

PRÄVENTIONSRATGEBER 6
HAUTKREBS FRÜH ERKENNEN



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Ihr bester
Schutzfaktor



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der Deutschen Krebshilfe
und der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Herausgeber:
Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.
Postfach 10 07 45
20005 Hamburg

Medizinisch-fachliche Redaktion:
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Ausgabe 8/2006
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0948-6763
Art.-Nr. 406

PRÄVENTIONSRATGEBER 6 HAUTKREBS FRÜH ERKENNEN



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Ihr bester Schutzfaktor



ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE
PRÄVENTION



Inhalt

Vorwort	5
Früh erkannt, ist Hautkrebs heilbar	7
Vor der Sonne sind nicht alle Menschen gleich	9
Einmal im Monat: 10 Minuten Augen auf	11
Wenn Ihre Haut sie warnt, nehmen Sie es ernst	13
Lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig	15
Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren	17
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention	17
Informationen im Internet	21
Ihr bester Schutzfaktor – Nützliche Internet-Adressen	22
Informieren Sie sich	23

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von ausgewiesenen onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft und ständig aktualisiert. Sie richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sportvereine und -clubs, Fitness-Center, neue Trimmaktivitäten wie Nordic oder Yoga Walking, Wellness-Wochen, Ayurveda- und Thalasso-Behandlungen, Spa-Oasen und Hochglanz-Zeitschriften: Die Angebote, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun, werden immer zahlreicher, und die entsprechenden Medien und Einrichtungen freuen sich über regen Zuspruch. Einerseits.

Andererseits: Immer mehr Menschen werden krank. Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Fettleibigkeit und Hautkrebs sind auf dem Vormarsch. Im Jahr 2000 erkrankten rund 400.000 Menschen neu an Krebs – so viele wie nie zuvor. Angesichts der demographischen Entwicklung der Bevölkerung in Deutschland ist zu erwarten, dass diese Zahl noch weiter ansteigt. Krebs – ein unvermeidliches Schicksal oder eine „hausgemachte“ Krankheit?

Wie so oft, liegt die Wahrheit in der Mitte. In sehr vielen Fällen sind die Ursachen, warum bei einem Menschen plötzlich Tumorzellen entstehen, unklar. In anderen, erstaunlich zahlreichen Fällen findet sich die mögliche Erklärung in den Lebensgewohnheiten des Einzelnen.

Woher kommen derlei Erkenntnisse? In so genannten epidemiologischen Untersuchungen sammeln Wissenschaftler viele verschiedene Daten aus der Bevölkerung. Auf dieser Basis machen sie Aussagen darüber, wie häufig Krebs zu verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Gruppen auftritt und inwieweit sich die Merkmale der Gruppe der erkrankten Menschen von denen der nicht erkrankten unterscheiden. Erst aus diesen Informationen aus der Bevölkerung lassen sich Zusammenhänge ableiten – zum Beispiel zwischen bestimmten Lebensgewohnheiten und Erkrankungshäufigkeiten – und Präventions-Empfehlungen abgeben.

Mittlerweile sind einige Zusammenhänge deutlich geworden, etwa dass viele Substanzen, die beim Rauchen aufgenommen werden, zweifellos krebserregend (*kanzerogen*) sind. Wer seiner Haut zu viel UV-Strahlen zumutet, riskiert Hautkrebs. Alkohol im Übermaß fördert nicht nur die Entstehung von Leberkrebs, sondern unter anderen auch Brust-, Darm-, Kehlkopf- und Magenkrebs. Auch die Ernährung ist von erheblicher Bedeutung.

Wenn es aber Faktoren gibt, die das Erkrankungsrisiko erhöhen, dann muss es doch auch Faktoren geben, die dazu beitragen können, dass das Risiko reduziert wird und der Mensch gesund bleibt. Die gibt es auch, aber der Nachweis für die schützende (*protektive*) und vorbeugende (*präventive*) Wirkung ist sehr schwierig zu führen. Solche Einflussgrößen zu nutzen, ist die Aufgabe der Primär-Prävention.

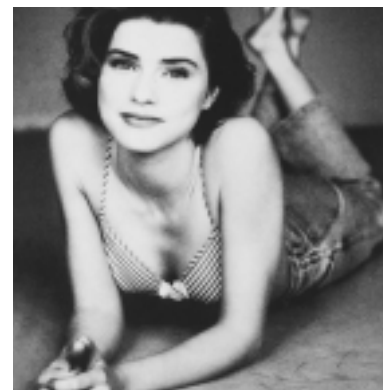
Wir möchten, dass Sie gesund bleiben! Auch wenn Sie sich nicht hundertprozentig gegen alle gesundheitlichen Risiken wappnen können – vieles haben Sie selbst in der Hand. Denn Tatsache ist, dass etliche Lebensgewohnheiten Ihrer Gesundheit dienlich sein können: allen voran ein rauchfreies Leben und ein maßvoller Umgang mit der Sonne, aber auch genügend Schlaf, ausreichend innere Ruhe und Zeit zum Abschalten, gesunde Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, nicht zu vergessen genügend Bewegung durch eine aktive Freizeitgestaltung.

Aber manchmal entwickelt sich – allem gesundheitsbewussten Verhalten zum Trotz – dennoch eine Krebserkrankung. Dann ist es vor allem wichtig, diese so früh wie möglich zu erkennen und zu behandeln, denn je früher gegen die bösartigen Zellen vorgegangen wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Bei Hautkrebs ist die Möglichkeit, ihn frühzeitig zu entdecken, besonders gut, denn Veränderungen an der Haut können Sie mit bloßem Auge sehen. Auf welche Veränderungen Sie achten sollten, möchten wir Ihnen in dieser Broschüre zeigen. Wenn Ihnen an Ihrer Haut irgendetwas seltsam vorkommt, gehen Sie bitte zum Arzt!

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Früh erkannt, ist Hautkrebs heilbar



Der schwarze Hautkrebs, im Medizin-erdeutsch malignes Melanom genannt, hat seinen Ursprung 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 irgendwo am Körper hat; meistens sind sie völlig harmlos.

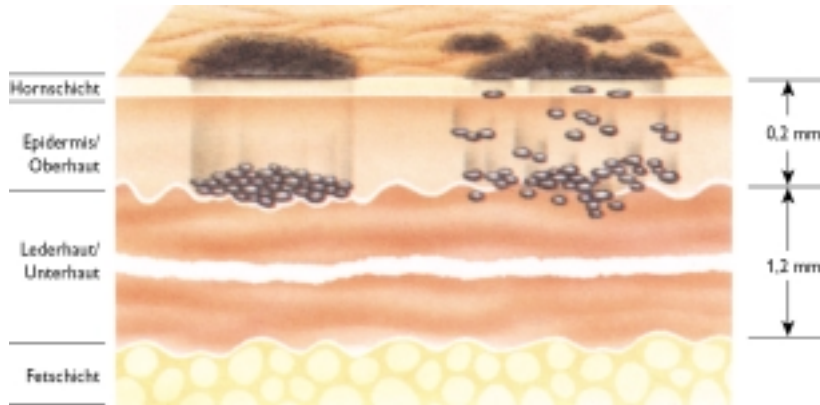
Aber in seltenen Fällen werden Pigmentzellen auch bösartig. Dann bilden sie kleine Tumore, die zwar den harmlosen Pigmentmalen zunächst ähnlich sehen, sich aber früher oder später aggressiv verhalten.

Solche Krebszellen zerstören nicht nur die Haut, in der sie ursprünglich entstanden sind, sondern breiten sich immer weiter aus – bis sie die Blutbahn erreichen und als Tochtergeschwülste, so genannte Metastasen, zu anderen Organen vordringen. Dort können sie verheerende Schäden anrichten, im schlimmsten Fall mit tödlichen Folgen.

Doch bevor es soweit kommt, kann man den schwarzen Hautkrebs stoppen. Weil man ihn sehen kann, kann man ihn früh erkennen. Und schnell und zuverlässig heilen.

Die wichtigste Rolle bei der Früherkennung spielen Sie. Denn auch als Laie können Sie die Warnzeichen Ihrer Haut erkennen und Ihren Arzt rechtzeitig darauf hinweisen.

Ein Blick unter die Haut: Was aus Pigmentzellen werden kann



Links ein harmloses Pigmentmal: Entstanden aus pigmentbildenden Zellen, die sich gleichmäßig am Übergang von der Ober- zur Unterhaut vermehrt haben.

Rechts ein malignes Melanom: Krebszellen wuchern ungleichmäßig, dringen in die Unterhaut ein und gelangen so in die Blutbahn.

Dabei soll Ihnen diese Broschüre helfen. Sie sagt Ihnen, wie sich der schwarze Hautkrebs bemerkbar macht, wie Sie ihn entdecken können und wie sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, von vornherein verringern lässt.

Vor der Sonne sind nicht alle Menschen gleich



An Hautkrebs kann jeder erkranken; aber wer in einem nördlichen Land wie der Bundesrepublik geboren wird, hat ein erhöhtes Risiko.

Warum? Weil die Haut vieler Nord-europäer ziemlich empfindlich auf die Sonne reagiert. Bietet die Haut jedoch nicht genug Schutz gegen die ultravioletten Strahlen, kann das ein Auslöser für die bösartige Veränderung der Pigmentzellen sein; ein Krebs kann entstehen.

Vor allem, wenn Sie sich die meiste Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist die Sonne für Sie also nicht nur warm und angenehm. Sondern möglicherweise auch gefährlich.

Das gilt erst recht, wenn Sie von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen oder andere Pigmentmale haben oder es in Ihrer Familie bereits Melanomfälle gibt.

Sonnenbrand, zum Beispiel, kann später mal die schlimmsten Folgen haben. Deshalb sollten Sie unbedingt die Mittagssonne meiden, in der Sonne ein T-Shirt tragen und alle unbedeckten Körperstellen mit einer Sonnencreme schützen.

Wer muss besonders auf sich aufpassen?

- ▶ Alle, deren Haut empfindlich reagiert;
- ▶ alle, bei denen es in der Familie schon einmal oder mehrfach Erkrankungen an einem malignen Melanom gegeben hat;
- ▶ alle, die angeborene Pigmentmale haben;
- ▶ alle, die schon mal ein malignes Melanom hatten.

Aber bitte denken Sie daran: Grundsätzlich ist jeder gefährdet, und das Risiko steigt – seit 1950 hat es sich bereits versechsfacht.

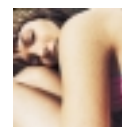
Einmal im Monat: 10 Minuten Augen auf



Jede Veränderung Ihrer Pigmentmale könnte sich als bösartig erweisen. Um sie früh genug zu erkennen, müssen Sie natürlich erstmal Ihre Haut gründlich kennenlernen. So selbstverständlich, wie Sie sich täglich die Zähne putzen, sollten Sie sich deshalb auch einmal im Monat selbst untersuchen.

Bloß keine Hemmungen. Nur wer die Vorstufen von Hautkrebs kennt, ist auch in der Lage, sie zu erkennen. Dazu ist es unumgänglich, den nackten Tatsachen ins Auge zu sehen. Am besten im Kreise der ganzen Familie. Denn je eher Sie auch Ihre Jüngsten an die Früherkennung heranzuführen, desto früher werden sie diese als eine Selbstverständlichkeit verstehen.

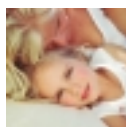
Schauen Sie sich in Ruhe an (wenn Sie dabei alleine sind, am besten mit Hilfe eines Handspiegels), und zwar ganz methodisch: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten.



Unsere Empfehlungen

- Beginnen Sie am Kopf: Gesicht, Hals, Ohren (auch dahinter), Kopfhaut, und vergessen Sie auch nicht den Haaransatz an der Stirn und im Nacken.
- Nehmen Sie als nächstes die Arme, Schultern, Achseln und den Oberkörper vorn und hinten in Augenschein.
- Jetzt heißt es sich bücken: Gesäß, Lendengegend und Genitalbereich sind an der Reihe.

- An den Beinen entlang geht es weiter bis zu den Füßen. Die Zehenzwischenräume nicht vergessen. Achten Sie auf dunkle Verfärbungen unter den Zehennägeln.



Tipp für Eltern

- Bei Ihren Kindern werden Sie noch keine Anzeichen von Hautkrebs feststellen. Damit das auch so bleibt, ist es wichtig, bereits im Kindesalter ein Bewusstsein für den richtigen Umgang mit der Sonne zu schaffen.

So lernen Sie Ihre Haut kennen. Von Kopf bis Fuß.



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 dem schwarzen Hautkrebs.

Was Sie bei Ihrer persönlichen Früherkennung auch entdecken, beim geringsten Verdacht, dass irgend etwas nicht stimmt, sollten Sie zum Arzt gehen.

Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Wenn Ihre Haut Sie warnt, nehmen Sie es ernst

Ein malignes Melanom verhält sich deutlich anders als ein harmloser Leberfleck. Jede Veränderung an einem Pigmentmal sollten Sie deshalb gut im Auge behalten.

Fast immer macht sich der schwarze Hautkrebs mit einem dieser Signale bemerkbar:

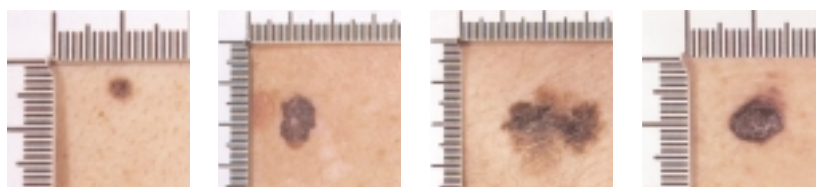
- ▶ Ein Mal ist deutlich dunkler – bis hin zu braun-schwarzer oder schwarzer Farbe; es hebt sich klar von anderen Malen ab,
- ▶ ein Pigmentmal verändert die Farbe, wird heller oder dunkler,
- ▶ nach jahrelangem Stillstand wächst ein Pigmentmal plötzlich wieder sichtbar,
- ▶ Sie spüren ein bestehendes oder neues Pigmentmal, zum Beispiel, weil es brennt, juckt oder sogar blutet.

Hilfreich bei der Früherkennung des malignen Melanoms ist auch die Beurteilung von Pigmentmalen nach der so genannten ABCD-Regel:

- A** Das **A** steht für **A**symmetrie.
Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.
- B** Das **B** bedeutet **B**egrenzung.
Die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe, das heißt wie verwaschen wirkende Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal.

- C** Das **C** bedeutet **Colour** (=Farbe). Auch das ist wichtig: Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.
- D** Das **D** steht für **Durchmesser**. Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte in jedem Fall beachtet werden.

Vier Beispiele: So unterscheiden sich Pigmentmale und Melanome



Harmlos:
Normales Muttermal
bzw. Leberfleck, gleich-
mäßig geformt.

Fraglich:
Unregelmäßig in Form
und Farbe. Kann noch
gutartig sein – aber das
kann nur der Arzt fest-
stellen.

Bösartig:
Ein flaches Melanom,
das sofort behandelt
werden muss.

Bösartig:
Ein erhabenes Melanom,
wie das vorherge-
hende unregelmäßig in
Form und Farbe. Auch
hier: Unbedingt sofort
behandeln lassen.

Die typischen Anzeichen von anderen Hautkrebskrankungen (Basalzellkrebs / Stachelzellkrebs) sind Hautveränderungen, die selbst nach sechs Wochen nicht abheilen, die jucken oder bluten, aber auch rötliche Verfärbungen, die sich wie Sandpapier anfühlen. Auch diese Veränderungen müssen Sie Ihrem Hautarzt zeigen!

Wenn Ihnen so etwas bei Ihnen oder einem Familienangehörigen auffällt, lassen Sie bitte sofort einen Arzt daraufschauen.

Überhaupt: Schon Ihr ganz persönliches Gefühl, dass mit einem Pigmentmal „irgendwas“ nicht stimmt, ist Grund genug, zum Arzt zu gehen. Er wird Ihren Hinweis immer ernst nehmen. Und sorgfältig prüfen, ob Sie in Gefahr sind oder nicht.

Lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig

Wie Sie sehen: Die Chancen für die Früherkennung und Heilung eines Melanoms sind besonders günstig – größer als bei vielen anderen, ebenso gefährlichen Krebserkrankungen.

Umso wichtiger ist es, bei einem Melanomverdacht nichts auf die lange Bank zu schieben.

Nur im Frühstadium kann der Arzt mit einer einfachen Untersuchung eindeutig feststellen, ob es sich bei einer Veränderung, die Ihnen aufgefallen ist, wirklich um ein malignes Melanom handelt; und nur im Frühstadium kann er Sie mit einem unkomplizierten Eingriff vollständig von dem Krebs befreien, bevor der sich ausbreiten und großen Schaden anrichten kann.

Wenn Sie möchten, wird Ihr Arzt Sie auch vorsorglich einmal gründlich untersuchen und vielleicht auf den einen oder anderen Fleck hinweisen, der besonderer Beachtung bedarf. Oder er wird Sie einfach beruhigen, wenn momentan kein Verdacht auf ein Melanom besteht.

So oder so: Jetzt, wo Sie über das maligne Melanom Bescheid wissen, können Sie sich wirkungsvoll davor schützen. Tun Sie's. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

**Haben Sie ein erhöhtes Risiko?
Das ist schnell festgestellt:**

Einfach kurz alle 11 Punkte durchgehen und gegebenenfalls Kreuzchen machen.

- Beim Sonnenbaden habe ich keine Probleme; meine Haut bräunt leicht. ◆
- Ich bin sehr blass und habe viele Sommersprossen. !
- Ich habe Verwandte, die sehr blass sind und viele Sommersprossen haben. !
- Ich kriege leicht Sonnenbrand. !
- Leberflecken? Habe ich nicht. ◆
- Leberflecken! Habe ich. Aber die sind schon ewig unverändert. ◆
- Meine Leberflecken sind kleiner als 2 mm. ◆
- Ich habe Pigmentmale, die größer sind als 2 mm. !
- Ich habe ein angeborenes Pigmentmal, das größer ist als 2 cm. !!!
- Ich habe ein Pigmentmal, das in letzter Zeit neu entstanden ist. !!!
- Ich habe das Gefühl, mit einem meiner Pigmentmale stimmt »irgendwas« nicht. !!!

- ◆ Ihr Melanom-Risiko ist nicht erhöht.
- ! Ihr Risiko ist erhöht. Untersuchen Sie sich regelmäßig selbst und achten Sie auf jede Veränderung – vor allem bei der Größe.
- !!! Das kann gefährlich sein. Bitte lassen Sie das so schnell wie möglich einen Arzt ansehen.

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren

Dieses Motto beschreibt anschaulich die drei großen Arbeitsgebiete der Deutschen Krebshilfe.

Rasche, kompetente Hilfestellung, Unterstützung und Beratung erhalten Krebs-Patienten und ihre Angehörigen bei der Deutschen Krebshilfe. Selbstverständlich kostenlos.

Mit Rat und Tat steht der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung. Die Deutsche Krebshilfe verfügt über eine umfangreiche Dokumentation von aktuellen, detaillierten Adressen, auf die Krebskranke und ihre Angehörigen zurückgreifen können. Bei medizinischen Fragen nennen wir Ihnen zum Beispiel die Adressen von Tumorzentren oder onkologischen Schwerpunktkrankenhäusern in Ihrer Nähe, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können. Auch die Auskunft, wo sich an Ihrem Wohnort die nächstgelegene Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe befindet, erhalten Sie bei uns. Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren liegen uns ebenfalls vor.

Ebenso verfügen wir über die Anschriften der in der Bundesrepublik eingerichteten und zum Teil von der Deutschen Krebshilfe geförderten Palliativstationen. Bei Fragen zum Thema Schmerz stehen Ihnen dort besonders kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

Bei der Bewältigung von sozialen Problemen hilft die Deutsche Krebshilfe denjenigen Krebspatienten, die durch ihre Erkrankung in eine finanzielle Notlage geraten sind. Der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe gewährt Krebs-Patienten unter bestimmten Voraussetzungen eine einmalige finanzielle Unterstützung. Auch wenn Sie Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden, Versicherungen und anderen Institutionen haben, helfen und vermitteln wir im Rahmen unserer Möglichkeiten.

Darüber hinaus bietet die Deutsche Krebshilfe zahlreiche Broschüren und einige Videos an, in denen Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten erläutert werden. Benutzer des Internets können die Ratgeber unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen oder per Computer bestellen.

Im Bereich „Informieren.“ ist für uns die Krebsprävention ein wichtiges Thema. Zu starke Sonnenbestrahlung, ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum und vor allem Zigarettenrauchen: unumstrittene Krebs-Risikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Anliegen. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung ausweiten und neue Konzepte entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel 23,5 Millionen Euro für bundesweite Verbundprojekte zur Erforschung von erblichen Krebserkrankungen aufgebracht. Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ bieten bundesweit konkrete Hilfe für Betroffene.

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)
Zentrale: 02 28/72 99 0-0
Härfonds: 02 28/72 99 0-94
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95 (Mo bis Fr 8 - 17 Uhr)
Telefax: 02 28/72 99 0-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Raucher-Hotline für Krebspatienten und deren Angehörige, ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum:

Raucher-Hotline

Telefon: (Mo bis Fr 14 - 18 Uhr) 0 62 21 / 42 42 24
Internet: www.tabekontrolle.de

Die im Jahr 1992 von der Deutschen Krebshilfe gegründete Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung ist eine Fort- und Weiterbildungsstätte für alle diejenigen, die tagtäglich mit der Krankheit Krebs konfrontiert werden. Das Programmangebot der Akademie ist sehr vielseitig und richtet sich sowohl an Krebskranke und ihre Angehörigen, Leiter und Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, an hauptamtliche Mitarbeiter aller Berufsgruppen und Institutionen, die in der Behandlung, Pflege und Betreuung Krebskranker tätig sind, als auch an ehrenamtliche Helfer, Medizinstudenten und interessierte Bürger. Die Akademie ist im Dr. Mildred Scheel Haus auf dem Gelände der Kölner Universitätskliniken beheimatet, das außerdem eine Palliativstation für schwerstkranke Krebs-Patienten, einen Hausbetreuungsdienst und eine Schmerzambulanz beherbergt.

Wenn Sie sich für das Veranstaltungsangebot der Dr. Mildred Scheel Akademie interessieren, können Sie das ausführliche Seminarprogramm im Internet abrufen oder anfordern bei:

Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung gGmbH

Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21/94 40 49-0
Telefax: 02 21/94 40 49-44
E-Mail: mildred-scheel-akademie@krebshilfe.de
Internet: www.mildred-scheel-akademie.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. gehören Experten aus dem gesamten Bundesgebiet an. Sie wurde mit dem Ziel gegründet, die primäre und sekundäre Prävention von Hautkrebs auf breiter Basis sowohl medizinischen Laien als auch Ärzten und Wissenschaftlern nahe zu bringen. Außerdem unterstützt die ADP die Aus-, Weiter- und Fortbildungsmaßnahmen für Personen, die an dermatologischer Prävention beteiligt sind.

Die ADP entwickelt Investitionsprogramme, um mit öffentlichkeitswirksamen Kampagnen und Aktionen gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe die Bevölkerung über die Entstehung, Früherkennung und Prävention von Hautkrebs zu informieren. Damit strebt die ADP das langfristige Ziel an, eine Bewusstseinsänderung in weiten Kreisen der Bevölkerung zu erzeugen. So sollen die Gefahren der natürlichen und künstlichen UV-Strahlung richtig eingeschätzt und die wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Sonne selbstverständlich werden. Im Mittelpunkt der Kampagnen stehen seit 2002 Kinder und Jugendliche. Die Grundlage für die Aktionen bildet das „Kind & Sonne-Lebensphasen-Programm“ der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. und der Deutschen Krebshilfe. Es ist aus den Empfehlungen für europaweite Hautkrebsprogramme entstanden, die Ende 2001 von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V., der Deutschen Krebshilfe, der World Health Organization (WHO) und der European Society of Skin Cancer Prevention (EUROSKIN) definiert wurden. Denn internationale Experten sind sich einig, dass ein in der frühen Kindheit erlerntes Sozialverhalten auch im späteren Alter umgesetzt wird.

Neben der Vermittlung von Informationen legt die ADP besonders viel Wert auf bevölkerungsbezogene Befragungen (*Evaluation*) zu den Interventionsprogrammen. Damit wird die Effektivität der Aktio-

nen und Kampagnen überprüft, um sie immer wieder neu nach den wissenschaftlichen Ergebnissen auszurichten.

Außerdem werden von der ADP Forschungsvorhaben, insbesondere sozio-epidemiologische unterstützt. Sie initiierte und realisierte die Hamburger Kohorten Studie, die an 14.000 fünf- bis sechsjährigen Kindern den Zusammenhang zwischen UV-Strahlung in der Kindheit und Pigmentmalentwicklung untersuchte.

Darüber hinaus entwickelt die ADP Präventions- und Gesundheitskonzepte und kooperiert mit allen relevanten Entscheidungsgremien auch auf bundespolitischer Ebene. So wurde die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention vom Bundesausschuss Ärzte und Krankenkassen mit der Durchführung des Projektes „Hautkrebscreening“ in Schleswig-Holstein in 2003/2004 beauftragt. Das Projekt wurde von der Deutschen Krebshilfe unterstützt und war als Generalprobe für eine bundesweite Einführung des Hautkrebscreenings im Rahmen des gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramms angelegt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen entwickelte es sich zur weltweit größten Studie zur Hautkrebsprävention.

Die ADP befasst sich zur Zeit neben der Prävention von Hautkrebs auch mit den entzündlichen Dermatosen wie der Schuppenflechte und Neurodermitis. Sie ist außerdem an Aktivitäten für den Bereich Allergieprävention beteiligt.

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Postfach 10 07 45
20005 Hamburg
Telefon: 0 40/23 43 36
Telefax: 0 40/23 02 92
E-Mail: info@adpev.de
Internet: www.unserehaut.de

Informationen im Internet

In rasch zunehmendem Ausmaß wird das Internet als Informationsquelle genutzt. Das Internet stellt dabei eine unerschöpfliche Quelle von Informationen dar, es ist jedoch auch ein ungeschützter Raum. Deshalb müssen bei seiner Nutzung, insbesondere wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht, gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden:

- Verfasser einer Internetseite müssen mit Namen, Position und verantwortlicher Institution eindeutig kenntlich sein.
- Wenn „Forschungsergebnisse“ zitiert werden, muss die Quelle der Daten (zum Beispiel eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein und (idealerweise über einen Link) aufgesucht beziehungsweise überprüft werden können.
- Ein ökonomisches Interesse, zum Beispiel eine finanzielle Unterstützung der Internetseite, muss kenntlich gemacht sein.
- Das Datum der Erstellung einer Internetseite und ihre letzte Aktualisierung müssen ausgewiesen sein.

Ihr bester Schutzfaktor – Nützliche Internet-Adressen

- www.bfs.de Bundesamt für Strahlenschutz
- www.ssk.de Strahlenschutzkommission
- www.bzga.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- www.krebsgesellschaft.de Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
- www.krebsinformation.de KID – Krebs-Informations-Dienst des Deutschen Krebsforschungszentrums
- www.who.ch Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO)

Informieren Sie sich

Präventionsbroschüren (ISSN 0948-6763)

- 401 Gesund bleiben – gesünder leben
- 402 Gesunden Appetit! – Ernährung
- 404 Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- 405 Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen
- 406 Ihr bester Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen
- 407 Achtung Sonne! – (Kinder-)Haut schützen

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- 430 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 431 Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung
- 432 Frühstarter gewinnen! – Kinder
- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Selbstuntersuchung der Brust
- 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtrauchen
- 442 Ein Bild sagt mehr – Mammographie
- 500 Pass für die Krebs-Früherkennung

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- Eine Übersicht über die Patientenbroschüren sowie über das Video-Angebot finden Sie hier:
- 099 Broschüren-Bestellschein
 - 200 Video-Bestellschein

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie
- 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
- 601 Geschäftsbericht Deutsche Krebshilfe (ISSN 1436-0934)
- 603 Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 605 Faltblatt Deutsche Krebshilfe
- 606 Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe
- 700 Ihr letzter Wille



Prof. Dr. Dagmar Schipanski
Präsidentin der Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der psychosozialen Krebsnachsorge und der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da:

Rufen Sie uns an:

montags bis donnerstags 9 - 16 Uhr, freitags 9 - 15 Uhr
Zentrale: 02 28/72 99 0 - 0, Härtefonds: 02 28/72 99 0 - 94
Informationsdienst: 02 28/72 99 0 - 95,
montags bis freitags 8 - 17 Uhr

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de