

## Informationen zum Hautkrebs-Screening

### Vorbereitung auf ein Hautkrebs-Screening

Make Up, Zöpfe und aufwändige Frisuren, Nagellack, Piercings und die frische Färbung Ihrer Haare sollten Sie vor dem Screening vermeiden. Vor allem zur Früherkennung von weißem Hautkrebs ist es wichtig, dass der Arzt Ihre Kopfhaut oder die Haut unter den Fingernägeln untersuchen und Hinweise in Ihrem Gesicht sicher erkennen kann. Eine dicke Make Up Schicht oder ein geflochtener Zopf schränken das Sichtfeld des Arztes ein und sind daher beim Hautkrebs-Screening zu vermeiden.

### Ablauf der Untersuchung

Ehe das eigentliche Hautkrebs-Screening beginnt, stellt Ihr Arzt Risikofaktoren fest und nimmt Ihren allgemeinen Gesundheitszustand sowie eventuelle Vorerkrankungen auf. Im Anschluss erfolgt die umfassende Hautuntersuchung inklusive der Kopfhaut und Ohren, der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches. Für die Durchführung des Screenings werden keine Instrumente genutzt, sodass Sie nicht mit kaltem Metall oder harten Gegenständen und den damit verbundenen Unannehmlichkeiten in Verbindung kommen.. Während der Untersuchung berät Sie der Arzt zum richtigen Umgang mit der UV-Strahlung und informiert Sie über weitere Maßnahmen zur Krebsfrüherkennung.

Mit der Entscheidung für regelmäßige Hautkrebs-Screenings leisten Sie einen positiven Beitrag zur Krebsfrüherkennung und sollten sich daher keine Gedanken darüber machen, ob Ihre nackte Präsenz gegenüber dem Arzt unangenehm ist.

# Die 10 Sonnenregeln

1. Meiden Sie die Sonne um die Mittagszeit (zwischen 11 und 16 Uhr).
2. Gewöhnen Sie Ihre Haut nach und nach an die Sonne.
3. Schützen Sie Säuglinge und Kleinkinder vor der prallen Sonne.
4. Der beste Schutz vor Sonne ist: Kleidung, Hut und Sonnenbrille.
5. Tragen Sie vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich Sonnencreme auf alle unbedeckten
6. Körperstellen auf (mindestens Lichtschutzfaktor 30 – „hoch“). Tragen Sie die Sonnencreme wiederholt auf, insbesondere nach dem Baden.
7. Verwenden Sie Sonnencreme nicht, um Ihren Aufenthalt in der Sonne zu verlängern.
8. Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms, so vermeiden Sie Pigmentflecken.
9. Auch manche Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Nutzen Sie den UV-Index (UVI), um die Stärke der Sonnenbestrahlung besser einschätzen zu können.
10. Denken Sie auch im Alltag (Beruf, Sport und Freizeit) an den richtigen Sonnenschutz für sich und Ihre Kinder.

Auch künstliche UV-Strahlung kann die Haut schädigen: Entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und anderer Organisationen sollen Solarien nicht genutzt werden. Für Minderjährige ist die Nutzung von Solarien in Deutschland verboten!