

Patienteninformation

Hautkrebsvorsorge

Die Zahl der Hautkrebs-Erkrankungen hat sich in den letzten zehn Jahren nahezu verdoppelt. Auch immer mehr junge Menschen erkranken. Im Gegensatz zu vielen anderen Krebsarten stehen die Chancen auf Heilung bei Hautkrebs sehr gut – wenn er frühzeitig erkannt wird.

Schutz

Wir brauchen die Sonne, um uns wohlfühlen und gesund zu bleiben. Allerdings kann zu viel Sonnenlicht gefährlich werden. Die UV-Strahlen können die Haut auf Dauer schädigen und Hautkrebs verursachen. Daher sollte sich jeder vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen und Sonnenbrände vermeiden.

Wie umfangreich der Schutz sein muss, ist individuell unterschiedlich und hängt vom Hauttyp ab. Menschen, die von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen oder andere Pigmentmale haben, sollten besonders vorsichtig sein. Die Eigenschutzzeit ihrer Haut ist sehr begrenzt. Auch Säuglinge und Kleinkinder sind äußerst sonnenempfindlich. Mit Sonnenschutzmitteln wie z. B. Cremes oder Sprays lässt sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängern. Je höher hier der Lichtschutzfaktor ist, desto besser.

Die Dauer der Sonneneinstrahlung ist nicht der einzige entscheidende Faktor, auch ihre Intensität muss berücksichtigt werden. Bitte unterschätzen Sie nicht die Lichtreflexion am Wasser sowie die Sonneneinwirkung bei Wind und in der Mittagszeit. Sie erhöht die Sonnenintensität um ein Vielfaches. Halten Sie sich daher am besten im Schatten auf, tragen Sie geeignete Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Wer in der Familie Hautkrebsfälle hat, sollte grundsätzlich noch umsichtiger handeln.

Hautkrebsarten

Es gibt verschiedene Hautkrebsarten.

Basalzellkarzinom (Basaliom)

Das Basalzellkarzinom ist die häufigste Hautkrebsform. Bei hellhäutigen Menschen höheren Alters mit einem intakten Immunsystem ist es der häufigste bösartige Krebs. Statistisch gesehen erfolgen die meisten Erkrankungen ab dem 60. Lebensjahr. Zunehmend erkranken jedoch auch junge Menschen.

Ein Basalzellkarzinom kann überall am Körper entstehen, tritt aber vor allem an Kopf oder Hals auf. Es hat in der unteren Schicht der Oberhaut seinen Ursprung und kann von dort aus durch alle weiteren Gewebeschichten hindurch wachsen - allerdings meist, ohne Metastasen zu bilden.

Stachelzellkarzinom (Spinaliom)

Die zweithäufigste bösartige Krebsform ist das Stachelzellkarzinom. Es kommt in der

Hauptsache bei älteren und hellhäutigen Menschen vor, die langandauernder UV-Bestrahlung ausgesetzt waren. Neben den UV-Strahlen spielen auch chemische Stoffe, Röntgenstrahlen und die so genannten Papillomaviren eine Rolle. Im Gegensatz zum Basalzellkarzinom kann das Stachelzellkarzinom Metastasen bilden.

Schwarzer Hautkrebs (Melanom)

Der sogenannte Schwarze Hautkrebs ist die aggressivste Hautkrebsform. Im Unterschied zu anderen Hauttumoren bildet er sehr früh Metastasen. Die Heilungschancen sind sehr stark von einer frühzeitigen Diagnose abhängig. Der schwarze Hautkrebs tritt in der Regel zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr auf. Verursacher sind UV-Strahlen. Hauptsächlich betroffen sind helle Hauttypen. Schwere Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend sowie die Anzahl der angeborenen und erworbenen Leberflecke und Muttermale vergrößern das Krankheitsrisiko. In geringem Umfang spielt auch die familiär vererbte Veranlagung, einen schwarzen Hautkrebs zu bekommen, eine Rolle.

Behandlung

Bei jeder Hautkrebsart wird der Tumor chirurgisch entfernt. Ob im Anschluss noch eine Chemotherapie oder eine Strahlentherapie erfolgt, hängt vom histologischen Befund ab, den der Pathologe mit dem Mikroskop erhebt.

Selbstbeobachtung

Jede Veränderung eines Pigmentmals sollte unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Zwar bedeutet nicht jede Veränderung gleich Hautkrebs, wer aber frühzeitig auf Nummer sicher geht, erhöht bei einer Erkrankung seine Heilungschancen. Es ist daher wichtig, die Haut auch regelmäßig selbst zu untersuchen. Anhand der ABCD-Regel können Sie dies leicht tun:

A – wie Asymmetrie

Ist der Fleck in der äußeren Form eher unregelmäßig?

B – wie Begrenzung

Franzt der Fleck an den Seiten aus und ist er unscharf von der restlichen Haut abgegrenzt?

C – Colour (Farbe)

Ist der Fleck schwarz oder besitzt er mehrere Farbtöne?

D – wie Durchmesser

Ist der Fleck größer als fünf Millimeter oder wächst er?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie schnellstmöglich einen Hautarzt konsultieren – dies auch, wenn der Fleck juckt, blutet, sich rötlich verfärbt hat oder sich rau anfühlt.

Ärztlicher Haut-Check

Die intensive Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel kann den Besuch beim Hautarzt nur ergänzen, nicht aber ersetzen. Der Hautarzt bestimmt Ihr individuelles Hautkrebsrisiko und legt mit Ihnen gemeinsam ein Vorsorgeprogramm fest.

Dieses beinhaltet immer auch einen regelmäßigen ärztlichen Haut-Check. Hierbei wird der ganze Körper gezielt nach auffälligen Pigmentmalen abgesehen. Diese werden ggf. zusätzlich mit einer Speziallupe, dem sogenannten Auflichtmikroskop, betrachtet oder es könnte sogar eine Videoaufzeichnung angeboten werden. Über mehrere Vorsorgeuntersuchungen hinweg kann dann genau festgestellt werden, ob sich ein Mal verändert.

Der Haut-Check wird von den gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre für Versicherte ab dem 35. Lebensjahr bezahlt. Die Kosten für die Auflicht-Mikroskopie-Untersuchung oder die Videoaufzeichnung werden allerdings nicht übernommen und müssten, falls erwünscht, privat bezahlt werden (IGeL).

[Quelle: KV RLP](#) (aktualisiert)

Patienten-Information zur Hautkrebsvorsorge in der Gemeinschaftspraxis Dres. Nießner & Wiemer

Die Zahl der Hautkrebs-Erkrankungen hat sich in den letzten zehn Jahren nahezu verdoppelt. Auch immer mehr junge Menschen erkranken. Im Gegensatz zu vielen anderen Krebsarten stehen die Chancen auf Heilung bei Hautkrebs sehr gut – wenn er frühzeitig erkannt wird.

Schutz

Wir brauchen die Sonne, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Allerdings kann zu viel Sonnenlicht gefährlich werden. Die UV-Strahlen können die Haut auf Dauer schädigen und Hautkrebs verursachen. Daher sollte sich jeder vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen und Sonnenbrände vermeiden.

Wie umfangreich der Schutz sein muss, ist individuell unterschiedlich und hängt vom Hauttyp ab. Menschen, die von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen oder andere Pigmentmale haben, sollten besonders vorsichtig sein. Die Eigenschutzzeit ihrer Haut ist sehr begrenzt. Auch Säuglinge und Kleinkinder sind äußerst sonnenempfindlich. Mit Sonnenschutzmitteln wie z. B. Cremes oder Sprays lässt sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängern. Je höher hier der Lichtschutzfaktor ist, desto besser.

Die Dauer der Sonneneinstrahlung ist nicht der einzige entscheidende Faktor, auch ihre Intensität muss berücksichtigt werden. Bitte unterschätzen Sie nicht die Lichtreflexion am Wasser sowie die Sonneneinwirkung bei Wind und in der Mittagszeit. Sie erhöht die Sonnenintensität um ein Vielfaches. Halten Sie sich daher am besten im Schatten auf, tragen Sie geeignete Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Wer in der Familie Hautkrebsfälle hat, sollte grundsätzlich noch umsichtiger handeln.

Hautkrebsarten

Es gibt verschiedene Hautkrebsarten.

Basalzellkarzinom (Basaliom)

Das Basalzellkarzinom ist die häufigste Hautkrebsform. Bei hellhäutigen Menschen höheren Alters mit einem intakten Immunsystem ist es der häufigste bösartige Krebs. Statistisch gesehen erfolgen die meisten Erkrankungen ab dem 60. Lebensjahr. Zunehmend erkranken jedoch auch junge Menschen.

Ein Basalzellkarzinom kann überall am Körper entstehen, tritt aber vor allem an Kopf oder Hals auf. Es hat in der unteren Schicht der Oberhaut seinen Ursprung und kann von dort aus durch alle weiteren Gewebeschichten hindurchwachsen – allerdings meist, ohne Metastasen zu bilden.

Stachelzellkarzinom (Spinaliom)

Die zweithäufigste bösartige Krebsform ist das Stachelzellkarzinom. Es kommt in der Hauptsache bei älteren und hellhäutigen Menschen vor, die lang andauernder UV-Bestrahlung ausgesetzt waren. Neben den UV-Strahlen spielen auch chemische Stoffe, Röntgenstrahlen und die so genannten Papillomaviren eine Rolle. Im Gegensatz zum Basalzellkarzinom kann das Stachelzellkarzinom Metastasen bilden.

Schwarzer Hautkrebs (Melanom)

Der so genannte Schwarze Hautkrebs ist die aggressivste Hautkrebsform. Im Unterschied zu anderen Hauttumoren bildet er sehr früh Metastasen. Die Heilungschancen sind sehr stark von einer frühzeitigen Diagnose abhängig. Der schwarze Hautkrebs tritt in der Regel zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr auf. Verursacher sind UV-Strahlen. Hauptsächlich betroffen sind helle Hauttypen. Schwere Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend sowie die Anzahl der angeborenen und erworbenen Leberflecke und Muttermale vergrößern das Krankheitsrisiko. In geringem Umfang spielt auch die familiär vererbte Veranlagung, einen schwarzen Hautkrebs zu bekommen, eine Rolle.

Behandlung

Bei jeder Hautkrebsart wird der Tumor chirurgisch entfernt. Ob im Anschluss noch eine

Chemotherapie oder eine Strahlentherapie erfolgt, hängt vom histologischen Befund ab.

Selbstbeobachtung

Jede Veränderung eines Pigmentmals sollte unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Zwar bedeutet nicht jede Veränderung gleich Hautkrebs, wer aber frühzeitig auf Nummer sicher geht, erhöht bei einer Erkrankung seine Heilungschancen. Es ist daher wichtig, die Haut auch regelmäßig selbst zu untersuchen. Anhand der ABCD-Regel können Sie dies leicht tun:

A – wie Asymmetrie

Ist der Fleck in der äußeren Form eher unregelmäßig?

B – wie Begrenzung

Franst der Fleck an den Seiten aus und ist er unscharf von der restlichen Haut abgegrenzt?

C – Colour (Farbe)

Ist der Fleck schwarz oder besitzt er mehrere Farbtöne?

D – wie Durchmesser

Ist der Fleck größer als fünf Millimeter oder wächst er?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie schnellstmöglich ihren qualifizierten Hausarzt oder den Hautarzt konsultieren – dies auch, wenn der Fleck juckt, blutet, sich rötlich verfärbt hat oder sich rau anfühlt.

Ärztlicher Haut-Check

Die intensive Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel kann den Besuch beim qualifizierten Haus- oder Hautarzt nur ergänzen, nicht aber ersetzen. Der Arzt bestimmt Ihr individuelles Hautkrebsrisiko und legt mit Ihnen gemeinsam ein Vorsorgeprogramm fest.

Dieses beinhaltet immer auch einen regelmäßigen ärztlichen Haut-Check. Hierbei wird der ganze Körper gezielt nach auffälligen Pigmentmalen abgesucht. Diese werden ggf. zusätzlich mit einer Speziallupe, dem so genannten Auflichtmikroskop, betrachtet. Einige Hautärzte bieten auch eine Videoaufzeichnung an. Über mehrere Vorsorgeuntersuchungen hinweg kann dann genau festgestellt werden, ob sich ein Mal verändert.

Der Haut-Check wird von den gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre für Versicherte ab dem 35. Lebensjahr bezahlt. Die Kosten für die Videoaufzeichnung werden derzeit in der Regel noch nicht übernommen.

Quelle: KV RLP, aktualisiert