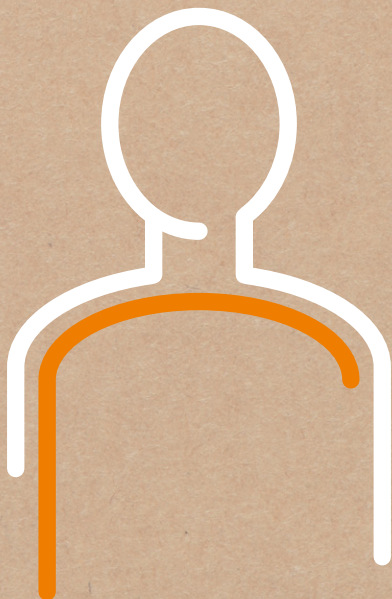


care life

Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.

HAUT



- 1 Vorwort
- 2 Funktion
- 3 Aufbau
- 4 Benutzung und Pflege
- 5 Hauttypen
- 6 Anleitung zur Selbstkontrolle
- 8 Möglichkeiten zur Früherkennung
- 9 Gut zu wissen

Egal ob im eigenen Garten, auf der Liegewiese oder am Urlaubsstrand – für viele gehört das Bad in der Sonne einfach zum Sommer dazu. Aber während wir es uns gemütlich machen und Licht und Wärme genießen, muss unsere Haut Schwerstarbeit leisten.

Sie sorgt dafür, dass unser Körper trotz Hitze, Sonneneinstrahlung, Krankheitserregern, spitzen oder scharfen Gegenständen um uns herum jederzeit funktionsfähig bleibt. Dazu müssen rund 300 Millionen Zellen aufeinander abgestimmt funktionieren.

Unsere Haut ist ein unverzichtbares „Hightech-Tool“ für unseren Alltag. Sorgfältig damit umzugehen, trägt zu einer langen Lebensdauer bei. Dieses Handbuch liefert wichtige Informationen zu Funktionsweise, Aufbau und Pflege des größten und schwersten Organs unseres Körpers.

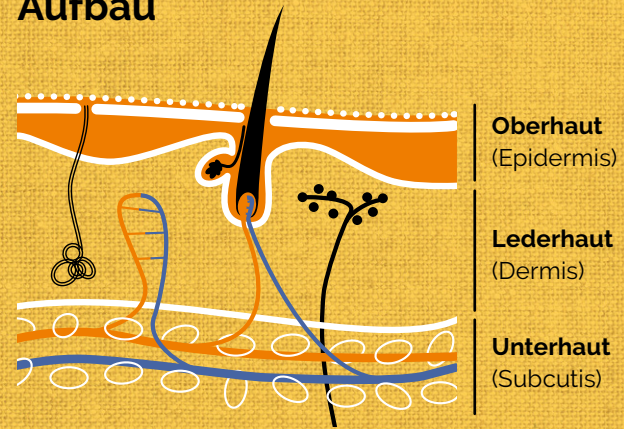
2 Funktion

Die Haut umgibt unseren Körper wie eine Hülle. Sie schützt uns nach außen vor Keimen und Krankheitserregern oder Umwelteinflüssen wie Sonnenstrahlung. Nach innen hält sie den Körper zusammen.

Zugleich kommt die Haut auch als Klimaanlage zum Einsatz. Ist uns heiß, produzieren zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen Wasser, das nach und nach verdunstet und die Luft über der Haut abkühlt. Ist uns kalt, bildet die Haut eine Isolationsschicht für den Körper. Blutgefäße ziehen sich zusammen und geben weniger Wärme nach außen ab.

Über die Haut kommunizieren wir auch mit unserer Umwelt. Nerven in der Haut sorgen dafür, dass wir Signale empfangen, aber auch versenden können. So können wir mit dem Tastsinn spüren oder Schmerz empfinden, wenn Gefahr droht. Die Haut verrät aber auch Aufregung oder Scham, indem sie errötet.

Aufbau



3

Oberhaut

Abgestorbene Hornzellen bilden die oberste Schutzschicht, die sich alle vier Wochen durch die darunter liegende Keimschicht erneuert. Pigmentbildende Zellen bestimmen Hautfarbe und Bräunung.

Lederhaut

Bindegewebe verleiht der Haut Stabilität und Elastizität, Nervenfasern sorgen für unseren Tastsinn. Härchen, Blutgefäße, Talg- und Schweißdrüsen unterstützen die Wärmeregulation.

Unterhaut

Das gut durchblutete Binde- und Fettgewebe dient als Energiereserve und Kälteschutz. Hier kann Wasser gespeichert werden.

4 Benutzung und Pflege

Sonnenlicht und -wärme erzeugen ein wohliges Gefühl, die Vitamin-D-Produktion wird angekurbelt, Glückshormone vermehrt ausgeschüttet. Mit dem Sonnenbaden sollten wir es aber nicht übertreiben. UV-Strahlung lässt die Haut schneller altern und kann sie dauerhaft schädigen.







Die folgenden Hinweise helfen dabei, die eigene Haut jung und gesund zu halten:

- Sonnencreme: Unbedeckte Haut regelmäßig eincremen, mindestens mit Lichtschutzfaktor 20.
- Sonnenpause: Im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr in Innenräumen oder im Schatten bleiben.
- Sonnenschutz: Empfindliche Hautpartien bedecken, vor allem die Nase mit einem Sonnenhut schützen. Für Kleidung gilt: Je dichter gewebt, desto besser.

Der **Lichtschutzfaktor** bietet Orientierung, wie viel Zeit wir je nach Hauttyp gefahrlos im Freien verbringen können. Wer bei intensiver Sonneneinstrahlung zum Beispiel 15 Minuten problemlos draußen bleiben könnte und Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor 20 aufträgt, hat theoretisch ein Zeitfenster von fünf Stunden ($15 \text{ min} \cdot \text{LSF } 20 = 300 \text{ min} = 5 \text{ h}$). Empfohlen ist allerdings nur etwa die Hälfte der errechneten Zeit.

Hauttypen

5

| Hauttypen | Eigenschaften | Selbstschutzzeit |
|--|--|------------------|
| Hauttyp 1  | <ul style="list-style-type: none">• Kaum Bräunung• Sehr schneller Sonnenbrand• Sehr viele Sommersprossen | 5–10 min |
| Hauttyp 2  | <ul style="list-style-type: none">• Langsame Bräunung• Schneller Sonnenbrand• Viele Sommersprossen | 10–20 min |
| Hauttyp 3  | <ul style="list-style-type: none">• Langsame Bräunung• Manchmal Sonnenbrand• Selten Sommersprossen | 20–30 min |
| Hauttyp 4  | <ul style="list-style-type: none">• Schnelle Bräunung• Selten Sonnenbrand | 30–40 min |
| Hauttyp 5  | <ul style="list-style-type: none">• Schnelle Bräunung• Kaum Sonnenbrand | Rund 60 min |
| Hauttyp 6  | <ul style="list-style-type: none">• Sehr selten Sonnenbrand• Vergleichsweise unempfindliche Haut gegen UV-Strahlung | 60–80 min |

Durch den richtigen Umgang mit der Haut lässt sich die Wahrscheinlichkeit für „Fehlfunktionen“ reduzieren. Und durch regelmäßige Wartung lassen sie sich rechtzeitig entdecken. Das gilt auch für Hautkrebs. Wer sich regelmäßig vor dem Spiegel auf Hautveränderungen kontrolliert, kann Auffälligkeiten bemerken und ärztlich abklären lassen. So geht's:

Kopf Kopfhaut mit Spiegel und Kamm genau absuchen. Wer wenig Kopfhaar hat, sollte besonders genau hinsehen (lassen).

Gesicht Gesicht genau betrachten. Nase, Lippen und Mundinneres nicht vergessen.

Hals/Oberkörper Hals, Brust und Oberkörper sorgfältig überprüfen. Auch die Haut zwischen und unter den Brüsten nicht vernachlässigen.


Arme inkl. Achseln Vorder- und Rückseite der Arme sowie die Achselhöhlen kontrollieren.


Hände Handfläche und -rücken absuchen und auch zwischen die Finger und unter die Nägel schauen.


Nacken/Rücken Mit einem Handspiegel oder mithilfe anderer einen Blick auf Nacken und Rücken werfen.


Gesäß/ Beinrückseite/Füße Gesäß und Beine absuchen. Danach die Füße samt Zehenzwischenräumen und Nägeln überprüfen.


Wann sind Hautveränderungen auffällig? Woran ist zu erkennen, ob es sich um Anzeichen für Hautkrebs handeln könnte? Die ABCDE-Regel ist leicht zu merken und bietet Orientierung beim Selbstcheck. Erfüllt ein Fleck mindestens eines der folgenden Kriterien, ist ein Arztbesuch empfehlenswert:

Asymmetrie  Ist er ungleichmäßig geformt, nicht rund oder oval?

Begrenzung  Ist er ausgefranst und die Kontur ungleichmäßig?

Colorit (Farbe)  Hat er unterschiedliche Farbtöne oder -abstufungen (z. B. schwarz, braun, rot, violett)?

Durchmesser  Misst er über fünf Millimeter an der breitesten Stelle? Wächst er noch?

Erhabenheit  Erhebt er sich über einen Millimeter über den Rest der Haut? Ist die Oberfläche rau oder schuppig?

Kassenleistung

Alle gesetzlich Versicherten, die mindestens 35 Jahre alt sind, können alle zwei Jahre zur kostenlosen Hautkrebsvorsorge gehen. Das Screening beinhaltet Folgendes:

- Aufklärungsgespräch und Fragen zur persönlichen Krankheitsgeschichte sowie zu bekannten Vorerkrankungen in der Familie
- 10- bis 20-minütige Untersuchung der gesamten Hautfläche, auch Ohren und äußerer Genitalbereich
- Entnahme von Gewebeproben an verdächtigen Stellen zur weiteren Untersuchung im Labor

Zusatzleistung

Versicherte unter 35 Jahren können die Untersuchung selbst bezahlen. Zusatzkosten können auch für folgende Leistungen anfallen:

- Videodokumentation, durch die Hautveränderungen rückblickend nachvollzogen werden können
- Fluoreszenzdiagnostik zur frühen Erkennung von Auffälligkeiten auch an schwer einsehbaren Stellen
- Entfernung unverdächtiger Hautveränderungen wie Altersflecken oder Warzen



Gut zu wissen

- Keine Angst vor dem Arztbesuch: Die meisten verdächtigen Flecken stellen sich als harmlos heraus. Nur rund vier Prozent der Untersuchten haben Hautkrebs.
- Auf Kinder achten: Rötungen und Schwellungen werden bei Sonnenbrand erst verzögert auf ihrer Haut sichtbar.
- Solarien bitte meiden mit: Hauttypen 1 und 2, mehr als 40 Pigmentmalen, besonders auffällig gefärbten oder geformten Malen, Neigung zu Sommersprossen, häufigen Sonnenbränden in der Kindheit, Hautkrebsvorstufen oder -fällen.
- Für Schutz sorgen: Häufiger Kontakt zu Flüssigkeiten und Chemikalien kann den Eigenschutz der Haut zusätzlich verringern und zu Irritationen führen. Arbeitshandschuhe helfen.
- Auf den Körper hören: Er kann Schäden am Erbgut reparieren, die bei oberflächlichem Sonnenbrand entstehen. Wer gesund bleiben möchte, lässt es gar nicht erst dazu kommen.

Impressum

Herausgeber:

BKK MAHLE

Pragstraße 26-46

70376 Stuttgart

Telefon: 0711 2090-9400

Fax: 0711 2090-9450

E-Mail: info@bkk-mahle.de

www.bkk-mahle.de

Redaktion und Gestaltung:

BBGK Berliner Botschaft

www.berliner-botschaft.de

