

Ratgeber Krebserkrankung



Haut & Sonne Tipps zum richtigen Umgang

Impressum

Herausgeber

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel.: 0345 4788110
info@sakg.de · www.sakg.de

mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung der Niedersächsischen
Krebsgesellschaft e. V.

1. regionale Auflage Sachsen-Anhalt (Dezember 2019)

Urheber

Niedersächsischen Krebsgesellschaft e. V.
Niedersächsische Krebsstiftung
Königstraße 27 · 30175 Hannover
Tel.: 0511 3885262 · Telefax: 0511 3885343
www.nds-krebsgesellschaft.de · www.nds-krebsstiftung.de

Bildnachweise

[© viperagg (Tite, S. 3), © matoommi (S. 6, 11), © olly, (S. 8), © HappyAlex (S. 9),
© Henrie (S. 12)_AdobeStock.com]

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken, sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e. V., die uns dankenswerterweise die Nutzungsrechte für die Broschüre zur Verfügung gestellt haben und der ikk gesund plus.



Haut & Sonne Tipps zum richtigen Umgang

Wir danken der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e. V. ausdrücklich für die gelungene Zusammenarbeit zur Realisierung dieser regionalen Broschüre in Sachsen-Anhalt. Mit der freundlichen Vergabe entsprechender Nutzungsrechte konnte der in diesem Heft vorliegende Inhalt umgesetzt werden.

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die positive Wirkung der Sonne auf unser persönliches Wohlbefinden steht außer Zweifel, genauso wie die natürliche Bildung des Vitamins D. Gleichwohl sollten einige Maßnahmen im richtigen Umgang mit der Sonne bzw. der UV-Strahlung beachtet werden.

Viele Menschen setzen sich allzu sorglos der Sonne aus oder nutzen regelmäßig Solarien. Die dabei aufgenommene UV-Strahlung stellt langfristig ein hohes Risiko dar und begünstigt die Entstehung von Hautkrebs.

Besonders häufige Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Risiko im Laufe des Lebens an Hautkrebs zu erkranken. Aus diesem Grund kommt der Fürsorge zum Schutz der eigenen Haut, insbesondere der Kinderhaut eine besondere Bedeutung zu.

Im Jahr 2013 wurde in Deutschland bei etwa 265.000 Menschen Hautkrebs diagnostiziert – Tendenz steigend. Die Anzahl an Betroffenen wächst jährlich um 7 bis 10 %.

Wird Hautkrebs früh erkannt, gibt es für alle Hautkrebsarten gute Heilungschancen. Nutzen Sie daher ab dem 35sten Lebensjahr das Angebot der gesetzlichen Früherkennung und nehmen Sie alle zwei Jahre ein Hautkrebsscreening in Anspruch.

Dieser Ratgeber möchte Sie über die richtigen und wichtigen Sonnenschutzmaßnahmen informieren. Bitte schützen Sie Ihre Haut!

Alles Gute wünscht Ihnen
Ihre Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

UV-Strahlung und ihre Risiken

Bei UV-Strahlung handelt es sich um energiereiche, für das menschliche Auge nicht sichtbare Strahlung, die im Sonnenlicht und auch in Solarien vorkommt.

6

UV-A-Strahlung

Die langwelligen UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und greifen das elastische Bindegewebe an. Hautalterung in Form von Flecken und Falten sind die Folge. UV-A-Strahlen erhöhen das Krebsrisiko, da sie die tiefliegenden Zellschichten angreifen, die die Haut durch Teilung erneuern.

UV-B-Strahlung

Die energiereichen und kurzwelligen UV-B-Strahlen greifen im oberen Hautbereich die Pigment bildenden Zellen an und führen schnell zum Sonnenbrand bzw. langfristig zu Hautkrebs.

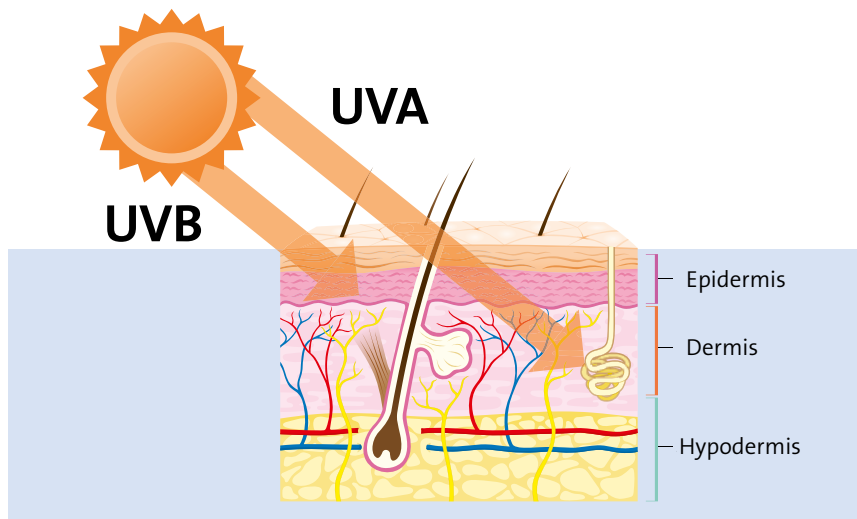


Abb: Wirktiefe von UVA-/UVB-Strahlung

! Häufige Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit, erhöhen das Hautkrebsrisiko.

Natürliche Schutzmechanismen

Unsere Haut hat verschiedene Schutzmechanismen, um sich vor Strahlung durch Sonne oder Solarium zu schützen:

7

Aufbau einer Lichtschwiele

Die oberste Hautschicht, die Hornschicht, absorbiert UV-Strahlen. Hält die UV-B-Bestrahlung längere Zeit an, verdickt sich diese Hornschicht, die so genannte Lichtschwiele entsteht. Diese reflektiert, filtert und streut dann das Sonnenlicht.

Melaninproduktion

Die Pigmentzellen (Melanozyten) unter der Hornhaut bilden den Farbstoff Melanin, der die Bräune hervorruft. Durch die Bräunung der Haut sollen die darunterliegenden Hautschichten und vor allem die DNA der Zellkerne geschützt werden. Helle Hauttypen besitzen insgesamt weniger Melanin als dunkle und sind daher empfindlicher gegen Sonnenlicht. Je mehr Melanin eingelagert wird, desto dunkler wird die Haut.

Reparatur von Schäden

Der Körper versucht die durch UV-Strahlung hervorgerufenen Schäden an der DNA zu reparieren. Gelingt diese Reparatur nicht, dann entarten die Zellen und es kann Hautkrebs entstehen.



Hauttypen

Hauttyp 1	Hautfarbe: sehr hell, blass Augenfarbe: meist blau Haarfarbe: rötlich Sonnenbrand: sofort Eigenschutzzeit: 5-10 Minuten	Lichtschutzfaktor 30-50+
Hauttyp 2	Hautfarbe: hell Augenfarbe: blau, grün, grau Haarfarbe: blond Sonnenbrand: schnell Eigenschutzzeit: 10-20 Minuten	Lichtschutzfaktor 20-50
Hauttyp 3	Hautfarbe: hellbraun Augenfarbe: grau, braun Haarfarbe: dunkelblond Sonnenbrand: selten Eigenschutzzeit: 15-25 Minuten	Lichtschutzfaktor 15-30
Hauttyp 4	Hautfarbe: braun Augenfarbe: dunkel Haarfarbe: dunkel Sonnenbrand: kaum Eigenschutzzeit: 20-30 Minuten	Lichtschutzfaktor 10-15
Kinderhaut	Hautfarbe: sehr hell Augenfarbe: alle Haarfarbe: alle Haarfarben Sonnenbrand: sehr schnell Eigenschutzzeit: max. 10 Minuten	Lichtschutzfaktor 30+



So können Sie sich schützen

Grundsätzlich gilt: Setzen Sie sich nicht zu lang, zu intensiv und nicht ungeschützt den Sonnenstrahlen aus. Beachten Sie auch folgende Empfehlungen für einen sicheren, gesunden Umgang mit der Sonne.

Sonne vermeiden

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. Gönnen Sie Ihrer Haut in dieser Zeit eine Ruhepause und meiden Sie die Sonne. Bedenken Sie, dass auch im Schatten immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut trifft.

Kleidung schützt

Ein guter Schutz ist das Tragen von Kleidung. Je dichter ein Stoff gewebt und je dunkler die Farbe ist, desto besser ist der Schutz vor den UV-Strahlen. Aber: Auch die speziell gekennzeichnete UV-Schutzkleidung bietet keinen vollständigen Schutz, sondern verlängert nur die natürliche Eigenschutzzeit der Haut.

Sonnenbrille und -hut

Vergessen Sie nicht eine geeignete Kopfbedeckung mit breiter Krempe und ggf. Nackenschutz und eine Sonnenbrille zu tragen.

Eincremen

Cremen Sie unbedeckte Hautstellen mit Sonnencreme, -milch, -gel oder -spray ein. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser die Schutzwirkung. Verwenden Sie großzügig Sonnenschutzmittel und vergessen Sie vor allem die sogenannten „Sonnenterrassen“ wie Ohren, Nase, Ober- und Unterlippe, Schultern, Nacken und Fußrücken nicht.

Nachcremen

Durch Schwimmen, Abtrocknen, Schwitzen oder auch Reibung der Kleidung auf der Haut verringert sich die Schutzwirkung. Cremen Sie daher regelmäßig nach. Beachten Sie jedoch, dass dadurch nur die Schutzwirkung aufrechterhalten wird, die Eigenschutzzeit verlängert sich durch das wiederholte Eincremen nicht.

Sonnenschutzmittel und ihre Wirkung

Sonnenschutzmittel mit chemischen UV-Filtern:

Diese nehmen die UV-Strahlung einer bestimmten Wellenlänge auf und wandeln sie in andere Energieformen (z. B. Wärme) um. Damit das Sonnenschutzmittel über das gesamte Spektrum der UV-B- und UV-A-Strahlung schützt, werden verschiedene Substanzen kombiniert.

Sonnenschutzmittel mit mineralischen Filtern:

Bei den mineralischen Lichtschutzsubstanzen handelt es sich um winzige Partikel der Pigmente Titanoxid oder Zinkoxid. Sie wirken wie kleine Spiegel, an denen die Strahlung reflektiert oder gestreut wird, so dass sie gar nicht erst in tiefere Hautschichten eindringen kann. Bei

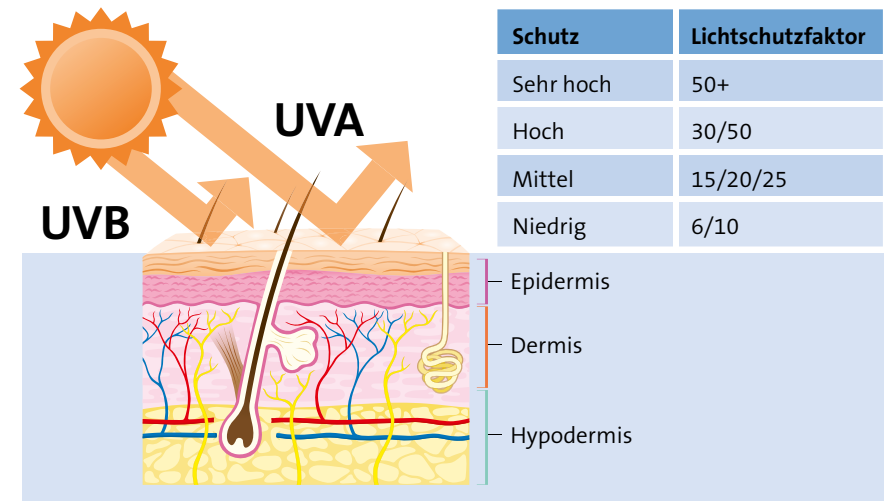


Abb: Wirkung von Sonnenschutzmitteln

entsprechender Schichtdicke lässt sich so die UV-Strahlung gut abblocken. Der Nachteil: Eine solche Creme hinterlässt einen weißen Film auf der Haut.

Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wie viel länger Sie über Ihre individuelle Eigenschutzzeit hinaus in der Sonne bleiben können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Bei einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten und einem aufgetragenen Sonnenschutzmittel mit LSF 15 können Sie sich etwa 150 Minuten in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Berücksichtigt werden muss, dass sich der LSF nur auf den Schutz von UV-B-Strahlung bezieht und dass sich die Schutzwirkung durch Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen deutlich verringert. Durch regelmäßiges Nachcremen kann die Schutzwirkung aufrechterhalten, jedoch nicht verlängert werden.



Abb: A-B-C-D-E-Regel

Selbstuntersuchung und Hautkrebs-Screening

Untersuchen Sie Ihre Haut in regelmäßigen Abständen selbst auf auffällige Hautflecken. Um einen Leberfleck richtig einzuschätzen, hilft die ABCDE-Regel. Wenn mindestens eines der folgenden Merkmale zutrifft, sollten Sie den Leberfleck Ihrem Arzt zeigen:

A wie Asymmetrie

Entartete Pigmentmale sind nicht gleichmäßig rund, oval oder länglich.

B wie Begrenzung

Auffällig sind Flecken mit unscharfen, gezackten oder ausgefranst Rändern

C wie Coloration (Färbung)

Achten Sie auf einen Fleck, der nicht gleichmäßig in der Farbe, sondern vermischt ist mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten

D wie Durchmesser

Pigmentmale, die größer als 5 mm im Durchmesser sind oder eine Halbkugelform haben, sollten kontrolliert werden

E wie Evolution/Erhabenheit

Verändert sich ein Pigmentmal in kurzer Zeit bzw. ist das Mal vorgewölbt und tastbar, sollte es von ärztlicher Seite beobachtet werden

Weitere Warnzeichen

- Größe, Farbe oder Form eines Fleckes ändert sich (schnell)
- Muttermale jucken, brennen oder bluten

Hautkrebs-Screening

Als gesetzlich Versicherter können Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening bei ihrem Haus- oder Hautarzt in Anspruch nehmen.

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

14

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin
Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66
web@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebsselbsthilfe

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Tel. 0228 33889-0 · Fax 0228 33889-560
info@hksh-bonn.de · www.hksh-bonn.de

Info-Netz der Deutschen Krebshilfe e. V. und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 0800 80708877
www.infonetz-krebs.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen-Anhalt

Landesverband der Kehlkopflosen Sachsen-Anhalt e. V.

Ansprechpartner: Detlef Pinkernelle
Tel. 039208 23249 · Fax 039208 27797
detlef.pinkernelle@t-online.de · www.kehlkopfooperiert-bv.de/wir-ueber-uns/
landesverbaende

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Halle

Ansprechpartnerin: Karin Stitz
Tel. 0345 2265879
adp-shg-halle-leipzig@online.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Magdeburg

Ansprechpartner: Lutz Otto
Tel. 0391 2525768 · Fax 0391 2525768
adp-magdeburg@live.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Deutsche ILCO e. V. – Landesverband Sachsen-Anhalt

Landessprecher: Roberto Stolte
Tel. 0345 94959326
ilco-sa-stolte@t-online.de · www.ilco.de/verband/landesverbaende/

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. – Landesvorstand Sachsen-Anhalt

Ansprechpartnerin: Elke Naujokat
Tel. 035387 43103 · Fax 035387 43103
e.naujokat@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/
landesvorstaende

Bundesverband der Prostatakrebs-Selbsthilfe

Regionalverband Neue Bundesländer Prostatakrebs-Selbsthilfe e. V.
Ansprechpartner: Rüdiger Bolze
Tel. 0345 6871409
rbolze75@t-online.de · www.prostatakrebs-rnbps.de

15

Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Halle (Saale)

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)

Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112

beratung@sakg.de

Beratungszeiten: Mo bis Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. / Außenstelle Magdeburg

Katharinenhaus (Eingang über Innenhof) · Leibnizstr. 4 · 39104 Magdeburg

Tel 0391 56938800 · Fax 0345 4788112

beratung@sakg.de

Beratungszeiten: Mo und Mi 9:00 – 15:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr



Die **Außenstellenberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.** erfolgt **nur bei Terminvergabe!** Vereinbarungen unter Tel. 0345 4788110 oder 0391 56938800 und beratung@sakg.de

Außenstellenberatung Bernburg

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH

Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Bitterfeld

AWO Kreisverband Bitterfeld e. V.

Friedensstr. 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Dessau

MDK Sachsen-Anhalt, Regionaldienst Dessau

Am Alten Theater 9 · 06844 Dessau-Roßlau

Beratungszeiten: jeden vierten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Haldensleben

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:30 – 17:30 Uhr

Außenstellenberatung Kalbe (Milde)

AWO Kreisverband Altmark e. V.

Alte Bahnhofstr. 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr

Außenstellenberatung Naumburg

Klinikum Burgenlandkreis GmbH · Veranstaltungsraum V 2 im Untergeschoss,
Humboldtstr. 31 · 06618 Naumburg

Beratungszeiten: jeden ersten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Sangerhausen

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.

Karl-Liebknecht-Str. 33 · 06526 Sangerhausen

Beratungszeiten: jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Stendal

Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH, Klinik für Frauenheilkunde und
Geburtshilfe, Eingang Ambulanz, 1. Etage, Bibliothek

Bahnhofstr. 24 – 25 · 39576 Stendal

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Wernigerode

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz, Harzklinikum Dorothea Christiane
Erleben GmbH, Haus A, 2. Etage

Ilisenburger Str. 15 · 38855 Wernigerode

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg

AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte (im Innenhof)

Marshallstr. 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 11:30 Uhr und 12:00 – 15:00 Uhr

Außenstellenberatung Zeitz

Georgius-Agricola Klinikum Zeitz · Veranstaltungsraum V 3

Lindenallee 1 · 06712 Zeitz

Beratungszeiten: jeden 1. Donnerstag im Monat von 13:30 – 16:30 Uhr

Magdeburger Krebsliga e. V.

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R. · Universitätsfrauenklinik

Gerhart-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Tel. 0391 6717394 · Fax 0391 6717504

magdeburger-krebsliga@med.ovgu.de

Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 15:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.

Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Haus 14 (rechter Eingang), Raum 380

Leipziger Str. 44 · 39120 Magdeburg

Erreichbarkeit: Mo 8:00 – 15:00 Uhr
Di 8:00 – 14:00 Uhr
Mi 8:00 – 16:00 Uhr
Do 8:00 – 12:30 Uhr
Fr 8:00 – 13:30 Uhr

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Außensprechstunde Universitätsfrauenklinik

Räume der Magdeburger Krebsliga e. V.

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Beratungszeiten: nach Absprache montags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Außenstelle Burg

Räume der Selbsthilfekontaktstelle Jerichower Land

Bahnhofstr. 7 · 39288 Burg

Beratungszeiten: nach Absprache dienstags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

**Wo wir helfen****Unsere ambulanten Beratungsangebote**

In der ländlichen Region Sachsen-Anhalts ist es vielen Betroffenen aufgrund schlechter Infrastruktur und damit verbundenen langen Fahrtwegen nicht möglich, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Getreu dem Motto „Wenn die Menschen nicht zu uns kommen, dann kommen wir eben zu ihnen!“ bauen wir seit 2010 erfolgreich ein **Netz von Außenberatungsstellen** auf.

Für jede Außenberatungsstelle ist ein feststehender Tag im Monat eingeplant. Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag zu allgemeinen, sozialrechtlichen oder psychologischen Problemen beraten lassen.

! **Terminvergabe für alle Außenstellen sowie Auskunft zum Beratungsort über die Geschäftsstelle in Halle (Saale) unter: 0345 4788110**

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de · www.sakg.de



Ratgeber Krebserkrankung

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL