

Das maligne Melanom

Vorsorgen
Erkennen
Behandeln

Prof. Dr. med. Ralf Gutzmer



Inhalt

Vorsorgen

Unsere Haut	3
Was ist Hautkrebs eigentlich?	4
Was genau ist ein malignes Melanom?	5
Wodurch entsteht Hautkrebs?	6
Bin ich besonders gefährdet, Hautkrebs zu bekommen?	8
Was kann ich tun, damit ich gar nicht erst Hautkrebs bekomme?	9
10 Tipps für den gesunden Umgang mit der Sonne	10
Welcher Hauttyp bin ich und wie lange kann ich in die Sonne?	12

Erkennen

Wie erkenne ich, ob ich Hautkrebs habe?	15
Was ist ein Hautkrebs-Screening?	16
Wie stellt der Hausarzt Hautkrebs fest?	16
Welche Arten von malignen Melanomen treten am häufigsten auf?	17
Bei mir wurde ein malignes Melanom diagnostiziert - was passiert jetzt?	18

Was spielt bei der Entscheidung für eine Therapie eine Rolle?	19
---	----

Behandeln

Wie werden Melanome behandelt?	21
Ist eine Operation unbedingt notwendig?	22
Ist die Operation gefährlich?	23
Welche medikamentösen Therapien gibt es?	24
Was ist eine Chemotherapie?	24
Was ist das Prinzip der Immuntherapie?	24
Wie funktioniert die Stimulation des Immunsystems mit Interferon?	25
Wie funktioniert die Checkpoint-Blockade des Immunsystems?	25
Wie funktioniert die zielgerichtete Therapie beim Melanom?	26
Wie geht es nach der Behandlung weiter?	27
Wie funktioniert die Selbstuntersuchung der Haut?	28
Darf ich jetzt gar nicht mehr in die Sonne?	30
Wie gehe ich mit Ängsten und Sorgen um?	31
Wo bekomme ich Unterstützung?	32

Vorwort

Liebe Patientinnen und Patienten,

der „Hautkrebs“ mit allen Unterformen ist die häufigste Krebserkrankung des hellhäutigen Menschen. Auch wenn jährlich viele Personen von Hautkrebs betroffen sind, ist es für den Einzelnen oder ihnen nahestehende Personen oft ein Schock, wenn ein Hautkrebs festgestellt wurde. In dieser belastenden Situation gilt: je mehr man über die Erkrankung weiß, desto besser kann man damit umgehen und dagegen kämpfen. So macht es zum Beispiel in Bezug auf die Therapie und die Prognose einen grossen Unterschied, ob ein „heller Hautkrebs“ (Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom) oder ein „schwarzer Hautkrebs“ (malignes Melanom) vorliegt. Diese Broschüre soll dazu beitragen, das Wissen über das „Maligne Melanom“ bei Betroffenen oder nahestehenden Personen zu erhöhen. Natürlich bleibt die individuelle Beratung unter Berücksichtigung der genauen Situation durch einen erfahrenen Arzt die wichtigste Basis für die Behandlung.



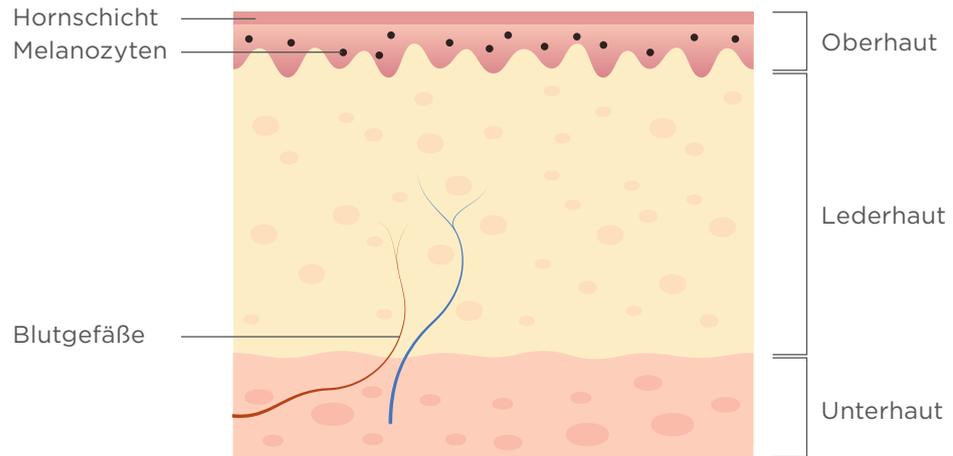
Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit!
R. Gutzmer
Medizinische Hochschule Hannover

Vorsorgen

Unsere Haut

Unsere Haut ist mit einer Größe von bis zu 2 m² unser größtes Organ und sehr vielseitig: Sie ist Teil unseres Immunsystems, regelt unsere Körpertemperatur und schützt den Körper vor übermäßiger Sonneneinstrahlung. Dazu produzieren die sogenannten Melanozyten den Farbstoff Melanin. Es lohnt sich, unsere Haut zu schützen und sie gesund zu erhalten.

3



Was ist Hautkrebs eigentlich?

Gesunde Hautzellen teilen sich nur, wenn das für den Körper sinnvoll ist, also zum Beispiel als Teil der natürlichen Hauterneuerung. Bei Hautkrebs beginnen Zellen – genau wie bei anderen Krebsarten auch – sich unkontrolliert zu teilen und es entsteht eine Wucherung, die man Tumor nennt. Man unterscheidet üblicherweise zwischen zwei Arten von Hautkrebs: dem weißen und dem schwarzen.

Der weiße Hautkrebs geht von den hornbildenden Zellen aus und es werden mehrere Unterformen unterschieden, die häufigsten sind das Basalzellkarzinom (Basaliom) und das Plattenepithelkarzinom (Spinaliom). Der helle Hautkrebs tritt am häufigsten auf dem Sonnenlicht ausgesetzter Haut auf und wird mit zunehmendem Alter immer häufiger. Durch eine frühzeitige Operation kann in der Regel eine Metastasierung in andere Organe verhindert werden. Vor allem ältere Menschen bekommen diese Form des Hautkrebses.

Der schwarze Hautkrebs dagegen geht von den Pigment-bildenden Zellen der Haut aus. Er ist meistens sehr aggressiv und kann sich schnell im Körper ausbreiten. Der schwarze Hautkrebs wird auch **malignes Melanom** genannt.





Was genau ist ein malignes Melanom?

Ein malignes Melanom (maligne = „böartig“ und Melanom = vom altgriechischen „schwarz“) entsteht, wenn sich die Zellen, in denen das Pigment Melanin gebildet wird, zu Krebszellen verändern. Oft entwickelt sich das maligne Melanom auch aus einem bereits vorhandenen Muttermal. Außer der Haut können beispielsweise auch die Schleimhäute oder die Aderhaut der Augen betroffen sein. Ein malignes Melanom kann sich, wenn es nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird, rasch im Körper ausbreiten und auf andere Organe übergreifen. Das geschieht dadurch, dass sich ab einer gewissen Größe Zellen aus dem Tumor lösen und mit dem Blut oder der Lymphe wandern. Die abgewanderten Zellen können dann weitere Tumoren bilden. Diese sogenannte Metastasierung kommt beim malignen Melanom im Gegensatz zu den meisten anderen Hautkrebsarten besonders häufig vor.

Wodurch entsteht Hautkrebs?



Ganz genau lässt sich bis heute nicht erklären, warum manche Menschen Hautkrebs bekommen und andere unter den selben Einflüssen nicht. Bei einigen Menschen scheint die Neigung zu Hautkrebs erblich bedingt zu sein. Auch viele Muttermale können das Risiko erhöhen. Der größte Risikofaktor ist aber zu viel Einwirkung von UV-Licht auf die Haut. Jedes Mal, wenn Sonnenlicht ungefiltert auf unsere Haut trifft, verursacht es dort kleine Schäden. Unser Körper repariert diese Stellen normalerweise schnell wieder. Bei ausgedehnten Sonnenbädern oder Sport im Freien ist die Haut allerdings schnell überlastet und schafft es nicht mehr, die entstandenen Schäden zu reparieren. So kann es auch nach Jahren noch Spätfolgen wie Pigmentflecken, Faltenbildung oder eben Hautkrebs geben.

Stark gebräunte Haut – ein längst überholtes Schönheitsideal

Viele erinnern sich noch an die solariumgebräunte Haut einiger Stars in den 80er Jahren. Tiefbraune Haut war damals der gesundheitsgefährdende Trend, der einen aktiven Lebensstil im Freien suggerieren sollte. Lange Zeit vorher galt allerdings edle Blässe als Zeichen von Vornehmheit, war doch das einfache Volk bei Arbeiten im Freien lange der Sonne ausgesetzt, während es sich der Adel leisten konnte im Schatten zu flanieren. Heute kehren wir zum Glück zu einem ausgewogenen Schönheitsideal zurück – tiefbraun ist definitiv out!



Bin ich besonders gefährdet, Hautkrebs zu bekommen?

Bei der Einschätzung hilft Ihnen die Checkliste Hautkrebsrisiko:

- *Meine Muttermale sind kleiner als 5 mm.*
- *Ich habe Muttermale, die größer sind als 5 mm.*
- *Ich habe ein angeborenes Muttermal, das größer ist als 2 cm.*
- *Ich habe ein Muttermal, das in letzter Zeit neu entstanden ist.*
- *Ich habe das Gefühl, mit einem meiner Muttermale stimmt irgendetwas nicht.*
- *Beim Sonnenbaden habe ich keine Probleme, meine Haut bräunt leicht.*
- *Ich bin sehr blass und habe viele Sommersprossen.*
- *Ich habe Verwandte, die sehr blass sind und viele Sommersprossen haben.*
- *Ich bekomme leicht Sonnenbrand.*
- *Muttermale? Habe ich nicht.*
- *Muttermale? Habe ich. Aber die sind schon ewig unverändert.*

Erklärung:

- Ihr Hautkrebs-Risiko ist nicht erhöht.
- Ihr Risiko ist erhöht, Sie sollten die Selbstbeobachtung ernst nehmen.
- Sie sollten einen Dermatologen zur Abklärung aufsuchen.

**Was kann ich tun,
damit ich gar nicht
erst Hautkrebs
bekomme?**

Das Beste was Sie tun können, ist übermäßige UV-Strahlung zu vermeiden. Das Risiko ein malignes Melanom zu bekommen wird durch intensive Sonneneinstrahlung in der Kindheit stark erhöht. Daher ist es besonders wichtig, bei Kindern auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten.



10 Tipps

für den gesunden
Umgang mit der Sonne

1



Zwischen 11 und 15 Uhr
keine direkte Sonne

2



Auch sonst, wenn
möglich in den
Schatten gehen

3



Keine direkte Sonne
für Kleinkinder

4



Kleidung schützt am
besten vor der Sonne

5



Eine Sonnenbrille tragen



6
Sonnenscreme
30 Minuten bevor Sie
sich der Sonne aussetzen
auftragen



7
Im Urlaub bewusst mit
der Sonne umgehen



8
In den Bergen, am
Wasser und im Schnee
besonders hohen Licht-
schutzfaktor wählen



9
Beim Baden wasserfesten
Sonnenschutz auftragen
oder mit T-Shirt ins
Wasser gehen



10
Sonnenscreme wählen,
die dem Hauttyp
entspricht

Übrigens kann der Besuch eines Solariums
genauso hautschädigend sein wie der
Aufenthalt in der Sonne. Wer sich regelmä-
ßig auf die Sonnenbank legt, steigert damit
sein Hautkrebsrisiko erheblich.

Welcher Hauttyp bin ich und wie lange kann ich in die Sonne?



Merkmale

Sehr helle Haut, Sommersprossen, rote oder hellblonde Haare, helle Augenfarbe

Helle Haut, blonde oder hellbraune Haare, helle Augenfarbe

Reaktion auf Sonne

Bräunt gar nicht, sehr häufig Sonnenbrand

Bräunt kaum und nur sehr langsam, häufig Sonnenbrand

Eigenschutzzeit

Unter 10 min.

10–20 min.

Den eigenen Hauttyp zu kennen, hilft dabei, den richtigen Sonnenschutz auszuwählen und rechtzeitig den Schatten aufzusuchen.



Mittlere Hautfarbe, hell- oder dunkelbraune Haare, braune, dunkelblaue oder dunkelgrüne Augenfarbe



Bräunliche oder olivfarbene Haut, braune Haare, braune Augenfarbe



Dunkelbraune Haut, dunkelbraune oder schwarze Haare, dunkle Augenfarbe



Schwarze Haut, schwarze Haare, dunkle Augenfarbe

Bräunt leicht, selten Sonnenbrand

Bräunt schnell, sehr selten Sonnenbrand

Bräunt sehr schnell, fast nie Sonnenbrand

Nie Sonnenbrand

20-30 min.

30-40 min.

40-50 min.

Über 50 min.

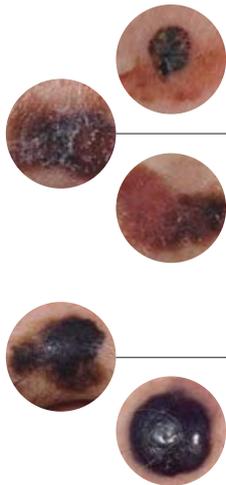
Übrigens verlängert sich bei erneutem Eincremen der Schutz nicht automatisch noch einmal um diese Zeit, sondern Sie können erst wieder am nächsten Tag in die Sonne. Falls Sie schon einmal ein Melanom hatten, gilt allerdings: Weniger ist mehr. Meiden Sie die Sonne wann immer möglich.

Erkennen

Wie erkenne ich, ob ich Hautkrebs habe?

Je früher Hautkrebs entdeckt wird, umso größer sind die Heilungschancen. Zum Glück können Sie Hautveränderungen, die auf Hautkrebs hinweisen, zum Teil auch selbst erkennen: Zunächst einmal sollten Sie aufmerksam sein, wenn ein Muttermal brennt, juckt, nässt oder sogar blutet. Genauso bei Veränderungen der Farbe oder Form eines Muttermals. Wichtig, wenn Sie viele Muttermale haben: Achten Sie auf das „hässliche Entlein“. Sobald sich ein Muttermal deutlich von den anderen unterscheidet, ist das ein Warnzeichen. Sie können sich auch an den sogenannten ABCDE-Kriterien orientieren, die beschreiben, wann ein Fleck verdächtig ist und Sie zum Hautarzt gehen sollten:

15



Asymmetrie Die eine Hälfte hat eine andere Form als die andere Hälfte.

Begrenzung Die Grenzen sind unscharf oder unregelmäßig.

Color (Farbe) Es kommen mehrere Farben vor. Melanome können schwarz sein, aber auch verschiedene Brauntöne, rote und weißliche Stellen aufweisen.

Durchmesser Der größte Durchmesser beträgt über 5 mm.

Erhabenheit Der Fleck hebt sich von der Umgebung ab, bildet Knoten oder hat sich in den letzten drei Monaten deutlich verändert.

Was ist ein Hautkrebs-Screening?

Das Hautkrebs-Screening ist eine Vorsorgeuntersuchung bei der Ihr Hautarzt oder Hausarzt die gesamte Haut nach verdächtigen Hautveränderungen absucht. Die Untersuchung dauert ungefähr 15 Minuten und es werden dabei sämtliche Körperstellen genau betrachtet, auch die Kopfhaut, die Nägel und der Genitalbereich. Ab dem 35. Lebensjahr haben Sie alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening, bei dem Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Wie stellt der Arzt Hautkrebs fest?

Wenn Sie mit einem verdächtigen Fleck zu Ihrem Hautarzt gehen oder bei einem Hautkrebs-Screening eine auffällige Stelle entdeckt wird, dann wird Ihr Hautarzt diesen erst einmal mithilfe der sogenannten Dermatoskopie untersuchen. Bei diesem auch „Auflichtmikroskopie“ genannten Verfahren wird die verdächtige Hautstelle mit einer speziellen Lupe und polarisiertem Licht untersucht. Damit kann der Hautarzt die Feinstruktur der Haut besser erkennen. Erhärtet sich der Verdacht, wird in der Regel die Hautveränderung möglichst vollständig entfernt. Meistens reicht hierfür eine lokale Betäubung. Anschließend wird das entfernte Gewebe im Labor untersucht und festgestellt ob es sich um eine gutartige oder um eine bösartige Hautveränderung wie das maligne Melanom handelt.



Welche Arten von malignen Melanomen treten am häufigsten auf?

Melanomtyp

Eigenschaften

Das superfiziell spreitende Melanom

- Wächst zunächst oberflächlich, später dann knotig in die Tiefe
- Häufigster Melanomtyp

Noduläres Melanom

- Wächst sofort in die Tiefe
- Ist dementsprechend besonders gefährlich
- Knotige Form
- Geringe Ausdehnung

Lentigo maligna Melanom

- Bildet sich auf dem Boden der Haut, wächst also „von innen nach außen“
- Kommt eher bei älteren Menschen mit stark sonnengeschädigter Haut vor

Akral lentiginöses Melanom

- Bildet sich unter Fuß und Fingernägeln und an Hand- und Fußtellern

**Bei mir wurde ein
malignes Melanom
diagnostiziert.
Was passiert jetzt?**

Erst einmal ist es wichtig herauszufinden, wie weit der Tumor bereits fortgeschritten ist. Nur so kann Ihr Hautarzt anschließend die richtige Therapie für Sie einleiten. Es wird also zunächst festgestellt, um welchen Melanomtyp es sich überhaupt handelt (siehe Tabelle Melanomtypen auf der vorherigen Seite). Je nach Risikoeinschätzung (Risikofaktoren siehe nächste Seite) wird dann das weitere Vorgehen festgelegt. Dazu können gehören:

- Das Entfernen von weiterem erkrankten Gewebe mit Sicherheitsabstand
- Die Entfernung und Untersuchung des sogenannten „Wächterlymphknotens“ (Der Lymphknoten im Ablaufgebiet des Tumors)
- Eine Blutuntersuchung (Tumormarker)
- Weitere bildgebende Untersuchungen wie Ultraschall (Sonographie), Kernspintuntersuchungen oder Computertomographie





Die Eindringtiefe eines Melanoms ist ein Kriterium für dessen Gefährlichkeit.

19

Was spielt bei der Entscheidung für eine Therapie eine Rolle?

Um zu entscheiden, wie gefährlich ein Melanom ist und welche Therapie am besten eingesetzt wird, beurteilt der Arzt:

- Die Eindringtiefe des Melanoms in die Haut, wie sie bei der Gewebeuntersuchung gemessen wurde
- Ob bereits obere Hautschichten fehlen, wodurch es zu Nässen oder Blutungen kommen kann („Ulzeration“ der Haut)
- Wieviele krankhafte Zellen des Tumors dabei sind, sich zu teilen, die sogenannte „Mitoserate“
- Ob der Wächterlymphknoten betroffen ist, also der Lymphknoten, der sich im Ablaufgebiet des Tumors befindet
- Die Bildung von Metastasen, also das Streuen von Krebszellen aus dem Tumor in umliegende Gebiete
- Ob sich Metastasen in weiter entfernt liegenden Körperregionen oder Organen gebildet haben
- Bei fortgeschrittenen Stadien: Ob sich der LDH-Wert erhöht hat. (Der LDH-Wert ist ein Stoffwechsellenzym, das auf ein Absterben von Zellen im Körper hinweist)

Behandeln

Wie werden Melanome behandelt?

Die Behandlung richtet sich nach dem Stadium des Melanoms und nach Ihrem körperlichen Allgemeinzustand. Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Therapieoptionen in vereinfachter Form erklärt. Ihr Arzt wird mit Ihnen gemeinsam entscheiden, welche Therapie für Sie am besten geeignet ist.



Ist eine Operation unbedingt notwendig?

Bei fast allen Hauttumoren und besonders beim malignen Melanom ist die Operation der erste Therapieschritt. Damit sollte nicht lange gewartet werden, auch wenn das Melanom noch klein ist. Es ist wichtig, den Tumor möglichst noch zu entfernen bevor er streut und auf andere Körperstellen und Organe übergeht. Bei der Operation werden je nach Eindringtiefe rund um das Melanom auch 1 bis 2 cm gesundes Gewebe mit entfernt, um zu verhindern, dass der Tumor an der selben Stelle nachwächst (Sicherheitsabstand). Ab einer Tumordicke von 1 mm wird oft auch der Wächterlymphknoten entfernt und untersucht. Wird dabei festgestellt, dass der Lymphknoten bereits betroffen ist, erhöht sich das Risiko deutlich. Eventuell muss dann eine Entfernung der übrigen Lymphknoten der betroffenen Lymphknotenstation diskutiert werden. Ebenso muss dann eine unterstützende Therapie, also eine sogenannte „adjuvante Therapie“, diskutiert werden. Dabei handelt es sich um individuell abgestimmte Maßnahmen, um das Risiko zu vermindern, dass der Tumor sich weiter im Körper ausbreitet.



Wie begegne ich Ängsten vor einer Operation?

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und erzählen Sie ihm von ihren Ängsten
- Lassen Sie sich geeignetes Informationsmaterial von Ihrem Arzt empfehlen
- Vermeiden Sie lange Recherche in Internetforen: Hier finden Sie auch unzulängliche, teilweise sogar falsche Informationen
- Lassen Sie sich von einer vertrauten Person am Behandlungstag begleiten
- Kommen Sie ausreichend früh in die Praxis/Klinik und nehmen Sie sich vor dem Termin Zeit für einen kleinen Spaziergang

23

Ist die Operation gefährlich?

Bei der Operation des malignen Melanoms gibt es selten Komplikationen. Wie sicher die Operation wirklich ist, hängt allerdings auch davon ab, wo das Melanom sitzt und wie groß der Sicherheitsabstand ist. Das individuelle Risiko wird Ihr Arzt in einem Vorgespräch mit Ihnen klären. Die Entfernung der Lymphknoten kann allerdings manchmal zu Lymphödemen, also Gewebeschwellungen unter der Haut führen. Dann wird Ihr Arzt Ihnen meistens empfehlen, Kompressionsstrümpfe zu tragen um den Lymphfluss zu unterstützen.

Welche Medikamentösen Therapien gibt es?

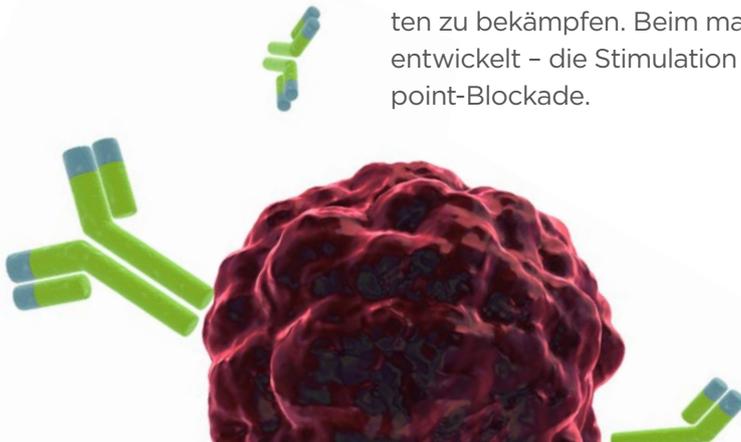
Was ist eine Chemotherapie?

Bei der Chemotherapie werden in bestimmten Abständen sogenannte Zytostatika – also Medikamente die das Zellwachstum und die Zellteilung hemmen – meistens über Infusionen verabreicht. Die Chemotherapie hat den Nachteil, dass dabei alle sich schnell teilenden Zellen angegriffen werden. Dadurch treten oft Nebenwirkungen wie Haarausfall, Übelkeit und starke Müdigkeit auf.

Nähere Informationen zu den hier beschriebenen Therapieoptionen erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Was ist das Prinzip der Immuntherapie?

Das körpereigene Immunsystem ist zu außergewöhnlichen Leistungen in der Lage, wenn es darum geht, Krankheiten zu bekämpfen. Das macht man sich bei der Immuntherapie zunutze. Im Prinzip geht es darum, das Immunsystem in die Lage zu versetzen, den Tumor mit körpereigenen Kräften zu bekämpfen. Beim malignen Melanom wurden hierfür zwei Ansätze entwickelt – die Stimulation mit Interferon und in jüngster Zeit die Checkpoint-Blockade.



Wie funktioniert die Stimulation des Immunsystems mit Interferon?

Interferone sind Botenstoffe des Immunsystems, die in erster Linie die körpereigene Abwehr steigern, so dass auch Tumorzellen besser bekämpft werden. Beim malignen Melanom wird Interferon-alpha eingesetzt – ein Botenstoff, den der Körper auch als natürliche Abwehrreaktion gegen Krebszellen und Viren bilden kann. Die zusätzliche Gabe führt also zu einer höheren Konzentration des Interferons im Körper. An Nebenwirkungen können Fieber und grippeähnliche Symptome auftreten, die in den ersten zwei Wochen am stärksten sind und sich meist anschließend schrittweise wieder zurückbilden. Bei anhaltendem Fieber oder unklaren Beschwerden, sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen. Müdigkeit und Erschöpfung sind weitere typische Symptome, von denen Patienten unter Interferon-Therapie berichten. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, wenn Sie Nebenwirkungen beobachten.

25

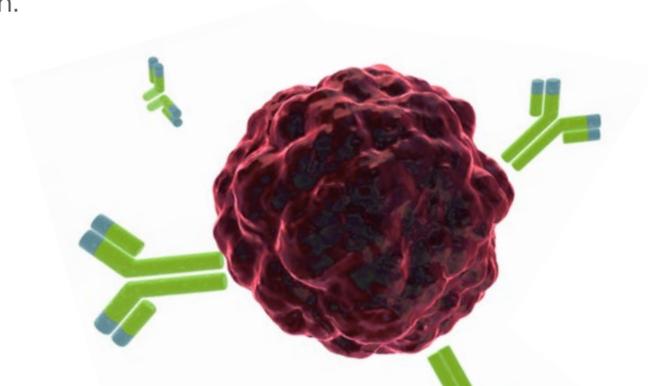
Wie funktioniert die Checkpoint-Blockade des Immunsystems?

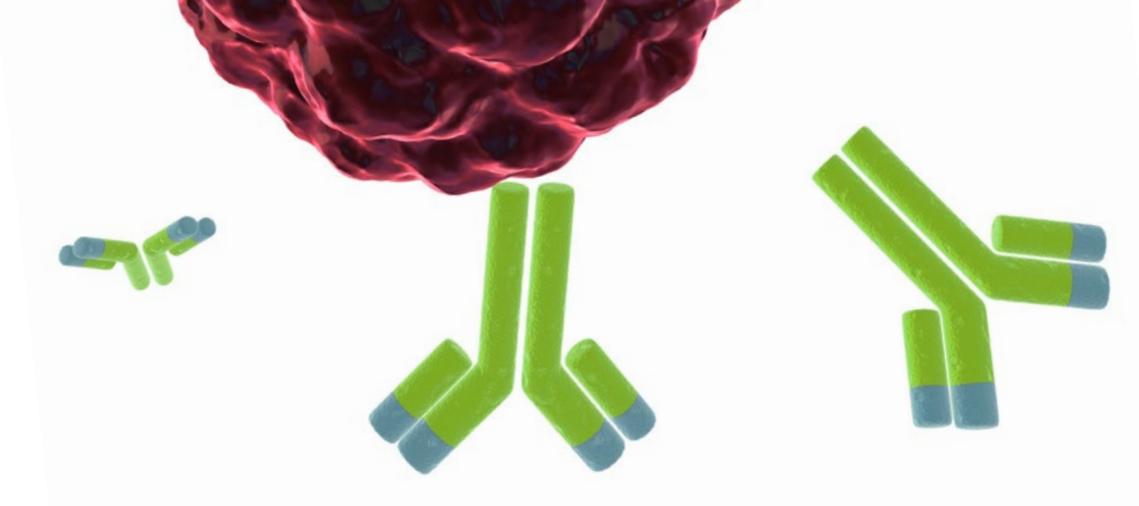
Unter Checkpoints versteht man Moleküle, die Funktionen von Immunzellen steuern und sich auf deren Oberfläche befinden. Krebszellen sind in der Lage, diese Checkpoints gezielt auszuschalten und so die Immunabwehr lahmzulegen. Wenn man jetzt wiederum diese Checkpoints blockieren würde, käme die Immunabwehr gegen die Krebszellen folglich wieder in Gang. Und genau das ist der Weg, den die neuen „Checkpoint-Inhibitoren“ beschreiten, um den Krebs zu bekämpfen. Gegeben werden diese Medikamente über intravenöse Infusionen alle 2-3 Wochen. Aufgrund ihres Wirkmechanismus können diese Medikamente auch sogenannte „immun-

vermittelte“ Nebenwirkungen verursachen, die durch eine überschießende Immunreaktion entstehen, z.B. Entzündungen. Bei dieser Therapie ist sehr wichtig, dass die Patienten im engen Kontakt mit Ihrem Arzt stehen.

Wie funktioniert die zielgerichtete Therapie beim Melanom?

Neben der Immuntherapie bietet auch die zielgerichtete Therapie einen neuen Ansatzpunkt bei der Behandlung des Melanoms. Dabei werden bestimmte Medikamente in der Regel in Tablettenform verabreicht. Die dabei eingesetzten Wirkstoffe setzen an Besonderheiten an, die sich nur auf den Tumorzellen finden. Diese Besonderheiten („Mutationen“) müssen vor Einsatz der Therapie im Tumorgewebe nachgewiesen werden. Beim Melanom richtet sich die zielgerichtete Therapie zum einen gegen das Protein BRAF, das Bestandteil eines wichtigen Signalwegs ist. Allerdings haben nur circa 50 % der Tumoren dieses Protein, bei den anderen ist das Medikament deshalb auch nicht wirksam. Andere zielgerichtete Medikamente setzen an einem Protein mit dem Namen MEK an. Die zielgerichteten Medikamente können auch Nebenwirkungen haben, wie z.B. Hautausschlag oder Gelenkschmerzen.





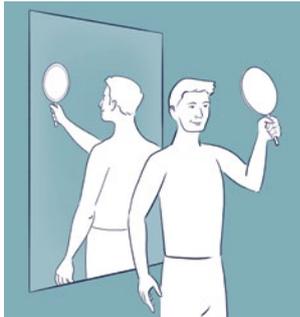
Wie geht es nach der Behandlung weiter?

Wichtig ist, dass Sie nun regelmäßig zu den Nachsorgeterminen bei Ihrem Arzt gehen. Wie oft und in welchen Abständen, wird Ihr Arzt danach festlegen, wie weit der sich schon entwickelt hatte. Sie bekommen von Ihrem Arzt einen Tumor-Nachsorgepass, der Ihnen dabei hilft, die empfohlenen Termine einzuhalten. Bei den Nachsorgeterminen wird Ihr Arzt Fragen zu Ihrem Befinden stellen und die Haut gründlich untersuchen. Eventuell können dann auch Blut-, Röntgen- und Ultraschalluntersuchungen folgen. Die Nachsorge dauert meistens 5 Jahre, unter bestimmten Umständen auch länger. Anschließend genügt dann ein jährliches Screening, solange alles unauffällig ist. Außerdem sollten Sie selbst Ihren Körper mindestens einmal im Monat gründlich untersuchen und bei Hautveränderungen sofort zu Ihrem Arzt gehen.

Wie funktioniert die Selbstuntersuchung der Haut?

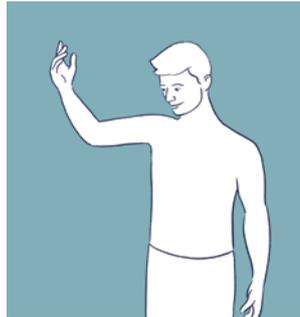
Bei der Selbstuntersuchung geht es darum, dass Sie Ihren Körper systematisch und gründlich absuchen, um nichts zu übersehen. Sie benötigen dazu einen großen Spiegel, einen Handspiegel und einen Kamm. Der Raum sollte gut beleuchtet sein.

1



Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie Ihre Vorderseite aufmerksam, anschließend Ihre Rückseite mit Hilfe des Handspiegels.

2



Heben Sie die Arme und schauen Sie die Arm-innenseiten und die Achselhöhlen an.

3



Winkeln Sie anschließend zunächst einen Arm und dann den anderen so an, dass Sie den Ellenbogen und die Armaußenseite betrachten können.

4



Jetzt kommen die Beine und Füße dran: Setzen Sie sich dazu hin. Schauen Sie auch zwischen den Zehen und auf den Fußsohlen nach.

Ob eine Stelle auffällig ist, können Sie wieder anhand der Kriterien von Seite 15 beurteilen. Gehen Sie bei Verdacht lieber einmal zu oft zu Ihrem Hautarzt.

5



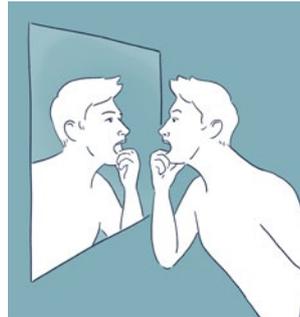
Für die Genitalien und den After nutzen Sie den Handspiegel.

6



Jetzt am Hals, Nacken, Gesicht, hinter den Ohren und am Haaransatz nachschauen. Die Kopfhaut betrachten Sie, indem Sie die Haare scheiteln.

7



Öffnen Sie den Mund und schauen Sie nach Veränderungen auf den Schleimhäuten der Wangenschleimhaut.

8



Zum Schluss sollten Sie noch genau Ihre Augen anschauen. Manchmal treten Melanome auch in der Aderhaut auf.

Darf ich jetzt gar nicht mehr in die Sonne?

Es gelten für Sie die Empfehlungen zum Umgang mit der Sonne in erhöhtem Maße. Am besten, Sie schützen Ihre Haut wann immer möglich durch Kleidung. Denken Sie aber daran, gerade bei leichter Sommerkleidung dennoch Sonnenschutz am ganzen Körper aufzutragen.

Informieren Sie sich aktiv!

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) hat ein fachübergreifendes UV-Schutz-Bündnis von Experten aus Wissenschaft und Medizin ins Leben gerufen. Die Bündnispartner setzen sich für den UV-Schutz und die Prävention von Hautkrebs ein. Mehr dazu finden Sie unter www.bfs.de.

Weitere wertvolle Hinweise zum Umgang mit der Sonne und mit dem Thema Hautkrebs finden Sie auch auf den Websites, die am Ende dieser Broschüre aufgelistet sind.



Wie gehe ich mit Ängsten und Sorgen um?

Eine Krebserkrankung geht meistens mit vielen Ängsten und Unsicherheiten einher. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt auch auf diese Sorgen anzusprechen. Den meisten Patienten geht es genau wie Ihnen und Sie müssen diese Belastung nicht allein durchstehen: Viele Zentren oder Schwerpunktpraxen bieten inzwischen psychologische Beratungen für Krebspatienten an. Auch Selbsthilfegruppen können wertvolle Unterstützung geben. (Siehe auch „Wo bekomme ich Unterstützung?“ auf den kommenden Seiten). Wichtig ist, dass Sie auch mit Ihren nahen Verwandten und Freunden über Ihre Krebserkrankung und Ihre Gefühle sprechen. Manche Menschen wissen vielleicht nicht genau, wie sie jetzt mit Ihnen umgehen sollen. Formulieren Sie Ihre Wünsche – die meisten Verwandten und Freunde werden für Hinweise dankbar sein.

Wo bekomme ich Unterstützung?

Die Krebsgesellschaften geben viele Informationen zu Selbsthilfegruppen, psychosozialen Beratungsstellen und der Krankheit Hautkrebs.

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin

Tel.: +49 (0)30 - 322 93 29 - 0
Fax: +49 (0)30 - 322 93 29 - 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

Bremer Krebsgesellschaft e.V.
Am Schwarzen Meer 101-105
28205 Bremen

Tel.: +49 (0)421 - 491 92 22
Fax: +49 (0)421 - 491 92 42
E-Mail: bremerkrebsgesellschaft@t-online.de
www.krebsgesellschaft-hb.de

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Str. 105
70437 Stuttgart

Tel.: +49 (0)711 - 84 81 07 70
Fax: +49 (0)711 - 84 81 07 79
E-Mail: info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin

Tel.: +49 (0)30 - 283 24 00
Fax: +49 (0)30 - 282 41 36
E-Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de
www.berliner-krebsgesellschaft.de

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburgerstr. 21 a
80335 München

Tel.: +49 (0)89 - 54 88 40 - 0
Fax: +49 (0)89 - 54 88 40 - 40
E-Mail: info@bayerischekrebsgesellschaft.de
www.bayerischekrebsgesellschaft.de

Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.
Charlottenstraße 57
14467 Potsdam

Tel.: +49 (0)331 - 86 48 06
Fax: +49 (0)331 - 817 06 01
E-Mail: mail@krebsgesellschaftbrandenburg.de
www.krebsgesellschaftbrandenburg.de

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.
Butenfeld 18
22529 Hamburg

Tel.: +49 (0)40 -460 42 22
Fax: +49 (0)40 -460 42 32
E- Mail: info@krebshamburg.de
www.krebshamburg.de

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.
Königstr. 27
30175 Hannover

Tel.: +49 (0)511 -388 52 62
Fax: +49 (0)511 -388 53 43
E- Mail: service@nds-krebsgesellschaft.de
www.nds-krebsgesellschaft.de

Hessische Krebsgesellschaft e.V.
Heinrich-Heine-Straße 44
35039 Marburg

Tel.: +49 (0)6421 -633 24
Fax: +49 (0)6421 -633 16
E- Mail: oeffentlichkeitsarbeit@hessischekrebsgesellschaft.de
www.hessische-krebsgesellschaft.de

Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Sekretariat der Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e.V.
c/o Klinik und Poliklinik für Innere Medizin
Universität Rostock
Ernst-Heydemann-Straße 6
18055 Rostock

Tel.: +49 (0)385 -520 20 61
Fax: +49 (0)385 -520 35 20
E- Mail: sekretariat@krebbsgesellschaft-mv.de
www.krebbsgesellschaft-mv.de

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
Löhrrstr. 119
56068 Koblenz

Tel.: +49 (0)261 -988 65 -0
Fax: +49 (0)261 -988 65 -29
E- Mail: koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de
www.krebsgesellschaft-rlp.de

Sächsische Krebsgesellschaft e.V.
Schlobigplatz 23
08056 Zwickau

Tel.: +49 (0)375 -28 14 03
Fax: +49 (0)375 -28 14 04
E- Mail: info@skg-ev.de
www.skg-ev.de

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Paul-Schneider-Str. 4
07747 Jena

Tel.: +49 (0)3641 -33 69 86
Fax: +49 (0)3641 -33 69 87
E-Mail:info@krebsgesellschaft-thueringen.de
www.krebsgesellschaft-thueringen.de

Krebsgesellschaft Nordrhein Westfalen e.V.
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf

Tel.: +49 (0)211 -15 76 09 90
Fax: +49 (0)211 -15 76 09 99
E- Mail: info@krebsgesellschaft-nrw.de
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
c/o Universitätsklinikum des Saarlandes Gebäude 36
66421 Homburg / Saar

Tel.: +49 (0)6841 -16 23 81 6
Fax: +49 (0)6841 -16 23 86 6
E- Mail: Doris.Schwarz-Fedrow@uniklinikum-saarland.de
www.saarlaendischekrebsgesellschaft.de

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.
Alter Markt 1-2
24103 Kiel

Tel.: +49 (0)431 -800 10 80
Fax: +49 (0)431 -800 10 89
E- Mail: info@krebsgesellschaft-sh.de
www.krebsgesellschaft-sh.de

Mehr Informationen im Internet

www.unsererahaut.de Hier gibt es auch Broschüren über Vorbeugung des Melanoms zum Herunterladen.

www.krebshilfe.de Deutsche Krebshilfe e.V., (DKH)

www.krebsgesellschaft.de Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (DKG)

www.derma.de Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG)

www.bvdd.de Berufsverband der Deutschen Dermatologen

www.ado-homepage.de Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO)

www.krebsinformationsdienst.de KID Krebsinformationsdienst (KID)

www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizesuvi/gefahrendindexuvi.html Deutscher Wetterdienst

www.melanom.de Informationen zu Hautkrebs von MSD

www.tumorzentren.de Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren e.V.

www.bfs.de Bundesamt für Strahlenschutz

Internationale Internetseite:

www.melanoma.org Melanoma Research Foundation

MSD Infocenter

Tel. 0800 673 673 673

Fax 0800 673 673 329

E-Mail infocenter@msd.de



© MSD SHARP & DOHME GMBH, 2016.

MSD SHARP & DOHME GMBH, Lindenplatz 1, 85540 Haar