SONNE OHNE REUE

HAUTKREBSVORSORGE UND -FRÜHERKENNUNG

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF
DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.

K. k. österreichische Gesellschaft
für Erforschung und Bekämpfung der Krebskrankheit
(zugleich Verein zur Errichtung von Spitälern für Krebskranke)
Unter dem Allerhöchsten Protektorate Sr. Majestät des Kaisers Franz Joseph I.
Wien IX/3, Frankgasse 8

Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in ca. 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfer:innen jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05139 WWW.OSGS.AT

Foto: Marina Probst-Eiffe

Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident der
Österreichischen Krebshilfe

Sonne gehört zum Leben – wir brauchen ihre Wärme! Aber wie bei vielen anderen Dingen kann auch hier ein „zu oft“ und „zu viel“ gefährlich werden. Seit 1988 informiert die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ über Hautkrebs-Vorsorge und -Früherkennung. Damals wie auch heute gilt: die beste Hautkrebs-Vorsorge ist die Vermeidung von extremer und intensiver Sonnenbestrahlung. Vergessen Sie daher nicht auf den richtigen Sonnenschutz!

Univ.-Prof. Dr. Christoph HÖLLER
Univ.-Prof. Dr. Erika RICHTIG
Arbeitsgruppe Melanom
Österreichische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

Die Früherkennung von Hautkrebs hat einen besonderen Stellenwert: Rechtzeitig erkannt und behandelt kann eine vollständige Heilung bedeuten. Doch leider lassen immer noch viele Betroffene zu lange Zeit verstreichen, teils aus Unwissenheit, teils werden Knötchen oder sich verändernde dunkle Flecken verharmlost. Unsere Botschaft an alle lautet: Hautkrebs ist heilbar, wenn der Tumor frühzeitig erkannt und behandelt wird. In diesem Sinne appellieren wir für Selbstkontrolle, Früherkennungsuntersuchungen beim/bei der Hautarzt/-ärztin und – Sonnenschutz!

Foto: Sabine Klimpt

Mag. pharm.
Susanne ERGOTT-BADAWI
Präsidiumsmitglied
Österreichische Apothekerkammer

Sonnenstrahlen können für Körper und Seele sehr wohltuend sein. Ein Sonnenbrand ist aber leider auch schnell passiert, und wirkt lange nach. Neben den akuten Beschwerden führt er zur Hautalterung und kann – oft erst nach Jahren – Hautkrebs verursachen. Gehen Sie beim Sonnen auf Nummer sicher! Die beste Vorsorge ist der richtige Schutz. Dazu zählt vor allem die konsequente Anwendung eines medizinisch erprobten Sonnenschutzes für die Haut. Die Apothekerinnen und Apotheker bieten eine individuelle Beratung zum idealen Sonnenschutz für Groß und Klein.

NEU!

Inhalte auch in einfacher Sprache!

Gerade wenn es um Krebsvorsorge und -früherkennung geht, ist es wichtig, dass möglichst alle Menschen die dazugehörigen Informationen verstehen!

Bei der Erstellung unserer Broschüren legen wir seit vielen Jahren großen Wert darauf, evidenzbasierte Informationen für alle Interessierte, Patient:innen und Angehörige zu vermitteln. Dabei ist es unsere Aufgabe, komplizierte medizinische Fachinformationen in eine leichter verständliche Sprache zu übersetzen.

Eine generelle „Leitlinie“ zur Verständlichkeit gibt es aber leider nicht. Denn was ein:e Leser:in vielleicht schon viel zu einfach zu lesen findet, ist für den/die andere:n möglicherweise ganz und gar nicht leicht verständlich.

Da gerade die Informationen rund um die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen lebensrettend sein können, haben wir in dieser Broschüre erstmalig ein neues Angebot eingearbeitet: **Sie können alle Informationen auch in einfacher Sprache lesen!**

Verständlichkeit mit einem Fingertipp

Wir haben jedes der Kapitel mit einem eigenen QR-Code versehen. Wenn Sie diese Codes mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen, dann kommen Sie direkt zu den Informationen in einfacher Sprache.

Sie können sich dabei aussuchen, ob Sie unseren Originaltext, oder die gleiche Information in einfacherer Sprache (Sprachstufe B1) lesen möchten.

Inhalte auch via App vorlesbar

Darüber hinaus können Sie sich unsere Informationen auch vorlesen lassen!

Wenn Sie sich die dazugehörige „capito App“ gratis in den Appstores downloaden, erhalten Sie direkt in der App Zugriff auf unsere Broschüre und können sich die einzelnen Kapitel vorlesen lassen. Mit dieser App bleiben alle Inhalte der vorliegenden Broschüre immer auf Ihrem Smartphone bereit und Sie können diese auch mit anderen Menschen teilen.

Lesen Sie hier mehr über die Broschüre „Sonne ohne Reue“ in leicht verständlicher Sprache.

Die Kapitel im Überblick

Zu folgenden Kapitel kommen Sie mit dem nebenstehenden QR-Code direkt zu den leicht verständlichen Inhalten:

Sonne ohne Reue

UV-Strahlen

UV-Index

7 Sonnen-Regeln

Hauttypen-Einteilung

Der richtige Sonnenschutz:

Sonnenschutz je nach Aktivität

Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels

Produkt-kennzeichnung

Sonnenschutz für Kinder

Im Solarium

Sonnenschäden

Hautkrebs-Früherkennung

Selbstuntersuchung der Haut

Melanom-Erkennung

Der „helle“ Hautkrebs

Europäischer Kodex gegen Krebs

Krebshilfe Empfehlungen

Wir bieten Ihnen erstmalig die Möglichkeit, die Inhalte unserer Broschüre auch in leicht verständlicher Sprache abzurufen. Scannen Sie dazu einfach die nebenstehenden QR-Codes!

Aus dem Inhalt

Sonne ohne Reue 7
UV-Strahlen 8
UV-Index 10
Die 7 Sonnen-Regeln 11
Hauttypen-Einteilung 12
Der richtige Sonnenschutz 14
Sonnenschutz je nach Aktivität 16
Wahl des Sonnenschutzmittels 18
Produkt-Kennzeichnung 19
Sonnenschutz für Kinder 21
Im Solarium 23
Sonnenschäden 25
Hautkrebs-Früherkennung 27
Selbstuntersuchung der Haut 28
Melanom-Erkennung 31
Früherkennung mittels künstlicher Intelligenz: SkinScreener 33
Der „helle" Hautkrebs 35
Sonne ohne Reue 37
Europäischer Kodex gegen Krebs 43
Empfehlungen zur Krebs-Vorsorge und -Früherkennung 46
Adressen 47

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expert:innen bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Die Sonne ohne Reue genießen!

Was wäre das Leben ohne Sonnenschein? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit ganz wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel!

Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Aber wir sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können, denn wie bei so vielen schönen Dingen hat auch die Sonne eine Schattenseite.

Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen! Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden.

Die Zahl der (insbesondere in der Jugend) entstandenen **Sonnenbrände** hängt direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammen. Ebenso mit dem **Hauttyp:** Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen vor, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut.

Das Sonnenlicht, das auf die Erdoberfläche trifft, setzt sich aus **ultravioletter (UV) Strahlung,** dem sichtbaren Licht und der Infrarot-Strahlung zusammen.

Der richtige Sonnenschutz wird nach dem Hauttyp bestimmt. Aber auch die Bekleidung einschließlich Kopfbedeckung ist ein wichtiger Faktor.

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Sonne ohne Reue“ in leicht verständlicher Sprache.

Sonnenlicht *= sichtbares Licht + UV-Strahlen + Infrarot-Strahlen*

UV-Strahlen

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „UV-Strahlen“ in leicht verständlicher Sprache.

Sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen. Sonnenschutzmittel müssen daher UVA- und UVB-Schutz geben!

UV-Strahlen sind sehr energiereich und können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen. Die UV-Strahlung der Sonne dringt – je nach Wellenlänge – unterschiedlich weit auf die Erdoberfläche:

UVC-Strahlen

Die besonders energiereiche **UVC-Strahlung** wird von der Erdatmosphäre in den oberen Atmosphärenschichten vollständig ausgefiltert, so dass natürliche UV-C-Strahlung die Erdoberfläche nicht mehr erreicht.

UVB-Strahlen

UVB-Strahlen sind sehr energiereich, kurzwellig und durchdringen die oberste Hautschicht. Dort regen sie die pigmentbildenden Zellen *(Melanozyten)* zur vermehrten Melanin-Bildung an, welches die Haut vor den eindringenden Sonnenstrahlen schützt. Die Haut wird dadurch braun. UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand und schädigen die Erbsubstanz (DNS) der Haut.

UVA-Strahlen

Die langwelligen **UVA-Strahlen** sind zwar energieärmer, dringen aber besonders tief in die Haut ein. Sie führen zur vorzeitigen **Hautalterung, die sich durch** Faltenbildung und Pigmentflecken zeigt. Sehr häufig sind UVA-Strahlen für die Auslösung von Sonnenunverträglichkeitsreaktionen der Haut (z. B. Sonnenallergie) verantwortlich. In ausreichender Menge können UVA-Strahlen zur Entstehung von Hautkrebs beitragen. Es macht dabei keinen Unterschied, ob die UVA-Strahlen von der Sonne oder einer künstlichen Lichtquelle, wie beispielsweise einem Solarium, kommen.

Sind die Veränderungen an der DNS gering, werden sie von speziellen Reparaturenzymen wieder ausgebessert. Bei schwereren und immer wiederkehrenden UV-Überdosierungen sind diese Reparaturmechanismen allerdings überfordert und es können dauerhafte Schäden an der DNS entstehen. Sie führen oftmals zur Entartung der betroffenen Zellen und schließlich zur Entwicklung von **Hautkrebs**.

Schäden durch UV-Strahlen

Neben dem **Sonnenbrand**, der ein

direkter Schaden durch UVB-Strahlen ist, können also auch UVA-Strahlen längerfristig die Haut schädigen. Die lichtbedingte **Hautalterung** mit einem typischen Faltenbild, Schlaffheit und Pigmentstörungen entsteht durch jahrelanges Einwirken von UVA-Strahlen.

UV-Strahlen sind nicht immer gleich!

Die Intensität der UV-Strahlen ist während des Jahres unterschiedlich. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, berücksichtigen Sie bitte daher auch die Jahreszeit.

März und April
Nach den finsteren und kalten Tagen sehnen wir uns in dieser Jahreszeit besonders nach der Sonne. Die angenehmen Temperaturen täuschen aber über die Strahlungsintensität hinweg. Im Frühling sollte daher die Haut unbedingt geschützt werden, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind!

Mai bis August
Während dieser Monate sind die UV-Strahlen sehr intensiv, und die Haut braucht Schutz durch Kleidung und Schatten. Während der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) sollten Sie sich im Schatten aufhalten.

September und Oktober
Ähnlich wie im Frühling täuschen auch in den Herbstmonaten die niedrigeren Temperaturen über die Stärke der UV-Strahlung hinweg. An sonnigen Tagen sollte die Mittagszeit möglichst im Schatten verbracht werden.

November bis Februar
Im Großteil Österreichs sind die UV-Strahlen in dieser Zeit schwach, und es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Hält man sich aber in den Bergen auf, z.B. zum Skifahren, ist Sonnenschutz unbedingt notwendig.

Dr. med.
Veronika LANG
La Roche-Posay

La Roche-Posay ist ein von Apotheken und Dermatologen empfohlener Sonnenschutz, daher liegt uns das Thema Haut und Sonne besonders am Herzen. Aus diesem Grund unterstützen wir auch heuer wieder den Aufruf der Österreichischen Krebshilfe zum bewussten Umgang mit der Sonne und freuen uns, einen Beitrag zur Hautkrebsvorsorge leisten zu können.

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „UV-Index“ in leicht verständlicher Sprache.

UV-Index

Stärke der UV-Strahlen

Der **UV-Index** ist ein internationales Maß für die Stärke der UV-Strahlen der Sonne. Je höher der UV-Index, desto intensiver und schädlicher ist die UV-Strahlung.

Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark von der geografischen Lage, der Tages- und Jahreszeit, der Höhe über dem Meeresspiegel und dem Wetter ab. Der UV-Index wird mit einer Zahl von 1 bis 11+ dargestellt. Die Zahl zeigt die Stärke der UV-Strahlung: je höher, desto stärker die UV-Strahlung.

Die Medizinische Universität Innsbruck, Sektion für Biomedizinische Physik, erstellt täglich eine Prognose für den UV-Index für verschiedene Regionen und Höhenlagen. Die Werte können Sie online abrufen unter: www.uv-index.at

Wie lange man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne Schaden von UV-Strahlen davon zu tragen, bestimmt darüber hinaus der jeweilige **Hauttyp**.

Strahlungsstärke	Schutz
1 – 2: schwach	Kein Schutz erforderlich
3 – 5: mittel	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
6 – 7: hoch	Hut, T-Shirt, Sonnebrille, Sonnencreme. Über Mittag (11-15 Uhr) im Schatten bleiben
8 – 10: sehr hoch	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien reduzieren
11: extrem	Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden.

Sieben Sonnen-Regeln

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Sieben Sonnen-Regeln" in leicht verständlicher Sprache.

1. Mittagssonne – nein danke!
Bleiben Sie von 11 – 15 Uhr im Schatten.

2. Drei x H hilft!
Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung.

3. Richtiger Sonnenschutz!
Tragen Sie das für Ihren Hauttyp (S. 12-13) richtige Sonnenschutzpräparat am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten **vor dem Aufenthalt in der Sonne** auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann. Cremen Sie sich vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen regelmäßig wiederholt ein.

4. Achtung vor indirekter Sonne!
Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50 %. Bei Wasser, Sand, Schnee und anderen reflektierenden Umgebungen ist diese Intensität um bis zu 85 % höher! Cremen Sie sich daher auch im Schatten ein. So kann Ihre Haut ohne das Risiko eines Sonnenbrandes ihren natürlichen Schutz langsam aufbauen und die so erworbene zarte Bräune bleibt auch länger bestehen.

5. Sonnenbrand „löschen"!
Waren Sie doch zu lange in der Sonne und haben Sie leichte Rötungen, dann verwenden Sie kühlende Produkte aus der Apotheke oder Hausmittel wie Topfen oder Apfelessig. Bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt eine:n Arzt/Ärztin auf!

6. Achtung bei Medikamenteneinnahme!
Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen kann. Informieren Sie sich daher rechtzeitig bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Apotheker:in, ob Ihre Medikamente Ihre Sonnenverträglichkeit beeinflussen.

7. Beobachtung rettet Leben!
90 % aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Daher kann die regelmäßige Selbstbeobachtung der Haut (S. 28) Ihr Leben retten. Haben Sie zahlreiche, atypische oder unregelmäßige Muttermale, sollten Sie diese zweimal jährlich hautärztlich kontrollieren lassen.

Lesen Sie hier die Informationen über die Hauttypentabelle in leicht verständlicher Sprache.

Hauttypen-Tabelle

DIE HAUTTYPEN

Nicht jeder Mensch verträgt die Sonne gleich gut. Der richtige Sonnenschutz und die sogenannte „Eigenschutzzeit“ (= der Zeitraum, den man ungeschützt in der Sonne verbringen kann) werden vom Hauttyp bestimmt.

Fotos: Spirig

Hauttyp I: Keltischer Hauttyp

Kennzeichen: rothaarig, Sommersprossen, helle Haut, helle Augen
Hautkennzeichen: ungeschützt immer rot, bräunt niemals, höchste Sonnenbrandneigung
max. Eigenschutzzeit: 5 – 10 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 50+ („Sehr hoher Schutz”)

Hauttyp II: Nordischer Hauttyp

Kennzeichen: blond, blauäugig, helle Haut
Hautkennzeichen: ungeschützt meistens rot, geringe Bräunung, hohe Sonnenbrandneigung
max. Eigenschutzzeit: 10 – 20 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 30 – 50 („Hoher Schutz”)

Hauttyp III: Mischtyp

Kennzeichen: brünett, helle bis hellbraune Haut, dunkelgraue oder braune Augen
Hautkennzeichen: manchmal Sonnenbrand, gute Bräunung
max. Eigenschutzzeit: 20 – 30 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 20 – 25 („Mittlerer Schutz”)

Hauttyp IV: Mediterraner Hauttyp

Kennzeichen: dunkelhaarig, olive bis dunkelbraune Haut, braune Augen
Hautkennzeichen: selten Sonnenbrand, tiefe, sehr gute Bräunung
max. Eigenschutzzeit: 30 – 40 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 15 – 20 („Mittlerer Schutz")

Hauttyp V: Dunkler Hauttyp

Kennzeichen: dunkelbraune bis schwarze Haare, dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen
Hautkennzeichen: kaum Sonnenbrand, schnelle Bräunung
max. Eigenschutzzeit: 50 – 60 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 6 – 10 („Geringer Schutz")

Hauttyp VI: Schwarzer Hauttyp

Kennzeichen: schwarzhaarig, dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen
Hautkennzeichen: fast nie Sonnenbrand, schnelle Bräunung
max. Eigenschutzzeit: 70 – 80 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 6 („Geringer Schutz")

Der richtige Sonnenschutz

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Der richtige Sonnenschutz" in leicht verständlicher Sprache.

In unserer Gesellschaft steht ein sonnengebräunter Teint leider immer noch für „gesund", „dynamisch" und „erfolgreich". Das sprichwörtliche „Farbe--Schinden" wird von vielen Menschen – trotz der Warnungen von Ärzt:innen und anderen Expert:innen – noch immer praktiziert.

Doch bitte bedenken Sie: **Ihre Haut vergisst nichts.** Jeder Sonnenbrand (vor allem im Kindes- oder Jugendalter) erhöht Ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Dabei spielt nicht nur die Gesamtmenge an UV-Strahlung, die über Jahre auf einen Menschen einwirkt, sondern auch die Intensität eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs. Denn auch Menschen mit heller Haut, die sich nur zeitweise, dann aber intensiv, der Sonne aussetzen und dabei Sonnenbrand in Kauf nehmen, sind gefährdet.

Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen! Bleiben Sie in den ersten Sonnen-Tagen lieber im Schatten!

Einfachster und wichtigster Schutz: Bekleidung

Die **Bekleidung** – einschließlich einer **Kopfbedeckung** – stellt die einfachste und wichtigste Form des Sonnenschutzes dar.

Beachten Sie aber, dass nicht jedes Kleidungsstück – ob Hemd, Bluse oder T-Shirt – ausreichend vor Sonnenbrand schützt. Die Schutzwirkung kann sehr unterschiedlich sein. Spezielle Bekleidungstextilien, die vor UV-Strahlung schützen, sind nach der **ÖNORM EN 13758-1** geprüft und gekennzeichnet.

Sonnenbrillen erfüllen eine wichtige Schutzfunktion für die Augen. Achten Sie bei der Auswahl nicht nur auf modische Kriterien, sondern auch, ob die Brille nach **ÖNORM EN 1836** geprüft wurde. Nur dann ist sie als Schutz gegen UV-Strahlung geeignet.

Sonnenschutzmittel

Nur wer richtig eingecremt ist, hat einen ausreichenden Schutz. Die EU empfiehlt zwei Milligramm pro Quadratzentimeter. Auf die gesamte Hautoberfläche hochgerechnet entspricht dies der Menge von **sechs Teelöffeln**: einer für das Gesicht, einer für die Arme, einer für Brust und Bauch, einer für den Rücken sowie je einer für jedes Bein.

Es gibt eine Fülle von Sonnenschutzprodukten, die sich in der Art der Filter (chemische Filter, physikalische Filter), der Höhe des Schutzfaktors und ihre Zubereitung voneinander unterscheiden.

Wichtig ist, dass das Sonnenschutzmittel im gesamten UV-Bereich (**UVA + UVB**) schützt, die **Schutzwirkung** ausgewogen (UVB:UVA-Balance) und das Produkt **photostabil** ist. Dies bedeutet, dass das Filtersystem während der gesamten Besonnungszeit seine Wirksamkeit gewährleistet und nicht durch die UV-Strahlen inaktiviert wird.

UVB-Schutz

Der UVB-Schutz wird auf den Sonnenschutzmitteln mit dem **Lichtschutzfaktor,** auch **LSF, Sonnenschutzfaktor und Sun Protection Factor,** auch **SPF,** angegeben. Er gibt an, wie stark die Sonnencreme vor den UVB-Strahlen schützt und damit die Zeit verlängert, bis eine Rötung der Haut in der Sonne auftritt.

UVA-Schutz

Die Europäische Kommission empfiehlt seit 2008 den Herstellern von Sonnenschutzmitteln ein **genormtes Logo,** das den ausreichenden UVA-Schutz des Produktes angibt. Jedes Sonnenschutzmittel, auf dem Sie dieses Logo sehen, erfüllt die Anforderungen im Bereich des vorgeschriebenen UVA-Schutzes (s. auch Seite 19).

UVA

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Sonnenschutz je nach Aktivität“ in leicht verständlicher Sprache.

Sonnenschutz je nach Aktivität

Bedenken Sie bei der Wahl des Sonnenschutzes auch, wo Sie sich aufhalten und welche Aktivität Sie vorhaben.

Foto: thinkstock

In den Bergen

Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 % zu. Bei sportlichen Aktivitäten kommt es meistens über längere Zeit zu einer intensiven UV-Exposition. Ein besonders guter Schutz mit Kleidern, Hut und Sonnenbrille ist deshalb unumgänglich. Zudem sollte Sonnenschutzmittel auf die ungeschützten Körperstellen wie Gesicht, Hände sowie Arme aufgetragen werden. Pausen sollten, wenn möglich, im Schatten verbracht werden.

Im Schnee

Neben der stärkeren UV-Strahlung in den Bergen kann Schnee die

UV-Strahlen bis zu 90 % reflektieren und damit die Strahlungsintensität fast verdoppeln. Beim Skifahren ist zwar nur eine kleine Partie des Körpers der Sonne ausgesetzt, aber die UV-Strahlung ist nicht zu unterschätzen. Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel für das Gesicht können vor den UV-Strahlen schützen.

Im und auf dem Wasser

In einer Wassertiefe von 50 cm dringen noch 60 % der UVB und 85 % der UVA-Strahlen. Auf dem Wasser werden die UV-Strahlen einerseits durch ihre Reflexion an der Oberfläche, andererseits auch durch die seitlich einfallende *Streustrahlung* verstärkt. Beim Aufenthalt im oder auf dem Wasser sollte die Haut mit **wasserfester Sonnencreme** geschützt werden. Für längere Aufenthalte oder empfindliche Personen empfiehlt es sich, Kleidung zu tragen.

Im Schnee verstärkt sich die Wirkung der UV-Strahlen um bis zu 85 %, im Sand um bis zu 20 %, im Wasser um bis zu 75 %. Die Strahlung reicht auch noch unter das Wasser.

Im Garten

Bei der Arbeit im Garten wird die Dauer der Sonnenexposition oft unterschätzt. Im Frühling täuschen zudem kühle Temperaturen über die Intensität der UV-Strahlung hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen UV-Strahlen durch die Wolkenschicht. Ein guter Schutz mit Kleidung und Hut ist notwendig. Für Gesicht, Arme und Hände eignet sich Sonnenschutzmittel. Wegen der gebeugten Haltung wird der Nacken stark mit UV-Strahlen belastet und sollte deshalb besonders gut – am besten mit Textilien – geschützt werden.

Bei der Arbeit im Freien

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt und häufig über längere Dauer UV-Strahlen ausgesetzt und sollte sich besonders gut vor der Sonne schützen. Auch kühle Temperaturen und ein bewölkter Himmel täuschen oft über die Stärke der UV-Strahlen hinweg.

Foto: thinkstock

Dr. Simone PRESTO, MD
Medical Advisor
Eucerin

Sonnenschutz ist nicht nur im Sommerurlaub wichtig, sondern auch im Garten, im Park oder bei Ausflügen. Das gilt besonders für die empfindliche Kinderhaut!

Tipps für den richtigen Sonnenschutz am Arbeitsplatz

1. Direkte Sonne meiden
- flexible Arbeitszeit nützen
- Mittagssonne meiden
- nie länger als unbedingt notwendig in der Sonne bleiben
- Arbeitsbereich beschatten

2. UV-Schutzkleidung und Sonnenschutzbrillen tragen
- auch Kopf und Nacken bedecken

3. Unbedeckte Körperstellen mehrmals eincremen
- auf den richtigen Sonnenschutzfaktor achten
- v.a. Ohren, Nase, Lippen und Unterarme

Lesen Sie hier die Inhalte zur Wahl des Sonnenschutzmittels in leicht verständlicher Sprache.

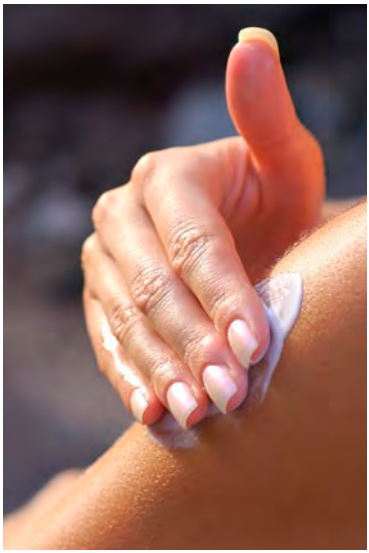
Wahl des Sonnenschutzmittels

Bei der Auswahl des passenden Sonnenschutzmittels sollten Sie folgende Faktoren beachten:

1. Ihr Hauttyp
Welcher Hauttyp Sie sind, entnehmen Sie bitte der **Hauttypen-Tabelle** auf den Seiten 12 und 13. Daraus ergibt sich der empfohlene Lichtschutzfaktor. Die Anwendung eines höheren, als für Ihren Hauttyp berechneten, Lichtschutzfaktors ist dabei durchaus empfehlenswert. Denn der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf die Vermeidung eines Sonnenbrandes, nicht aber auf mögliche andere Hautschäden (siehe Seite 25).

2. Strahlungsintensität
Überlegen Sie, welcher Strahlungsintensität Sie sich aussetzen werden. Sie hängt von der geografischen Breite, der Jahres- und Tageszeit, der Witterung und einer etwaigen Strahlenreflexion – zum Beispiel durch Sand, Wasser oder Schnee – ab (siehe Seite 16). Ist die Strahlungsintensität hoch, sollten Sie einen höheren Lichtschutzfaktor, als für Ihren Hauttyp empfohlen, verwenden.

3. Ihre Haut
Passen Sie das Sonnenschutzmittel an die Bedürfnisse Ihrer Haut an. Für trockene Haut empfiehlt es sich, eine fettreiche Grundlage (wie beispielsweise Salben), für Mischhaut eine leichte, nicht fettende Konsistenz (wie Fluid oder Gels) zu wählen. Narben, Wunden, Muttermale oder besonders sonnenexponierte Stellen wie Nase oder Ohren sollten Sie mit einem hochpotenten Sonnenschutzstick gezielt eincremen. Achten Sie auch auf die **Hautverträglichkeit** des Sonnenschutzmittels.



Produkt-Kennzeichnung

In Österreich sind verschiedenste Sonnenschutzmittel bei unterschiedlichen Stellen wie Apotheken, Parfümerien, Drogerie- oder Supermärkten erhältlich. Diese Fülle von Produkten macht die Entscheidung für die Konsument:innen nicht immer leicht.

Damit die unterschiedlichen Produkte leichter vergleichbar werden, hat die Europäische Kommission im Herbst 2006 eine Empfehlung herausgegeben, welche die Vereinheitlichung der Kennzeichnung für die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln beschreibt.

Folgende Kennzeichnung finden Sie auf den Sonnenschutzmitteln:

Kennzeichnung des UVB-Schutzes

Der UVB-Schutz ist durch den **Sonnenschutzfaktor** (**SPF** = Sun Protection Factor) charakterisiert. Die Empfehlung sieht dabei vor, nur mehr den **genormten SPF Wert** zu verwenden und die Produkte je nach SPF Wert einer **Schutzkategorie** zuzuordnen.

Die genormten Bezeichnungen „niedrig“, „mittel“, „hoch“, „sehr hoch“ dienen neben der traditionellen Angabe des SPF auch als Anhaltspunkt für die individuell richtige Wahl des geeigneten Sonnenschutzmittels.

SPF	SCHUTZKATEGORIE
6 – 10	niedriger Schutz
15 – 25	mittlerer Schutz
30 – 50	hoher Schutz
50+	sehr hoher Schutz

Kennzeichnung des UVA-Schutzes

UVA

Jedes Sonnenschutzmittel, auf dem Sie dieses Logo sehen, bietet UVA-Schutz. Der UVA-Schutz muss auf den UVB-Schutz abgestimmt sein. Je höher der SPF eines Produktes, desto höher muss auch der darin enthaltene UVA-Schutz sein.

Eine Methode, wie dies gewährleistet wird, ist die UVA : UVB-Balance. Sie besagt, dass der UVA-Schutzfaktor mindestens 1/3 des deklarierten SPF erreichen muss. (Diese Kennzeichnung ersetzt die bisherige Aussage „UVA-Schutz erfüllt die austra-

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Produkt-Kennzeichnung“ in leicht verständlicher Sprache.

*Die Empfehlung der Europäischen Kommission beinhaltet auch eine **Klassifikation der Lichtschutzfaktoren** (LSF). Die wichtigste Empfehlung besagt, dass Sonnenschutzmittel mindestens einen LSF 6 aufweisen müssen und der höchste LSF 50+ betragen soll. Dieser gilt jedoch nur für Produkte, die bisher einen LSF von 60 oder höher aufweisen konnten.*

SPF =
***S**un **P**rotection **F**actor*

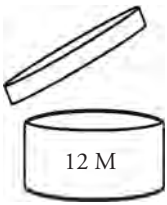
Sunblocker:
Nachdem es keinen 100-prozentigen „Sonnenblock“, sondern nur besonders hohe Lichtschutzfaktoren gibt, wird der Begriff „Sunblocker“ heute nicht mehr verwendet.

lische Norm“.) Durch diese Regelung wird sichergestellt, dass mit dem UVA-Logo gekennzeichnete Produkte die Haut umfassend vor UV-Strahlung schützen.

Haltbarkeit

Auf allen Produkten, die länger als 30 Monate haltbar sind, muss die **Haltbarkeit nach dem Öffnen** angegeben werden. Dies erfolgt mit einem Symbol in Form eines offenen Cremetiegels und der Angabe des Zeitraums in Monaten und/oder Jahren wie lange das Produkt nach dem ersten Öffnen sicher seine ursprüngliche Qualität, Verträglichkeit und Wirkung behält.

Dieses Symbol wurde 2003 von der Europäischen Kommission in Zusammenarbeit mit den Behörden der Mitgliedstaaten und der Kosmetikindustrie eingeführt. Wichtig ist die Aufbewahrung:



Mit dem offenen Cremetiegel wird die Haltbarkeit nach dem Öffnen angegeben. Die Monatsangabe kann dabei im Cremetiegel oder daneben stehen.

Sonnenschutzmittel sollten nicht in der prallen Sonne oder Hitze gelagert werden. Auch bei sachgemäßer Lagerung kann es nach dem Öffnen des Behältnisses durch Verunreinigungen zu einer Zerstörung des Sonnenschutzmittels kommen. So wie durch Hitze kann das Sonnenschutzmittel auch durch zu tiefe Temperaturen zerstört werden.

Wasserfestigkeit

Die Angaben zur Wasserfestigkeit werden in einer Richtlinie der COLIPA* geregelt. Nach dieser Richtlinie dürfen sich alle Produkte **wasserfest** nennen, die nach einem standardisierten Verfahren nach 2 x 20 minütigem Aufenthalt im Whirlpool noch mindestens 50 % des vor der Testung applizierten Lichtschutzes aufweisen können. Für das Prädikat **„extra wasserfest“** muss dieser Test auf 4 x 20 Minuten ausgedehnt werden.

Nachteilig dabei ist die große Spanne: Wasserfest können sich alle Produkte nennen, die diesen Test mit knapp 51 % oder auch mit 99 % bestehen. Der/die Konsument:in kann hier leider keine genauere Unterscheidung treffen.

***COLIPA:** The European Cosmetic and Perfumery Association*

Achtung: Auch wenn das Sonnenschutzmittel wasserfest oder wasserresistent ist: Abtrocknen, Abrieb durch Kleidung, Schweiß und langes Baden beeinträchtigen die Wirkung. Daher bitte öfter nachcremen.

Sonnenschutz für Kinder

Die Haut von Kindern ist wesentlich empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie ist noch sehr dünn und hat noch kein ausgeprägtes Reparatursystem zum Sonnenschutz ausgebildet.

Kinder bekommen aus diesen Gründen besonders schnell einen Sonnenbrand. Studien konnten einen **Zusammenhang** zwischen den **Sonnenbränden** in der Kindheit, der Anzahl von **Muttermalen** und dem Auftreten eines *Malignen Melanoms* (= „Schwarzer Hautkrebs“) zeigen. **Starke UV-Bestrahlung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass aus einem gutartigen Muttermal Hautkrebs entsteht.**

Da Kinder viel Zeit im Freien verbringen und dadurch der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt sind, sollte gerade hier auf richtigen Schutz vor der Sonnenstrahlung geachtet werden.

Sonnenregeln für Babys und Kinder

Die Haut von Kleinkindern unter einem Jahr ist noch sehr empfindlich. Vorsicht daher bei Sonnencremen: Verwenden Sie spezielle Produkte für empfindliche Kinderhaut mit höchstem

Sonnenschutzfaktor. **Babys & Kleinkinder unter einem Jahr sollten** grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Der beste Schutz für sie: **Schatten und Kleidung!**

Vergessen Sie nicht auf die **Kopfbedeckung!** Ob Tuch, Kappe oder Hut – achten Sie auf einen ausreichenden Schirm als Gesichtsschutz. Und vergessen Sie nicht auf den **Nackenschutz!**

Achten Sie auf die **richtige Kleidung:** Sie sollte aus UV-undurchlässigem Material und nicht zu eng geschnitten sein.

Schuhe: Achten Sie darauf, dass die Schuhe auch dem Fußrücken ausreichend Schutz vor der Sonne bieten.

Schützen Sie **Hände, Gesicht, Ohren und Nacken** Ihres Kindes mit Sonnenschutzmitteln mit höchstem Lichtschutzfaktor.

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Sonnenschutz für Kinder“ in leicht verständlicher Sprache.

Babys sollten grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Ihr hauteigener Sonnenschutzmechanismus muss sich erst entwickeln. Bis dahin sind Babys praktisch schutzlos der UV-Strahlung ausgeliefert. Bedenken Sie: Babys können noch nicht vor der Sonne davonlaufen!

Photostabiler Sonnenschutz: *Photostabil bedeutet, dass der Filter während der gesamten Besonnungszeit seine Wirksamkeit behält und nicht durch die UV-Strahlen deaktiviert wird.*

Auch mit dem richtigen Sonnenschutz sollte Ihr Kind nicht zu lange in der Sonne bleiben. Nutzen Sie eher die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für den Ausflug ins Freie!

Da sich Kinder viel bewegen, sollten Sie bei der Wahl des Sonnenschutzmittels auf jeden Fall einen **photostabilen**, gut **verträglichen** und **multi-resistenten** (wasser-, abrieb- und schwitzfest) Sonnenschutz mit **hohem Lichtschutzfaktor** verwenden.

Vermeiden Sie das Auftragen von **Babyöl**, bevor Sie mit Ihrem Kind ins Freie gehen. Das macht zarte Kinderhaut noch lichtempfindlicher.

Bitte halten Sie sich als Erwachsener immer vor Augen: Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran. Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne und schützen Sie sich mit T-Shirts, Kopfbedeckung und dem richtigen Sonnenschutz.

Im Falle eines Sonnenbrandes

Kinderhaut muss ihren UV-Eigenschutz erst entwickeln, daher ist sie besonders empfindlich. Sonnenschutz ist aus diesem Grund bei Kindern besonders wichtig. Sie sollten auf keinen Fall einen Sonnenbrand bekommen!

Sonnenbrände in der Kindheit bedeuten ein besonders hohes Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch zum Sonnenbrand gekommen ist, gehen Sie sofort zum Arzt / zur Ärztin. **Ein Sonnenbrand bei Kleinkindern darf auf gar keinen Fall auf die leichte Schulter genommen werden!**

Ausgedehnte Sonnenbrände können sogar lebensbedrohend sein und müssen bei Kleinkindern umgehend medizinisch behandelt werden!

Im Solarium...

Unterschied Sonne | Solarium

Künstliche UV-Bestrahlung setzt sich anders zusammen als die natürliche. Für die Haut ist sie trotzdem nicht schonender.

Wer meint, Solariumbräune bereite die Haut wirksam auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Auch bei gut bräunenden Personen erreicht der UV-Eigenschutz der Haut nicht mehr als SPF 4.

Gewöhnen Sie Ihre Haut daher lieber erst im Urlaub langsam an die Sonne. Die künstliche Besonnung erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlendosen und kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen.

Solarienverbot für Jugendliche!

Seit 2010 müssen Solarienbetreiber und auch alle anderen Stellen, die Bräunungsgeräte aufgestellt haben – etwa Hotels, Bäder und Fitnessstudios – sicherstellen, dass Jugendliche unter 18 Jahren keinen Zugang zu Solarien erhalten.

Bitte beachten Sie

Wenn Sie trotz der Risiken ins Solarium gehen wollen, dann beachten Sie bitte folgende Regeln:

- Personen mit **Hauttyp I** ist die Benutzung eines Solariums dringend abzuraten, da ihre Haut für UV-Strahlen sehr empfindlich ist und nicht braun wird.
- Personen, die viele bzw. große **Muttermale** haben, in deren Familie ein Melanom aufgetreten ist und die bereits schwere Sonnenbrände hatten, sollten vor der Benutzung eines Solariums ihre:n Hautarzt/Hautärztin kontaktieren.
- Personen, die bereits **Hautkrebs** oder eine Vorstufe davon hatten, die eine Strahlentherapie erhalten/erhielten oder die wegen einer Hautkrankheit eine medizinische UV-Therapie erhalten, ist von der Benutzung des Solariums eindringlich abzuraten.
- Bei bestehenden **Hautkrankheiten** kann die Benutzung des Solariums eine Verschlechterung der Symptome hervorrufen. Der behandelnde Arzt / die behandelnde Ärztin sollte in diesem

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Im Solarium“ in leicht verständlicher Sprache.

Die künstliche Besonnung im Solarium erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlendosen und kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen!

Fall unbedingt vorher kontaktiert werden.

- Bei der Einnahme von **Medikamenten** (z.B. unter Tumortherapie) sollte unbedingt vor dem geplanten Solariumbesuch der behandelnde Arzt / die behandelnde Ärztin befragt werden, ob das Medikament die Lichtempfindlichkeit erhöht. Wenn dies der Fall ist, ist die Benutzung des Solariums nicht erlaubt.

- Das Gesundheitsrisiko steigt mit der **Gesamtdosis der UV-Strahlung.** Die Anzahl der Sonnenbäder pro Jahr (natürliche und künstliche zusammengerechnet!) sollte 50 nicht übersteigen. Darüber hinaus ist es wichtig, Bestrahlungspausen einzulegen.

- Im Falle einer Solariumbenutzung sollte immer eine **Schutzbrille** aus UV-undurchlässigem Material getragen werden.

Die Vornorm ÖNORM S 1132 regelt den Schutz vor UV-Strahlung im Solarium. Leider hat eine Norm keine Rechtsverbindlichkeit, sodass es dem Solariumbetreiber überlassen ist, ob die ÖNORM umgesetzt bzw. eingehalten wird.

Achten Sie beim Besuch im Solarium auch darauf, wie es dort mit der Hygiene steht!

AUF KEINEN FALL INS SOLARIUM SOLLTEN SIE, WENN SIE...

> **unter 18 Jahren** sind,

> **Hauttyp 1** sind (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen),

> **viele Muttermale** haben,

> **auffällige Muttermale haben**,

> als Kind oft einen **Sonnenbrand** hatten,

> zu **Sommersprossen** und **Sonnenbrandflecken** neigen,

> eine **Vorstufe von Hautkrebs** haben,

> an **Hautkrebs** erkrankt waren oder sind,

> **Transplantationspatient:in** sind,

> **Medikamente** einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen.

Sonnenschäden

Sonnenbrand
(UV-Erythem, Erythema solare, Dermatitis solaris)

Der Sonnenbrand ist die **häufigste Form** akuter Hautschädigungen durch UV-Strahlung. Die in die Haut eindringende UV-Strahlung schädigt die Hautzellen so stark, dass dies zu **Entzündungsreaktionen** und zu verbrennungsähnlichen Symptomen führt: Rötung, Schwellung und Blasenbildung mit späterer Ablösung der Haut, Spannungsgefühl, Juckreiz und Schmerzen sind die Beschwerden, unter denen der / die Patient:in leidet. Sehr häufig bleiben unschöne Pigmentverschiebungen als Folgen eines schweren Sonnenbrandes zurück.

Hautalterung

Heute weiß man, dass die lichtbedingte Hautalterung mit **Schlaffheit, Faltenbildung und Pigmentstörungen** durch jahrelanges Einwirken von UVA- und UVB-Strahlen entsteht.

Sonnenallergie
(Polymorphe Lichtdermatose)

Neben dem Sonnenbrand treten bei entsprechend empfindlichen Personen noch weitere Lichtkrankheiten auf, die vor allem durch die längerwelligen UVA-Strahlen ausgelöst werden. Die eigentliche Ursache einer Sonnenallergie ist nach wie vor unbekannt.

Die Sonnenallergie ist eine **krankhafte Reaktion der Haut** auf Sonnenlicht. Dabei kommt es bei den Betroffenen an bestimmten lichtexponierten Körperstellen – wie den Streckseiten von Armen und Beinen sowie dem Dekolleté – zu einem Ausschlag mit **Rötungen, Bläschen** oder **Knötchen**, die oft stark jucken.

Diese Veränderungen treten typischerweise erst nach mehreren Sonnenbestrahlungen auf. Sind die Hautveränderungen einmal da, muss man sich vor weiterer Sonnenbestrahlung schützen. Vom Arzt / von der Ärztin verordnete entzündungshemmende Medikamente verschaffen Linderung und beschleunigen die Abheilung. Sicherer Sonnenschutz (vor allem im UVA-Bereich) schützt vor Sonnenallergie.

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Sonnenschäden" in leicht verständlicher Sprache.

***UVA-Strahlen** sind für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Sie dringen tief in die Haut ein und zerstören Schritt für Schritt die Elastizität der Haut. Diese Schäden sind irreparabel und begünstigen die Faltenbildung.*

***UVB-Strahlen** lösen rund 1.000 mal stärker einen Sonnenbrand aus als UVA-Strahlen.*

Die Hälfte der UV-Strahlung innerhalb eines Tages wird in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr abgegeben.

Halten Sie sich während dieser Zeit am besten im Schatten auf!

Mallorca-Akne

Mallorca-Akne ist eine Hautreaktion, die charakteristischerweise durch ein **Zusammenwirken von UV-Strahlung und Bestandteilen fetthaltiger Sonnenschutzmittel** entsteht und einige Tage nach dem ersten intensiven Sonnenbad des Jahres (im Frühjahr oder am Beginn des Urlaubs) auftritt.

Fettige oder zu Akne neigende Haut spielt ebenfalls eine Rolle bei der Entstehung.

Mallorca-Akne wird als eine besondere Form der Sonnenallergie angesehen. Da diese Reaktion durch UVA-Licht ausgelöst wird, kann sie auch bei Sonnenbestrahlung in verglasten Räumen entstehen.

Wenn bei Ihnen schon einmal eine Mallorca-Akne aufgetreten ist, sollten Sie sich langsam an die Sonnenbestrahlung gewöhnen und fettfreie Sonnenschutzmittel (Fluids, Gels) verwenden.

Sonnenbad und Medikamente

Besondere Vorsicht ist bei der Einnahme lichtsensibilisierender Medikamente geboten. Diese Stoffe erhöhen die UV-Empfindlichkeit der Haut, wodurch es zu einer verstärkten Sonnenbrandreaktion kommt. Im Beipackzettel wird auf diese Eingenschaft in der Regel mit den Worten *„phototoxisch“*, *„erhöhte Sonnenbrandgefährdung“* oder *„lichtsensibilisierend“* hingewiesen.

Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Apotheker:in, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, aber trotzdem ein Sonnenbad nehmen wollen.

Früherkennung

Hautkrebs ist der einzige Krebs, der schon in **frühen Phasen** mit dem **freien Auge sichtbar** und bei Kenntnis der klinischen Kriterien bzw. Erscheinungsform diagnostizierbar ist!

Hautkrebs entwickelt sich in den meisten Fällen an der Körperoberfläche – also vor unseren Augen. Nutzen Sie daher die Chance, den Krebs frühzeitig zu erkennen!

Wichtig ist, dass Sie Ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, richtig einschätzen können und regelmäßig Ihre Haut untersuchen (lassen). Denn die gute Nachricht lautet: **Hautkrebs ist heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.**

Zählen Sie zur Risikogruppe?

An Hautkrebs kann jeder erkranken – trotzdem gibt es Menschen, die ein höheres Risiko haben. Vor allem Personen, die von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen oder andere Pigmentmale haben, zählen zu der Risikogruppe.

Darüber hinaus gibt es noch einige wesentliche Punkte, die das Risiko an Hautkrebs zu erkranken, erhöhen. Die nachfolgende Aufstellung soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Risiko besser einschätzen zu können.

Ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko trifft vor allem:

1. Menschen mit **heller Haut, heller Augenfarbe**, rotblondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand.
2. Menschen, die häufiger und **intensiver Sonnenbestrahlung** ausgesetzt sind (z. B. Personen, die im Freien arbeiten) und besonders Kinder.
3. Personen mit **sehr vielen** (und ungewöhnlichen) **Muttermalen**.
4. Personen mit **Hautkrebserkrankungen in der Familie**.

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Früherkennung“ in leicht verständlicher Sprache.

Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen!

Pigmentmale:
Die Sonne fördert die Bildung von Muttermalen und Leberflecken. Treten sie vermehrt auf, erhöht sich das Risiko, dass sich eines Tages ein Melanom entwickelt. Alle angeborenen und neu entstandenen Pigmentmale müssen von einem Arzt / einer Ärztin untersucht werden.

Selbstuntersuchung der Haut

Lesen Sie hier die Anleitungen zur Selbstuntersuchung der Haut in leicht verständlicher Sprache.

Hautkrebs ist heilbar – wenn man ihn rechtzeitig erkennt!

Das **Melanom** hat seinen Ursprung meist 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 Mensch irgendwo am Körper hat – meistens sind sie völlig harmlos.

Aber in seltenen Fällen werden Pigmentzellen auch bösartig. Dann bilden sie **kleine Tumore,** die den harmlosen Pigmentmalen zunächst ähnlich sehen, sich aber früher oder später aggressiv verhalten. Solche **Krebszellen** zerstören nicht nur die Haut, sondern breiten sich immer weiter aus – bis sie die Blutbahn erreichen und als Tochtergeschwülste, so genannte Metastasen, zu anderen Organen vordringen.

Hautkrebs, manchmal auch als „schwarzer" Hautkrebs bezeichnet, heißt in der medizinischen Fachsprache ***malignes Melanom****.*

Die gute Nachricht: Weil diese Pigmentmale sichtbar sind, kann man Hautkrebs früh erkennen und schnell und besser therapieren. Dabei spielen Sie selbst die wichtigste Rolle: Denn auch als Laie können Sie die Warnzeichen Ihrer Haut erkennen und Ihren Arzt / Ihre Ärztin rechtzeitig darauf hinweisen.

Hautkrebs-Früherkennung:
regelmäßige Selbstuntersuchung der Haut (mindestens 2x jährlich), jährliche Untersuchung durch den Hautarzt / die Hautärztin (bzw. halbjährlich bei Risikogruppen)

Selbstuntersuchung: Achten Sie auf folgende Warnzeichen bzw. Veränderungen:

Verdächtige Muttermale...

- haben **Farbe, Größe** und **Form** im Vergleich zur letzten Untersuchung verändert
- unterscheiden sich zu anderen Muttermalen
- haben **asymetrische**, unebene **Begrenzungslinien**
- haben eine raue oder schuppige **Oberfläche** (manchmal fühlt man die verdächtige Hautstelle noch bevor man sie sehen kann)
- sind **mehrfärbig**
- **bluten** oder **nässen**
- sehen aus wie eine **Wunde**, aber heilen nicht.

Selbstuntersuchung – so geht's

Schauen Sie sich Ihre Haut in Ruhe an – und zwar ganz methodisch: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten. Schon beim zweiten oder dritten Mal werden Sie Regelmäßigkeiten bei Ihren Pigmentmalen oder denen Ihres / Ihrer Partner:in erkennen. Bald haben Sie sich alles soweit eingeprägt, dass Ihnen nichts Neues oder Ungewöhnliches mehr entgehen kann – auch kein malignes Melanom. Und das ist der wichtigste Punkt der Früherkennung.

Für die Selbstuntersuchung benötigen Sie gutes Licht, einen großen Ganzkörperspiegel, einen Handspiegel, zwei Sessel, einen Fön. **Untersuchen Sie damit:**

1. **Gesicht:** Besonders Nase, Lippen, Mund und Ohren – von vorne und hinten. Benützen Sie beide Spiegel, um alles zu sehen.

2. **Kopfhaut:** Benützen Sie dazu einen Fön und lassen Sie sich am besten von jemandem helfen.

3. **Hände:** Handrücken und Handflächen, Fingerzwischenräume und unter den Nägeln. Untersuchen Sie Ihre Unterarme vorne und hinten.

4. Danach **Nacken, Brust** und **Oberkörper**. Als Frau heben Sie bitte Ihre Brüste und untersuchen Sie auch die Unterseite.

Bilder: euromelanoma.org

Foto: Katharina Schiffl

Marcus DIETMAYER
Head of Oncology
Sanofi Austria

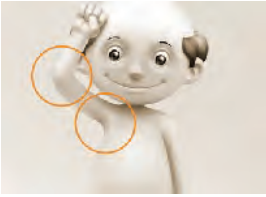
Als modernes Gesundheitsunternehmen ist es Sanofi ein großes Anliegen, den Patienten neben innovativen Therapien auch Maßnahmen zur Prävention und zur Verringerung gesundheitlicher Risiken zu bieten. Die Aufklärung durch umfassende Informationen ist dabei ein wesentlicher Bestandteil, um auf mögliche Risiken aufmerksam zu machen. So werden die Gefahren des Hautkrebses beispielsweise oft immer noch zu spät ernst genommen. Das Projekt ´Sonne ohne Reue´ von der Österreichischen Krebshilfe ist eine renommierte Plattform, um das Bewusstsein in der Bevölkerung dafür zu steigern. Im Sinne der Patienten liegt uns diese Unterstützung daher sehr am Herzen.

Muttermale sind im Allgemeinen harmlos. Kommt es zu einer auffälligen Veränderung, sollten Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin aufsuchen.

Wenn Sie bei der Selbstuntersuchung ein atypisches Muttermal gefunden haben, suchen Sie unverzüglich Ihren Hautarzt / Ihre Hautärztin auf!

Nävus (von lat. naevus) = Muttermal. Mehrzahl: Nävi (lat. naevi)

5. Mit dem Rücken zum Ganzkörperspiegel untersuchen Sie mit dem Handspiegel Ihren **Rücken, Nacken, Schultern, Schulterpartien,** Ihren **Ellenbogen** und alle Seiten Ihrer **Oberarme.**



7. Verwenden Sie wieder beide Spiegel, um den unteren Teil Ihres **Rückens, Gesäßes** und der **Rückenseiten Ihrer Beine** zu untersuchen.

8. Setzen Sie sich. Legen Sie nacheinander beide Beine auf den Sessel oder einen Hocker. Untersuchen Sie mit dem Handspiegel Ihre **Genitalien**. Inspizieren Sie die Vorderseite und die Seiten Ihrer **Beine**, besonders das **Schienbein**, die **Knöchel** und den **Rist** der Füße. Vergessen Sie nicht das Gebiet zwischen den **Zehen** und unter den **Zehennägeln**. Untersuchen Sie abschließend die **Fußsohlen** und **Fersen**.

Früherkennung mit dem Smartphone

Nicht alle Veränderungen der Muttermale können mit freiem Auge erkannt werden. Seit 2021 hilft auch eine in Österreich entwickelte App bei der Identifizierung von bösartigen Hautveränderungen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 33.

Hautuntersuchung durch den Arzt / die Ärztin: Auflichtmikroskopie

Die Hautkontrolle durch Ihre:n Hautarzt / Hautärztin mittels digitaler Auflichtmikroskopie sollte jährlich erfolgen. Damit können nicht nur Details an der Oberfläche von verdächtigen Pigmentmalen erkannt, sondern auch in die Haut hinein geschaut werden.

Melanom-Erkennung

Ein Muttermal und ein bösartiges Melanom zeigen ein unterschiedliches Aussehen. Bei der Untersuchung der Haut können Sie folgende Unterschiede erkennen:

Muttermal

Muttermale sind manchmal schon bei der Geburt vorhanden oder entstehen im Laufe des Lebens – meist im Kindes- bzw. Jugendalter. Sie können auch genetisch bedingt und angeboren sein. Meist handelt es sich um harmlose Hautveränderungen.

Gutartiges Muttermal

Kommt es jedoch zu einer auffälligen Veränderung des Aussehens mit Größenwachstum, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt / Ihre Ärztin aufsuchen.

Das angeborene Muttermal

(= kongenitaler Nävus)

Angeborene Muttermale nehmen wenige Zentimeter bis ganze Körperteile ein.

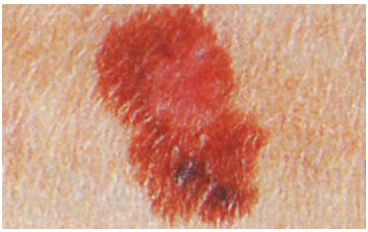
Kennzeichen:

- zerklüftete Oberfläche
- teilweise warzig
- vermehrte Pigmentierung mit unterschiedlicher Intensität
- stellenweise behaart

Das atypische Muttermal

(= dysplastischer Nävus)

Atypische Muttermale werden meist in der Jugend erworben.



Das atypische Muttermal ist häufig das Anfangsstadium eines Melanoms.

Kennzeichen:

- meist zahlreich und aneinanderliegend in einer Größe von 0,5 bis 1 cm vorhanden
- ein knotiger und ein flacher Anteil in rosa Färbung

Atypische Muttermale sollten immer hautärztlich mittels Auflichtmikroskopie begutachtet und im Zweifel operativ entfernt werden.

Foto: Stefanie Freynschlag

Guro BJONTEGAARD
General Manager
Novartis Oncology Austria

Novartis engagiert sich seit Jahren im Bereich Hautkrebs. Über klinische Studien wurde bereits zahlreichen österreichischen Patientinnen und Patienten der frühzeitige Zugang zu innovativen Therapien ermöglicht und wir sind stolz darauf, zu den signifikanten Fortschritten, die gerade in den letzten Jahren für Melanom-Patientinnen und -patienten erzielt werden konnten, beigetragen zu haben. Uns ist sehr wichtig das öffentliche Bewusstsein für Hautkrebs zu erhöhen, um damit die Früherkennung und im besten Fall die Prävention zu fördern. Deshalb unterstützen wir auch die wichtige Aufklärungsaktion Sonne ohne Reue.

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Melanom Erkennung“ in leicht verständlicher Sprache.

Ein gutartiges Muttermal kann durch eine richtig durchgeführte Operation nicht bösartig und ein Melanom dadurch nicht noch bösartiger werden!

Das Maligne Melanom wird in der Laiensprache als „Schwarzer Hautkrebs” bezeichnet. Eine Bezeichnung, mit der Dermatolog:innen gar nicht glücklich sind, da es auch Melanome gibt, die hautfarben oder sehr hell sind.

Melanom

Melanome haben typische Merkmale, an denen man sie recht gut erkennen kann. Bekannt ist ihre Charakteristik auch als **ABCDE-Regel:**

A = Asymmetrie

Muttermale sind rund und symmetrisch, Melanome wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch.

B = Begrenzung

Muttermale sind in der Randzone regelmäßig zur normalen Haut begrenzt. Melanome zeigen eine **zackige und unregelmäßige Begrenzung** zur normalen Haut. Dunkel gefärbte Stellen und helle Haut gehen scheinbar übergangslos ineinander über.

C = Colorit (Farbe)

Muttermale weisen einen einheitlichen hell- bis dunkelbraunen Farbton auf. Melanome sind durch **verschiedene braune und schwarze bzw. rötliche und auch graue Farbtöne** gekennzeichnet.

D = Durchmesser

Muttermale bleiben nach ihrer anfänglichen Wachstumsphase über viele Jahre gleich groß. Melanome **nehmen immer an Größe zu.**

E = Enlargement (Erweiterung)

Melanome wachsen rasch, Muttermale langsam.

Das Melanom ist durch die ABCDE-Regel gut erkennbar.

Neben diesen Charakteristika gibt es aber noch weitere Warnsignale, die auf ein Melanom schließen lassen: Entzündung, Juckreiz und Blutung.

Haben Sie ein verdächtiges Muttermal bemerkt, suchen Sie sofort Ihren Hautarzt / Ihre Hautärztin auf!

SkinScreener

Hautkrebs-Früherkennung mittels künstlicher Intelligenz

Eine Gruppe von Dermatolog:-innen und biomedizinischen Ingenieur:innen aus der Steiermark hat mit all ihrem Fachwissen aus den Bereichen der Medizin und Technik die App **SkinScreener** entwickelt. Das Ziel dahinter ist, eine einfache Möglichkeit zu schaffen, das persönliche Risiko von Hautveränderungen mit einer App zu bestimmen.

Nach jahrelanger Entwicklung wurde die revolutionäre Idee in die Tat umgesetzt. Eine klinische Studie an der Medizinischen Universität Graz hat bewiesen, dass SkinScreener eine beeindruckende Genauigkeitsrate von 95% bei der Erkennung von Hautkrebs aufweist.

App als Medizinprodukt

SkinScreener ist ein mobiles, Smartphone-basiertes, in Österreich entwickeltes Medizinprodukt zur Identifizierung von bösartigen Hautveränderungen.

Die App erkennt dabei Hinweise von Krebsvorstufen sowie Strukturelemente bösartiger (maligner) Läsionen wie Plattenepithelkarzinome, Melanome, Basaliome und Morbus Bowen. Eine frühzeitige Diagnose, die der / die Patient:in selbst durchführt, kann daher Leben retten.

Die App funktioniert direkt mit der Kamera des Smartphones, ohne dass eine zusätzliche Hardware installiert werden muss. SkinScreener kann kostenlos vom Google Play und Apple App-Store heruntergeladen werden.

Wie funktioniert SkinScreener?

Hinter SkinScreener steckt eine zukunftsweisende Technologie: ein klinisch validierter Algorithmus der zusammen mit einem neuronalen Netz, das künstliche Intelligenz verwendet, arbeitet.

Foto: Werner Stieber

Dr. Michael TRIPOLT
Dermatologe,
Gründer „SkinScreener"

Einer von 5 Menschen erkrankt an Hautkrebs. Mit unserer App, die EU-weit als Medizinprodukt zugelassen ist, erhält der Nutzer ein Tool, um überall und sofort das Risiko von Hautveränderungen beurteilen zu können. SkinScreener stellt so die smarte Ergänzung zur jährlich empfohlenen hautärztlichen Untersuchung dar. Gleichzeitig wird auch das Bewusstsein für die Hautkrebs-Vorsorge weiter gesteigert. Einfach runterladen und mittels der kostenlosen Scans testen. In seiner Haut steckt man ein Leben lang – Früherkennung rettet Leben!

Zuerst wird das Foto der Hautstelle, das mit der Kamera des Smartphones gemacht wurde, durch das klinisch erprobte neuronale Netzwerk geleitet.

Sofern der Scan richtig durchgeführt und die Hautveränderung scharf fotografiert wurde, analysiert die künstlichen Intelligenz das Bild. Benutzer erhalten das Ergebnis in wenigen Sekunden.

Die Risikoabschätzung für Hautkrebs wird durch einen leicht verständlichen 3-Farbcode angezeigt. Grün bedeutet niedriges Risiko, Gelb bedeutet mittleres Risiko und Rot bedeutet hohes Risiko.

Was bedeutet ein niedriges, mittleres, oder hohes Risiko?

Wenn Ihr Scan-Ergebnis ein **niedriges Risiko** anzeigt, empfehlen wir die Hautveränderung mindestens einmal im Quartal erneut zu scannen.

Wenn Ihr Scan-Ergebnis ein **mittleres Risiko** anzeigt, dann sollten Sie zeitnah einen Termin für die nächste dermatologische Untersuchung bei Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin vereinbaren.

Wenn Ihr Scan-Ergebnis ein **hohes Risiko** anzeigt bedeutet dies, dass sofortiges Handeln erforderlich ist und Sie die betroffene Hautstelle unverzüglich eine:m Hautarzt / Hautärztin zeigen sollten.

Eine **Liste der niedergelassenen Dermatolog:innen** in Ihrer Nähe hilft Ihnen in jedem Fall, möglichst rasch einen Termin zu vereinbaren.

QR-Code scannen und App downloaden:

Die SkinScreener Standardversion beinhaltet 2 Scans kostenlos. Im Zuge der Kooperation mit der Österreichischen Krebshilfe erhalten Sie 10 weitere Gratisscans. Geben Sie dazu im Feld „PromoCode einlösen“ den Code **Sonne-2022** ein.

Weitere Informationen:
www.skinscreener.com/sonne-ohne-reue

Der „helle“ Hautkrebs

Die Häufigkeit von Hautkrebs ist in den letzten Jahren dramatisch angestiegen, sodass von einer regelrechten Hautkrebs-Epidemie gesprochen werden kann. Diese Zunahme hängt auch mit der Zunahme des **hellen Hautkrebses** zusammen. Galt dieser früher als Erkrankung des höheren Alters, sind nun immer mehr jüngere Menschen davon betroffen.

Die Häufigkeitszunahme dieses **„Non Melanoma Skin Cancer“**, der weniger bekannt ist und daher häufig unterschätzt wird, beträgt etwa 5 % pro Jahr. Durch die steigende Lebenserwartung ist mit weiteren Zunahmen zu rechnen.

Die Ursache des hellen Hautkrebses ist ebenso wie beim Melanom intensive Sonnenbestrahlung, weil nicht nur der Sonnenbrand, das heißt der akute Sonnenschaden, sondern auch die insgesamte *(kumulative)* Sonneneinstrahlung ausschlaggebend ist.

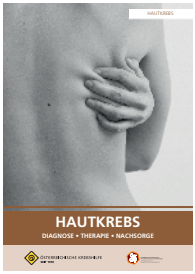
Noch Vorstufe oder schon Krebs?

Aktinische Keratosen sind durch UV-Strahlung hervorgerufene Hautveränderungen, die sich meist durch mehrere rötlich-braune, krustige Erhebungen auf der Hautoberfläche bemerkbar machen. Bevorzugte Stellen für aktinische Keratosen sind jene Körperregionen, die verstärkt der Sonne ausgesetzt sind, also Gesicht, Stirne, Nasenrücken, Ohrmuscheln, Lippen, Nacken, unbehaarte Kopfhaut (Glatze) oder auch Handrücken.

Während aktinische Keratosen früher als Vorstufen von Hautkrebs angesehen wurden, sind sich Experten heute einig, dass sie bereits als Frühstadien des **Plattenepithelkarzinoms** gewertet werden müssen.

Da die UV-Strahlung nicht nur einzelne Stellen, sondern immer größere Hautgebiete schädigt, treten aktinische Keratosen in sogenannten Feldern auf. Jedes Feld der sonnengeschädigten Haut enthält unterschiedliche Stadien

Bevorzugte Stellen für aktinische Keratosen sind alle Körperregionen, die der Sonne verstärkt ausgesetzt sind.



Ausführliche Informationen über Operation, Therapie und Wiederherstellung bei Hautkrebs finden Sie in der Broschüre „Hautkrebs“. Sie ist kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrer Nähe oder unter: www.krebshilfe.net

Lesen Sie hier die Inhalte des Kapitels „Heller Hautkrebs“ in leicht verständlicher Sprache.

des Plattenepithelkarzinoms, von noch nicht sichtbaren Zellveränderungen über die aktinische Keratose bis hin zum voll ausgebildeten Plattenepithelkarzinom.

Aktinische Keratosen sind heute die am häufigsten vorkommenden bösartigen, wenngleich sehr oberflächlichen Hauttumore.

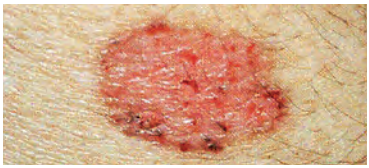
Das Plattenepithelkarzinom

In etwa 10 % der Fälle entsteht aus den nicht invasiven aktinischen Keratosen ein invasives Plattenepithelkarzinom. Dies ist ein hautfarbener Tumor, der erbsen- bis kirschgroß, in fortgeschrittenem Stadium auch faustgroß werden kann und zentral zerfällt. Lokal zerstörend wachsend kommt es in etwa 6 bis 10 % der Fälle zur Metastasierung zunächst in die regionären Lymphknoten und dann in andere Organe.

Basalzellkarzinom
(früher Basaliom)

Das Basalzellkarzinom ist ein häufiger (ca. 20.000 – 30.000 Fälle pro Jahr in Österreich) Tumor des Hautorgans. Auch hier gilt intensive UV-Bestrahlung als wichtigster Auslöser.

Basalzellkarzinome gehen von den basalen Zellen der Oberhaut in Haarfollikel tragenden Regionen aus und sind besonders häufig im Kopf- und Halsbereich zu finden.



Basalzellkarzinome können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Zu Beginn sind häufig kleine, von Blutgefäßen durchzogene, knotige Erhebungen der Haut zu sehen, die im weiteren Verlauf an Größe zunehmen. Später entstehen oft Vertiefungen oder Geschwüre, die von einem aus kleinen Knötchen bestehenden, perlschnurartigen Randwall umgeben sind. Diese Geschwüre können bluten und verkrusten. Basalzellkarzinome können aber auch oberflächlich wachsen, flach sein oder wie Narben aussehen.

Basalzellkarzinome bilden äußerst selten Metastasen, wachsen aber lokal destruierend und können durch Zerstörung lebenswichtiger anatomischer Strukturen, wie z. B. Schädel, Knochen oder Sinnesorgane, lebensbedrohlich werden.

Sonne ohne Reue

Es begann im Jahr 1988, als unter der ÖGDV Präsidentschaft von Univ.-Prof. Dr. Herbert Hönigsmann die Arbeitsgruppe Melanom unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Hubert Pehamberger beauftragt wurde, gemeinsam mit der österreichischen Ärztekammer unter der Präsidentschaft von Dr. Michael Neumann die erste „Vorsorgekampagne Melanom“ zu organisieren.

Sehr bald kam die Unterstützung der Österreichischen Krebshilfe unter der Präsidentschaft von Univ.-Prof. Dr. Heinrich Holzner hinzu. Nach eingehender Diskussion einigte man sich auf den Titel **Sonne ohne Reue**, der bis heute als DAS Markenzeichen der Hautkrebs-Aufklärungsaktivitäten in Österreich gilt.

Pressekonferenz zum Start der Aktion „Sonne ohne Reue“ 1988

34 Jahre Sonne ohne Reue – eine Bilanz

Viel ist in diesen 34 Aktionsjahren geschehen: Rund 2 Millionen Informationsbroschüren und Folder wurden verteilt, zahlreiche Veranstaltungen an öffentlichen Plätzen und Bädern organisiert, spezielle Aufklärung an Kindergärten und Schulen geleistet. Nicht zuletzt auch dank der Unterstützung der Medien wurde das Thema Hautkrebsvorsorge immer präsenter. Wiederkehrende Artikel in Print, Rundfunk und Fernsehen erinnern die Bevölkerung an effizienten Sonnenschutz.

Die Botschaft der Aktion blieb aber in all den Jahren bestehen: Das Melanom ist heilbar, wenn es frühzeitig erkannt und entfernt wird. Die Früherkennung gilt nach wie vor als „Therapie der Wahl“ – auch im Hinblick auf die phänomenalen Heilungserfolge, die durch die bahnbrechende Weiterentwicklung der modernen, maßgeschneiderten Therapien in den letzten Jahren erzielt werden.

Foto: Sabine Hauswirth

Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische Krebshilfe

Mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ informieren wir seit 1988 gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie über die notwendige Hautkrebs-Vorsorge und -Früherkennung. Sie ist damit unsere älteste Vorsorge-Aktion. Vieles hat sich in den letzten 34 Jahren verändert. Durch Früherkennung und modernste Therapien überleben heute vier von fünf Patient:innen selbst die gefährlichste Variante von Hautkrebs, das Maligne Melanom. Das ist Grund genug, auch weiterhin mit „Sonne ohne Reue“ aktiv zu sein. Danke an alle, die sich dabei mit uns engagieren!

Mehrere Umfragen der Österreichischen Krebshilfe haben gezeigt, dass diese Botschaft auch bei der Bevölkerung angekommen ist. Die Aktion „Sonne ohne Reue“ hat zu einem erhöhten Bewusstsein der Bevölkerung über die Gefahren der Sonne, die Notwendigkeit eines effizienten Sonnenschutzes und die regelmäßige Kontrolle der Haut im Hinblick auf verdächtige Pigmentläsionen geführt (Spectra: „Krebs in Österreich“ 1995 / 2005 / 2015).

Hautberatungen in Bädern und an öffentlichen Plätzen

Viele Jahre lang fanden und finden öffentlichkeitswirksame Aktionen genau dort statt, wo sich im Frühjahr „sonnenhungrige“ Menschen befinden: in Bädern und auf großen öffentlichen Flächen.

Enormer Andrang bei der Initiative „sun.watch“ in Graz 2019

Beispielsweise beraten jedes Jahr Hautkrebs-Expert:innen der Krebshilfe Steiermark im Zuge der Initiative „.sun.watch.“ diskret und kostenlos zu individuellen Problemen und nachteiligen Veränderungen der Haut in Graz.

Die Pandemie ließ die Aktion 2020/21 nicht zu. 2022 soll .sun.watch. am Areal des Universitätsklinikums Graz stattfinden. Info: Tel. 0316 47 44 33 oder beratung@krebshilfe.at.

Aufklärung an Kindergärten und Schulen

Sonnenfeen der OÖ Krebshilfe

Einen wichtigen Schwerpunkt bildet auch die Information für Kinder und Jugendliche. Unter dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ geht die Krebshilfe dafür jedes Frühjahr an Schulen und Kindergärten. Denn vor allem die Hautschäden in der Kindheit und Jugend sind es, die den Grundstein einer Hautkrebserkrankung legen können.

Gerade für Kleinkinder wurden zahlreiche didaktische Unterlagen

und besondere Informationsfolder gestaltet. Vom Comic „Sunny & Flamme“ über ein Malbuch bis hin zu dem Besuch der „Sonnenfeen“ der Krebshilfe in Oberösterreich – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

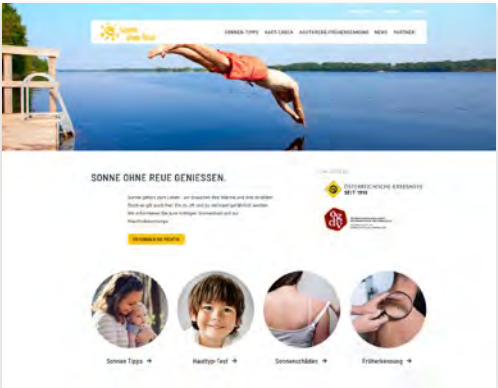
Die „Sonnenfeen“ touren zu Oberösterreichs Kindergärten und informieren spielerisch über den richtigen Sonnenschutz.

Informationen im Internet: www.sonneohnereue.at

Auch die Informationsmedien, mittels derer die Krebshilfe über den richtigen Sonnenschutz informiert, haben sich in den letzten 30 Jahren weiter entwickelt.

Neben der umfangreichen Aufklärungsbroschüre, die jährlich in Österreichs Apotheken, bei Dermatolog:innen und der Krebshilfe aufliegt, werden vor allem online-Informationen immer wichtiger.

Mit der Website und dem Facebook Kanal „Sonne ohne Reue“ tragen Krebshilfe und Dermatolog:innen dem Rechnung.



Auf www.sonneohnereue.at finden sich alle wichtigen Fakten zum Thema. Auch ein Hauttypen-Check sowie genaue Anleitungen zur Selbstuntersuchung der Haut sind hier online anrufbar.

Hautchecks bei den ÖBB-Konzern-Mitarbeiter:innen

In Abstimmung mit der „Euromelanoma“ Kampagne führte die Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie 2021 erstmalig ein europaweites Früherkennungsprojekt in Österreich durch.

In enger Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsmanagement der ÖBB wurden in den Monaten Mai bis Oktober Hautberatungen und -checks für die Mitarbeiter:innen der größten Standorte in allen Bundesländern durchgeführt.

„Mit dieser Aktion erreichten wir viele Menschen, die sich für die jährliche Kontrolle der Haut vielleicht keine Zeit genommen hätten,“ freut sich Univ. Prof. Dr. Erika Richtig, Dermatologin und Vorstandsmitglied der Österreichischen Krebshilfe, über die Initiative. „Das ist vor allem für jene Mitarbeiter:innen wichtig, die aufgrund ihrer Arbeit täglich der UV-Strahlung ausgesetzt sind.“

Die Bilanz der Aktion zeigt deutlich, wie wichtig regelmäßige Hautchecks – vor allem bei Mitarbeiter:innen, die im Freien arbeiten – sind!

Bei den gesamt **358 untersuchten Personen** wurde folgendes entdeckt:

- **83 Hautschäden** durch Sonnenlicht
- **8 Melanome** / Vorstufen
- **4 Basalzellkarzinome**
- **1 Plattenepithelkarzinom**
- **23 Aktinische Keratosen**
- **2** andere **verdächtige Läsionen**

Unser ausdrücklicher Dank gilt allen Beteiligten, vor allem den teilnehmenden Dermatolog:innen, die zu dem großen Erfolg der Aktion beigetragen haben!

Danke an:
Univ. Prof. Dr. Christine Hafner
Univ. Prof. Dr. Christoph Höller
OA Dr. Helmut Kehrer
OA Dr. Julian Kofler
Priv.-Doz. DDr. Peter Kölblinger
Univ. Prof. Dr. Rainer Kunstfeld
Univ. Prof. Dr. Erika Richtig
Univ. Prof. Dr. Georg Weinlich

Zu den Hautchecks bei der ÖBB / Rail Cargo kamen 358 Mitarbeiter:innen in den größten Niederlassungen in ganz Österreich: (V.l.nr.u.o.n.u.:) Wien, Linz, Salzburg, St. Pölten, Villach, Innsbruck und Knittelfeld.

Danke den Partnern!

Um diese Aufklärungsaktion in ganz Österreich erfolgreich umzusetzen, braucht es nicht nur ein großes Engagement und intensive Zusammenarbeit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und der Österreichischen Krebshilfe. Es sind vor allem auch finanzielle Mittel notwendig, um die Informationsarbeit zu ermöglichen.

Besonderer Dank soll daher an dieser Stelle den jahrelangen Partnern der Aktion zukommen, die auch heuer wieder die Aktion „Sonne ohne Reue“ finanziell unterstützen

Die Österreichische Krebshilfe bedankt sich bei folgenden Partnern und Sponsoren der Aktion 2022:

Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie, Österreichische Apothekerkammer, La Roche Posay, Beiersdorf, HOFER, Novartis, Sanofi und SkinScreener.

Nähere Infos zu unseren Patnern unter www.sonneohnereue.at

HOFER

Jeder Mensch hat nur eine Gesundheit – sie zu schützen gehört zu den wichtigsten Aufgaben.

HOFER möchte maßgeblich dazu beitragen und bietet seinen Kundinnen und Kunden daher hochwertige Sonnenschutzprodukte – vom Sonnenschutz mit LSF 20-50 über Sensitive mit LSF 50 bis hin zum Sonnenfluid für das Gesicht mit LSF 30 und 50. Nach einem ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne freut sich die Haut auf eine pflegende Aloe Vera After Sun Lotion, die Sie ebenfalls bei HOFER finden. Mit dem für Ihren Hauttyp optimalen Sonnenschutz helfen wir Ihnen dabei, einen Beitrag für Ihre Gesundheit zu leisten – denn Hautkrebs kann jede und jeden treffen.

HOFER setzt sich im Rahmen seiner Nachhaltigkeitsinitiative „Heute für Morgen“ ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit auseinander und möchte seine Kundinnen und Kunden zu einem bewussten Lebensstil motivieren.

Europäischer Kodex gegen Krebs

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliches Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.

In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie hier nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

Bewegung gegen Übergewicht

5,4 % aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 % bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs)*. Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen aus.

Beispielsweise ist **das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**

Jüngste Studien haben darüber hinaus ergeben, dass auch **Übergewicht in jungen Jahren das Risiko für einen frühen Darmkrebs erhöht.**

Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.
Berechnung des BMI:
Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)^2
Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mann, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von: 70 kg / $(1{,}68)^2$ = 24,80

Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen. Expert:innen empfehlen eine regelmäßige Bewegung: 30 Minuten, 3 x pro Woche

Rauchen Sie nicht!

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebsfördernd. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Die Krebshilfe unterstützt Sie gerne.

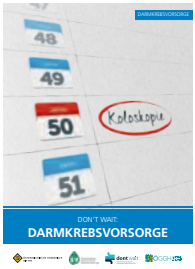
Bleiben Sie in Bewegung!

Ratgeber für einen Rauch-Stopp

** Lancet Oncology, 2015*

Lesen Sie hier die Informationen zum Europöischen Kodex gegen Krebs in leicht verständlicher Sprache.

Gesunde Ernährung



Darmkrebsvorsorge

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

„Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesonders bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem Konsum von „harten Drinks“ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30 % erhöhen kann.

Schutz am Abeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humane Papillomaviren (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr).

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr empfohlen!

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gemäß Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.

Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil.

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.

Für Frauen:

- Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
- Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.

Nehmen Sie Hormonersatztherapien im Wechsel möglichst wenig in Anspruch!

Work-Life-Balance

Lassen Sie sich nicht von Job und Familie „vereinnahmen“, schaffen Sie sich Freiräume.

Lesen Sie mehr dazu in den kostenlosen Krebshilfe-Broschüren!

Krebsvorsorge für Frauen

Krebsvorsorge für Männer

HPV-Impfung gegen Krebs

Lesen Sie hier die Krebshilfe-Empfehlungen in leicht verständlicher Sprache.

Krebshilfe-Empfehlungen

EMPFOHLENE KREBS-FRÜHERKENNUNGS-UNTERSUCHUNGEN

FÜR FRAUEN

- ⇨ **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** 1 x jährlich ab dem 20. Lebensjahr Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- ⇨ **Mammografie:** ab 40 in zweijährigem Abstand im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes. Mehr dazu unter www.frueh-erkennen.at
- ⇨ **Abtasten der Brust:** Das Abtasten der Brust durch die Frau, den Arzt / die Ärztin oder andere Dritte (z.B. blinde Frauen) ersetzt keinesfalls die Mammografie und ist nicht geeignet, kleine Veränderungen in der Brust zu entdecken.

FÜR MÄNNER

- ⇨ **Selbstuntersuchung der Hoden:** monatlich ab dem 20. Lebensjahr
- ⇨ **Prostata-Untersuchung durch den Arzt/die Ärztin:** regelmäßig ab 45. Mehr dazu unter www.loosetie.at

FÜR FRAUEN UND MÄNNER

- ⇨ **Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkult-Test):** ab 40 einmal jährlich
- ⇨ **Darmspiegelung:** ab 50 alle zehn Jahre bei Stellen, die ein Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge haben. Eine Auflistung dieser Stellen finden Sie unter www.krebshilfe.net und www.oeggh.at.
- ⇨ **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- ⇨ **Impfung gegen HPV:** empfohlen für Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem 9. Geburtstag

In ganz Österreich für Sie da!

BURGENLAND
7202 Bad Sauerbrunn
Hartiggasse 4 (Der Sonnberghof)
Tel.: (0650) 244 08 21
E-Mail: office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN
9020 Klagenfurt
Völkermarkter Straße 25
Tel.: (0463) 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH
2700 Wiener Neustadt
Wiener Straße 69
Tel.: 050766-12-2297
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH
4020 Linz
Harrachstraße 15/1
Tel.: (0732) 77 77 56
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG
5020 Salzburg
Mertensstr. 13
Tel.: (0662) 87 35 35
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK
8042 Graz
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL
6020 Innsbruck
Anichstraße 5a
Tel.: (0512) 57 77 68
E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG
6850 Dornbirn
Rathausplatz 4
Tel. (05572) 202 388
E-Mail: office@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN
1200 Wien, Pier 50
Brigittenauer Lände 50-54, 4. Stg./5. OG
Tel.: (01) 408 70 48, Hotline: 0800 699 900
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Dachverband
1010 Wien
Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:
Mo.-Do. von 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr, Fr. 9.00–12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt allen Expert:innen für den wertvollen Beitrag und den Sponsoren für die Unterstützung.

IMPRESSUM: 04/22

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50, Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche
Redaktion: Mag. Martina Löwe; Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: Druckerei Hans Jentzsch & Co GmbH, Wien, www.jentzsch.at; Titelbild: iStock
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net