

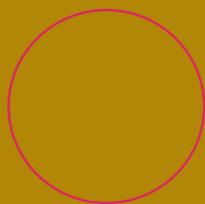


# Action!

**1 Minute für Hautgesundheit**  
Gemeinsam gegen Hellen Hautkrebs



Wie hoch ist Ihr Hautkrebsrisiko?  
**Machen Sie jetzt den Test →**



# Achten Sie auf sich! Schenken Sie Ihrer Haut 1 Minute!

Meist beschäftigen wir uns nur im Sommer mit dem Thema Sonnenschutz und Hautkrebs. Dabei sollte Hautkrebs das ganze Jahr über ein Thema sein, denn auch im Winter sind wir dem schädlichen UV-Licht ausgesetzt.

Nehmen Sie sich ab heute täglich nur 1 Minute Zeit für Ihre Hautgesundheit! Damit können Sie wirksam vorbeugen, um Ihre Haut schön und gesund zu halten.

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Hautkrebs überhaupt ist und wer als besonders gefährdet gilt. Zudem bekommen Sie einige Tipps an die Hand, was Sie zum Schutz tun können – vor allem ab Seite 12. **Action!**

## Inhalt

- 4 Basisinfos zu Hautkrebs
- 6 Wer ist gefährdet?
- 8 Ursache und Arten
- 9 Wie sieht Hautkrebs aus?
- 10 Behandlung
- 12 Schutz & Vorbeugung
- 14 Actinica®



# Machen Sie den 1-minütigen Risiko- Schnelltest

JA NEIN

Haben Sie viele Leberflecke (mehr als 50)?



Haben Sie große, auffällige oder veränderte Leberflecke?



Gab es in Ihrer Familie Hautkrebs?



Wurde bei Ihnen schon einmal Hautkrebs diagnostiziert?



Sind Sie privat oder beruflich viel draußen oder fahren Sie viel Auto?



Hatten Sie schon oft Sonnenbrand, insbesondere während Ihrer Kindheit?



Sind Sie ein heller Hauttyp?



Haben Sie eine Erkrankung, die ein geschwächtes Immunsystem zur Folge hat (z.B. Autoimmunerkrankung oder chronisch entzündliche Erkrankung) oder nehmen Sie Medikamente ein, die das Immunsystem unterdrücken, z.B. nach Organtransplantation?



Sie haben mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann machen Sie mit und nehmen Sie sich Zeit für ein Hautkrebs-Screening beim Hautarzt! Denn nur ein Hautarzt kann die richtige Diagnose stellen. Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, haben Sie ab 35 alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Hautkrebsuntersuchung. Und ein Tipp: Neben dem Screening ist die Vorbeugung zum Schutz vor Hautkrebs wichtig! Lesen Sie auf Seite 12–13, wie Sie vorbeugen können!

Durch meine Autoimmunerkrankung Morbus Crohn besitze ich ein erhöhtes Risiko. Deswegen lasse ich mich regelmäßig beim Hautarzt untersuchen.

Heike, 53 Jahre, geht regelmäßig zum Hautkrebs-Screening



# Basisinfos zu Hautkrebs

**Hautkrebs ist die häufigste Art von Krebserkrankungen und tritt in zwei unterschiedlichen Ausprägungen auf: Es gibt Hellen und Schwarzen Hautkrebs.**

## Heller Hautkrebs

Der Helle Hautkrebs bezieht sich auf eine Gruppe von Hauttumoren in den oberen Hautschichten. Er bringt auffällige Veränderungen der Haut mit sich (Beispiele auf Seite 9). Wird der Helle Hautkrebs frühzeitig erkannt, besteht eine gute Chance auf Heilung.

## Schwarzer Hautkrebs

Der Schwarze Hautkrebs, das Melanom, ist ein bösartiger Tumor der Pigmentzellen und die aggressive Form des Hautkrebses. Er tritt seltener auf als der Helle Hautkrebs, kann aber tödlich verlaufen, weil er oft Metastasen über Lymph- und Blutbahnen in andere Körperregionen verbreitet.

## Infos

- Die Zahl der Betroffenen steigt in Deutschland jedes Jahr an
- Es gibt pro Jahr in Deutschland ca. 200.000 Menschen, die die Diagnose Heller Hautkrebs erhalten
- Heller Hautkrebs kommt ca. 10 mal häufiger vor als Schwarzer Hautkrebs

Heute creme ich mich zum Schutz jeden Morgen gründlich ein. Durch die richtige Vorsorge lässt sich Hautkrebs meistens verhindern – auf jeden Fall aber früh erkennen und so effektiv behandeln.



Herbert, 61 Jahre, leidet unter Aktinischen Keratosen

Obwohl Herbert bereits vor 1,5 Jahren von seinem Hautarzt darauf hingewiesen wurde, dass sich eine Hauterkrankung abzeichnete, war er etwas nachlässig mit der Vorbeugung – bis sein Hautarzt vor einigen Monaten Aktinische Keratosen an seiner Stirn feststellte. Herbert hat sich schon immer viel im Freien aufgehhalten, ist früher täglich Rennrad gefahren und geht jetzt täglich 4 Stunden mit dem Hund spazieren. Seit der Diagnose schützt er sich erst recht gründlich und cremt sich jeden Tag ein.

# Wer ist besonders gefährdet?

Vor der schädlichen Wirkung der UV-Strahlung sollten sich prinzipiell alle Menschen schützen. Manche Risikogruppen müssen jedoch besonders vorsichtig sein und auf Vorbeugung achten.

## Allgemeine Risikofaktoren

Gerade bei Personen, in deren Familien Heller Hautkrebs schon vorgekommen ist, oder bei Personen, die schon einmal betroffen waren, besteht ein erhöhtes Risiko. Die Häufigkeit von Hellem Hautkrebs steigt außerdem mit zunehmendem Alter. Allerdings gibt es auch viele junge Menschen, die betroffen sind. Häufige Aufenthalte in der Sonne, Sonnenbrände und Solarienbesuche erhöhen das Risiko, genauso wie die Zugehörigkeit zum Hauttyp I nach Fitzpatrick, der sich z. B. durch eine sehr helle Hautfarbe und rötliche bis blonde Haare auszeichnet.



„Ich verbringe mit meinem Mann im Winter häufig lange Urlaube in der Sonne. Die Diagnose Heller Hautkrebs hat mich schockiert. Jetzt schütze ich mich das ganze Jahr über vor der Sonne – nicht nur im Sommer! Wichtig ist mir, dass über Hellen Hautkrebs geredet wird und die Leute anfangen, selbst aktiv etwas dagegen zu tun!“

**Renate, 73 Jahre, Rentnerin**

„Ich bin als Baumpfleger täglich rund um die Uhr im Freien und habe mich eigentlich schon immer geschützt. Seit ein guter Freund im letzten Jahr an Hellem Hautkrebs erkrankte, beschäftige ich mich noch intensiver mit dem Thema Vorbeugung und mache auch andere darauf aufmerksam. Nehmen auch Sie sich täglich 1 Minute Zeit, um an die Vorbeugung zu denken und sich einzucremen.“

**Tommi, 37 Jahre, schützt sich täglich vor Hellem Hautkrebs**

## Risiko Beruf

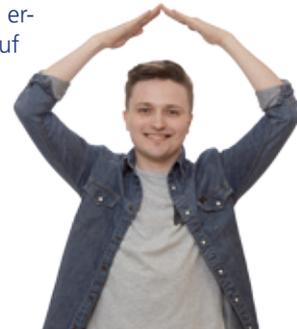
Gerade Personen, die viel im Freien arbeiten, sind gefährdet: Außenberufe in der Baubranche, in der Seefahrt und in der Landwirtschaft, Gärtner, Sportlehrer, Kinderbetreuer, Dachdecker, Fahrradkuriere... Aber auch bei Berufen, durch die man viel Zeit im Auto verbringt, sollte man an Vorbeugung denken: Die UV-Strahlen dringen auch durch Glas-scheiben. Risikoreich sind ebenfalls Situationen mit extremer Sonnenexposition, wie z.B. Aufenthalte in den Bergen, am Meer, Skifahren, Surfen usw.

## Risiko Vorerkrankung

Ein gesundes Immunsystem ist in der Lage, kranke Hautzellen aufzuspüren und zu entfernen. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, fehlt dieser Schutz. Deshalb können verschiedene Vorerkrankungen – wie z.B. chronisch entzündliche Erkrankungen – zu einem erhöhten Risiko führen. Auch wenn immunsuppressiv wirksame Medikamente eingenommen werden, besteht eine größere Gefahr. Ein besonderes Risiko besteht bei Personen, die eine Organtransplantation erhalten haben, da sie zur Vermeidung einer Abstoßungsreaktion dauerhaft Immunsuppressiva einnehmen müssen.

„Aufgrund meiner Herztransplantation muss ich Medikamente nehmen, die mein Immunsystem unterdrücken. Deswegen besitze ich ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs. Ich achte auf täglichen Sonnenschutz, besonders auf bedeckende Kleidung und kontinuierliches Eincremen. Ich gehe außerdem regelmäßig zur Kontrolle beim Hautarzt: früher halbjährlich, heute jährlich.“

**Benni, 23 Jahre, Transplantationspatient**



# Ursache und Arten von Hellem Hautkrebs

Der Hauptauslöser ist das UV-Licht. Es schädigt die Hautzellen, aber auch das Immunsystem der Haut. Normalerweise erholt sich das Immunsystem – bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem kann dieser Prozess allerdings zu lange dauern, wodurch das Hautkrebsrisiko steigt.

Heller Hautkrebs beginnt meist mit **Aktinischen Keratosen** in der obersten Hautschicht, der Epidermis. Die Epidermis ist die Schutzschicht des Körpers, bildet ständig neue Hautzellen und stößt alte ab. Daher kann man Aktinische Keratosen gut behandeln und die Entwicklung zum Plattenepithelkarzinom verhindern.

Beim **Plattenepithelkarzinom (auch Stachelzellkrebs genannt)** wachsen die Hautzellen unkontrolliert und bilden einen Tumor, der sich unbehandelt auch in die Tiefe ausbreiten und streuen kann. Auch diese Art des Hautkrebses kann bei früher Behandlung meist geheilt werden.

Das **Basalzellkarzinom** entwickelt sich aus Basalzellen, die sich auf dem Grund der Epidermis befinden. Das Karzinom wächst relativ langsam und streut kaum in andere Körperregionen. Unbehandelt bricht es wiederholt auf, blutet und verkrustet wieder; es kann das umgebende Gewebe stark schädigen und zerstören.

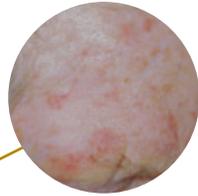
## Was ist UV-Licht?

UV-Licht geht von natürlichen und künstlichen Lichtquellen aus. Der Hauptanteil besteht aus UVA- und UVB-Strahlung. Beide spielen eine Rolle bei der Hautalterung, Augenschäden und Hautkrebs. Bis zu 90 % des UV-Lichts durchdringt die Wolken. Deshalb sollte man sich das ganze Jahr schützen – auch wenn die Sonne nicht scheint!

# Wie sieht Hautkrebs aus?

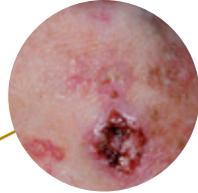
## Aktinische Keratose

- Hell, rosa, bräunlich-rot oder rot, unscharf begrenzt, häufig schuppig, rau
- Lässt sich sehr häufig eher fühlen als sehen
- Oft an Gesicht, Ohr, Kopfhaut, Nacken, Dekolleté, Handrücken, Unterarm, Lippen



## Plattenepithelkarzinom

- Zunächst schuppig, später verhornt mit Blutungen und Verkrustungen, hebt sich von Hautoberfläche ab
- Oft an Gesicht, Ohr, Kopfhaut, Nacken, Handrücken, Unterarm
- Entsteht, wie die Aktinische Keratose, überwiegend an den „Sonnenterrassen“ der Haut
- Wächst gewebezerstörend, bildet Metastasen



## Basalzellkarzinom

- Entsteht aus Basalzellen, den sogenannten Stammzellen der Haut
- Oberflächliche Form: Rosa bis rötlicher, schuppiger Fleck unterschiedlicher Größe
- Knotige Form: Rosa bis rötlicher Höcker, Knötchen oder Knoten
- Häufig sind feine Blutgefäße sichtbar, oft an Stirn, Nase, Auge, Ohr – aber auch an anderen Körperstellen
- Wächst gewebezerstörend



## Melanom (Schwarzer Hautkrebs)

- Entsteht aus Pigmentzellen der Haut, den Melanozyten
- Asymmetrische, unscharfe oder unregelmäßige Begrenzung
- Pigmentiert, häufig mehrfarbig schwarz-braun
- Flach, knotig oder mit knotigen Anteilen
- Kann überall am Körper auftreten, häufig am Unterschenkel oder Rücken
- Wächst relativ schnell, bildet Metastasen



# Behandlung

**Wird der Helle Hautkrebs früh erkannt, kann er gut behandelt werden. Die Art der Behandlung sollte individuell vom Hautarzt festgelegt werden.**

- **Photodynamische Therapie:** Auf die betroffene Stelle wird eine Creme oder ein wirkstoffhaltiges Pflaster aufgetragen. Der Wirkstoff, ein Photosensibilisator, wird von den Krebszellen aufgenommen. Die nachfolgende Belichtung führt zu einer gezielten Zerstörung der Krebszellen.
- **Topische Therapie:** Das betroffene Gewebe wird regelmäßig mit wirkstoffhaltigen Cremes, Salben oder Gels behandelt. Die Behandlungsdauer kann wenige Tage oder mehrere Wochen betragen.
- **Kryochirurgie:** Hier wird das Krebsgewebe durch Vereisung mit flüssigem Stickstoff vernichtet.
- **Operative Entfernung:** Der Hautarzt entfernt den Tumor und einen Teil des umliegenden Gewebes. Die Wunde wird mit einer Naht verschlossen und das entnommene Gewebe wird darauf untersucht, ob alle Krebszellen entfernt wurden.
- **Laser:** Die Laserchirurgie benutzt kein Skalpell, sondern schneidet das Krebsgewebe mit Hilfe eines Laserstrahls heraus oder zerstört ihn durch Verdampfen.
- **Kürettage und Elektrokauter:** Mit einer Kürette wird der Krebs von der Haut abgeschabt. Anschließend werden die Reste mit einer heißen elektrischen Nadel zerstört.

Damit eine Behandlung erst gar nicht notwendig wird, ist eine sorgsame Vorbeugung das Wichtigste! Lesen Sie deshalb die Vorbeugungs-Tipps auf den nächsten Seiten. 1 Minute Vorbeugung pro Tag kann vor Hautkrebs schützen! Action!

„Es fing alles ganz harmlos an und juckte oder kratzte zunächst nur. Vor vier Jahren schockte mich dann die Mitteilung, dass ich an einem Basaliom leide.“



Nicola, 47 Jahre,  
angehende  
Heilpraktikerin

Nicola erhielt vor vier Jahren die Diagnose „Heller Hautkrebs“ und schützt sich seitdem noch stärker vor der Sonneneinstrahlung. Nach der operativen Entfernung eines 5 cm großen Basalioms im Gesicht geht es Nicola heute gut und sie macht aktiv auf die Wichtigkeit von Prävention aufmerksam. Natürlich lässt sie sich auch regelmäßig von einem Hautarzt untersuchen.

# Schutz & Vorbeugung

## Nicht nur im Sommer sollte man sich gegen UV-Licht schützen, sondern das ganze Jahr.

Auch im Winter erreichen UVA- und UVB-Strahlen die Erdoberfläche und tragen zur Hautalterung, Hautkrebs oder Augenschäden bei. 90 % der Strahlen durchdringen dabei die Wolken, so dass Sie sich auch schützen sollten, wenn die Sonne nicht scheint.

Früher habe ich in der Landwirtschaft geholfen und bin oft ins Solarium gegangen. Das tat meiner Haut natürlich nicht besonders gut. Heute habe ich Aktinische Keratosen, die behandelt werden müssen. Deswegen sind mir eine tägliche Feuchtigkeitspflege und ein sehr hoher UV-Schutz echt wichtig!

Peter, 48 Jahre, hat seiner Haut früher viel zugemutet



Als Landwirt arbeite ich bei jedem Wetter draußen. Ich vergesse leider oft, mich einzucremen, und muss wirklich konsequenter daran denken. Mein Risiko, an Hellem Hautkrebs zu erkranken, wird mir erst jetzt bewusst.



Gerrit, 26 Jahre, muss sich als Landwirt besonders schützen

### Tipps:

- Schützen Sie gefährdete Körperregionen mit geeigneter Kleidung
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine UV-geprüfte Sonnenbrille
- Tragen Sie auf alle ungeschützten Regionen einen medizinischen UV-Schutz auf, z. B. Actinica® Lotion – das ist in 1 Minute getan
- Beobachten Sie Ihren Körper, um Hautveränderungen wahrzunehmen
- Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge beim Hautarzt (ab 35 sollte man sich alle zwei Jahre einem Hautkrebs-Screening unterziehen, die Kosten übernimmt die Krankenkasse)
- Zwischen 10 und 16 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten – sportliche Aktivitäten etc. daher besser nach 16 Uhr oder früh morgens! Verzichten Sie auch aufs Solarium!

Auf den vorherigen Seiten wurde bereits beschrieben, wie wichtig die tägliche Vorbeugung ist.

Wir möchten Ihnen hier eine Möglichkeit zur Vorbeugung vorstellen:

## Actinica® Lotion



# Sie wollen vorbeugen?

**Actinica® Lotion ist das einzige auf dem Markt erhältliche Medizinprodukt, dessen Wirksamkeit in der Prävention von Hellem Hautkrebs mit klinischen Daten belegt ist. Die Lotion wurde speziell zum Schutz vor Hellem Hautkrebs entwickelt.**

**Actinica® Lotion enthält eine Kombination moderner und photostabiler UVA- und UVB-Filter der höchsten Kategorie und bietet einen sehr hohen UV-Schutz.**

### Pflegende Wirkung!

- Actinica® Lotion spendet viel Feuchtigkeit, um die Hautstruktur zu verbessern. Sie ist frei von Duftstoffen und PEG-Emulgatoren, besonders gut verträglich und für alle Hauttypen geeignet.

### Einfache und angenehme Anwendung!

- Der praktische Dosierdispenser hilft dabei, die korrekte Menge von Actinica® aufzutragen und so eine bestmögliche Schutzwirkung zu erreichen (siehe Tabelle auf der rechten Seite).

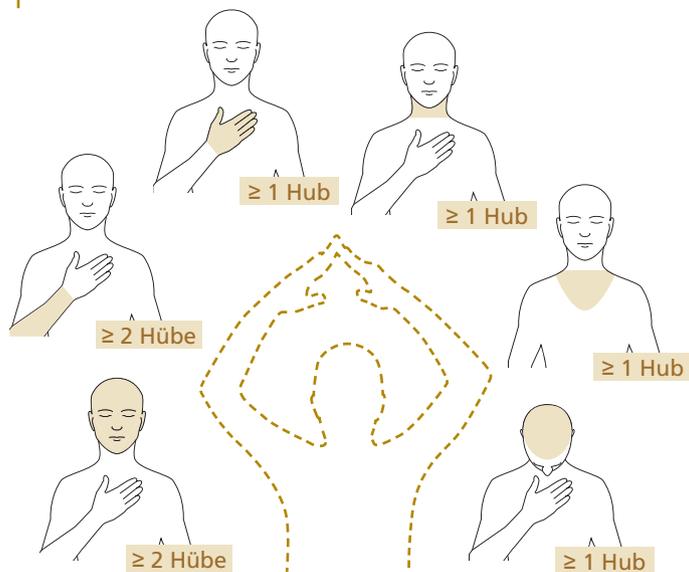
### Erfolgreich wissenschaftlich getestet!

- Es konnte ein Rückgang Aktinischer Keratosen um 53 % innerhalb von zwei Jahren nach regelmäßiger Anwendung verzeichnet werden. Nach regelmäßiger Anwendung wurden keine neuen, invasiven Plattenepithelkarzinome festgestellt.\*

Actinica® ist erhältlich in der Apotheke und in dermatologischen Instituten. Fordern Sie eine Probe an unter:

[www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de](http://www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de)

Ergänzend empfehlen wir Actinica Lipbalm SPF 50+ zur Pflege und zum Schutz besonders empfindlicher Lippen.



Zum Heraustrennen für die Geldbörse.

## Action! Täglich eincremen in 1 Minute!

Tragen Sie Actinica® jeden Morgen, bevor Sie ins Freie gehen, auf die Hautstellen auf, die UV-Licht ausgesetzt sind:

Gesicht	1,0 g	2 Hübe
Je Unterarm	1,0 g	2 Hübe
Je Handrücken	0,5 g	1 Hub
Hals	0,5 g	1 Hub
Dekolleté	0,5 g	1 Hub
Kahle Kopfhaut	0,5 g	1 Hub

**Wichtig:**  
Auch im Winter und bei bedecktem Himmel auftragen! Die UV-Strahlung ist immer da.

Wenn Sie Kosmetik verwenden, warten Sie mit dem Auftragen, bis Actinica® vollständig eingezogen ist.



**„Action! 1 Minute für Hautgesundheit – Gemeinsam gegen Hellen Hautkrebs“ ist eine Initiative der Galderma Laboratorium GmbH. Ziel ist es, über Hellen Hautkrebs aufzuklären und zur dauerhaften Vorbeugung zu motivieren.**

Auch Sie wollen – z.B. in Ihrem Unternehmen – aufklären?

Melden Sie sich unter

**[info@action-gegen-hellen-hautkrebs.de](mailto:info@action-gegen-hellen-hautkrebs.de)**

oder besuchen Sie unsere Webseite

**[www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de](http://www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de).**

Ihr  **Action!**-Team

 Zum Heraustrennen für die Geldbörse.

**GALDERMA**  
Committed to the future  
of dermatology

Galderma Laboratorium GmbH  
Georg-Glock-Str. 8  
40474 Düsseldorf



Mehr über Action!, Hellen  
Hautkrebs und Actinica®, unter:

**[www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de](http://www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de)**

**[www.actinica.eu/de](http://www.actinica.eu/de)**