

Hautkrebs früh erkennen

Unter Pigment- und Leberflecken leiden viele Menschen, aber wie erkennen Sie, ob es sich um harmlose Flecken handelt? Welche Hautflecken sind suspekt und weisen auf eine eventuell bösartige Krankheit hin?

Wer viele Pigmentveränderungen hat, sollte besonders wachsam sein. Meist sind sie durch zu starke **Sonneneinwirkung** in der Kindheit entstanden. Menschen mit mehr als vierzig Pigmentmalen am Körper zählen zur Risikogruppe für Hautkrebs. Wer jemals einen Sonnenbrand hatte oder Fälle von Hautkrebs in der direkten Blutsverwandschaft hat, gehört zur Risikogruppe.

Die Zahl der Menschen, die an Hautkrebs erkranken, hat sich in den vergangenen vierzig Jahren verdreifacht. Die Schweiz ist in Europa das Land mit den meisten Melanomfällen. Jährlich sterben rund 25 Menschen an diesem Hauttumor. Die Ursache dafür ist der **übertriebene Sonnen- und Solarien kult**. Die Furcht vor Hautkrebs hat auf der anderen Seite zu einer fast hysterischen vorsorglichen Suche nach verdächtigen Muttermalen und Pigmentflecken geführt.

Wie untersuchen Sie Ihre Haut auf verdächtige Hautflecken?

Beachten Sie die **A-B-C-D-Regel** (evtl. Fotodokumentation mit Handy oder Umriss auf Pauspapier festhalten):

- **A** = Asymmetrie: unregelmässige, nicht symmetrische Form;
- **B** = Begrenzung: unregelmässige, unscharfe Ränder;
- **C** = Color (Farbe): verschiedenfarbig, fleckig;



Die Ursache für Hauttumor ist der übertriebene Sonnen- und Solarien kult.

■ **D** = Dynamik: verändert sich bezüglich Grösse, Farbe, Form oder Dicke. Trifft eines dieser Kriterien zu, sollten Sie den Haus- oder Hautarzt aufsuchen.

Juckende, blutende und **an Grösse zunehmende** Veränderungen sind immer verdächtig! Auch raue Stellen oder Krusten, die nicht mehr weggehen, sollten Sie im Auge behalten. Nur ein Bruchteil der Hautkrebsarten entstehen aus Leberflecken.

Lieber einmal zu viel zeigen als abwarten, denn die Frühdiagnose entscheidet über die Prognose der Behandlung, speziell beim schwarzen Hautkrebs, dem **Melanom**.

Kontrollieren Sie Ihre Haut alle drei Monate. Vergessen Sie dabei die **Fusssohlen** nicht und den **Rücken**, denn dies sind sehr heimtückische Entstehungsorte, da man diese Stellen selbst nie anschaut (beauftragen Sie Ihren Partner!). Melanome können auch unter den Fussnägeln entstehen oder zwischen den Zehen.

Wie beuge ich vor?

- Meiden Sie die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr bzw. suchen Sie den Schatten.
- Tragen Sie die «3 H»: Hut, Hemd und Hose.
- Verwenden Sie an exponierten Körperstellen (Nase, Ohren, Wangen) Sonnenschutzprodukte mit mindestens Sonnenschutzfaktor 15.

Unsere Haut ist das grösste Organ. Die Haut ist wie eine Landkarte. Wer sie kennt, erkennt Veränderungen, wer sie nicht kennt, verpasst die Chance der Früherkennung!

Einen schönen sonnigen Sommer wünscht Ihnen

Dr. Claudio Lorenzet

 www.bergdietikon.ch/arzt

