

## Merkblatt

# „Hautkrebs und wie Sie sich davor schützen können.“ (Stand April 2020)

Unter Hautkrebs versteht man eine bösartige Hautveränderung, die in verschiedenen Formen auftreten kann.<sup>1</sup> Die Gefährlichste von ihnen ist das Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt.<sup>2</sup> Viele Hautkrebsformen können in der Regel gut geheilt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden<sup>1</sup>. Gemäss Informationen der Krebsliga erkranken in der Schweiz jährlich rund 2800 Menschen an einem Melanom. Es ist die fünfthäufigste Krebsart, von der auch jüngere Personen betroffen sein können: circa 25% der an einem Melanom Erkrankten sind zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 50 Jahre.<sup>2</sup>

### **Über das Melanom<sup>3</sup>**

Das Melanom entwickelt sich aus den pigmentproduzierenden Zellen der Haut, den Melanozyten, und kann an jeder beliebigen Hautstelle auftreten. Melanome können unterschiedlich aussehen und sich über mehrere Monate oder Jahre entwickeln. Häufig treten sie als dunkler bis schwarzer Fleck in Erscheinung, der flach oder erhaben sein kann. Melanome können sich auch aus bestehenden Muttermalen entwickeln.

### **Risikofaktoren**

Folgende Faktoren können das Risiko, an einem Melanom zu erkranken, erhöhen<sup>3</sup>:

- Mehr als 100 Muttermale am Körper
- Intensive Sonneneinstrahlung mit Sonnenbrand
- Frühere Hautkrebserkrankungen
- Vorkommen von Melanomen in der Familie
- Immunsuppression (u.a. krankheitshalber geschwächtes Immunsystem).

UV-Strahlung gilt als eine der Hauptursachen für Hautkrebserkrankungen.<sup>2</sup>

### **Prävention und Früherkennung**

Schützen Sie Ihre Haut vor Sonneneinstrahlung! Allgemein gilt:<sup>2,4</sup>

- Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten.
- Schützen Sie Ihren Körper mit Hut, Sonnenbrille und Kleidung.
- Tragen Sie 30 Minuten vor Aufenthalt an der Sonne genügend Sonnenschutzmittel auf (LSF 25 oder höher).
- Cremen Sie Ihre Haut mehrmals am Tag nach, wenn Sie Schwimmen oder Schwitzen.
- Vermeiden Sie Besuche im Solarium, auch sie schädigen die Haut.
- Schützen Sie auch die Haut Ihrer Kinder.

Achten Sie auf Veränderungen der Haut und suchen Sie bei auffälligen Veränderungen ein Arzt auf. Wenn sich ein Muttermal verändert oder in Form oder Farbe deutlich von den anderen abweicht, sollte es von einem Dermatologen untersucht werden.

### **Therapie**

Wenn möglich, sollte ein Melanom chirurgisch entfernt werden.<sup>2</sup> Ist die Krankheit schon weiter fortgeschritten, können zusätzlich eine Immun- oder Chemotherapie nötig sein.<sup>2</sup> Dank medizinischer Forschung und der kontinuierlichen Bestrebungen zur Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten, wurden in den vergangenen Jahren in der Behandlung des Melanoms grosse medizinische Fortschritte erzielt.

### **Referenzen:**

1. <http://www.dermatologie.usz.ch/fachwissen/Hautkrebs/Seiten/default.aspx>, letzter Zugriff 22.4.2020
2. <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/krebsarten/hautkrebs-melanom-schwarzer-hautkrebs/>, letzter Zugriff 22.4.2020
3. <https://shop.krebsliga.ch/files/cls/webshop/PDFs/deutsch/melanom-011085012111.pdf>, letzter Zugriff 22.4.2020
4. <https://my.derma.ch/spec/melanoma/Patienten/8.html>, letzter Zugriff 22.4.2020