



# FACTSHEET

## HAUTKREBS



## WAS IST HAUTKREBS?

Krebs entsteht durch eine unkontrollierte Vermehrung von Zellen. Diese Zellen können umliegendes Gewebe befallen, über Blut und Lymphen im Körper wandern und Metastasen in anderen Organen bilden. Das gilt auch für einige Arten von Hautkrebs.

Es gibt drei Arten von Hautkrebs:

### ► BASALZELLKARZINOM (BZK)

Dieser Hautkrebs entwickelt sich in den Basalzellen der Oberhaut (Epidermis). Er ist mit etwa 70 % aller Hautkrebskrankungen der häufigste Hautkrebs und gleichzeitig der ungefährlichste, da er nahezu nie Metastasen bildet.

95 % der Patient:innen mit Basalzellkarzinom sind bei der Diagnose über 40 Jahre alt. Das Durchschnittsalter liegt derzeit bei 70 Jahren bei Männern und 67 Jahren bei Frauen.

### ► PLATTENEPITHELKARZINOM (PEK)

Auch das Plattenepithelkarzinom (auch Spinaliom und spinozelluläres Karzinom genannt) entsteht in der Epidermis. Etwa 20 % aller Hautkrebspatient:innen entwickeln ein spinozelluläres Karzinom. Das Durchschnittsalter bei der Diagnose beträgt 77 Jahre.

In Belgien sterben jährlich rund 100 Menschen an einem Spinaliom. Zwar kann es Metastasen bilden, doch die Heilungsrate liegt bei etwa 90 %.

Etwa 10 % aller Hautkrebsfälle sind Plattenepithelkarzinome.

### ► MELANOM

Das Melanom ist die gefährlichste Form von Hautkrebs, da das Risiko für Metastasen besonders hoch ist. Es entsteht aus den Pigmentzellen (Melanozyten) der Epidermis.

Jedes Jahr sterben in Belgien rund 400 Menschen an einem Melanom.

Eine frühe Diagnose und Behandlung erhöhen die Überlebenschancen deutlich. Melanome treten zunehmend auch bei jungen Menschen auf.

Statistisch gesehen wird bei etwa jeder fünften Person vor dem 75. Lebensjahr eine Form von Hautkrebs festgestellt. Nicht-melanozytärer Hautkrebs tritt dabei etwa zehnmal häufiger auf als ein Melanom. Bei jungen Frauen im Alter von 15 bis 29 Jahren ist das Melanom die häufigste Krebserkrankung.

Gleichzeitig steigt in Belgien das Hautkrebsrisiko kontinuierlich an - jährlich um rund 10 % beim Basalzellkarzinom, 7 % beim Plattenepithelkarzinom und 5 % beim Melanom.

Quelle: Krebsregister

## HAUTKREBS NIMMT ZU: DIE ZAHLEN

Die Zahl der Hautkrebspatient:innen nimmt stark zu. Innerhalb von zehn Jahren ist sie in Belgien von 11.000 auf 42.000 Fälle angestiegen. Dabei handelt es sich lediglich um registrierte Patient:innen - die tatsächliche Zahl dürfte deutlich höher liegen.

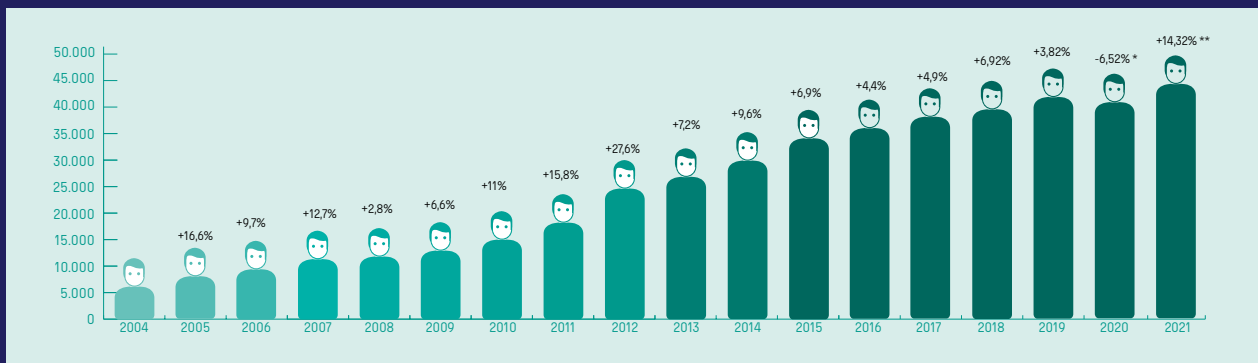
Zu den Ursachen zählen u. a. häufigere Sonnenurlaube sowie die Nutzung von Solarien. Besonders gefährdet sind Menschen mit Hauttyp 1 und 2.

Viele unterschätzen das Risiko und schützen sich nicht ausreichend vor der Sonne. Glücklicherweise gehört Hautkrebs nicht zu den tödlichsten Krebserkrankungen.

**Das Risiko für Hautkrebs ist nicht zu unterschätzen:  
Etwa jede fünfte Person entwickelt eine Form von Hautkrebs,  
und eine von fünfundsiebzig Personen erkrankt an  
einem malignen Melanom.**

### HAUTKREBS, BELGIEN 2004-2021

IM JAHR 2021 ERHIELTEN 49.065 BELGIER:INNEN DIE DIAGNOSE HAUTKREBS



\* 2020: RÜCKGANG DER DIAGNOSEN INFOLGE DER COVID-PANDEMIE

\*\* 2021: ANSTIEG DER DIAGNOSEN AUFGRUND VERSPÄTETER DIAGNOSESTELLUNGEN

## UV-STRAHLEN

UV-Strahlen schädigen die Haut. Zu viel Sonne führt kurzfristig zu Sonnenbrand und erhöht langfristig das Hautkrebsrisiko.

## SONNENKAPITAL

Jeder Mensch besitzt ein Sonnenkapital: Es entspricht der Gesamtmenge an Sonnenstunden, der die Haut im Laufe des Lebens ausgesetzt sein kann. Je mehr man sich der Sonnenstrahlung - oder der Strahlen von Solarien - aussetzt, desto schneller wird das Sonnenkapital aufgebraucht. Und es lässt sich nicht wieder auffüllen.

## DIE POSITIVEN EFFEKTE DER SONNE

Sonne regt die Bildung von Vitamin D an, das wichtig für Zähne, Knochenstärke und ein gutes Immunsystem ist. Dieses Vitamin ist auch wichtig, um Osteoporose zu bekämpfen und Knochenbrüchen vorzubeugen, vor allem bei älteren Frauen. Für eine ausreichende Vitamin D-Produktion genügt bereits eine halbe Stunde Tageslicht täglich auf Gesicht und Hände sowie eine gesunde Ernährung.

## URSACHEN VON HAUTKREBS

Wenn Sie sich länger als eine halbe Stunde der Sonne aussetzen, führt dies zu vorzeitiger Hautalterung und erhöht langfristig das Hautkrebsrisiko. Hautkrebs tritt in Belgien immer häufiger auf.

**Es gibt zwei Hauptursachen für Hautkrebs - beide sind beeinflussbar:**

- 1. Sonnenbrände in der Kindheit.**
- 2. Ein erschöpftes Sonnenkapital.**

## HAUTKREBS VORBEUGEN

Fast 95 % der nicht-melanozytären Hautkrebserkrankungen und mindestens 70 % der Melanome werden durch übermäßige UV-Belastung verursacht.

## DIE INTENSITÄT DER SONNE / DER UV-INDEX

Die UV-Intensität wird weltweit mehrmals täglich gemessen und heißt UV-Index. Dieser UV-Index reicht von 0 bis 11+. Die Zahl hängt davon ab, wo Sie sich befinden und zu welcher Tageszeit Sie den Index prüfen. In Belgien findet man den UV-Index in Zeitungen, auf dem Smartphone in Wetter-Apps oder auf der Website des KMI.

### Die Intensität der Sonnenstrahlen wird durch mehrere Faktoren beeinflusst:

- ▶ **Standort:** Je näher Sie sich am Äquator befinden, desto stärker ist die UV-Strahlung.
- ▶ **Uhrzeit**
- ▶ **Höhe:** Je höher man ist, desto stärker sind die UV-Strahlen.
- ▶ **Jahreszeit:** Bei uns ist die UV-Strahlung im Sommer stärker als im Winter.
- ▶ **Bewölkung:** Je dichter die Wolken, desto mehr UV-Strahlung wird abgeblockt.
- ▶ **Der Einfallswinkel der UV-Strahlen:** Je kleiner der Einfallswinkel, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Strahlen von einem Hindernis blockiert werden.
- ▶ **Der Reflexionsgrad:** UV-Strahlung wird von Schnee, Wasser und Sand reflektiert und damit verstärkt.

## HAUTTYPEN

Die Fähigkeit einer Person, braun zu werden, ist genetisch bedingt und ändert sich im Laufe ihres Lebens nicht, auch wenn sie viel Zeit in der Sonne verbringt. Man unterscheidet **6 Hauttypen**, die auf der Grundlage ihrer jeweiligen Empfindlichkeit festgelegt werden.

Die Hauttypen 1, 2 und 3 reagieren am empfindlichsten auf UV-Strahlung. In Belgien sind etwa 73 % der Menschen Hauttyp 1 oder 2 (Quelle: Ipsos Tracking survey 2023 für die Stiftung gegen Krebs).

- HAUTTYP 1:** Bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand; bräunt nicht; sehr helle Haut, oft mit Sommersprossen, rote oder sehr blonde Haare und helle Augen (blau).
- HAUTTYP 2:** Bekommt schnell einen Sonnenbrand; bräunt langsam; helle Haut, blonde Haare und graue, grüne oder braune Augen.
- HAUTTYP 3:** Bekommt selten bis mäßig einen Sonnenbrand; bräunt leicht; leicht gebräunte Haut, hellbraune oder braune Haare und eher dunkle Augen.
- HAUTTYP 4:** Bekommt selten einen Sonnenbrand; bräunt sehr leicht; von Natur aus eher dunkle Haut sowie dunkle Haare und Augen.
- HAUTTYP 5:** Bekommt sehr selten einen Sonnenbrand; bräunt stark; dunkle Haut sowie dunkle Haare und Augen.
- HAUTTYP 6:** Bekommt extrem selten Sonnenbrand; sehr dunkle oder schwarze Haut sowie dunkle Haare und Augen.

## TIPPS FÜR EINE „SONNENCLEVERE“ SCHULE BEI EINEM UV-INDEX 3 ODER HÖHER:

### 1: BLEIB IM SCHATTEN

Setze dich so wenig wie möglich der Sonne aus. Halte dich zwischen März/April und Oktober im Freien auf, wenn die Sonne weniger gefährlich ist (d. h. vor 12 Uhr und nach 15 Uhr).

### 2: TRAGE SCHÜTZENDE KLEIDUNG

Trage einen Sonnenhut, eine Sonnenbrille mit UV-Filter und lockere Kleidung aus dünnem Stoff, die deine Haut schützt.

### 3: CREME DICH GROSSZÜGIG EIN

Creme dich alle zwei Stunden mit Sonnencreme (UVA und UVB) mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50 ein. Wähle eine Sonnencreme, die du magst und die du mehrmals in einer ausreichend dicken Schicht auftragen kannst.

### 4: VERMEIDE SONNENBRAND

Ein Sonnenbrand ist ein Zeichen dafür, dass du zu viel Zeit ungeschützt in der Sonne verbracht hast.

### 5: VERZICHTE AUF SOLARIEN ODER BRÄUNUNGSLAMPEN

Diese sind für Personen unter 18 Jahren und für Hauttyp 1 verboten.



## FRÜH LERNEN, EIN LEBEN LANG PROFITIEREN

Kinder lieben Sonne und Licht - und sie brauchen Licht für ihre Gesundheit. UV-Strahlen ermöglichen die Bildung von Vitamin D und tragen so zu starken, gesunden Knochen bei. Wenn Kinder regelmäßig draußen spielen und sich bewegen, erhalten sie bereits alle UV-Strahlen, die sie benötigen. Schon eine halbe Stunde Tageslicht pro Tag ist ausreichend - ohne dass man sich dafür unbedingt direkt der Sonne aussetzen muss.

Die Haut von Kindern ist deutlich dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen. UV-Strahlen dringen daher leichter in tiefere Hautschichten ein und können die Zellen schädigen. Besonders vorsichtig sollte man bei Kindern mit sehr heller Haut, Sommersprossen, einer starken Neigung zu Sonnenbrand oder einer langsamen Bräunung sein.

Schützen Sie Ihre Kinder beim Sport, bei Ausflügen oder beim Spielen im Garten. Bringen Sie ihnen frühzeitig die richtigen Verhaltensweisen zum Schutz vor Hautkrebs bei. Davon profitieren sie ein Leben lang - und geben dieses Wissen später an die nächste Generation weiter.



Bestellen Sie den Lernkoffer in der Mediothek der Autonomen Hochschule Eupen unter [www.medienkatalog.be](http://www.medienkatalog.be)  
(Suchbegriff: Sonnencleverere Schulen)

Sie können zusätzliches Informationsmaterial unter [www.patientenrat.be/kampagnen/melanomkampagne/](http://www.patientenrat.be/kampagnen/melanomkampagne/) herunterladen.

### WEITERE INFORMATIONEN:

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail an die **Stiftung gegen Krebs**:  
Chaussée de Louvain 479  
B-1030 Brüssel  
+32 2 736 99 99

[futeausoleil@fondationcontrecancer.be](mailto:futeausoleil@fondationcontrecancer.be)  
[www.cancer.be](http://www.cancer.be)

**Deutschsprachige Ansprechpartner**  
**Patienten Rat & Treff**  
Aachenerstraße 6  
4700 - Eupen  
+32 87 55 22 88

[info@patientenrat.be](mailto:info@patientenrat.be)  
[www.patientenrat.be](http://www.patientenrat.be)

