

# Hautkrebs –

## Kann ich mich schützen?

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie schützt uns vor vielen Dingen wie Verletzungen, Krankheitserregern und UV-Strahlen.

Manchmal verändern sich die Zellen der Haut. Aus einigen Veränderungen kann Krebs entstehen. Was Fachleute zum Schutz vor Hautkrebs empfehlen und was Früherkennung bringt, lesen Sie in dieser Information.

### Wie häufig ist Hautkrebs?

Es gibt hellen und schwarzen Hautkrebs. Der helle Hautkrebs kommt häufiger vor. Jährlich wird er in Deutschland bei rund 200 000 Menschen festgestellt. An schwarzem Hautkrebs (*Melanom*) erkranken jedes Jahr etwa 25 000 Menschen.

### Hautkrebs – immer gefährlich?

Heller Hautkrebs ist nur selten bedrohlich: Er führt bei ungefähr 1 von 200 Erkrankten zum Tode. Schwarzer Hautkrebs dagegen ist seltener, aber gefährlicher: Etwa 1 von 8 Erkrankten stirbt daran.

### Wann entsteht Hautkrebs?

Meist kommen mehrere Ursachen zusammen, wenn Hautkrebs entsteht. Ein erhöhtes Risiko besteht bei:

- hellem Hauttyp
- häufiger Belastung durch UV-Strahlen, zum Beispiel Anzahl der Sonnenstunden oder Sonnenbrände
- früherer Hautkrebserkrankung
- Hautkrebs in der Familie
- häufigem Kontakt mit Stoffen wie Teer, Arsen oder mit radioaktiven Strahlen sowie Röntgenstrahlung

### Sich vor Hautkrebs schützen

Hautkrebs lässt sich nicht sicher verhindern. Aber einige Verhaltensweisen können dazu beitragen, das eigene Erkrankungsrisiko zu senken. Die wichtigste Empfehlung von Fachleuten: Schützen Sie sich vor zu hoher Belastung durch UV-Strahlen. Dabei raten die Fachleute zu einem dreistufigen Vorgehen:

**1. Starke Sonne meiden:** Bewegung an der frischen Luft ist wichtig und tut gut. Deshalb bedeutet „Sonne meiden“ nicht, dass Sie den ganzen Tag „drinnen hocken“ sollen. Aber bei hoher UV-Belastung ist es empfehlenswert, die Mittagssonne zu meiden oder den Schatten zu suchen. Vom Besuch eines Solariums raten Fachleute ab.

**2. Schutz durch Kleidung:** Leichte, lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung sind hilfreich. Kleidung blockt Sonne aber nicht vollständig ab.

Hautkrebs verhindern oder früh erkennen



### 3. Sonnencreme für ungeschützte Hautstellen:

Wichtig sind ein passender Lichtschutzfaktor, eine wasserfeste Creme sowie ein Lippenchutz. Für das Eincremen des ganzen Körpers braucht eine erwachsene Person etwa 30 Milliliter Creme. Dies entspricht etwa der Größe eines Tischtennisballs.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin A, Beta-Karotin oder Selen schützen **nicht** vor Hautkrebs.

### Hautkrebs früh erkennen

Es gibt eine besondere Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs. Nur speziell ausgebildete Ärztinnen und Ärzte dürfen sie durchführen. In der Regel gehen Sie dafür in eine Hausarzt- oder Hautarztpraxis.

Der Arzt oder die Ärztin begutachtet Ihre gesamte Haut in hellem Licht und sucht sie mit dem bloßen Auge nach Auffälligkeiten ab. Dazu gehören auch die Kopfhaut, der Schambereich, das Zahnfleisch, die Zehenzwischenräume und die Fußsohlen. Eine verdächtige Stelle wird genauer untersucht. Möglicherweise schneidet Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sie heraus und lässt sie im Labor untersuchen. Oftmals bestätigt sich der Krebsverdacht nicht.

### Auf einen Blick



- UV-Strahlung ist eine wichtige Ursache dafür, dass Hautkrebs entsteht.
- Fachleute empfehlen, starke Sonne zu meiden, sich durch passende Kleidung zu schützen und, wenn nötig, Sonnencreme zu verwenden.
- Fachleute raten dazu, die Haut von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sowie von Menschen mit Immunschwäche besonders gut vor UV-Strahlung zu schützen.
- Früherkennung von Hautkrebs wird für Versicherte ab 35 Jahren angeboten. Sie soll Krebs frühzeitig entdecken, damit man ihn erfolgreich behandeln kann.
- Ob sich durch diese Früherkennungsuntersuchung Todesfälle durch Hautkrebs verhindern lassen, wurde bislang nicht in guten Studien untersucht.



Untersuchung der Haut mit einer Lupe

## Wie oft findet die Untersuchung statt?

Derzeit können Fachleute nicht sagen, wie lang der Abstand zwischen den einzelnen Früherkennungsuntersuchungen sein soll. Gesetzliche Krankenkassen zahlen diese Untersuchung alle 2 Jahre für Versicherte ab 35 Jahren.

## Was bringt die Untersuchung?

### Mögliche Nutzen:

Die Untersuchung soll Hautkrebs frühzeitig erkennen, damit er erfolgreich behandelt und Schlimmeres verhindert werden kann. Der Nutzen der Früherkennung wurde allerdings bisher nicht in aussagekräftigen Studien untersucht. Das heißt: Ob sich so Todesfälle durch Hautkrebs verhindern lassen, weiß man bislang nicht. Möglicherweise treten fortgeschrittene Melanome infolge der Früherkennung seltener auf. Die Untersuchung selbst hat keine Risiken. Ein Krebsverdacht lässt sich recht einfach durch einen kleinen Eingriff überprüfen. Und wenn die Haut in regelmäßigen Abständen untersucht wird, fallen plötzliche Veränderungen eher auf und man kann auf frühere Befunde zurückgreifen.

### Mögliche Schäden:

Auch hier fehlen verlässliche Studien. Sicher ist, dass in Folge der Untersuchung auch Hautstellen herausgeschnitten werden, die sich später als harmlos herausstellen. Wie häufig das vorkommt, ist aber nicht klar: In den vorhandenen Studien schwanken die Angaben von 3 bis zu 180 Fehlalarmen pro bestätigtem Hautkrebsverdacht. Die Hautstelle kann wehtun und es können sich Narben bilden. Möglicherweise wird durch die Untersuchung auch Hautkrebs entdeckt, der ohne Früherkennung nie aufgefallen wäre und zeitlebens keine Beschwerden bereitet hätte. Dann erhält man unnötig eine Angst machende Krebsdiagnose und eine nicht notwendige Behandlung. Zudem ist es denkbar, dass Hautkrebs trotz sorgfältiger Prüfung übersehen wird. Sie nehmen eine verdächtige Stelle dann vielleicht nicht ernst genug, weil Sie sich zu sehr auf die Untersuchung verlassen.

## Was Sie selbst tun können

- Starke UV-Belastungen und die Anzahl der Sonnenbrände erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist besonders empfindlich. Ein guter Sonnenschutz ist hier sehr bedeutsam. Säuglinge sollen grundsätzlich nicht direkter UV-Bestrahlung ausgesetzt werden.
- Sonnensegel sind ein einfaches Mittel, um für Schatten zu sorgen, wo Kinder spielen. Sprechen Sie, wenn nötig, Schule, Kindergarten oder Sportverein gezielt darauf an.
- Menschen mit Immunschwäche erkranken etwas häufiger an Hautkrebs. Das gilt auch bei unterdrücktem Immunsystem nach einer Organtransplantation. Ein gründlicher Sonnenschutz ist hier hilfreich.
- Blicken Sie nie direkt in die Sonne – dies gilt auch, wenn Sie eine Sonnenbrille tragen.
- Fachleute raten dringend vom Besuch eines Solariums ab. Wer ins Solarium geht, hat ein höheres Risiko Hautkrebs zu entwickeln – besonders ein Melanom. Das Risiko steigt mit der Häufigkeit der Solarienbesuche.
- Überlegen Sie in Ruhe, ob Sie an der Früherkennung von Hautkrebs teilnehmen möchten. Wägen Sie mögliche Vor- und Nachteile ab.
- Wenn Sie unsicher sind oder bei sich eine auffällige Hautstelle entdecken, machen Sie einen Termin in Ihrer Arztpraxis. Dies sollten Sie auch dann tun, selbst wenn die letzte Untersuchung der Haut möglicherweise noch nicht lange her ist.

## Mehr Informationen



### I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der S3-Leitlinie „Prävention von Hautkrebs (AWMF-Reg.-Nr. 032-052OL)“ und deren Patientenversion des Leitlinienprogramms Onkologie. Das Programm wird getragen von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

#### Methodik und Quellen:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/hautkrebspraevention#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hautkrebspraevention#methodik)

#### Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de) / Telefon: 030 31018960

Mit freundlicher Empfehlung



### Impressum

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

**E-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)