


Prävention und Früherkennung von Hautkrebs: Wo steht Deutschland?

Mit weit mehr als 200.000 neu erkrankten Betroffenen pro Jahr zählt Hautkrebs zu den häufigsten Krebs-erkrankungen in Deutschland.¹ Die meisten Menschen erkranken an dem vergleichsweise gut zu behandelnden hellen Hautkrebs, zu dem Basalzellkarzinome und Plattenepithelkarzinome gehören. Mit dem schwarzen Hautkrebs, dem malignen Melanom, gibt es jedoch auch eine bösartige Form, die sich bereits früh im Körper ausbreitet und Absiedlungen (Metastasen) bilden kann. Glücklicherweise ist Hautkrebs in den meisten Fällen heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Dabei spielen die folgenden drei Maßnahmen eine zentrale Rolle:

- 1**
Schütze deine Haut vor UV-Strahlung
 - 2**
Checke deine Haut regelmäßig selbst
 - 3**
Gehe spätestens ab 35 alle 2 Jahre zum Hautkrebs-screening
- 

Hautkrebs und Sonnenschutz beschäftigen die Menschen in Deutschland:

Einstellungen zu Hautkrebs und Sonneneinstrahlung,² Zustimmung „voll und ganz“ oder „eher“ in Prozent



Wie sehr ist die Bevölkerung mit der Prävention von Hautkrebs vertraut? Eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene repräsentative Forsa-Umfrage hat Einstellung, Verhalten und Wissen der Menschen in Deutschland im Bereich Sonnenschutz und Hautkrebs untersucht.²

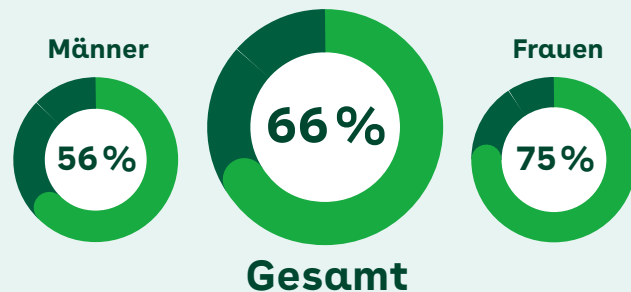
Sonnenschutzverhalten

Wie gut schützt sich Deutschland vor der Sonne?

91% der deutschen Bevölkerung sagen, dass sich Sonne positiv auf ihr persönliches Wohlbefinden auswirkt. Aber wie sieht es bei dem Schutz vor der UV-Strahlung aus? Mehr als ein Drittel (35%) nutzt Sonnencreme oder -spray nur zu besonderen Gelegenheiten, wie im Urlaub oder im Freibad, oder gar nicht, wenn sie sich bei starker UV-Strahlung im Freien aufhalten. Im Frühling und Sommer nutzen 34% der Menschen normalerweise keine Sonnenschutzmittel, um sich vor der Sonne zu schützen. Hier schneiden Männer sogar noch schlechter ab.

Nutzung von Sonnenschutzmitteln

Im Frühling und Sommer,² nach Geschlecht



Die meisten denken beim Geruch von Sonnencreme an Urlaub

Einstellung zu Sonnencreme,² Zustimmung in Prozent

Sonnencreme erinnert mich an Urlaub.



Mich mit Sonnencreme einzucremen, empfinde ich oft als aufwendig.



Ich vergesse häufig, mich mit Sonnencreme einzucremen.



Ich mag den Geruch von Sonnencreme.



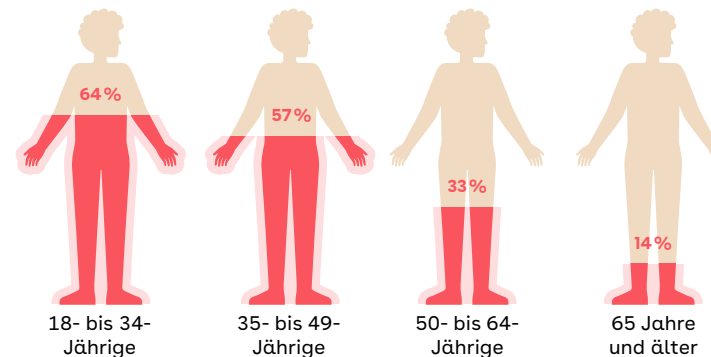
Das Gefühl von Sonnencreme auf der Haut finde ich unangenehm.



Stimmt das?

Jüngere Menschen haben häufiger Sonnenbrand

Befragte, die angeben, einmal im Jahr oder häufiger einen Sonnenbrand zu haben²



9%

glauben irrtümlicherweise, Vorbräunen im Solarium senke das Risiko für einen Sonnenbrand und damit für Hautkrebs.

23%

glauben fälschlicherweise, im Schatten vor Sonnenbrand geschützt zu sein.

Der Lichtschutzfaktor (LSF)

Nur jeder 2. in Deutschland (50%) weiß, was der Lichtschutzfaktor bei Sonnenschutzmitteln bedeutet.²

Jeder Hauttyp hat eine sogenannte Eigenschutzzeit. Je nach Sonneneinstrahlung kann man in dieser Zeit die Haut ungeschützt der Sonne aussetzen, ohne einen noch so kleinen Sonnenbrand zu bekommen. Diese Zeit ist individuell je nach Hauttyp sehr unterschiedlich.³

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um welchen Faktor sich diese Eigenschutzzeit verlängert.

Zum Beispiel: Ein Mensch mit einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten nutzt den Lichtschutzfaktor 20 und kann sich dann, vorausgesetzt, er ist gut eingecremt, 200 Minuten in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (10 Minuten Eigenschutzzeit x 20 LSF = 200 Minuten).

**Vorsicht:
Weniger Creme mindert die Schutzwirkung!**

Bei der Wahl des LSF sollte man auch auf den Ort achten, an dem man sich aufhält - in den Bergen oder auf dem Wasser ist UV-Strahlung zum Beispiel intensiver und die Eigenschutzzeit der Haut damit umso kürzer.³



Hautkrebsfrüherkennung zu Hause

Checke deine Haut regelmäßig selbst

62% der Befragten geben an, die eigene Haut mindestens einmal pro Jahr auf Auffälligkeiten zu untersuchen, 21% untersuchen sich alle drei bis sechs Monate - 24% sogar einmal im Monat oder häufiger. 19% untersuchen sich seltener als einmal pro Jahr, und 17% untersuchen die eigene Haut nie auf Auffälligkeiten.²

Personen, die ihre Haut seltener als alle sechs Monate untersuchen, begründen dies so:²

Ich denke nicht daran.



Ich verlasse mich eher auf zufällige Entdeckungen.



Ich weiß nicht, auf welche Auffälligkeiten ich achten muss.



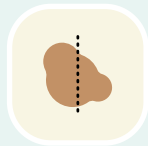
„Ich weiß nicht, worauf ich achten muss.“

Die jüngeren Befragten (18- bis 49-Jährige) nennen diesen Grund doppelt so häufig wie die älteren Befragten (50 Jahre und älter) - 30% vs. 14%.

Die ABCDE-Regel hilft bei der Selbstuntersuchung

Anhand der ABCDE-Regel kann man seine Haut auf Auffälligkeiten und möglicherweise bösartige Veränderungen untersuchen. Findet man Auffälligkeiten, sollte man diese ärztlich abklären lassen.⁴

A



Asymmetrie

Der Fleck ist unregelmäßig geformt, also nicht mehr rund oder oval.

B



Begrenzung

Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst wirkenden Rand.

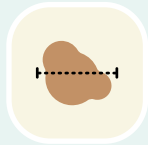
C



Colorit

Der Fleck hat mehrere Farbtöne - er ist ungleich gefärbt.

D



Durchmesser

Der Fleck ist an der größten Stelle größer als 5 mm, wächst oder verändert sich.

E



Entwicklung oder Erhabenheit

Der Fleck verändert seine Größe, Form, Farbe oder Oberfläche und zeigt sich zum Beispiel erhaben. Auch wenn das Pigmentmal anfängt zu bluten, zu nässen, zu jucken, eine Kruste oder Schorf zu bilden, sollte man es ärztlich abklären lassen.

Hautkrebsfrüherkennung beim Arzt

Die Haut regelmäßig vom Arzt untersuchen lassen

Beim Hautkrebscreening wird der gesamte Körper der Patientin oder des Patienten von der Kopfhaut bis zur Fußsohle von der Hausärztin/dem Hausarzt oder Hautärztin/Hautarzt auf Auffälligkeiten der Haut untersucht. Jede fünfte befragte Person hält das Hautkrebscreening für nicht notwendig (22%) - und nimmt es deswegen nicht in Anspruch. Spätestens, wenn man ein auffälliges Muttermal entdeckt, sollte dieses von der Ärztin oder dem Arzt untersucht werden.² Ab 35 ist ein regelmäßiges Screening alle zwei Jahre sinnvoll und sollte allerspätestens, wenn eine auffällige Hautveränderung entdeckt wird, wahrgenommen werden.⁵

28 %

der Befragten über 34 Jahre - mehr als jede 4. anspruchsberechtigte Person - hatten noch nie ein Hautkrebscreening. Betrachtet man nur die Altersgruppe der über 49-Jährigen, sind es noch 25%.²

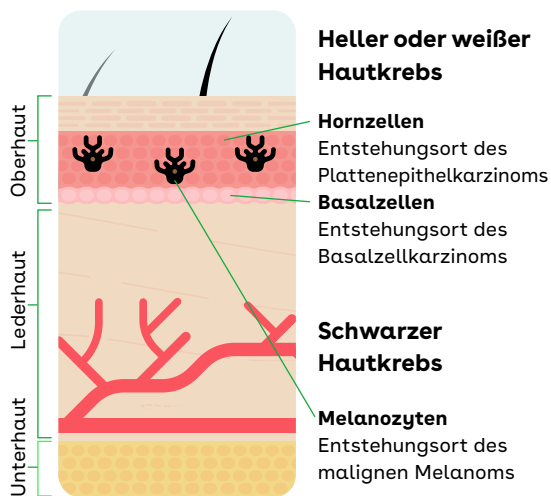


Fakten zu Hautkrebs und Früherkennung

Hautkrebs ist nicht gleich Hautkrebs

Der Begriff Hautkrebs fasst unterschiedliche Krebserkrankungen der Haut zusammen. Die häufigsten Formen sind Basalzellkarzinome, Plattenepithelkarzinome und maligne Melanome. Man kann zwischen hellem und schwarzem Hautkrebs unterscheiden.

Aus diesen Zellen kann Hautkrebs entstehen:



Der größte Risikofaktor für alle Hautkrebs-erkrankungen ist die Sonne.

Längere ungeschützte Aufenthalte in der Sonne, Sonnenbrände besonders in der Kindheit und Jugend oder auch Besuche im Solarium mit künstlicher UV-Strahlung begünstigen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.³

Alle zwei Jahre ist das Hautkrebscreening kostenlos.

Grundsätzlich gilt: Gesetzlich Versicherte haben spätestens ab 35 Jahren Anspruch auf das Hautkrebscreening im Abstand von zwei Jahren.⁵ Dazu zählt die Begutachtung der Haut und das Abfragen nach Hautveränderungen. Weitere Informationen finden Sie unter aok.de/hautkrebs.



Die Studien und Quellen

- 1 ZfKD – Zentrum für Krebsregisterdaten, GEKID e.V. (2021): „Krebs in Deutschland für 2017/2018“. 13. Ausgabe. Hrsg.: Robert Koch-Institut, Berlin.
- 2 Repräsentative Umfrage „Hautkrebsprävention und -vorsorge“ der forsa Politik- und Sozialforschung GmbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Befragt wurden 1.005 zufällig ausgewählte Menschen in Deutschland. Erhebung: 1. bis 5. April 2022.
- 3 DKG e.V., Deutsche Krebshilfe, AWMF: S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs. Leitlinienprogramm Onkologie, Langversion 2.1, 2021, AWMF - Registernummer: 032/052OL.
- 4 ADP e.V.: <https://www.unsererahaut.de/de/frueherkennung/Selbstuntersuchung.php> (Stand: 14.04.2022)
- 5 G-BA (2018). Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Früherkennung von Krebserkrankungen (Krebsfrüherkennungs-Richtlinie/KFE-RL). BANz AT 27.08.2020 B3.

Für weitere Informationen:
www.aok.de/hautkrebs

Herausgeber
AOK-Bundesverband GbR
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

aok-bv.de

© AOK 5/2022