.  
in der Steiermark**



Dieses Jahr wird das große Krebs-  
hilfe „.sun.watch.“-Zelt südlich  
von Graz im Inneren der Shopping  
City Seiersberg aufgebaut. In vier  
blickdichten Kojen informie-  
ren DermatologInnen unter der  
Leitung von Krebshilfe Steier-  
mark-Vorstandsmitglied und Der-  
mato-Onkologin Univ.-Prof. Dr.  
Erika Richtig (Universitäts-Haut-  
klinik Graz) alle interessierten  
Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
zum Thema „Haut und Sonne“.

Von 11 bis 17 Uhr beraten die  
Hautkrebs-ExpertInnen diskret  
und kostenlos zu individuellen

Problemen und nachteiligen  
Veränderungen unseres größ-  
ten Organs und informieren  
Groß und Klein über moderne  
Hautkrebsvorsorge.

Die Aktion ersetzt natürlich nicht  
die regelmäßige Untersuchung  
durch den eigenen Hautarzt! .sun.  
watch. will vielmehr jene akti-  
vieren, die sich noch nie mit der  
manchmal recht problematischen  
Beziehung „Haut und Sonne“  
auseinandergesetzt haben.

**.sun.watch. findet heuer am  
Samstag, den 18. Mai 2019,  
von 11.00 – 17.00 Uhr in der  
Shopping City Seiersberg statt  
(Aktionsareal).**



## Danke den Partnern!

Um eine Aufklärungsaktion in ganz Österreich erfolgreich umzusetzen, bedarf es nicht nur dem jahrelangen Engagement, sondern auch der Zusammenarbeit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und der Österreichischen Krebshilfe. Es sind vor allem auch finanzielle Mittel notwendig, um die Informationsarbeit zu ermöglichen.

Ein besonderer Dank soll daher an dieser Stelle den jahrelangen Unterstützern der Aktion zukommen, die auch heuer wieder die Aktion „Sonne ohne Reue“ finanziell unterstützen.

Die Österreichische Krebshilfe bedankt sich bei folgenden Partnern und Sponsoren der Aktion 2019: Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie, La Roche-Posay, Beiersdorf, Novartis, Hofer, Österreichische Apothekerkammer.

Nähere Infos zu den Partnern auch unter: [www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at)

### HOFER

Jeder Mensch hat nur eine Gesundheit – sie zu schützen gehört zu den wichtigsten Aufgaben. HOFER möchte maßgeblich dazu beitragen und bietet hochwertige Sonnenschutzprodukte für Groß und Klein – vom Sonnenschutz für Kinder mit LSF 30-50 über Ultra Sensitive mit LSF 50+ bis hin zum Anti-Age Schutz für reife Haut mit LSF 30 oder LSF 50. Nach einem ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne freut sich die Haut auf eine pflegende After Sun Lotion, die Sie ebenfalls bei HOFER finden. Mit dem für Ihren Hauttyp optimalen Sonnenschutz helfen wir Ihnen dabei, einen Beitrag für Ihre Gesundheit zu leisten – denn Hautkrebs kann jeden treffen.

HOFER setzt sich im Rahmen seiner Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ und insbesondere des Leuchtturmprojekts „Einfach besser leben“ ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit auseinander und möchte seine Kunden zu einem bewussten Lebensstil motivieren.

## Europäischer Kodex gegen Krebs

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.

In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie hier nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

### Bewegung gegen Übergewicht

5,4 % aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 % bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs)\*. Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen aus.

**Beispielsweise ist das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**

Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen. Experten empfehlen eine regelmäßige Bewegung: 30 Minuten, 3 x pro Woche

### Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt. Berechnung des BMI: Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)<sup>2</sup>. Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mann, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von:  $70 \text{ kg} / (1,68)^2 = 24,80$

### Rauchen Sie nicht!

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebserregend. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Die Krebshilfe unterstützt Sie gerne.

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

DEUTSCHE KREBSHILFE

Bleiben Sie in Bewegung!



Ratgeber für einen Rauch-Stopp

\* Lancet Oncology, 2015



Gesunde Ernährung

## „Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

## Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem Konsum von „harten Drinks“ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

## Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

## Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30 % erhöhen kann.

## Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

## Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.

## Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr).

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr empfohlen!

## Nutzen Sie Krebsfrüh- erkennungsforschungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil.

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.

## Work-Life-Balance

Lassen Sie sich nicht von Job und Familie „vereinnahmen“, schaffen Sie sich Freiräume.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Themen in den Krebshilfe-Broschüren! Gratis zum Download unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)



*Krebsvorsorge für Frauen*



*Krebsvorsorge für Männer*



*HPV-Impfung gegen Krebs*

## Krebshilfe-Empfehlungen

### Empfohlene Krebs-Früherkennungs-Untersuchungen, neben der Untersuchung zur Hautkrebs-Früherkennung

#### Für Frauen

- ⇒ **Selbstuntersuchung der Brust:** monatlich ab 20  
Diese Untersuchung ersetzt keinesfalls die Mammografie!
- ⇒ **Tastuntersuchung der Brust durch den Arzt:** ab 20 im Rahmen des jährlichen Krebsabstriches
- ⇒ **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** ab 20 einmal jährlich  
Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein validierter HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei soll eine routinemäßige Ko-Testung vermieden werden, alternierend können beide Verfahren (Krebsabstrich und HPV-Test) eingesetzt werden.
- ⇒ **Mammografie:** ab 40  
Seit Jänner 2014 werden Frauen – im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes – zwischen 45 und 69 zur Mammografie eingeladen. Auch Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 können an dem Programm teilnehmen. Mehr dazu unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).

#### Für Männer

- ⇒ **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 monatlich
- ⇒ **Prostata-Vorsorgeuntersuchung durch den Arzt/die Ärztin:** regelmäßig ab 45.
- ⇒ **Harnuntersuchung:** einmal jährlich

#### Für Frauen und Männer

- ⇒ **Test auf verborgenes Blut im Stuhl** (Okkult-Test): ab 40 einmal jährlich
- ⇒ **Darmspiegelung:**  
ab 50 alle zehn Jahre bei Stellen, die ein Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge haben. Eine Auflistung dieser Stellen finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) und [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at).
- ⇒ **Impfung gegen HPV:** empfohlen für Mädchen/Frauen und



## Wir sind für Sie da!

### BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4  
Tel.: (0650) 244 08 21  
E-Mail: [office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at)  
[www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)

### KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 35  
(Privatklinik Maria Hilf)  
Tel.: (0463) 50 70 78  
E-Mail: [office@krebshilfe-ktn.at](mailto:office@krebshilfe-ktn.at)  
[www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)

### NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69  
Tel.: (050899) 2297 oder 2279  
Fax: (050899) 2281  
E-Mail: [krebshilfe@krebshilfe-noe.at](mailto:krebshilfe@krebshilfe-noe.at)  
[www.krebshilfe-noe.at](http://www.krebshilfe-noe.at)

### OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13  
Tel.: (0732) 77 77 56  
E-Mail: [office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at)  
[www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at)

### SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstr. 13  
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36  
Tel.: (0662) 87 35 35  
Fax: (0662) 87 35 35-4  
E-Mail: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

### STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17  
Tel.: (0316) 47 44 33-0  
Fax: (0316) 47 44 33-10  
E-Mail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

### TIROL

6020 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Straße 25  
Tel.: (0512) 57 77 68  
Fax: (0512) 57 77 68-4  
E-Mail: [office@krebshilfe-tirol.at](mailto:office@krebshilfe-tirol.at)  
[www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)

### VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4  
Tel. (05572) 202 388  
Fax: (05572) 202 388-14  
E-Mail: [office@krebshilfe-vbg.at](mailto:office@krebshilfe-vbg.at)  
[www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

### WIEN

1200 Wien, Pier 50  
Brigittenauer Lände 50-54, 4. Stg./5. OG  
Tel.: (01) 408 70 48, Hotline: 0800 699 900  
Fax: (01) 408 70 48-35  
E-Mail: [service@krebshilfe-wien.at](mailto:service@krebshilfe-wien.at)  
[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

### Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19  
Tel.: (01) 796 64 50  
Fax: (01) 796 64 50-9  
E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net)  
[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

**Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:**

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt  
allen Experten für den wertvollen Beitrag und  
den Sponsoren für die Unterstützung.



Da bin ich mir sicher.



IMPRESSUM:

05/19

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,  
Tel.: +43 (1) 796 64 50, Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net), [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)  
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche  
Redaktion: Mag. Martina Löwe; Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design  
Druck: Lindenau Productions GmbH, [www.lindenauproductions.at](http://www.lindenauproductions.at); Titelbild: iStock  
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)