

## 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



„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)



**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

# SONNE ohne Schattenseite



## Umdenken.

Gesund – fit – dynamisch: Dem Alltag ein Schnippchen schlagen und Veränderungen wagen. Lassen Sie sich von uns verführen: zum Umdenken!

Auch wenn es banal klingt – Ihr Lebensstil trägt erheblich dazu bei, dass Sie gesund bleiben. Oder anders herum: Wer riskant lebt, riskiert seine Gesundheit.

**Beispiel Sonne:** Sie wärmt, streichelt die Seele und geht unter die Haut. Nicht ohne Folgen: Wer seine Haut oft der Sonne aussetzt, beschleunigt ihren Alterungsprozess, die ersten Falten entstehen. Und wer seiner Haut zu viel Sonne oder gar einen Sonnenbrand zumutet, riskiert Hautkrebs. Schönheitsideal braun? Nein danke!



Übrigens: Kinder sind Profis im Nachmachen. Sie lernen durch Imitation – durch positive ebenso wie durch negative Vorbilder – und behalten einmal erlernte Verhaltensmuster oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb im Umgang mit der Sonne mit gutem Beispiel voran!

## 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
- 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)**

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.

### Schattenspiele

**Ganz einfach: Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut nicht rötet.**

Spieglein, Spieglein: Welcher Hauttyp sind Sie? Denn davon hängt ab, wie lange Sie sich der Sonne aussetzen dürfen.

**Typ I:** helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, niemals Bräunung\*

**Typ II:** helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung\*

**Typ III:** dunkle Haare, braune Augen. Bei Sonne: leichter Sonnenbrand, gute Bräunung\*

**Typ IV:** von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Bei Sonne: nie Sonnenbrand, immer Bräunung\*

\* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Min. Besonnung im Juni.

**1 Undurchsichtig:** Sonnendichte Kleidung hält Ihnen die gefährlichen UV-Strahlen vom Leib.

**2 Drücken Sie auf die Tube:** Schützen Sie unbedeckte Körperstellen mit einer Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.

**3 Früh gecremt ist richtig geschützt:** Die Schutzfunktion der Sonnencreme wird erst nach zirka 30 Minuten aktiv. Cremem Sie sich also ein, bevor Sie in die Sonne gehen.

**4 Für Wassernixen und Seeungeheuer:** Verwenden Sie wasserfeste Sonnenschutzmittel.

**5 Mittagszeit – Schattenzeit:** Die beste Zeit für Unternehmungen im Freien ist vormittags und nachmittags. Dann brennt die Sonne weniger stark.

Ihr Körper wird Sie für dieses Umdenken belohnen: Sie werden ein geringeres Risiko haben, an Hautkrebs zu erkranken.

## Vorleben.

### Dünnhäutig

Ihren Kindern geht die Sonne noch mehr unter die Haut als Ihnen. Kinderhaut reagiert besonders empfindlich auf die UV-Strahlen, weil sich der natürliche Schutzmechanismus bei den Kleinen noch nicht entwickelt hat. Dabei verbringen gerade Kinder viel Zeit im Freien. So viel, dass ein Mensch in den ersten 18 Lebensjahren bereits 80 Prozent der UV-Strahlendosis seines gesamten Lebens aufnimmt.

**1 Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie.** Dazu gehört auch, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen.

**2 Kaufen Sie Ihren Kindern Schatten:** Zu sonnengerechter Kleidung gehören T-Shirts oder Hemden, Hosen, Tücher, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen (etwa Espadrilles), Sonnenbrille. Achten Sie auf spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher).

**3 „Oben ohne“?** Niemals! Schützen Sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt.

**4 Cremem Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ab Lichtschutzfaktor 15 ein.** Erneuern Sie den Schutz nach jedem Baden.

Übrigens: Für Säuglinge ist die Sonne im ersten Lebensjahr tabu!



Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

## Mitmachen.

### Unter Strom

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative. Die Zusammensetzung der künstlichen Strahlen ist zwar anders als die von Mutter Natur – aber sie gehen mit Ihrer Haut auch nicht schonender um.

Unbeirrbare sollten auf Folgendes achten:

**1 Ihre „Sonnenstatistik“:** insgesamt 50 Sonnenbäder im Jahr sind das Maximum.

**2 Augenzwinkern:** Schützen Sie Ihre Augen mit einer Schutzbrille.

**3 Altersgrenze:** je neuer die Geräte, desto besser.

**4 Bedienung inklusive:** Geschultes Personal sollte beraten können, auf Hauttypen achten und die Geräte nach jeder Benutzung reinigen.

**5 Reisepläne:** Zur Urlaubsvorbereitung sind Solarien ungeeignet. Denn die künstlichen Strahlen aktivieren nicht den natürlichen Schutzmechanismus der Haut.

**Aber Sie können noch mehr für Ihre Gesundheit tun:**

Vertrauen Sie sich regelmäßig Ihrem Arzt an – bei den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Denn Krebs ist heilbar, wenn er frühzeitig entdeckt wird.

### Früherkennung von Hautkrebs

Neu: Zum 1. Juli 2008 wird bundesweit das Hautkrebs-Screening eingeführt. Dann kann jeder gesetzlich Versicherte ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre seine gesamte Haut einschließlich der Kopfhaut untersuchen lassen. Diese Kontrolle kann beim Hautarzt, beim Praktischen Arzt, Allgemeinmediziner oder Internisten erfolgen.

Über die gesetzlichen Regelungen aller Krebs-Früherkennungsuntersuchungen informiert Sie unser Präventionsfaltblatt „Vorsorge à la Carte“.

## Hinschauen.

### Augen-Blick mal...

Sie selbst sind Ihr wichtigster Verbündeter bei der Früherkennung von Hautkrebs. Denn Veränderungen der Haut lassen sich mit bloßem Auge erkennen.

- Nehmen Sie Ihre Haut regelmäßig in Augenschein.
- Lassen Sie „uneinsichtige“ Stellen wie etwa den Rücken von einem Familienmitglied begutachten.
- In Zweifelsfällen fragen Sie Ihren Hautarzt!

### ABCD-Regel

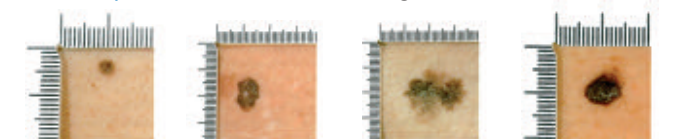
**A** Das A steht für Asymmetrie. Auffällig ist ein Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist.

**B** Das B bedeutet Begrenzung. Die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe, das heißt wie verwaschen wirkende Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen oder Ausläufer an einem Pigmentmal.

**C** Das C bedeutet Colour (= Farbe). Auch das ist wichtig: Hat ein Muttermal mehrere Farbtönen, muss es genau beobachtet werden.

**D** Das D steht für Durchmesser. Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer als 2 mm ist, sollte in jedem Fall beachtet werden.

Vier Beispiele: So unterscheiden sich Pigmentmale und Melanome



**Harmlos:** Normales Muttermal beziehungsweise Leberfleck. Gleichmäßig geformt.  
**Fraglich:** Unregelmäßig in Form und Farbe. Kann noch gutartig sein – aber das kann nur der Arzt feststellen.  
**Bösartig:** Ein flaches Melanom, das sofort entfernt werden muss.  
**Bösartig:** Ein erhabenes Melanom, wie das vorhergehende unregelmäßig in Form und Farbe. Auch hier: Unbedingt sofort behandeln lassen.

**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv vorbeugen.