



Besuchen Sie uns auf
www.lass-dich-nicht-rösten.de

Achten Sie auf Ihre Haut

Herausgeber:

LEO Pharma GmbH
Frankfurter Str. 233, A3
D-63263 Neu-Isenburg

Telefon +49 6102 201-0
Fax +49 6102 201-200
www.leo-pharma.de

MAT-04864 / 082016

Heller Hautkrebs – Vorbeugen, Erkennen, Behandeln

LEO[®]





WILLKOMMEN

Liebe Leserin und lieber Leser,

Sonne pur, Strand und Meer – das war unser Urlaubstraum. 35 Jahre lang haben wir uns bedenkenlos der Sonne ausgesetzt, und das hatte Folgen. Heute möchte ich Ihnen unsere Geschichte erzählen, die vielleicht auch Ihre sein könnte. Oder die eines Angehörigen.

Aktinische Keratose kann die Vorstufe von hellem Hautkrebs sein. Bei mir wurde diese rechtzeitig erkannt und behandelt. Deshalb wollen wir Ihnen gerne unsere Erfahrungen weitergeben, damit Sie genauso eine Chance auf ein Happy End haben wie wir.

Herzlichst

Martin & Ella

Aktinische Keratose – was Sie darüber wissen sollten

Eine Frühform des hellen Hautkrebses, die Aktinische Keratose, kann durch Sonnenlicht verursacht werden. Sie erkennen sie als kleine Hautveränderungen, die sich rau anfühlen wie Sandpapier. Meistens weisen diese Veränderungen weniger als einen Zentimeter Durchmesser auf und haben eine weiße oder rötliche, schuppige Oberfläche. Oft sind Aktinische Keratosen nicht sichtbar, sondern nur zu ertasten. Da sie das Resultat übermäßiger Sonneneinwirkung sind, finden sie sich auf den typischen „Sonnenterrassen“ der Haut: Stirn, Ohren, Nase, Wangen, Lippen, Hals.

Aktinische Keratosen

beschränken sich häufig nicht nur auf eine einzige Stelle – Schäden können sich auch in den umgebenden Hautarealen bilden (großflächige Verteilung).



Früherkennung ist wichtig.

Experten schätzen, dass bis zu sechs Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer in Europa von Aktinischer Keratose betroffen sind.¹ Da nur die oberen Hautschichten beschädigt sind, lässt sie sich gut und einfach therapieren, je früher, desto besser. Wird sie nicht behandelt, kann heller Hautkrebs entstehen.

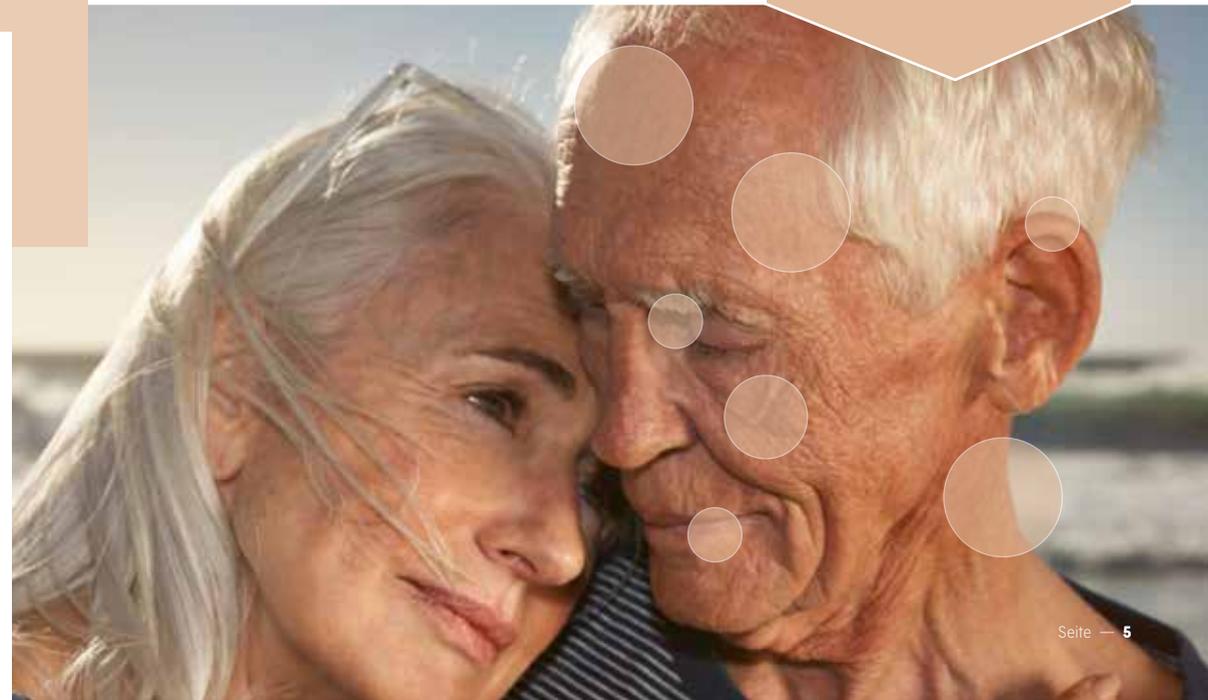
Patienten mit Aktinischer Keratose erkranken sechsmal häufiger an Hautkrebs.² Daher ist die Krebsvorsorge beim Hautarzt besonders wichtig.

1) Schäfer, I., et al., J. Eur. Acad. Dermatol. Venereol., 2014; 28(3): 309-13.
2) Chen, G. J., et al., *Clinical diagnosis of actinic keratosis identifies an elderly population at high risk of developing skin cancer.* Dermatol. Surg., 2005; 31(1): 43-7.

Hohes Risiko

- Männer
- helle Haut
- schnell & häufig Sonnenbrand
- regelmäßige Benutzung der Sonnenbank
- viel Zeit im Freien (auch beruflich bedingt)
- geschwächtes Immunsystem, z.B. nach Organtransplantationen

Typische „Sonnenterrassen“:
Diese Hautstellen sind besonders häufig betroffen.



Am Anfang stand die Reiselust

Auf nach Italien. Im Jahr 1968 waren meine Familie und ich mit einem geliehenen Zelt im Sommer an den Schliersee nach Oberbayern gefahren. Nach zwei Tagen hat es so geregnet, dass wir regelrecht abgesoffen sind. Ich wollte sofort wieder nach Hause, aber meine Frau überredete mich, weiter nach Süden zu fahren.



Nach einem kleinen Abstecher ins jugoslawische Istrien, wo wir das Zelt trocknen ließen, ging es an die italienische Adria. In dem Örtchen Cavallino haben wir einen großen Campingplatz entdeckt – mitten im Pinienwald.

Dort gab es alles: Restaurants, Geschäfte, Schwimmbäder und vor allem einen 1,5 Kilometer langen weißen Sandstrand, wo man die Welt vergessen kann.

35 Jahre lang sind wir an diesen Ort zurückgekehrt. Anfangs mit dem Zelt, später mit dem Campingwagen. Wir haben den Platz oft vier Wochen lang nicht verlassen, er war mein zweites Zuhause.

Meist sind wir früh morgens aufgestanden und waren stundenlang am Strand spazieren. Wir haben uns dann irgendwo im Nachbarort gestärkt, waren im Meer baden oder haben uns einfach auf eine Mole gesetzt und die Welt vergessen. Meine Frau hat sich viel gesonnt, sie wollte immer braun werden. Allerdings hat sie sich auch immer eingecremt, mich zu Anfang auch. Aber nach drei, vier Tagen habe ich jedes Mal einen juckenden Ausschlag bekommen. Damals dachte ich, das läge an der Sonnenmilch, heute glaube ich, das könnte eine Sonnenallergie gewesen sein. Auf Grund dieser Erfahrung habe ich mich später bereits nach der ersten Urlaubswoche nicht mehr eingecremt.



„So ein Beißen auf der Kopfhaut...“

Diagnose – Aktinische Keratose: Irgendwann, nach einem ganz langen Urlaub, hatte ich ein seltsames Jucken auf der Kopfhaut, so ein Beißen.

Mein Hausarzt hat mir zunächst eine kortisonhaltige Salbe verschrieben. Als die nicht half, hat er mich in die Hautklinik überwiesen. Dort hat man die Diagnose Aktinische Keratose gestellt. Ich wusste damals noch nichts darüber und bin zur photodynamischen Therapie gegangen.

Meine Kopfhaut wurde mit einer Salbe behandelt, die erst mit Alu-Folie abgedeckt wurde, darüber kam noch eine Klarsichtfolie. Nach vier bis sechs Stunden Einwirkzeit wurde die Haut zweimal neun Minuten lang mit Rotlicht bestrahlt, einmal von schräg links und einmal von schräg rechts oben.

Mir wurde gesagt, dass Schmerzen bei dieser Behandlung nicht ganz auszuschließen sind. Ich hätte mir gewünscht, dass mir das jemand genauer erklärt hätte.

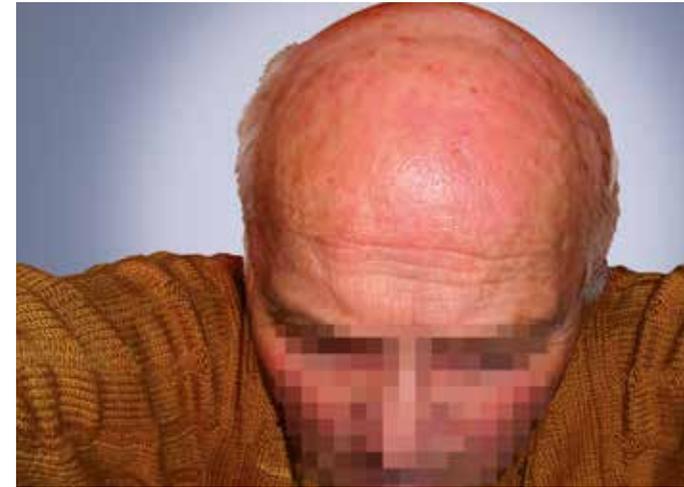
Zwei Jahre später wurde wieder Aktinische Keratose bei mir diagnostiziert. Diesmal wurde sie durch eine Shave-Biopsie mit dem Skalpell entfernt.

Später kam ich dann zu meinem Hautarzt/Dermatologen. Der hat mir erst mal erklärt, dass Aktinische Keratose ein chronischer Sonnenschaden ist. Es hatten sich schon wieder neue Herde gebildet.

Er hat mir dann eine topische Kurzzeittherapie verschrieben. Ich bekam ein Gel, das ich auf die betroffene Hautfläche auf dem Kopf nur dreimal auftragen musste. Innerhalb weniger Tage ist diese Stelle dann aufgeblüht, das war wie ein entzündlicher Prozess.



Ab dem fünften Tag hat mein Körper begonnen, die veränderten Zellen abzustößen, die in großen Flocken abgefallen sind. Diese Reaktion war gewöhnungsbedürftig, jedoch angenehmer als die photodynamische Therapie. Nach 15 Tagen war alles vorbei. Die Behandlung habe ich schon zweimal mit Erfolg an anderen Stellen wiederholt. Die Haut ist an den behandelten Stellen schöner als zuvor. Und meine Frau ist froh, dass ich nicht mehr alle Polstermöbel vollriesele.



Aktinische Keratose – so wird sie entdeckt und behandelt

Wenn Sie Hautveränderungen entdecken, sollten Sie diese umgehend von einem Arzt untersuchen lassen. Liegt eine Aktinische Keratose vor, verfügt der Hautarzt über verschiedene Möglichkeiten, die betroffenen Hautzellen schonend zu entfernen. Dafür stehen unter anderem Gele und Cremes bereit.¹ Weitere Optionen sind Vereisung, Verdampfung oder chirurgische Entfernung der veränderten Zellen.¹ Die geeignete Methode hängt in erster Linie von der Größe der betroffenen Hautstelle und ihrer Lage ab. Die Behandlung wählt der Arzt für jeden Patienten individuell passend aus.



Hinweis:

In der Regel sollte sonnen- geschädigte Haut mit be- sonders großer Aufmerksam- keit vom Hautarzt überprüft werden, da sich hier auch häufig nicht sichtbare Läsionen verbergen, die ebenso behandelt werden müssen.

Zunächst prüft der Dermatologe, wie groß die betroffene Hautfläche ist. Häufig entdeckt er gleich mehrere Aktinische Keratosen. Mithilfe einer Feld- therapie werden die angrenzenden Haut- partien in die Behandlung einbezogen. Das bietet die Chance, dass noch nicht sichtbar veränderte Zellen im Umfeld gleich mit entfernt werden. Bei Aktinischer Keratose kann der Hautarzt eine Kurzzeittherapie mit z. B. Ingenolmebutat verordnen.

Wichtig: Umgehend reagieren

Aktinische Keratosen können sich weiterentwickeln.

Die veränderten Hautzellen können sich in alle Richtungen ausbreiten.

Eine fortgeschrittene Form des hellen Hautkrebses kann entstehen.

Welche Behandlung für Sie am besten passt, entscheiden Sie und Ihr Arzt gemeinsam.

THERAPIEFORMEN¹

- Herausschneiden (Exzision)
- Herausschaben (Kürettage)
- Kältetherapie (Kryotherapie) mit flüssigem Stickstoff
- Lasertherapie
- Photodynamische Therapie (PDT)
- Cremes oder Gele mit pharmazeutischen Wirkstoffen, die lokal aufgetragen werden (z. B. Ingenolmebutat, Fluorouracil, Imiquimod, Diclofenac, Retinoide)

¹) Werner, R. N. et al., Evidence and consensus based (S3) Guidelines for the Treatment of Actinic Keratosis.



Die beste Nachsorge ist die Vorsorge

Heute geht es meiner Haut wieder gut. Dank der Therapie scheint die Vorstufe des hellen Hautkrebses geheilt. Aber mein Arzt hat mir geraten, trotzdem vorsichtig zu sein und mich immer gut vor der Sonne zu schützen. Da ich unter einer durch UV-Strahlen verursachten chronischen Hauterkrankung leide, können sich nicht sichtbar geschädigte Hautzellen zu einer Aktinischen Keratose weiterentwickeln. Deshalb untersuche ich meine Haut regelmäßig selbst auf Veränderungen, und auch die Kontrolluntersuchungen beim Hautarzt nehme ich immer wahr. Den ganzen Tag mit bloßem Oberkörper über den Campingplatz zu

spazieren und mich am Strand stundenlang in der Sonne zu aalen, das mache ich heute nicht mehr. Meine Frau hat mir einen Hut gekauft. Um mich vor der Sonne zu schützen, trage ich immer T-Shirts oder Hemden. Auch die Enkelkinder lassen wir auf dem Campingplatz nicht ungeschützt in der prallen Sonne spielen. Ich weiß jetzt: **Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut und trägt zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko bei.**

SO SCHÜTZEN SIE SICH

- Gehen Sie nicht in die Mittagssonne.
- Meiden Sie künstliche UV-Bestrahlung in Solarien.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel.
- Halten Sie sich im Freien im Schatten auf.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung, langärmelige Hemden, lange Röcke oder Hosen.
- Untersuchen Sie Ihre Haut regelmäßig auf Veränderungen.
- Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen beim Hautarzt in Anspruch.

Risiko Arbeitsplatz

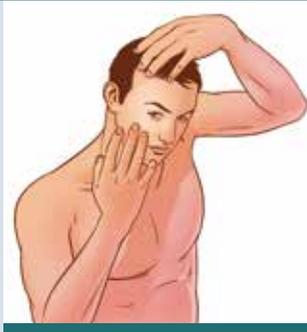
Etwa 2,5 Millionen Erwerbstätige sind den Großteil ihrer Arbeitszeit im Freien tätig. Sie haben ein erhöhtes Risiko für Aktinische Keratosen und sollten deshalb geeignete Kleidung und Kopfbedeckungen tragen und zusätzlich Sonnenschutzmittel anwenden. Auch die Arbeitgeberseite muss für Schutz sorgen – zum Beispiel können Sonnensegel eingesetzt und Arbeitszeiten während der Mittagszeit vermieden werden.



Untersuchen Sie sich selbst!

Der beste Schutz vor hellem Hautkrebs ist die Früherkennung. Deshalb ist es ratsam, dass Sie Ihre Haut regelmäßig selbst auf Veränderungen untersuchen. Am besten einmal im Monat. Das dauert auch nicht lange. Innerhalb von zehn Minuten wissen Sie, ob es Auffälligkeiten gibt, die auf eine Aktinische Keratose – die Frühform des hellen Hautkrebses – hindeuten. Und wenn Sie welche finden, sollten Sie diese auch Ihrem Hautarzt zeigen.

DER HAUTCHECK



Fangen Sie mit Ihrem Gesicht an. Schenken Sie vor allem den „Sonnenterrassen“ wie Lippen, Nase, Ohren und Stirn genügend Aufmerksamkeit.



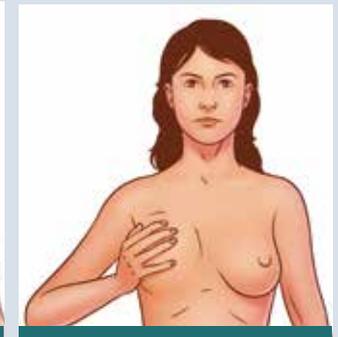
Sehen Sie sich jetzt den Haaransatz und die Kopfhaut genau an. Tipp: Mit dem Föhn können Sie Ihre Haare leicht scheiteln und teilen.



Als Nächstes nehmen Sie Ihre Arme und Hände in Augenschein: Achten Sie auf Handrücken, Innenflächen, die Fingerzwischenräume und Ihre Nägel.



Denken Sie auch an die Achseln und die Unterseiten der Arme.



Zu den klassischen „Sonnenterrassen“ gehören auch Hals, Oberkörper mit Dekolleté und Brustbereich.

Dann sollten Sie auf Veränderungen in Ihrer Leistengegend und den Vorderseiten Ihrer Beine achten.



Ihren Rücken mit dem Nacken und den Schultern sollten Sie sich auch anschauen.

Tipp: Mit einem Handspiegel geht es leichter!



Zu guter Letzt prüfen Sie die hinteren Seiten der Oberschenkel und Waden – dann Ihre Füße, Zehen, Nägel, Zehenzwischenräume und die Fußsohlen. – Geschafft.

Kontakt Daten/Internetlinks

Berufsverband der Deutschen Dermatologen
www.bvdd.de
www.dermatologen-suche.de/suche/index.jsp

App zum Download: www.uv-check.de

Deutsche Dermatologische Gesellschaft
www.derma.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 0228 72990-0
Telefax: 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Sonnenschutz: Bundesamt für Strahlenschutz
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/sonne/grundlagen/grundlagen_node.html

Zum Schutz von Arbeitnehmern gibt es gesetzliche Regelungen, mehr bei der **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin** unter www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Op-ische-Strahlung/Gesetzliche-Regelungen.html.

Die **Broschüre „Licht und Schatten – Schutz vor Sonnenstrahlung für Beschäftigte im Freien“** der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA, www.baua.de) enthält speziell für Menschen, die sich beruflich viel im Freien aufhalten, Tipps und Ratschläge, wie man die Haut vor Sonnenstrahlung schützen kann. Die Broschüre ist im Internet abrufbar unter www.baua.de/cln_095/de/Publikationen/Broschueren/A53.html.

Krebsinformationsdienst
Informationen, wie Sie sich vor Hautkrebs schützen können.
Telefon: 0800 4203040
krebisinformationsdienst@dkfz.de
www.krebisinformationsdienst.de/tumorarten/hautkrebs/vorbeugung.php

Obwohl die vorliegende Broschüre mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt wurde, übernimmt die LEO Pharma GmbH keine Garantie für die Vollständigkeit des Inhaltes. Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopien, Film oder auf elektronischem Weg) ohne schriftliche Genehmigung von LEO Pharma GmbH reproduziert werden.

Über LEO Pharma

LEO Pharma wurde 1908 gegründet und ist ein unabhängiges, forschungsbasiertes pharmazeutisches Unternehmen. LEO Pharma entwickelt, produziert und vertreibt Arzneimittel für Patienten mit dermatologischen und thrombotischen Erkrankungen in mehr als 100 Ländern auf der ganzen Welt. Das Unternehmen verfügt in 61 Ländern über einen eigenen Vertrieb und beschäftigt weltweit rund 4.800 Mitarbeiter. LEO Pharma A/S hat seinen Hauptsitz in Dänemark und gehört vollständig zum Besitz der LEO Stiftung. Im Jahr 2017 feiert die deutsche LEO Pharma GmbH mit Sitz in Neu-Isenburg bei Frankfurt ihr 25-jähriges Bestehen. Weitere Informationen über LEO Pharma erhalten Sie auf unserer Website www.leo-pharma.de

Diese Broschüre ist Teil des Patienten-Programms von LEO Pharma. Sie vermittelt Wissen und schafft so mehr Verständnis für das Krankheitsbild Aktinische Keratose. Dadurch kann die Häufigkeit der Entstehung von Hautkrebs gemindert werden.