

PRÄVENTIONSRATGEBER 8
RISIKO SOLARIUM



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Gefahr aus der Röhre



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der Deutschen Krebshilfe
und der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Herausgeber:
Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.
Postfach 10 07 45
20005 Hamburg

Medizinisch-fachliche Redaktion:
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Stand 10/2008
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0948-6763
Art.-Nr. 408 0108

PRÄVENTIONSRATGEBER 8 RISIKO SOLARIUM



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Gefahr aus der Röhre



Inhalt

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

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

Vorwort	5
Die Aufgabe: Dem Krebs zuvorkommen	7
Der Mensch braucht Sonne – aber nicht viel	9
Ihre Haut vergisst nichts	10
Noch gefährlicher als Sonne: Eitelkeit	12
Gegen seinen Hauttyp kann man nichts machen. Dafür schon!	14
Hautkrebsrisiko künstliche UV-Strahlung	16
Der beste Schutz: Gehen Sie gar nicht erst hin!	17
Nach all diesen Punkten ...	18
Der Solarium-Check: Wie gut ist Ihr Solarium?	20
Früherkennung von Hautkrebs – das bezahlt die Krankenkasse	22
Deutsche Krebshilfe	
„Helfen. Forschen. Informieren.“	24
Nützliche Adressen	27
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention	29
Informationen für Betroffene und Angehörige	31
Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebs-Früherkennung	32

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

tun Sie etwas für sich: Sportvereine und -clubs, Fitness-Center, neue Trimmaktivitäten wie Nordic oder Yoga Walking, Wellness-Wochen, Ayurveda- und Thalasso-Behandlungen, Spa-Oasen und Hochglanz-Zeitschriften – die Angebote werden immer zahlreicher, und die entsprechenden Medien und Einrichtungen freuen sich über regen Zuspruch. Einerseits.

Andererseits: Immer mehr Menschen werden krank. Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Fettleibigkeit und Hautkrebs sind auf dem Vormarsch. Im Jahr 2004 erkrankten 436.000 Menschen neu an Krebs – so viele wie nie zuvor. Angesichts der demographischen Entwicklung der Bevölkerung in Deutschland ist zu erwarten, dass diese Zahl noch weiter ansteigt. Krebs – ein unvermeidliches Schicksal oder eine „hausgemachte“ Krankheit?

Wie so oft liegt die Wahrheit in der Mitte. In sehr vielen Fällen sind die Ursachen, warum bei einem Menschen plötzlich Tumorzellen entstehen, unklar. In anderen, erstaunlich zahlreichen Fällen findet sich die mögliche Erklärung in den Lebensgewohnheiten des Einzelnen.

Woher kommen derlei Erkenntnisse? In so genannten epidemiologischen Untersuchungen sammeln Wissenschaftler viele verschiedene Daten aus der Bevölkerung. Auf dieser Basis machen sie Aussagen darüber, wie häufig Krebs zu verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Gruppen auftritt und inwieweit sich die Merkmale der Gruppe der erkrankten Menschen von denen der nicht erkrankten unterscheiden. Erst aus diesen Informationen lassen sich Zusammenhänge ableiten – zum Beispiel zwischen bestimmten Lebensgewohnheiten und Erkrankungshäufigkeiten – und Präventions-Empfehlungen abgeben.

Die Inhalte dieser Broschüre basieren auf den gemeinsamen Empfehlungen von folgenden Organisationen:

- WHO (World Health Organization)
- ICNIRP (International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection)
- EUROSkin (European Society of Skin Cancer Prevention)
- SSK (Strahlenschutzkommission)

Mittlerweile sind einige Zusammenhänge wissenschaftlich belegt: etwa die krebserregende (kanzerogene) Wirkung des Rauchens. Wer seiner Haut zu viel UV-Strahlung aus Sonne und Solarium zumutet, riskiert Hautkrebs. Alkohol im Übermaß fördert nicht nur die Entstehung von Leberkrebs, sondern unter anderen auch Brust-, Darm-, Kehlkopf- und Magenkrebs. Auch die Ernährung ist von erheblicher Bedeutung für die Krebsentstehung.

Wenn es aber Faktoren gibt, die das Erkrankungsrisiko erhöhen, dann muss es doch auch Faktoren geben, die dazu beitragen können, dass das Risiko reduziert wird und der Mensch gesund bleibt. Die gibt es auch - aber der Nachweis für die schützende (protektive) und vorbeugende (präventive) Wirkung ist sehr schwierig zu führen.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben! Auch wenn Sie sich nicht hundertprozentig gegen alle gesundheitlichen Risiken wappnen können – vieles haben Sie selbst in der Hand. Denn Tatsache ist, dass etliche Lebensgewohnheiten Ihre Gesundheit fördern: allen voran ein rauchfreies Leben und ein maßvoller Umgang mit der Sonne, aber auch genügend Schlaf, ausreichend innere Ruhe und Zeit zum Abschalten, gesunde Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, genügend Bewegung durch eine aktive Freizeitgestaltung.

Vielleicht tun Sie schon das eine oder andere für sich, treiben zum Beispiel regelmäßig Sport oder essen reichlich Obst und Gemüse? Dann bleiben Sie auf jeden Fall dabei! Aber jeder profitiert davon, wenn er alte Verhaltensmuster und Lebensgewohnheiten über Bord wirft – und umdenkt.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre zeigen, wie einfach ein solches Umdenken ist – und Sie dazu verführen, eingeschliffenen Gewohnheiten untreu zu werden. Machen Sie mit!

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Die Aufgabe: Dem Krebs zuvorkommen

Primär-Prävention – dieses Wort setzt sich zusammen aus dem lateinischen „primarius“ = zu den Ersten gehörend und „praevenire“ = zuvorkommen. Stark vereinfacht ausgedrückt, versteckt sich hinter diesem Begriff: „Gehen Sie (bekannten) Gefahren aus dem Weg!“ So wie Sie nur bei Grün über die Straße gehen oder nicht auf eine heiße Herdplatte fassen. Bei diesen einfachen Beispielen leuchtet jedem ein, dass der Vorsichtige eine bessere Chance hat, nicht von einem Auto überfahren zu werden oder sich die Finger zu verbrennen.

Aber Primär-Prävention bei Krebs? Gibt es so etwas überhaupt? Die Antwort lautet: ja. Sie können das Risiko, bestimmte Krebsarten zu bekommen, mindern, wenn Sie bestimmte Verhaltensweisen ändern. Und das lohnt sich: Denn eine Krebserkrankung ist nach wie vor eine schwere, oft lebensbedrohliche Krankheit, ein tiefer Einschnitt in das Leben und den Alltag des Kranken und seiner Familie.

Welche wissenschaftlich belegten Zusammenhänge der Vorbeugung gibt es? Fangen wir mit dem Bekanntesten an: dem Rauchen, einer Sucht, die jährlich 140.000 Menschen vorzeitig in den Tod führt. Die gesundheitlichen Risiken sind vielfältig: Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Raucherbein, Impotenz, Unfruchtbarkeit und Krebs. Tabakrauch enthält über vierzig nachweislich krebserregende Stoffe. Neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko für Kehlkopf-, Mund- und Zungenkrebs sowie Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterkrebs.

Seit den achtziger Jahren haben sich die Wissenschaftler zunehmend mit einem Thema beschäftigt, das im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist: die Ernährung. Wie die Forschung feststellen konnte, ist das Ernährungsverhalten – also was Sie essen, wieviel Sie essen und wie Sie die Nahrung zubereiten – für die

Senkung des Krebsrisikos von erheblicher Bedeutung. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass jeder sein so genanntes Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, durch eine vollwertige Ernährung und durch ausreichend Bewegung senken kann. Drittes „Standbein“ ist das Körpergewicht, das im Bereich des Normalgewichts liegen sollte. Bei übergewichtigen Menschen ist es wichtig, dass sie ihr Übergewicht langfristig abbauen, auf keinen Fall aber weiter zunehmen.

Sonne ist ein weiteres wichtiges Stichwort: Der Mensch braucht die Sonnenstrahlung. Sie fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit, sie regt die Bildung von Vitamin D an, das den Knochenbau stärkt. Aber die UV-Strahlung kann auch eine fatale Auswirkung auf die menschliche Haut haben: Hautkrebs. Derzeit erkranken zirka 140.000 Menschen pro Jahr neu daran. Oder anschaulicher ausgedrückt: Von 1.000 Personen erkranken jedes Jahr zwei.

Dieser alarmierende Anstieg gilt als Folge des weit verbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

Bei zwei Hautkrebsarten, dem Basalzell- und dem Stachelzellkarzinom, wird die krebserregende Wirkung der UV-Strahlung dadurch deutlich, dass die Tumoren vornehmlich in den Körperbereichen entstehen, die dieser Strahlung ausgesetzt sind. Das so genannte maligne Melanom, eine besonders bösartige Form von Hautkrebs, tritt hingegen häufig an bedeckten Körperstellen auf. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass auch bei der Melanom-Entstehung der UV-Strahlung eine besondere Bedeutung zukommt. Am malignen Melanom sterben in Deutschland rund 2.700 Personen pro Jahr. Das sind rund zwei von 100.000 Menschen.

Kurz und knapp

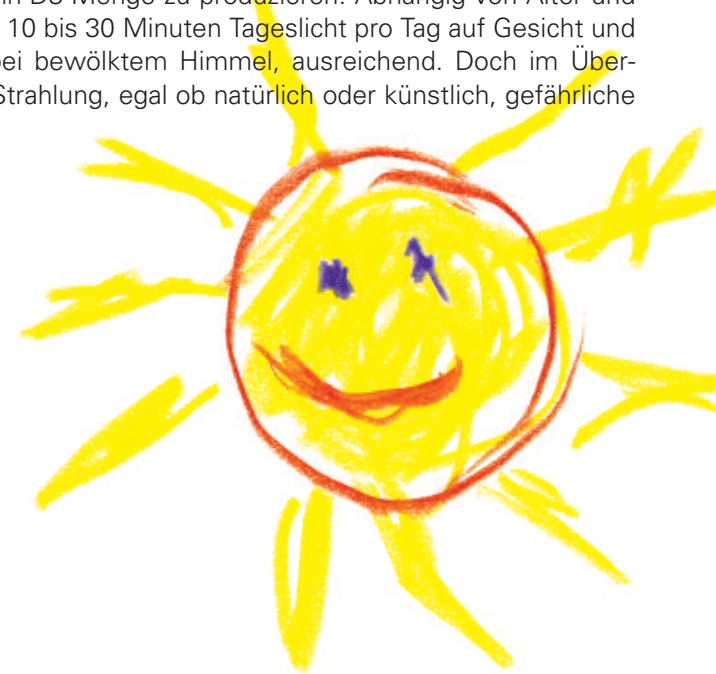
Übermäßige Sonnenbestrahlung ist der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Das gilt auch für die künstliche UV-Strahlung aus dem Solarium. Ein Risikofaktor, der sich vermeiden lässt.

Der Mensch braucht die Sonne – aber nicht viel

In der Freizeit, im Urlaub, bei der Arbeit sind wir natürlicher Sonnenstrahlung ausgesetzt. Und das ist auch gut so. Licht und Wärme wirken wohltuend auf Körper und Seele. Richtig dosiert, regt die Sonne Kreislauf und Stoffwechsel an und steigert unsere Vitalität.

UV-Strahlung wird vom Körper benötigt, um Vitamin-D3 zu bilden, das mit Phosphor und Kalzium für den Aufbau und Erhalt der Knochen sorgt. Dies ist allerdings auch die einzige momentan bekannte positive Wirkung der UV-Strahlung – von der therapeutischen Nutzung in Arztpraxen und Kliniken einmal abgesehen.

Dem Menschen genügt bereits eine sehr geringe Dosis, um die notwendige Vitamin-D3-Menge zu produzieren. Abhängig von Alter und Jahreszeit sind 10 bis 30 Minuten Tageslicht pro Tag auf Gesicht und Hände, auch bei bewölktem Himmel, ausreichend. Doch im Übermaß kann UV-Strahlung, egal ob natürlich oder künstlich, gefährliche Folgen haben.



Ihre Haut vergisst nichts



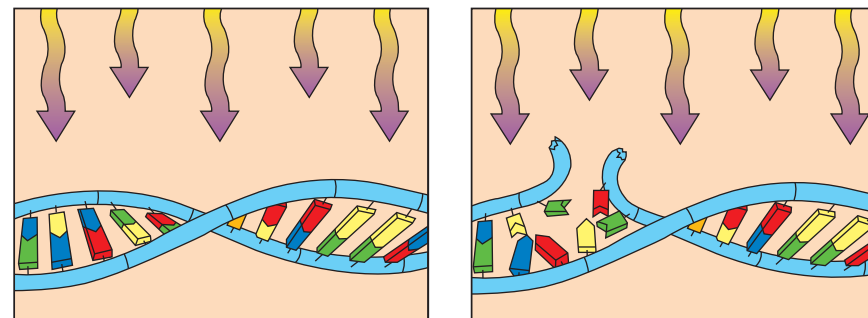
Wenn Ihr Gedächtnis sich an die Vergangenheit nur noch anhand von Andenken und Fotos erinnern kann, weiß Ihre Haut dagegen noch sehr detailliert von ihr zu berichten. Manchmal sind es Narben, manchmal Falten oder andere Hautveränderungen, die Ihre persönliche Lebensgeschichte vom harten Arbeitsalltag, von Krankheit, Lachen, Weinen und vielem mehr erzählen.

Auch intensive Sonnenbäder vergisst die Haut nicht. Ganz besonders dann, wenn es bereits zu dem typischen Warnzeichen gekommen ist: Rötung. Gefolgt von Schwellung, Juckreiz, Blasenbildung, auch bekannt unter der Bezeichnung „Sonnenbrand“.

Rein oberflächlich erholt sich Ihre Haut vom Bad in der Sonne. Tief in der Haut jedoch hat sich dieser Sonnenschaden unwiderruflich eingebrannt. Die Folge: vorzeitige Hautalterung und unter Umständen sogar Hautkrebs.

Das soll natürlich nicht heißen, dass jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs verursacht. Erst die individuelle Strahlenbelastung, sei sie regelmäßig oder in unregelmäßigen Abständen, kann geradewegs dorthin führen.

Strahlender Sonnenschein:
ein Problem, das unter die Haut geht.



Tief in unseren Zellen befindet sich die Desoxyribonukleinsäure (DNS), eine Art Programm für die Zellfunktion.

Schon bevor ein Sonnenbrand auftritt, werden diese lebenswichtigen Informationsketten unter dem Einfluss von UV-Strahlung geschädigt (rechte Abbildung). Bis zu einem gewissen Maß kann der Körper die DNS noch reparieren. Bei der Reparatur können jedoch Fehler auftreten. Sie ändern die Erbinformation, das genetische Programm der Zellen, und können im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen.

Noch gefährlicher als Sonne: Eitelkeit



Damit muss man rechnen: Wer die Sonnenbelastung verdoppelt, vervierfacht das Krebsrisiko.

Der Kampf gegen die zunehmende UV-Strahlung ist auch ein Kampf gegen das vorherrschende Schönheitsideal. Die Werbung lebt es uns tagtäglich vor. Braune Haut ist jugendlich, schön, begehrenswert und Ausdruck von Wohlstand, den man nur allzu gern zur Schau trägt. In Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Bräunung ist eine begrenzte Schutzfunktion in der Haut, die immer dann aktiviert wird, wenn sie mit der Sonnenstrahlung fertig werden muss.

Durch die Sonne kann zudem der Alterungsprozess beschleunigt werden: Die ersten Falten entstehen.

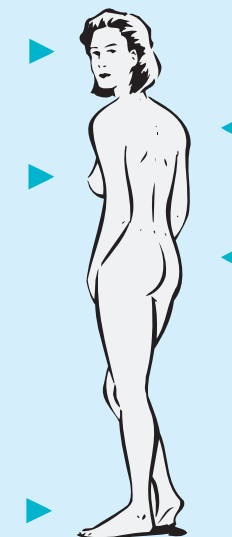
Und was noch weitaus schwerwiegender ist: Zuviel Sonne kann Hautkrebs verursachen.

Viele bösartige Hauttumoren treten gerade an den Körperstellen auf, die der UV-Strahlung die größte Angriffsfläche bieten, wie Ohren, Gesicht und Kopfhaut, die so genannten „Sonnenterrassen“ des Körpers. An diesen Tatsachen lässt sich nichts ändern. Was man jedoch ändern kann, ist die eigene Einstellung zur Sonne. Ein neues Bewusstsein ist gefordert. Das fängt beim eigenen Körper an und endet bei den dem Urlaubsort angemessenen Schutzmaßnahmen. Denn je näher dieser zum Äquator liegt, desto größer ist auch die Gefahr eines Sonnenbrandes. Auch Sand, Schnee und Wasser verstärken die UV-Strahlung, weil sie die Strahlen reflektieren, und damit die Gefahr von Hautschäden. Im Gebirge wird die UV-Strahlung immer stärker, je höher man sich in den Bergen aufhält.

Die Sonnenterrassen des Körpers

An den markierten Körperstellen reagiert die Haut besonders empfindlich auf das Sonnenlicht:

- ▶ Stirn (Glatze bei Männern)
- ▶ Nasenrücken
- ▶ Augen
- ▶ Ohren
- ▶ Lippen
- ▶ Kinn
- ▶ Schultern
- ▶ Rücken
- ▶ Brüste
- ▶ Gesäß und
- ▶ Fußrücken



Gegen seinen Hauttyp kann man nichts machen. Dafür schon!

Der erste Schritt zum unbeschwertem Sonnengenuss ist die richtige Selbsteinschätzung. Bin ich Dick- oder Dünnhäuter? Rothaut oder Bleichgesicht? Wieviel Sonne kann ich, ohne rot zu werden, vertragen? Diese Fragen sollte man nicht mit falsch verstandener Eitelkeit beantworten, vielmehr mit einem gesunden Selbstbewusstsein.

Denn erst, wenn man sich seines Hauttyps (1 - 4) sicher ist, weiß man seine Sonnenempfindlichkeit richtig einzuschätzen.

Natürlich ist der sonnenunempfindlichere Hauttyp keinesfalls immun gegen Sonnenbrand. Das Ausmaß der schädigenden Wirkung hängt auch von anderen Faktoren ab, zum Beispiel von der geographischen Lage, den Witterungseinflüssen, der Jahres- und der Tageszeit.

Wie viel UV-Bestrahlung die Haut verträgt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt aber eine grundsätzliche Einteilung in vier Hauttypen, an denen man sich orientieren kann.

Man unterscheidet vier Hauttypen:

- **Hauttyp I:** immer schnell Sonnenbrand, keine Bräunung (keltischer Typ)
- **Hauttyp II:** fast immer Sonnenbrand, geringe Bräunung (hellhäutiger europäischer Typ)
- **Hauttyp III:** gelegentlich milder Sonnenbrand, gute Bräunung (dunkelhäutiger europäischer Typ)
- **Hauttyp IV:** sehr selten Sonnenbrand, tiefe Bräunung (Mittelmeer-Typ)

Umdenken!
Dem Krebs aktiv vorbeugen.



Kinder fallen aus diesem Schema heraus. Ihre Haut ist wesentlich empfindlicher und braucht besonders intensiven Schutz.

Hautkrebsrisiko künstliche UV-Strahlung



Viele Menschen, besonders Kinder, überschreiten ihre persönliche UV-Dosis meist bei weitem. Damit wird der positive Effekt, den ein maßvoller Umgang mit UV-Strahlung für den Körper erzielen kann, wieder hinfällig. Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung und das Risiko der Hautkrebserkrankung sind die Folge. Kommt zur natürlichen UV-Strahlung noch künstliche aus dem Solarium oder der Heimsonne hinzu, erhöht sich das Risiko weiter.

Erst den Kopf, dann das Solarium einschalten.

Fragt man Menschen danach, warum sie ins Solarium gehen, kommen oft dieselben Antworten:

„Ich habe einfach Lust auf Licht und Wärme“. „Ich will nicht so blass aussehen“. „Die Sonne scheint in unseren Breiten nicht so oft“.

Aber: So einfach der Weg ins Solarium erscheint, so gefährlich können die möglichen Nebenwirkungen sein. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die Gefahren zu erkennen, zu vermeiden oder zumindest einzudämmen – wenn Sie der Meinung sind, dass Sie künstliche UV-Strahlung doch unbedingt haben müssen.

Der beste Schutz: Gehen Sie gar nicht erst hin!

Tipps, wie Sie Solarien ohne jede Gefahr nutzen können, gibt es nicht. Das Risiko, dass Sie Ihre Gesundheit durch UV-Strahlung schädigen, lässt sich in keinem Fall ausschließen.

Darum gilt: Nutzen Sie künstliche UV-Strahlung wegen der damit verbundenen Risiken nicht, auch nicht ab und zu aus kosmetischen Gründen oder um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

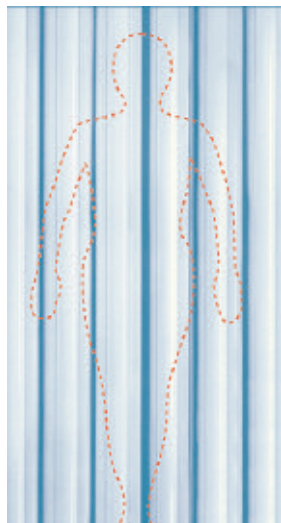
Insbesondere dürfen Personen des Hauttyps 1 sowie Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr grundsätzlich nicht der Strahlung von Solarien und Heimsonnen ausgesetzt werden (siehe Kasten). Wenn es sich um einen therapeutischen Einsatz von UV-Strahlung handelt (etwa um schwere Hautkrankheiten zu behandeln), sollte dies nur in klinischen Einrichtungen oder Fachpraxen unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Auf keinen Fall ins Solarium gehen sollten Personen

- ▶ unter 18 Jahren (ein gesetzliches Nutzungsverbot für Jugendliche unter 18 Jahren wird erarbeitet)
- ▶ mit Hauttyp 1 (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen)
- ▶ mit vielen Pigmentmalen (über 40)
- ▶ mit auffälligen (atypischen) Pigmentmalen
- ▶ mit häufigen Sonnenbränden in der Kindheit
- ▶ mit Neigung zu Sommersprossen oder Sonnenbrandflecken
- ▶ deren Haut Vorstufen von Hautkrebs aufweist
- ▶ die bereits an Hautkrebs erkrankt sind oder waren
- ▶ mit einem transplantierten Organ

Hauttyp 1 hat im Solarium nichts verloren!

Nach all diesen Punkten ...



Überlegen Sie es sich noch einmal ganz genau, ob Sie wirklich ins Solarium müssen. Bedenken Sie, dass UV-Strahlung tief und unwiderruflich in ihre Haut eindringt. Dadurch wird vor allem auch die Hautalterung beschleunigt. Dieser Prozess ist nicht mehr rückgängig zu machen. Auch nicht mit teuren Cremes!

Wichtig: Achten Sie darauf, dass im Solarium die Geräte deutlich gekennzeichnet sind. Benutzen Sie nur noch mit $0,3 \text{ W/m}^2$ gekennzeichnete Geräte.

Seit August 2007 muss eine Richtlinie der EU umgesetzt werden, die die Bestrahlungsstärke von Solariengeräten reguliert. Demnach dürfen neue Geräte in Sonnenstudios nur zum Einsatz kommen, wenn sie eine maximale Bestrahlungsstärke von $0,3 \text{ W/m}^2$ nicht überschreiten.

Ratschläge für alle Unverbesserlichen

Wenn Sie jetzt trotzdem noch ins Solarium möchten, tun Sie sich und Ihrer Gesundheit wenigstens einen kleinen Gefallen – verringern Sie die Gefahren, indem Sie folgendes beachten:

- ▶ Besuchen Sie, wenn überhaupt, nur zertifizierte Sonnenstudios mit BfS-Siegel (Bundesamt für Strahlenschutz), die durch speziell geschultes Personal betreut werden
- ▶ Achten Sie auf eine deutliche Kennzeichnung der Geräte*
- ▶ Besuchen Sie das Solarium nicht zu oft. Die Anzahl der Sonnen„bäder“ pro Jahr (natürliche und künstliche zusammenge-rechnet!) sollte 50 nicht übersteigen
- ▶ Vermeiden Sie unter allen Umständen einen Sonnenbrand
- ▶ Seien Sie kritisch bei Aussagen über eine angebliche Gesundheitsförderung durch Solariennutzung
- ▶ Meiden Sie grundsätzlich Selbstbedienungsstudios mit Münz-automaten
- ▶ Vorbräunen bringt nichts! Nutzen Sie das Solarium nicht zur Vorbereitung auf Ihren Urlaub. Diese so genannte Vorbräunung führt nämlich nicht dazu, dass sich der Eigenschutz der Haut nennenswert erhöht. Sie bringt also nicht viel, sondern erhöht nur die persönliche UV-Dosis und kostet auch noch Geld
- ▶ Wenn Sie unter einer Hautkrankheit – ganz gleich, welcher Art – leiden, Medikamente einnehmen oder zu krankhaften Hautreaktionen neigen, fragen Sie vor der UV-Bestrahlung unbedingt Ihren Arzt
- ▶ Verwenden Sie bereits einige Stunden vor der Solariumnutzung keine Parfums oder Kosmetika
- ▶ Benutzen Sie im Solarium keine Sonnenschutzmittel
- ▶ Tragen Sie **immer(!)** eine Schutzbrille aus UV-undurchlässigem Kunststoff

* Bestrahlungsstärke von maximal $0,3 \text{ W/m}^2$

Der Solarium-Check: Wie gut ist Ihr Solarium?

Das Sonnenstudio ist

- ein beaufsichtigtes Studio (kein Münzautomat!)
- ein zertifiziertes Studio mit BfS-Siegel

Das Personal hat

- mich auf mögliche Hautschäden durch UV-Bestrahlung hingewiesen
- meinen Hauttyp bestimmt
- sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten erkundigt
- mich gefragt, wie lange mein letzter Solariumbesuch zurückliegt
- sich erkundigt, ob ich Medikamente nehme
- mich darauf hingewiesen, dass ich mich ungeschminkt und ohne Parfum auf die Sonnenbank legen sollte
- errechnet, wie lange ich am Anfang auf die Sonnenbank gehen darf
- mir (ungefragt) eine Schutzbrille gegeben

Das Bräunungsgerät

- ist mit dem Hinweis versehen „Vorsicht! UV-Strahlung kann Schäden an Augen und Haut verursachen. Schutzhinweise beachten!“
- ist nach der neuen EU-Regelung (seit August 2007) gekennzeichnet mit einer Bestrahlungsstärke von maximal 0,3 W/m²
- ist mit Angaben zur maximalen Anfangsbestrahlung und maximalen Höchstbestrahlung versehen
- schaltet sich nach der Höchstbestrahlungsdauer automatisch ab

Trifft nur einer dieser Punkte nicht zu, benutzen Sie das Solarium auf keinen Fall.

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.

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 (Hautkrebs-Screening).

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

Bei der Untersuchung betrachtet Ihr Arzt die Haut am ganzen Körper einschließlich der Kopfhaut. Außerdem informiert er Sie über persönliche Risikofaktoren und wie Sie sich vor Hautkrebs schützen können.

Die Untersuchung ist vollkommen schmerzfrei. Technische Hilfsmittel benötigt der Arzt dafür nicht, sein geschultes Auge reicht aus. Eventuell bietet Ihnen Ihr Arzt an, als Zusatzleistung ein Auflichtmikroskop (Dermatoskop) zu verwenden. Es steht jedem Arzt frei, ein Dermatoskop zu nutzen.

Sie sollten es jedoch nicht akzeptieren, hierfür extra zu zahlen.

Denn bislang gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis, dass die Dermatoskopie einen Einfluss auf das Ergebnis des Screenings hat. Sie ersetzt auch nicht die notwendige feingewebliche Untersuchung (Histologie). Nur diese erbringt letztlich den Beweis, ob an einer verdächtigen Hautstelle Krebszellen vorhanden sind.

Die meisten Menschen sind „hautgesund“, das heißt bei ihnen liegt keine Hautkrebserkrankung vor. Sollte Ihr Hausarzt jedoch eine verdächtige Hautveränderung feststellen, überweist er Sie an einen Hautarzt. Dieser untersucht erneut die gesamte Haut und berücksichtigt dabei besonders die vom Hausarzt festgestellten auffälligen Befunde.

Hält der Hautarzt die betreffende Hautstelle auch für abklärungsbedürftig, entnimmt er eine Gewebeprobe. Ein Verdacht bedeutet jedoch noch nicht, dass Sie wirklich erkrankt sind. Keine Untersuchungsmethode ist zu 100 Prozent verlässlich, auch beim Hautkrebs-Screening kann es Fehldiagnosen geben. Erst durch eine Biopsie kann mit Sicherheit abgeklärt werden, ob es wirklich Hautkrebs ist. Je nach Ort und Größe der Hautentnahme kann eine Narbe zurückbleiben.

Der Arzt klärt Sie außerdem über die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen anderer Organe auf wie Brust, Gebärmutterhals, Prostata und Darm.

Das Hautkrebs-Screening 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) und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Welcher Arzt in Ihrer Nähe berechtigt ist, diese Untersuchung durchzuführen, erfahren Sie unter www.hautkrebs-screening.de im Internet. Dort finden Sie auch ergänzende Informationen und Aktuelles zum Hautkrebs-Screening.

Deutsche Krebshilfe „Helfen. Forschen. Informieren.“

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen

- ▶ Tumorzentren oder onkologische Schwerpunktkrankenhäuser in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- ▶ Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- ▶ Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- ▶ Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html oder direkt bei der Deutschen Krebshilfe (Adresse siehe [Seite 26](#)).

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD. Die weißen Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post bestellen.

Im Bereich „Informieren.“ ist für uns die Krebsprävention 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.

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Anliegen. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung ausweiten und neue Konzepte 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“ bieten konkrete Hilfe für Betroffene.

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)
Zentrale: 02 28/7 29 90-0
Härtefonds: 02 28/7 29 90-94
Informationsdienst: 02 28/7 29 90-95 (Mo bis Fr 8 - 17 Uhr)
Telefax: 02 28/7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Raucher-Hotline für Krebspatienten und deren Angehörige:

Montag bis Freitag von 14 - 18 Uhr
Telefon: 0 62 21/42 42 24
Internet: www.tabakkontrolle.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebs-Beratungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie.html. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung gGmbH

Kerpener Str. 62 · 50924 Köln
Telefon: 02 21/94 40 49-0
Telefax: 02 21/94 40 49-44
E-Mail: mildred-scheel-akademie@krebshilfe.de
Internet: www.mildred-scheel-akademie.de

Nützliche Adressen

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Adressen, bei denen Sie weitere Informationen erhalten können. Selbstverständlich gibt es noch viele andere Ansprechpartner – auch auf lokaler Ebene.

■ Ärzteliste

Wer ist berechtigt, das Hautkrebs-Screening durchzuführen?
Internet: www.hautkrebs-screening.de

■ Bundesamt für Strahlenschutz

Postfach 10 01 49
38201 Salzgitter
Telefon: 0 18 88/333-0
Telefax: 0 18 88/333-18 85
Internet: www.bfs.de

■ Strahlenschutzkommission

Geschäftsstelle beim Bundesamt für Strahlenschutz
Postfach 12 06 29
53048 Bonn
Telefax: 02 28/67 64 59
Internet: www.ssk.de

- **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)**
Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund
Telefon: 01 80/3 21 43 21
Internet: www.baua.de
- **Berufsgenossenschaftliches Institut für Arbeitsschutz (BGIA)**
Alte Heerstraße 111
53757 Sankt Augustin
Telefon: 0 22 41/2 31-02
Internet: www.dguv.de/bgia
- **Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (BfGe)**
Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Telefon: 02 28/9 87 27-0
Internet: www.bvgesundheit.de
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Telefon: 02 21/89 92-0
Internet: www.bzga.de
- **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**
TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106 - 108
10623 Berlin
Telefon: 0 30 / 3 22 93 29 00
Internet: www.krebsgesellschaft.de
- **KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums**
Telefon: 0 62 21/41 01 21 (täglich 8 - 20 Uhr,
aus dem deutschen Festnetz kostenlos)
Internet: www.krebsinformation.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. gehören Experten aus dem gesamten Bundesgebiet an. Sie wurde mit dem Ziel gegründet, die primäre und sekundäre Prävention von Hautkrebs auf breiter Basis sowohl medizinischen Laien als auch Ärzten und Wissenschaftlern nahe zu bringen. Außerdem unterstützt die ADP die Aus-, Weiter- und Bildungsmaßnahmen für Personen, die an dermatologischer Prävention beteiligt sind.

Die ADP entwickelt Interventionsprogramme, um mit öffentlichkeitswirksamen Kampagnen und Aktionen gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe die Bevölkerung über die Entstehung, Früherkennung und Prävention von Hautkrebs zu informieren. Damit strebt die ADP das langfristige Ziel an, eine Bewusstseins- und Verhaltensänderung in weiten Kreisen der Bevölkerung zu erzeugen. So sollen die Gefahren der natürlichen und künstlichen UV-Strahlung richtig eingeschätzt und die wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Sonne selbstverständlich werden. Im Mittelpunkt der Kampagnen stehen seit 2002 Kinder und Jugendliche. Die Grundlage für die Aktionen bildet das „Kind & Sonne-Lebensphasen-Programm“ der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. und der Deutschen Krebshilfe. Es ist aus den Empfehlungen für europaweite Hautkrebsprogramme entstanden, die Ende 2001 von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V., der Deutschen Krebshilfe, der World Health Organization (WHO) und der European Society of Skin Cancer Prevention (EUROSKIN) definiert wurden. Denn internationale Experten sind sich einig, dass ein in der frühen Kindheit erlerntes Sozialverhalten auch im späteren Alter umgesetzt wird.

Neben der Vermittlung von Informationen legt die ADP besonders viel Wert auf bevölkerungsbezogene Befragungen (*Evaluation*) zu den Interventionsprogrammen. Damit wird die Effektivität der Aktio-

nen und Kampagnen überprüft, um sie immer wieder neu nach den wissenschaftlichen Ergebnissen auszurichten.

Außerdem werden von der ADP Forschungsvorhaben, insbesondere sozio-epidemiologische unterstützt. Sie initiierte und realisierte die Hamburger Kohorten Studie, die an 14.000 fünf- bis sechsjährigen Kindern den Zusammenhang zwischen UV-Strahlung in der Kindheit und Pigmentmalentwicklung untersuchte.

Darüber hinaus entwickelt die ADP Präventions- und Gesundheitskonzepte und kooperiert mit allen relevanten Entscheidungsgremien auch auf bundespolitischer Ebene. So wurde die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention vom Bundesausschuss Ärzte und Krankenkassen mit der Durchführung des Projektes „Hautkrebs-Screening“ in Schleswig-Holstein in den Jahren 2003/2004 beauftragt. Das Projekt wurde von der Deutschen Krebshilfe unterstützt und war als Generalprobe für eine bundesweite Einführung des Hautkrebs-Screenings im Rahmen des gesetzlichen Krebs-Früherkennungsprogramms 2008 angelegt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen entwickelte es sich zur weltweit größten Studie zur Hautkrebsprävention.

Die ADP befasst sich zur Zeit neben der Prävention von Hautkrebs auch mit den entzündlichen Dermatosen wie der Schuppenflechte und Neurodermitis. Sie ist außerdem an Aktivitäten für den Bereich Allergieprävention beteiligt.

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Cremon 11
20457 Hamburg
Telefon: 0 40/2 09 13-160
Telefax: 0 40/2 09 13-161
E-Mail: info@unserehaut.de
Internet: www.unserehaut.de

Informationen für Betroffene und Angehörige

Das kostenlose Informationsmaterial der Deutschen Krebshilfe können Sie online unter www.krebshilfe.de oder per Post bzw. Fax bestellen:

Fax-Nr.: 02 28/72 99 0-11

„Die blauen Ratgeber“ (ISSN 0946-4816)

Nr.	Anzahl	Titel	Nr.	Anzahl	Titel
001	___	Krebs – Wer ist gefährdet?	040	___	Wegweiser zu Sozialleistungen
002	___	Brustkrebs	042	___	Hilfen für Angehörige
003	___	Gebärmutter- und Eierstockkrebs	043	___	TEAMWORK – Die Patienten-Arzt-Beziehung
004	___	Krebs im Kindesalter	046	___	Ernährung bei Krebs
005	___	Hautkrebs	048	___	Bewegung und Sport bei Krebs
006	___	Darmkrebs	049	___	Kinderwunsch und Krebs
007	___	Magenkrebs	050	___	Krebsschmerzen wirksam bekämpfen
008	___	Gehirntumoren	051	___	Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs
009	___	Schilddrüsenkrebs	053	___	Strahlentherapie
010	___	Lungenkrebs	057	___	Palliativmedizin
011	___	Rachen- und Kehlkopfkrebs	060	___	Klinische Studien
012	___	Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich			
013	___	Speiseröhrenkrebs			
014	___	Bauchspeicheldrüsenkrebs	230	___	CD Leben Sie wohl – Hörbuch Palliativmedizin
015	___	Krebs der Leber und Gallenwege			
016	___	Hodenkrebs			
017	___	Prostatakrebs			
018	___	Blasenkrebs			
019	___	Nierenkrebs			
020	___	Leukämie bei Erwachsenen			
021	___	Hodgkin Lymphom			
022	___	Plasmozytom/Multiples Myelom			

„Die blaue DVD“ (Patienten-Informationenfilme)

203	___	Darmkrebs
208	___	Hodgkin Lymphom
210	___	Hautkrebs
223	___	Fatigue
226	___	Palliativmedizin

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____



Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebs-Früherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

Nr.	Anzahl	Titel	Nr.	Anzahl	Titel
401	___	Gesund bleiben – Gesunde Lebensweise	445	___	Familiengeschichte – Erblicher Darmkrebs
402	___	Gesunden Appetit! – Ernährung	446	___	Hautnah betrachten – Hautkrebs-Screening
404	___	Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher	498	___	Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
405	___	Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen	499	___	Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
406	___	Ihr bester Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen	500	___	Für Ihre Krebsvorsorge – Terminkarte
407	___	Achtung Sonne! – (Kinder-)Haut schützen			

Präventionsfaltblätter (ISSN 0948-4591)

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 – Brust-Selbstuntersuchung
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

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

600	___	Ziele und Erfolge – Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
601	___	Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
603	___	Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
605	___	Gemeinsam gegen den Krebs – Deutsche Krebshilfe
606	___	Kinderkrebs – kein Kinderspiel – Deutsche KinderKrebshilfe
700	___	Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____



Prof. Dr. Dagmar Schipanski
Präsidentin der
Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen 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 ist für Sie da.

Rufen Sie uns an:

Zentrale: 02 28/72 99 0-0, Mo - Fr 8 - 17 Uhr
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95, Mo - Fr 8 - 17 Uhr
Härfonds: 02 28/72 99 0-94, Mo - Do 8.30 - 17 Uhr,
Fr 8.30 - 16 Uhr

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de



Deutsche Krebshilfe

gegründet von Dr. Mildred Scheel

90 90 93

Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98

269 100 000

Dresdner Bank Bonn
BLZ 370 800 40

2 009 090 013

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
BLZ 380 601 86



**Helfen.
Forschen.
Informieren.**