

HAUTKREBSPRÄVENTION

E-LEARNING 



Hautkrebsarten



Hauttypen



Hautkrebsvorsorge



WARUM HAUTKREBSVORSORGE WICHTIG IST

Hautkrebs ist eine der **häufigsten Krebsarten in Deutschland**: Jährlich erkranken rund **372.000 Menschen neu**, davon etwa **386 pro 100.000 an weißem Hautkrebs** und rund **14 pro 100.000 an schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom)**. Weißer Hautkrebs wächst langsam und bildet nur sehr selten Metastasen, während das Melanom früh Tochtergeschwülste bilden kann und dann oft schwer heilbar ist.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen helfen, Veränderungen der Haut frühzeitig zu erkennen. Bereits kleine Knötchen, Pigmentmale oder ungewöhnliche Flecken können so rechtzeitig behandelt werden, bevor sie zu einem fortgeschrittenen Tumor werden. Empfohlen wird, die Haut **einmal jährlich** ärztlich untersuchen zu lassen und **zusätzlich regelmäßig jeden Monat** selbst zu kontrollieren.

Früherkennung rettet Leben: Wird ein malignes Melanom im Frühstadium entdeckt, liegt die **Heilungschance bei fast 100 %**. Deshalb sind Hautkrebsvorsorge und das regelmäßige Selbstchecken der Haut so wichtig.

→ HAUTKREBSVORSORGE

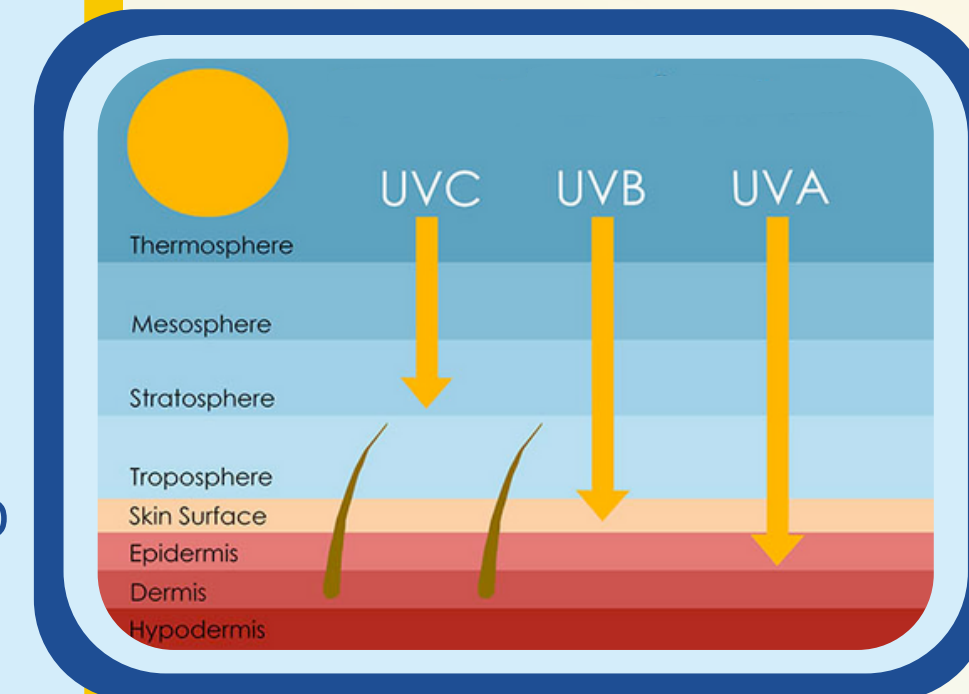
WIE ENTSTEHT HAUTKREBS?

Hautkrebs entsteht, wenn **Zellen in der Haut beschädigt werden** und sich **unkontrolliert teilen**. Die häufigste Ursache ist **übermäßige UV-Strahlung**, zum Beispiel durch Sonne oder Solarien. Das UV-Licht kann das Erbgut der Hautzellen schädigen, sodass die Zellen ihre normale Teilung nicht mehr regulieren können. Auch **Pigmentmale oder andere Hautveränderungen** können sich unter bestimmten Bedingungen verändern und zu bösartigen Zellen werden.

Regelmäßige Kontrolle der Haut ist wichtig, denn frühzeitig erkannt, lassen sich die meisten Hautkrebsarten gut behandeln. Veränderungen wie neue oder wachsende Knötchen, ungewöhnliche Flecken oder Muttermale sollten deshalb zeitnah von einem Arzt untersucht werden.

Merke:

Kurzwellige UV-Strahlen sind energiereicher und gefährlicher. Die Kombination aus UV-Belastung, Hauttyp, geografischer Lage und Ozonschicht beeinflusst das persönliche Risiko.



HAUTKREBSARTEN

1. BASALZELLKARZINOM (HÄUFIGSTER WEIßER HAUTKREBS IN DEUTSCHLAND)

- Neuerkrankungen/Jahr: 190.000
- Durchschnittliches Erkrankungsalter: meist ab 60 Jahren
- Geschlechterverteilung: gleich häufig
- Merkmale: langsam wachsend, kleine Knötchen, später Mulde mit wallartigem Rand, oft blutend
- Vorkommen: Gesicht (Nase, Wangen), Kopfhaut, selten Rumpf/Beine
- Diagnostik: Biopsie
- Prognose: sehr gut, selten Metastasen
- Art der UV-Belastung: sowohl dauerhaft als auch intermittierend



HAUTKREBSARTEN

2. PLATTENEPITHELKARZINOM (SPINALIOM, ZWEITHÄUFIGSTE FORM DES HAUTKREBSSES IN DEUTSCHLAND)

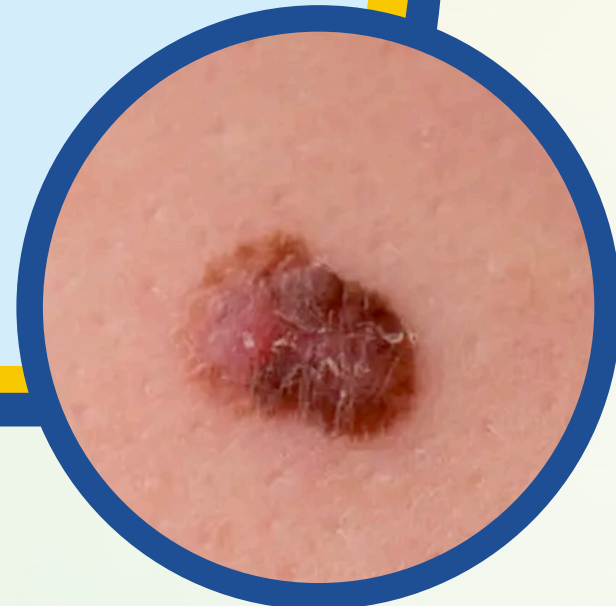
- Neuerkrankungen/Jahr: 132.000
- Durchschnittliches Erkrankungsalter: meist ab 70 Jahren
- Geschlechterverteilung: Männer häufiger
- Vorstufe: aktinische Keratose (Rötung, feines Sandpapier-Gefühl)
- Merkmale: Hornkruste, wächst zu solidem Tumor, Metastasen möglich bei >1cm
- Vorkommen: sonnenexponierte Haut (Nase, Stirn, Unterlippe, Handrücken)
- Diagnostik: Biopsie, Ultraschall der Lymphknoten, ggf. CT
- Prognose: früh gut behandelbar
- Art der UV-Belastung: dauerhafte UV-Bestrahlung



HAUTKREBSARTEN

3. MALIGNES MELANOM (SCHWARZER HAUTKREBS, SELTENER ALS WEIßER HAUTKREBS, ABER BESONDERS AGGRESSIV)

- Neuerkrankungen/Jahr: 50.300
- Durchschnittliches Erkrankungsalter: etwa 50–55 Jahre, zunehmend auch bei jüngeren Erwachsenen
- Besonderheit: bei Frauen 20–29 Jahre häufigster Tumor
- Merkmale: kann neu entstehen oder aus Muttermalen entstehen, überall am Körper möglich
- Risikofaktoren: viele Pigmentmale, Sonnenexposition, ungewöhnliche Stellen
- Diagnostik: Entfernung des Pigmentmals, Biopsie, Ultraschall Lymphknoten, ggf. CT/MRT
- Prognose: Früh erkannt fast 100 % Heilung, später deutlich schlechter
- Art der UV-Belastung: wechselnde, kurze intensive UV-Belastungen (z. B. Sonnenbäder im Urlaub)



HAUTKREBSARTEN

4. DERMATOFIBROSARCOMA PROTUBERANS (DFSP, SEHR SELTENE FORM VON HAUTKREBS)

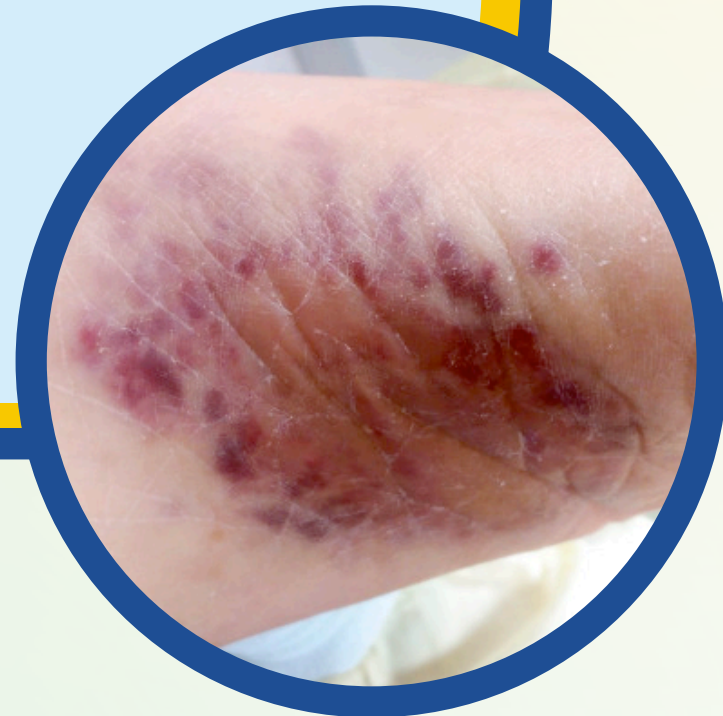
- Sehr selten (<1/100.000)
- Durchschnittliches Erkrankungsalter: meist zwischen 20 und 50 Jahren
- Merkmale: langsam wachsende Knötchen, zerstört umliegendes Gewebe, selten Metastasen
- Vorkommen: Rumpf, Arme
- Behandlung: chirurgische Entfernung mit Sicherheitsabstand, evtl. Imatinib bei Metastasen
- Art der UV-Belastung: meist nicht UV-abhängig



HAUTKREBSARTEN

5. KAPOSİ-SARKOM (KS, SELTENE KREBSERKRANKUNG, TRITT VOR ALLEM BEI IMMUNSCHWÄCHE AUF)

- Durchschnittliches Erkrankungsalter: meist 60–70 Jahre (abhängig von der Form)
- Formen: klassisch, immunsupprimiert, afrikanisch, HIV-assoziiert
- Ursache: Herpesvirus 8, geschwächte Immunabwehr
- Merkmale: bläulich-violette Flecken/Knoten, Ödeme, Schleimhautbefall möglich
- Behandlung: Strahlentherapie, ggf. Chemotherapie, Interferone oder antiretrovirale Therapie
- Art der UV-Belastung: meist nicht UV-abhängig



HAUTTYP I



→ Seinen Hauttyp zu kennen heißt auch die Sonnenempfindlichkeit besser einschätzen zu können.

MERKMALE



Hautfarbe und Pigmentierung: Sehr helle, milchweiße Haut mit Sommersprossen, die kaum bräunt.



Haar- und Augenfarbe: Blond bis rot gefärbte Haare und helle Augen (blau, grau oder grün).

SONNENEMPFINDLICHKEIT



Reagiert **extrem empfindlich** auf Sonne und entwickelt sehr schnell Sonnenbrand.



HAUTTYP II



MERKMALE



Hautfarbe und Pigmentierung: Helle Haut, die leicht rötet, aber langsam braun wird.



Haar- und Augenfarbe: Blond bis hellbraune Haare und helle Augen (blau, grün oder grau).

SONNENEMPFINDLICHKEIT



Empfindlich gegenüber Sonne, Sonnenbrand tritt schnell auf, Bräunung erfolgt langsam.



HAUTTYP III



MERKMALE



Hautfarbe und Pigmentierung: Hell bis leicht olivfarbene Haut, die nach Rötung allmählich braun wird.



Haar- und Augenfarbe: Dunkelblonde bis hellbraune Haare, Augen meist grün, blau oder braun.

SONNENEMPFINDLICHKEIT



Moderate Empfindlichkeit, Sonnenbrand möglich, Bräunung erfolgt relativ gut.



HAUTTYP IIII



MERKMALE



Hautfarbe und Pigmentierung: Hellbraune bis olivfarbene Haut, bräunt leicht und selten Sonnenbrand.



Haar- und Augenfarbe: Dunkelbraune bis schwarze Haare, Augen meist braun oder dunkelgrün.

SONNENEMPFINDLICHKEIT



Niedrige Sonnenempfindlichkeit, Sonnenbrand selten, Bräunung schnell und intensiv.



HAUTTYP V



MERKMALE

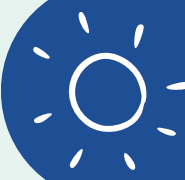


Hautfarbe und Pigmentierung: Dunkelbraune bis olivbraune Haut, bräunt sehr leicht und selten Sonnenbrand.



Haar- und Augenfarbe: Schwarze oder dunkelbraune Haare, Augen meist braun.

SONNENEMPFINDLICHKEIT



Sehr geringe Sonnenempfindlichkeit, Sonnenbrand ist selten, Bräunung erfolgt schnell.

HAUTTYP VI



MERKMALE



Hautfarbe und Pigmentierung: Sehr dunkle bis schwarzbraune Haut, bräunt sehr leicht, Sonnenbrand fast nie.



Haar- und Augenfarbe: Schwarze Haare, Augen meist dunkelbraun.

SONNENEMPFINDLICHKEIT



Extrem geringe Sonnenempfindlichkeit, Sonnenbrand tritt praktisch nicht auf.





RISIKOFAKTOREN ERKENNEN

MEHRERE RISIKOFAKTOREN ERHÖHEN DAS PERSÖNLICHE RISIKO,
BEDEUTEN ABER NICHT, DASS MAN SICHER ERKRANKT. VORSORGE UND
ARZTBESUCHE SIND WICHTIG.

HAUPTFAKTOREN

- Viele Pigmentmale ($>100 \rightarrow 7\times$ höheres Risiko)
- Sonnenbrände in Kindheit/Jugend ($2-3\times$ höheres Risiko)
- Regelmäßige Solariumnutzung (UV-Strahlung = krebserregend)

PERSÖNLICHE & GENETISCHE FAKTOREN

- Helle Haut, blonde/rötliche Haare, Sommersprossen
- Hautkrebs in der Familie

WEITERE RISIKOFAKTOREN

- Geschwächtes Immunsystem
- Bestimmte Stoffe oder Medikamente, die UV-Schäden verstärken

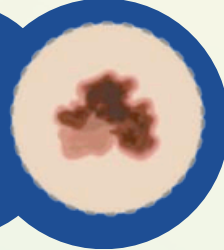
ERKENNEN DEIN PERSÖNLICHES RISIKO

„Welche Risikofaktoren für Hautkrebs treffen auf mich zu?“
„Welche Schutzmaßnahme kann ich ergreifen?“

SELBSTUNTERSUCHUNG – SO GEHT'S

Bei der Selbstuntersuchung der Haut hilft die ABCDE-Regel, auffällige Muttermale anhand von Asymmetrie, Begrenzung, Colorit, Durchmesser und Entwicklung frühzeitig zu erkennen.



- A** Asymmetrie: Eine Hälfte des Muttermals sieht anders aus als die andere. 
- B** Begrenzung: Unregelmäßige, gezackte Ränder. 
- C** Farbe: Unterschiedliche Farben innerhalb eines Flecks. 
- D** Durchmesser: Größer als 5 mm? Genau beobachten. 
- E** Entwicklung: Veränderungen in Form, Größe oder Farbe. 

SELBSTUNTERSUCHUNG – SO GEHT'S

Bei der regelmäßigen Ganzkörper-Selbstuntersuchung wird die gesamte Haut – inklusive schwer einsehbarer Stellen wie Rücken, Füße und Kopfhaut – systematisch auf neue oder veränderte Hautstellen kontrolliert.



1

Gesicht, Hals, Ohren prüfen.

2

Arme, Hände und Fingernägel kontrollieren.

3

Ober- und Unterkörper (auch Rücken) mit Spiegel inspizieren.

4

Beine, Füße und Zehen begutachten.

5

Kopfhaut und hinter den Ohren prüfen.

ONLINE HAUTCHECK

Hautgesundheit hat für Menschen in sozialen Berufen einen besonderen Stellenwert: Gelebte Nähe bedeutet auch, dass unsere Haut in besonderem Maße strapaziert wird und daher besondere Zuwendung braucht - für ein sicheres Arbeiten.

Daher bieten wir unseren Versicherten den digitalen Hautcheck an – jedes Hautproblem kann abfotografiert und **online eingeschickt** werden. Eine Muttermalbegutachtung ist zusätzlich möglich. Die **BKK Diakonie übernimmt die Kosten** für Versicherte aller Altersklassen, bis zu zwei Muttermal-Begutachtungen pro Jahr.

So funktioniert der digitale Hautcheck:

1. **Hautarzt auswählen**
2. **Symptome beschreiben und Fotos hochladen**
3. **Diagnose und Handlungsempfehlung erhalten**

Fachärztinnen und Fachärzte prüfen deine Hautprobleme digital. Akute Notfälle oder plötzlich starke Symptome können hier nicht behandelt werden.

Deine Ergebnisse erhältst du sicher über einen geschützten Patientenbereich. Du richtest ein **Benutzerkonto** ein, und sobald das Ergebnis vorliegt, wirst du **per E-Mail** informiert. Nur du hast Zugriff auf deine Daten.

→ ZUM ONLINE HAUTCHECK



SONNENSCHUTZ IST DER BESTE SCHUTZ VOR HAUTKREBS.

SONNENSCHUTZ IST DER BESTE SCHUTZ VOR HAUTKREBS.

WICHTIGE REGELN:

- **Sonne bewusst meiden:** Direkte Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr möglichst vermeiden.
- **Sonnenschutzmittel verwenden:** Creme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30, bei heller Haut LSF 50+) großzügig auftragen und regelmäßig erneuern.
- **Schützende Kleidung tragen:** Langärmlige Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille bieten zusätzlichen Schutz.
- **Auch im Alltag schützen:** Sonnenschutz ist nicht nur im Urlaub wichtig, sondern auch bei Spaziergängen, Sport oder Gartenarbeit.
- **Kinder besonders schützen:** Kinderhaut ist empfindlicher und benötigt konsequenten Sonnenschutz.

Tipp: Sonnencreme nicht vergessen, auch an bewölkten Tagen.

UV-STRAHLEN UND SONNENSCHUTZ

– IM URLAUB BESONDERS WICHTIG –



Sonnenlicht enthält verschiedene UV-Strahlen, die unterschiedlich auf unsere Haut wirken:

Gerade **im Urlaub** in anderen Ländern ist Sonnenschutz besonders wichtig, denn in südlichen Regionen, in Höhenlagen oder näher am Äquator ist die UV-Strahlung **deutlich intensiver** als in Deutschland. Die Haut kann hier schneller Schaden nehmen – oft ohne dass man es sofort merkt.

Deshalb gilt: **Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, schützende Kleidung, Kopfbedeckung** und **Sonnenpausen** sind besonders im Ausland unverzichtbar. So kannst du Sonnenbrand vermeiden und das Risiko für Hautschäden langfristig senken.

HAUTKREBSVORSORGE BEI DER BKK DIAKONIE

Wir setzen auf Prävention, die wirkt: Hautkrebs gehört zu den **häufigsten Krebserkrankungen** - früh erkannt sind die Heilungschancen jedoch sehr gut!

Daher unterstützen wir unsere Versicherten bereits ab dem Alter von 18 Jahren aktiv bei der Hautkrebsvorsorge - und gehen damit über die gesetzlichen Leistung weit hinaus.

Über das Achtsamkeitsbudget kannst du das Hautkrebsscreening inklusive Auflichtmikroskopie jedes Jahr in Anspruch nehmen. Besonders Menschen mit heller Haut, vielen Muttermalen und häufiger Sonnenexposition oder familiärer Vorbelastung profitieren somit von der frühen und regelmäßigen Untersuchung - für ein sicheres Gefühl.

Wenn du mehr zu unseren Leistungen erfahren möchtest, klicke auf den untenstehenden Link.

→ **HIER GEHT ES ZUR BKK DIAKONIE**

Gesetzliche Leistungen zur Hautkrebsvorsorge:

- ab dem Alter von 35 Jahren
- alle zwei Jahre.

ABSCHLUSSQUIZ

Welcher Hauttyp verbrennt am schnellsten?

- a) Hauttyp III
- b) Hauttyp I ✓
- c) Hauttyp IV
- d) Hauttyp VI

Welche Regel hilft bei der Selbstkontrolle von Muttermalen?

- a) XYZ
- b) ABCDE ✓
- c) UVW
- d) LMN

Wie oft sollte die Haut selbst untersucht werden?

- a) Einmal im Jahr
- b) Jeden Monat ✓
- c) Nur beim Arzt
- d) Nie

Welche Sonnenschutzmaßnahmen sind sinnvoll?

- a) Hoher LSF, Kleidung, Schatten suchen ✓
- b) Nur Sonnencreme einmal auftragen
- c) Nur morgens Sonne meiden
- d) Keine, wenn man dunkelhäutig ist

Ab welchem Alter kann ich die Hautkrebsvorsorge bei der BKK Diakonie kostenlos in Anspruch nehmen?

- a) Versicherte ab 18 ✓
- b) Versicherte ab 35
- c) Nur Kinder
- d) Alle, unabhängig vom Alter