

Sonnenschutz ist nach wie vor die beste Vorbeugungsmethode.

Sonnenschutzmittel sind Kosmetikprodukte, die zur Vorbeugung von Lichtschäden beitragen können. Sie ersetzen jedoch nicht den vernünftigen Umgang mit der Sonne

Halten Sie sich deshalb stets an die grundlegenden Sonnenregeln.

Beachten Sie die drei Grundregeln für einen unbeschwerten Sonnengenuss:

Verwenden Sie ein hochwertiges Sonnenschutzprodukt mit hohem Lichtschutzfaktor und sicherem UVA-Schutz

Schützen Sie sich zwischen 11 und 15 Uhr durch ein T-Shirt und bleiben Sie im Schatten.

Muttermale sollten regelmäßig einer Selbstuntersuchung unterzogen werden. Lassen Sie verdächtige Veränderungen immer hautärztlich untersuchen.

COSMETIQUE ACTIVE ÖSTERREICH GES.M.B.H. A - 1120 Wien, Am Euro Platz 3 Tel. 01/536 51-640 Fax 01/536 51-194

## Vom Sonnenbrand zum Hautkrebs

Sonnenstrahlen können Hauterkrankungen verschiedensten Schweregrades verursachen.

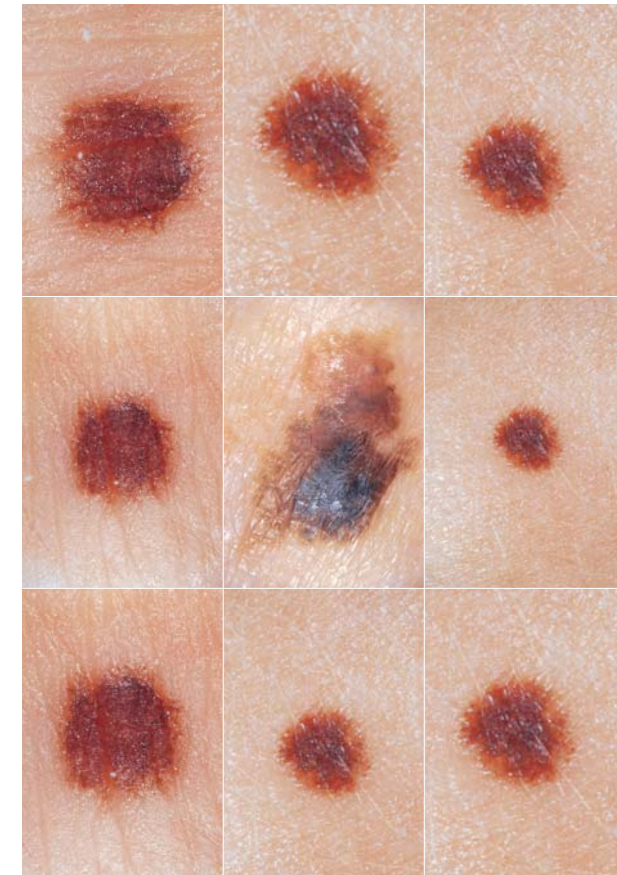
### SCHWEREGRAD

### HAUTERKRANKUNG



LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Nicht alle Muttermale sind harmlos



La Roche-Posay. Der Dermatologie verpflichtet.

## Lichtschäden Vom Sonnenbrand bis zu Hautkrebs ...

Sonnenstrahlen, speziell die UV-Strahlen, können Hautveränderungen bewirken. Risiko und Schweregrad der entsprechenden Folgeerkrankungen sind sehr breitgefächert:

**Vom Sonnenbrand:** Verbrennungen der Haut durch übermäßige Sonnenexposition.

**... zum Melanom:** der seltenste, doch weitaus gefährlichste Hautkrebs.

## Wie hoch ist Ihr Hautkrebs-Risiko?

Jeder kann Hautkrebs bekommen. Ihr Risiko ist umso höher, je mehr der folgenden Umstände auf Sie zutreffen:

**Heller Hauttyp:** Helle Haut, helle Augen, helles Haar, Sommersprossen, alle Menschen, die schnell einen Sonnenbrand bekommen.

**Vorbelastung:** Durch Melanome in der Familie.

**Naevi (Muttermale):** Wenn sie in großer Zahl (> 50), in verschiedensten Formen, Größen und Farben auftreten.

**Sonnenbrände:** Vor allem in Kindheit und Jugend.

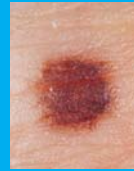
**UVA-Strahlen:** Wiederholte Expositionen (Sonnenstudio).

## Worauf sollten Sie achten?

- > Auftreten eines neuen Muttermals
- > Jede Veränderung von Form und Farbe eines bereits vorhandenen Muttermals

### Bestimmung nach der ABCDE-Regel:

#### MUTTERMAL



Symmetrie



Scharf



Einheitlich



< 5 mm

#### MELANOM



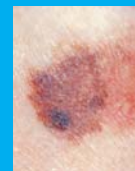
Assymetrie



Unscharf



Uneinheitlich



> 5 mm

**A.**  
Außenwand

**B.**  
Begrenzung

**C.**  
Colour  
(Farbe)

**D.**  
Durchmesser

**E.**  
Erhabenheit  
3-dimensionale Veränderung

Im Zweifelsfall wenden Sie sich  
an Ihren Dermatologen

## Anleitung zur Selbstbeobachtung.

«The Skin Cancer Foundation»

## Selbstuntersuchung der Haut in 8 Schritten.

Mit dieser einfachen Methode können Sie Ihre Haut besser kennen lernen. Die Selbstuntersuchung zielt nicht darauf ab, ein Melanom selbständig sicher festzustellen. Sie soll es vielmehr ermöglichen, bei Veränderungen rechtzeitig den Hautarzt aufzusuchen. Entkleiden Sie sich, und nehmen Sie die Selbstuntersuchung wie folgt vor:



1. Gesicht (Ohren nicht vergessen).



2. Kopfhaut (ev. mit einem Fön)



3. Händflächen, Handrücken, Fingernägel und Vorderarme.



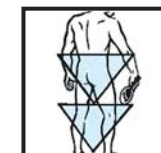
4. Ellbogen, Oberarme, Achseln.



5. Hals, Brust (bei Frauen auch die Brustunterseite) und Bauch.



6. Mit Wandspiegel Nacken, Schultern und Rücken mit einem Handspiegel.



7. Po und die Rückseite der Oberschenkel.



8. Im Sitzen die Vorderseite der Oberschenkel, die Unterschenkel, Füße, Fußsohlen, Zehennägel und den Schrittbereich (mit einem Handspiegel).