

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

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

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

Das Spendenkonto  
**90 90 93**  
der Deutschen Krebshilfe  
bei der Sparkasse KölnBonn  
BLZ 370 501 98

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Tel.: 02 28 / 72 99 0 - 0  
Fax: 02 28 / 72 99 0 - 11  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
Internet: www.krebshilfe.de



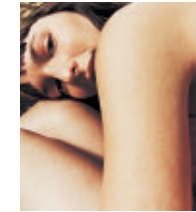
**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

## Hautnah betrachten



## Umdenken.

Gesund – fit – dynamisch: Viele Menschen gestalten ihren Alltag heute gesundheitsbewusst, denn sie wissen: Der Lebensstil trägt erheblich dazu bei, dass sie gesund bleiben. So kann jeder sein Erkrankungsrisiko für eine Reihe von schweren Krankheiten verringern.



Dabei lassen sich einige Krankheitsrisiken vergleichsweise einfach ausschalten: Rauchen etwa. Und übermäßige Sonnenbestrahlung.

**Beispiel Hautkrebs.** Jedes Jahr wird in Deutschland bei mehr als 140.000 Menschen Hautkrebs festgestellt. Er ist damit die häufigste Krebserkrankung überhaupt. Während die meisten Menschen an den harmlosen Hautkrebsarten erkranken, die keine oder kaum Metastasen bilden, sind fast 15.000 von einer besonders bösartigen Form betroffen: dem malignen Melanom. Tendenz steigend.

Die Ursache: intensive Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit. Ein verändertes Freizeitverhalten mit Sonnenurlaube rund um das Jahr sowie häufige Besuche im Solarium sorgen dafür, dass die Generation der heute 35-Jährigen ein so hohes Hautkrebsrisiko hat wie keine andere zuvor.

Umso wichtiger ist die Krebs-Früherkennung. Bei Hautkrebs ist sie ganz unkompliziert, denn dieser lässt sich mit bloßem Auge erkennen.

In diesem Falblatt informieren wir Sie über das Hautkrebs-Screening, das ab 1. Juli 2008 für alle gesetzlich versicherten Männer und Frauen ab 35 Jahren in Deutschland gilt.

## Informieren.

### Wer will, der kann ...

... sich bei der Deutschen Krebshilfe weiter informieren – zum Beispiel darüber, wo Sie noch „umdenken“ können:

#### Präventionsfaltblätter

- 430 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 431 Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung
- 432 Frühstarter gewinnen! – Kinder
- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Selbstuntersuchung der Brust
- 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher
- 442 Ein Bild sagt mehr – Mammographie
- 443 Ein guter Durchblick – Darmspiegelung
- 444 Familienangelegenheit – Erblicher Brustkrebs
- 445 Familiengeschichte – Erblicher Darmkrebs
- 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
- 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
- 500 Für Ihre Krebsvorsorge – Terminkarte

#### Präventionsbroschüren

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

Informationen für Betroffene enthalten „Die blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebshilfe. Eine Übersicht darüber finden Sie hier:  
099 Bestellschein „Die blauen Ratgeber“

Sie möchten mehr über die Deutsche Krebshilfe und über unsere Arbeit wissen? Aber gerne:

- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 605 Gemeinsam gegen Krebs – Deutsche Krebshilfe

Alle Broschüren und Falblätter erhalten Sie kostenlos. Schreiben oder faxen Sie uns Ihre Wünsche an die Nummer 02 28 / 72 99 0 - 11. Die vor den Titeln stehenden Nummern sind die Bestellnummern.

## Umdenken!

### Dem Krebs zuvorkommen

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie dazu beitragen, Ihr persönliches Hautkrebsrisiko zu verringern.

**Sie brauchen nicht auf Ihren Urlaub im Süden oder im Hochgebirge zu verzichten. Ersparen Sie sich dabei aber schmerzhaft Erfahrungen: Gehen Sie einfach nur so lange in die Sonne, dass Ihre Haut sich nicht rötet. Schützen Sie vor allem Ihre Kinder vor der UV-Strahlung! Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative. Verzichten Sie deshalb darauf.**

**Wichtig:** Pigmentmale (Leberflecken/Muttermale) sind meistens völlig harmlos, können aber zum so genannten schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) entarten. Doch bevor es soweit kommt, kann man ihn stoppen. Weil man ihn mit bloßem Auge sehen kann, sind die Chancen, ihn frühzeitig zu erkennen, besonders groß.

#### Testen Sie Ihr Hautkrebsrisiko. Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

- Beim Sonnen habe ich keine Probleme; meine Haut bräunt leicht. ●
  - Ich bin sehr blass und habe viele Sommersprossen. !
  - Ich habe mehr als 40 Muttermale. !
  - Ich bekomme leicht Sonnenbrand. !
  - Leberflecken? Habe ich nicht. ●
  - Ich habe Leberflecken. Aber die haben sich noch nie verändert. ●
  - Meine Leberflecken sind kleiner als 2 mm. ●
  - Einer/mehrere meiner Leberflecken ist/sind größer als 2 mm. !
  - Ich habe ein angeborenes Muttermal, das größer ist als 2 cm. !!!
  - Bei mir ist in letzter Zeit ein neuer Leberfleck entstanden. !!!
  - Ich meine, einer meiner Leberflecken hat sich in letzter Zeit verändert. !!!
- Ihr Melanom-Risiko ist nicht erhöht.  
! Ihr Risiko ist erhöht. Untersuchen Sie sich regelmäßig selbst.  
!!! Das kann gefährlich sein. Gehen Sie möglichst schnell zum Arzt.

**Nutzen Sie auf jeden Fall die Früherkennungsuntersuchung für Hautkrebs, wenn Sie über 35 Jahre alt sind.**

## Teilnehmen.

### Früherkennung von Hautkrebs – das bezahlt die Krankenkasse

Die Früherkennung von Hautkrebs (Hautkrebs-Screening) können Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre wahrnehmen. Dabei betrachtet Ihr Arzt die Haut am ganzen Körper einschließlich der Kopfhaut.

Für diese Untersuchung brauchen Sie nichts zu bezahlen, auch keine Praxisgebühr.

Je früher Hautkrebs entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Außerdem ist die Behandlung weniger belastend und die Lebensqualität während und nach der Therapie somit besser.

Seit 1. Juli 2008 haben alle gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren in Deutschland Anspruch auf eine qualitätsgesicherte Untersuchung der Haut – und zwar alle zwei Jahre. Die Mehrzahl dieser Menschen ist „hautgesund“. Bei ihnen liegt keine Hautkrebs-erkrankung vor – und genau diese Gewissheit soll das Screening bringen.

Die Untersuchung können Sie bei Ärzten machen lassen, die an einer speziellen Fortbildung teilgenommen und eine entsprechende Genehmigung erhalten haben. Dazu gehören

- Hausärzte (Fachärzte für Allgemeinmedizin, Internisten, Praktische Ärzte und Ärzte ohne Gebietsbezeichnung),
- Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

**Im Übrigen gilt: Wann immer Sie Unregelmäßigkeiten oder Auffälligkeiten an Ihrer Haut bemerken – gehen Sie zum Arzt. Nur er kann Ihnen die Gewissheit geben, dass Sie gesund sind.**

## Ausziehen.

### Hautkrebs-Screening – So geht's

- Untersuchung bei speziell qualifizierten Ärzten.
- Der Arzt informiert Sie zunächst über die Entstehung von Hautkrebs und über Risikofaktoren.
- Dann untersucht er die Haut am ganzen Körper einschließlich der Kopfhaut.
- Wenn Sie das Screening beim Hausarzt durchführen lassen und dieser eine verdächtige Hautveränderung feststellt, überweist er Sie an einen Hautarzt.
- Der Hautarzt untersucht erneut die gesamte Haut und besonders die vom Hausarzt festgestellten auffälligen Befunde.
- Sie können die Untersuchung auch direkt beim Hautarzt machen lassen.
- Die Untersuchung ist vollkommen schmerzfrei.
- Der Arzt klärt Sie außerdem über die Bedeutung der Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für andere Organe (Brust/Gebärmutterhals/Prostata/Darm) auf.

### Ihr Ergebnis

Sind an Ihrer Haut keine verdächtigen Veränderungen festzustellen, haben Sie nach zwei Jahren erneut Anspruch auf das Hautkrebs-Screening.

Wenn die Betrachtung der Haut beim Hautarzt den Verdacht ergibt oder bestätigt, dass Sie Hautkrebs haben, wird der Arzt eine Gewebeprobe entnehmen lassen. Diese zeigt dann zweifelsfrei, ob es wirklich Hautkrebs ist, so dass sich die entsprechende Therapie anschließen kann.

**Umdenken!  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.**

## Informieren.

**„Helfen. Forschen. Informieren.“** Dieses Motto beschreibt anschaulich die drei großen Arbeitsgebiete der Deutschen Krebshilfe.

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

**Eine spezielle Raucher-Hotline hilft aufhörwilligen Krebs-Patienten und ihren Angehörigen beim Weg aus der Sucht. Die Nummer: 0 62 21/42 42 24 (Mo bis Fr 14 - 18 Uhr) Internet: [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)**

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Thema. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung auszuweiten und neue Konzepte zu entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel fast 24 Millionen Euro für die Versorgungsforschung auf dem Gebiet erblicher Krebserkrankungen aufgebracht. Bundesweite Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ helfen Betroffenen, die befürchten, erblich belastet zu sein.

Rat und Hilfe bietet der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe.  
Telefon: 02 28/72 99 0-95  
Mo bis Fr 8 - 17 Uhr  
E-Mail: [beratungsdienst@krebshilfe.de](mailto:beratungsdienst@krebshilfe.de)

**Umfangreiche Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**

