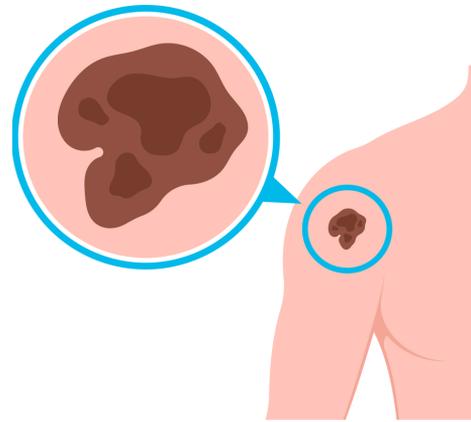


IMMER
**HAUT
NAH**
DABEI

SCHÜTZE
DEINE HAUT-
ERKENNE FRÜH
HAUTKREBS

HAUTKREBS - UNTERSCHÄTZTE GEFAHR



Hautkrebs ist in Belgien die häufigste Krebsart - und die Zahlen steigen weiter. 1 von 5 Menschen erkrankt bis zum Alter von 75 Jahren. Und längst betrifft es nicht mehr nur ältere Menschen: immer mehr Erkrankungen treten bereits ab 30 Jahren auf.

Besonders gefährlich ist der schwarze Hautkrebs (Melanom). Er ist die sechsthäufigste Krebsform bei Männern und die vierthäufigste bei Frauen in Belgien.¹

Das Gute dabei: wird er früh erkannt, kann er in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden.

Zu viel Sonne – zu viel Risiko!

Die häufigste Ursache für Hautkrebs ist übermäßige und wiederholte UV-Strahlung – nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag. Die Haut vergisst nichts.

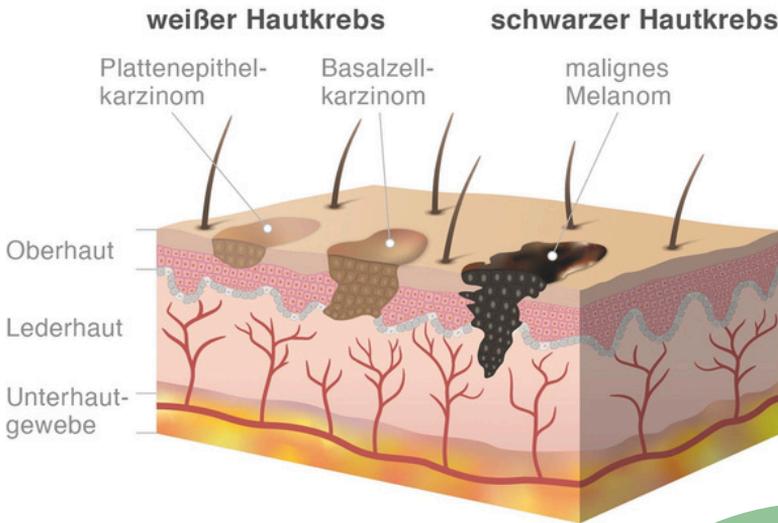
Dazu kommt, dass sich in den letzten 10 Jahren die Belastung von UV-Strahlung weiter erhöht hat.²

**DAHER DENKE AN DEINE HAUT
UND SCHÜTZE SIE!**

**Adäquates
Sonnenverhalten
und regelmäßige
Kontrolle** deiner
Haut können Leben
retten!

WAS IST HAUTKREBS ?

Unter dem Begriff Hautkrebs werden verschiedene Krebserkrankungen der Haut zusammengefasst. Unterschieden wird vor allem der schwarze Hautkrebs (bösartiges Melanom) und der weiße Hautkrebs, wobei der weiße Hautkrebs viel häufiger vorkommt. Der schwarze Hautkrebs ist aber weitaus gefährlicher.



Je tiefer der schwarze Hautkrebs in die Haut eindringt, desto größer ist die Gefahr, dass sich die Krebszellen ausbreiten und der Krankheitsverlauf und die Überlebenschancen sich verschlechtern.

Daher ist es sehr wichtig, ihn frühzeitig zu erkennen.

Sonnenbrände in der Kindheit

schädigen die Haut langfristig und erhöhen im späteren Alter das Hautkrebsrisiko um das 2- bis 3-Fache!

WIE ERKENNE ICH SCHWARZEN HAUTKREBS?



Eine grobe Unterscheidung zwischen Melanom und "gewöhnlichen Muttermalen" kannst du mit der sogenannten **ABCDE-Regel** vornehmen:



- **A (Asymmetrie):** Melanome haben eine **ungleichmäßige Form**.
- **B (Begrenzung):** Die **Begrenzung** ist teils scharf, teils unscharf, vielzackig, ausgefranst.
- **C (Colorit):** Die **Farbe** ist meist ein dunkler als "gewöhnliche Muttermale". Es kann aber auch eine Farbmischung aus braun, schwarz, blau, rot, weiß, grau sein, wie aus mehreren Portionen zusammengesetzt.
- **D (Durchmesser):** Der Fleck wächst, ist meist **größer als 5 mm**.
- **E (Erhabenheit):** **Herausragen** über die Haut, es fühlt sich anders an als die umliegende Haut

Häufig findet man auch das Melanom an Hautstellen, die normalerweise von Kleidung bedeckt sind. Weitere Warnzeichen sind auch oberflächliche Hautdefekte, Krusten, Juckreiz oder spontanes Bluten der Veränderung. Leider bilden sich einige Melanome ganz oder teilweise zurück und sind dann noch schwerer zu erkennen. Bei Unklarheiten gehe daher sofort zum Arzt.

Überprüfe deine Haut regelmäßig und lasse Veränderungen ärztlich checken!

SONNE JA KLAR. ABER SICHER!

Der sicherste Schutz besteht darin, übermäßige Sonneneinwirkung zu vermeiden und seine Haut regelmäßig zu kontrollieren.

BESONDERE VORSICHT!

- Babys, Kinder und Jugendliche
- Heller Hauttyp mit Tendenz zu Sonnenbrand, blonde oder rote Haare, viele oder auffällige Muttermale
- Geschwächtes Immunsystem
- Hautkrebs in der Familie oder eigene Vorgeschichte
- Regelmäßiger und langer Aufenthalt in der Sonne aufgrund des Berufes oder der Freizeitaktivität oder Solariennutzung

BRÄUNE IST KAUM SCHUTZ!

Die Bräunung der Haut baut maximal einen Lichtschutzfaktor 2 auf und ist daher kein absoluter Schutz vor UV-Strahlung. Um langfristige Schäden wie Hautkrebs zu vermeiden, reicht die Bräunung daher nicht aus. Dies gilt umso mehr, je heller und empfindlicher die Haut ist. Bräune ist eine Schutzreaktion der Haut auf zu viel Sonne. Es gibt daher keine gesunde Bräune.



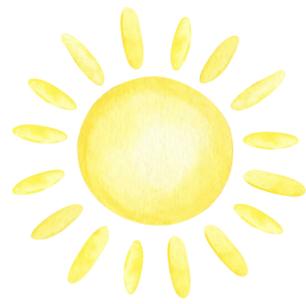
Vitamin D trotz Sonnenschutz?

36 Minuten pro Woche ungeschützt in der Sonne können bei einem hellen Hauttyp reichen.⁴ Checke dennoch deine Blutwerte!



Deshalb ist **Sonnenschutz für alle Hauttypen** wichtig.

UV-SCHUTZ- SO GEHT'S!



Clever sonnen heiß: Haut schützen,
Sonnenbrand vermeiden.



STARKE SONNE MEIDEN

In der Mittagszeit scheint die Sonne stärker. Suche daher zwischen 11 und 15 Uhr immer den Schatten auf. Ab einem UV-Index von 3 braucht die Haut Schutz. Den UV-Index, der sich stündlich verändert, findest du in vielen Wetter-Apps oder beim KMI (Königliches Meteorologisches Institut).



SONNEN-OUTFIT

Kleidung schützt– je dichter der Stoff, desto besser - am besten ist UV-Kleidung. Eine Kopfbedeckung schützt den Kopf, Nacken und Ohren. Vergesse nicht die Sonnenbrille mit UV-Filter (UV 400) in Klasse 3 und CE-Kennzeichnung!



SONNENSCHUTZMITTEL BENUTZEN

Creme alle unbedeckten Körperstellen mit mindestens LSF 50 oder höher 30 Minuten vor dem Rausgehen großzügig ein. Erhalte die Schutzzeit, indem du alle 2 Stunden oder nach dem Baden nachcremst.



Du möchtest deinen Hauttyp wissen?

Frage deinen Hautarzt oder mache selber einen Test unter: <https://www.bfs.de/>

Wasser, Sand & Schnee reflektieren UV-Strahlen. Hier ist das Sonnenbrandrisiko besonders hoch!

Mehr Tipps und
nützliche Links
findest du unter
www.patientenrat.be

INFOS UND QUELLEN

¹ Belgisches Krebsregister

Cancer Fact Sheet Cancer de la peau¹ 2022,
publiziert 10/2024



Fondation contre le cancer

Le cancer de la peau en Belgique, rapport 2021

² Robert Koch-Institut (RKI)

Auswirkungen des Klimawandels auf nicht-übertragbare
Erkrankungen durch veränderte UV-Strahlung. Journal of Health
Monitoring S4/2023, Stand: 06.09.2023

³ Onko Internetportal - Internetportal der deutschen Krebsgesellschaft

Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs, 2025
Hier findest du auch Informationen zu Hauttyp und UV-Index.

⁴ Deutsches Krebsforschungszentrum Krebsinformationsdienst

Vor UV-Strahlung schützen – Hautkrebs vorbeugen, 2025

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Zu viel Sonne – Hautkrebsgefahr 0-6 Jahre, 2024
verfügbar unter www.kindergesundheit-info.de

Deine Gesundheit
ist unser Ding!



PRT

Impressum

Patienten Rat+Treff VoG

Aachener Straße 6

B-4700 Eupen

www.patientenrat.be

© 2025

Ostbelgien



Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens