

Sommer, Sonne, Hautkrebs: Wie gut schützt sich Deutschland?

Sonnenschutz spielt für die Mehrheit eine große Rolle:

Einstellungen zu Sonneneinstrahlung,¹
Zustimmung „voll und ganz“ oder „eher“ in Prozent

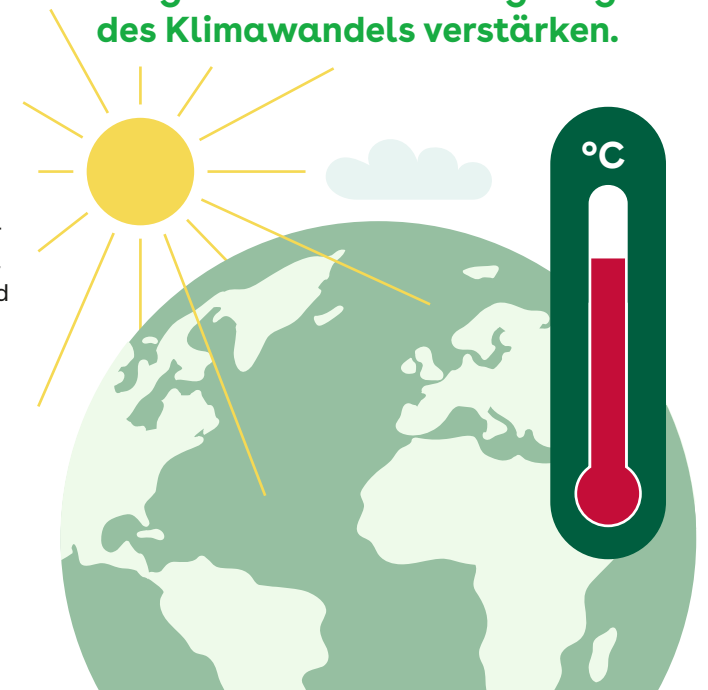


Pro Jahr werden in Deutschland mehr als 240.000 Neuerkrankungen an hellem und schwarzem Hautkrebs diagnostiziert.² Das Thema gewinnt zukünftig aufgrund des Klimawandels und der steigenden UV-Belastung an Relevanz.³ Die meisten Menschen erkranken an dem vergleichsweise gut zu behandelnden hellen Hautkrebs, 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. Hautkrebs ist in den meisten Fällen heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Wie sehr ist die Bevölkerung mit der Prävention von Hautkrebs vertraut? Eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene repräsentative Forsa-Umfrage hat erneut, wie auch 2022, Einstellung, Verhalten und Wissen der Menschen in Deutschland im Bereich Sonnenschutz und Hautkrebs untersucht. Das Ergebnis: Der Mehrheit der Deutschen ist Sonnenschutz sehr wichtig, dennoch wissen viele nicht, wie man sich wirksam schützen kann.¹

69%

würden ihre Sonnenschutzmaßnahmen in Zukunft wegen der steigenden UV-Strahlung aufgrund des Klimawandels verstärken.



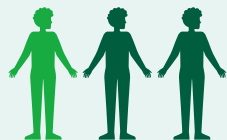
Sonnenschutzverhalten

So nutzt Deutschland Sonnencreme und Co.

92% der deutschen Bevölkerung sagen, dass sich Sonne positiv auf ihr persönliches Wohlbefinden auswirkt. Aber schützen sie sich auch vor der UV-Strahlung der Sonne? 14% der Befragten nutzen (fast) immer Sonnencreme oder -spray, wenn sie sich im Freien aufhalten. Frauen nutzen fast dreimal so häufig Sonnenschutzmittel wie Männer (21% vs. 8%). Jeder Vierte (24%) nutzt Sonnenschutzmittel nur zu

besonderen Gelegenheiten wie im Freibad oder Urlaub. Zwar ist die Anzahl jener, die häufig vergessen, sich mit Sonnencreme einzucremen, innerhalb der letzten zwei Jahre um 8 Prozentpunkte gesunken, jedoch vergisst weiterhin knapp die Hälfte der Bevölkerung auch mal, sich einzucremen (48%). 37% der Menschen hatten in den letzten Jahren mindestens einmal pro Jahr einen Sonnenbrand.¹

Der UV-Gefahrenindex beruht auf dem erwarteten Tagesspitzenwert der UV-Strahlung. Er kann dabei helfen, abzuschätzen, ab wann Schutzmaßnahmen notwendig sind. Aktuelle Werte findet man z. B. in Wetter-Apps oder auf der Website des Deutschen Wetterdienstes.



1 von 3

Personen achtet im Alltag auf den UV-Index und passt ihre Sonnenschutzmaßnahmen dementsprechend an.



Ab einer mittleren UV-Strahlung mit einem **UV-Index** von **3** ist ein Sonnenschutz erforderlich.

Die Meinungen zu Sonnencreme sind geteilt.

Einstellung zu Sonnencreme und Sonnenschutz,¹ Zustimmung „voll und ganz“ oder „eher“

Sonnencreme erinnert mich an Urlaub.



Ich mag den Geruch von Sonnencreme.



Das Gefühl von Sonnencreme auf der Haut finde ich unangenehm.



Ich habe Bedenken, dass Sonnenschutzmittel gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe enthalten.

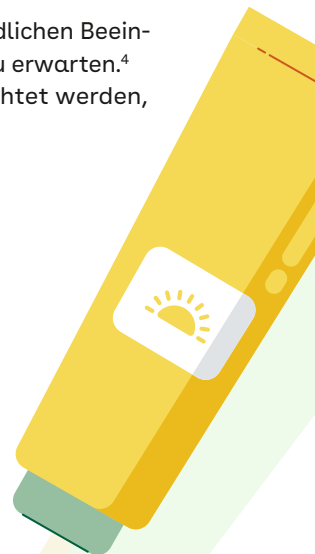
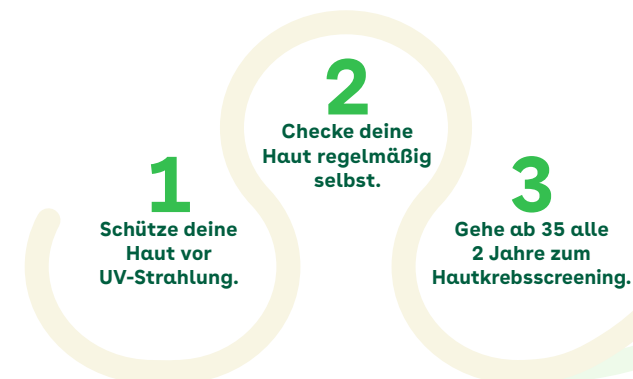


Ich achte darauf, ausschließlich Sonnenschutzmittel mit mineralischen UV-Filtern zu verwenden.



Nach derzeitigem Forschungsstand sind keine gesundheitsschädlichen Beeinträchtigungen bei Sonnencremes, die in der EU erhältlich sind, zu erwarten.⁴ In jedem Fall sollte auf die Haltbarkeit der Sonnencreme geachtet werden, diese verkürzt sich nach dem Öffnen.

Richtiger Sonnenschutz ist ein wichtiger erster Schritt. Für eine umfangliche Hautkrebsvorsorge und -prävention sind diese drei Maßnahmen zentral:



Der Lichtschutzfaktor (LSF)

Nur jeder Zweite in Deutschland (51%) weiß, was der Lichtschutzfaktor bei Sonnenschutzmitteln bedeutet.¹

Jeder Hauttyp hat eine sogenannte Eigenschutzzeit. Je nach Sonneneinstrahlung kann man in dieser Zeit die Haut ungeschützt der Sonne aussetzen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Diese Zeit ist individuell und auch je nach Hauttyp sehr unterschiedlich.⁵

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 kürzer.⁵



Hautkrebsfrüherkennung zu Hause

Checke deine Haut regelmäßig selbst

61% der Befragten geben an, die eigene Haut mindestens einmal pro Jahr auf Auffälligkeiten zu untersuchen, 24% untersuchen sich alle drei bis sechs Monate – jeder Fünfte (20%) sogar einmal im Monat oder häufiger. 18% untersuchen sich seltener als einmal pro Jahr, und 17% untersuchen die eigene Haut nie auf Auffälligkeiten.¹

Personen, die ihre Haut seltener als alle sechs Monate selbst untersuchen, begründen dies so:¹

Ich denke nicht daran.



Ich bevorzuge eine ärztliche Untersuchung.



Ich weiß nicht, auf welche Auffälligkeiten ich achten muss.



Ich verlasse mich eher auf zufällige Entdeckungen.

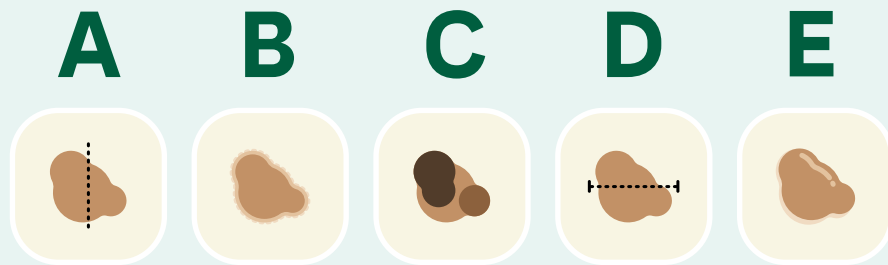


„Ich weiß nicht, worauf ich achten muss.“

Die jüngeren Befragten (18- bis 49-Jährige) nennen diesen Grund fast doppelt so häufig wie die älteren Befragten (50 Jahre und älter) – 38% vs. 20%.

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.⁶



Asymmetrie

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

Begrenzung

Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst wirkenden Rand.

Colorit

Der Fleck hat mehrere Farbtöne – er ist ungleich gefärbt.

Durchmesser

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

Erhabenheit

Der Fleck ragt im Vergleich zur umliegenden Haut raus. 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

Risiko minimieren durch Hautkrebs-screening

Beim Hautkrebscreening wird der gesamte Körper der Patientin oder des Patienten von der Kopfhaut bis zur Fußsohle von der Hausärztin/ dem Hausarzt oder der Hautärztin/dem Hautarzt auf Auffälligkeiten der Haut untersucht. Jeder Fünfte ab 35 Jahren, der das Screening nicht nutzt, hält es für nicht notwendig. Spätestens, wenn man ein auffälliges Muttermal entdeckt, sollte dieses von der Ärztin oder dem Arzt untersucht werden.¹ Ab 35 ist ein regelmäßiges Screening alle zwei Jahre empfohlen und sollte allerspätestens, wenn eine auffällige Hautveränderung entdeckt wird, wahrgenommen werden.⁷

39 %

der Befragten ab 35 Jahren – mehr als jede Dritte anspruchsberechtigte Person – nutzt das Hautkrebscreening regelmäßig. 1 von 4 Personen (28%) ab 35 Jahren hat das Screening bislang noch nicht genutzt.



Hautkrebs ist nicht gleich Hautkrebs

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

Der wichtigste Risikofaktor für alle Hautkrebserkrankungen ist die UV-Strahlung. 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.⁵

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.⁷ Dazu zählt die Begutachtung der Haut und das Abfragen nach Hautveränderungen. Weitere Informationen finden Sie unter www.aok.de/pk/thema/hautgesundheit/



Die Studien und Quellen

- 1 Repräsentative Umfrage „Hautkrebsprävention und -vorsorge“ durch forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Online befragt wurden 1.508 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebung: 22. März bis 04. April 2024.
- 2 ZfKD – Zentrum für Krebsregisterdaten, GEKID e.V. (2023): "Krebs in Deutschland für 2019/2020". 14. Ausgabe. Hrsg.: Robert Koch-Institut, Berlin.
- 3 Bundesamt für Strahlenschutz (2023): Einfluss des Klimawandels auf die UV-Belastung. https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/klimawandel-uv/klima-uv-belastung/klima-uv-belastung_node.html
- 4 Bundesamt für Strahlenschutz (2022): UV-Schutz durch Sonnencreme. https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme_node.html
- 5 Deutsche Krebsgesellschaft e. V., Deutsche Dermatologische Gesellschaft e.V. (2021): S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs. Leitlinienprogramm Onkologie, Langversion 2.1. AWMF - Registernummer: 032/0520L.
- 6 Deutsche Krebsgesellschaft (2024): Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs. <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/hautkrebs/frueherkennung.html>
- 7 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/pk/thema/hautgesundheit/

Herausgeber
AOK-Bundesverband GbR
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

aok.de/pp

© AOK 5/2024