



**MELANOM**

**DIE NACHSORGE**

WIE DAS LEBEN NACH DER  
DIAGNOSE WEITERGEHT



Für eine bessere Verständlichkeit sind die unterstrichenen Begriffe auf der jeweiligen Seite unterhalb des Fließtextes erklärt.

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Freunde, Arzt, Patient, Angehöriger o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

# INHALT

VORWORT	4
DIE NACHSORGE	6
WELCHE UNTERSUCHUNGEN STEHEN AN?	8
VOM HAUSARZT BIS ZUM DERMATOONKOLOGEN	13
TIPPS FÜR DAS GESPRÄCH	17
WEITERE UNTERSTÜTZUNG	20
DIE EIGENE STRATEGIE	23
GESUND BLEIBEN	24
WEITERE INFORMATIONSQUELLEN	33
GLOSSAR	38

Ein Service von

 **NOVARTIS**

# VORWORT

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,



in dieser Broschüre möchten wir Sie gerne darüber informieren, wie es weiter geht, nachdem Sie die ersten Schritte Ihrer Behandlung abgeschlossen haben.

Die Nachsorge und Ihr Wille, sich um diese zu bemühen und möglichst genau einzuhalten, helfen Ihnen sehr dabei, sich mit der Diagnose „Melanom“ so sicher wie möglich zu fühlen. Das ist ein wichtiger Baustein für Ihre Lebensqualität und somit für Ihre Gesundheit.

Die Empfehlungen zu Ihrer Nachsorge orientieren sich am Stadium des malignen Melanoms. Das erklären Ihnen meine Kollegen zu gegebenem Zeitpunkt ausführlich. Auch welchen Arzt oder Therapeuten sie für die Nachsorge in Ihrem Fall empfehlen, wird bei diesem Gespräch Thema sein. Wichtig ist, dass Sie die nötigen Untersuchungen und die Dauer der Nachsorge im Blick haben, um diese auch mit zu steuern.

Bleiben Sie informiert und achten Sie auf sich. Wann immer Sie Unsicherheiten verspüren oder Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre behandelnden Ärzte.

Das Team von Novartis Oncology und ich wünschen Ihnen alles Gute!

Dr. Peter Mohr

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,



aus eigener Erfahrung weiß ich, wie bedrohlich sich die Diagnose „malignes Melanom“ anfühlt. Die Hilflosigkeit, die man spürt, wenn der Arzt das Wort „Krebs“ in den Mund nimmt, kann man kaum mit Worten beschreiben.

Was hilft uns in dieser ersten, schwierigen Zeit nach der Diagnose? Was geschieht als nächstes? Wohin kann ich mich wenden? Wer hilft mir? Kann ich selbst dazu beitragen, gesund zu bleiben?

Diese Fragen und noch viele mehr habe ich mir selbst gestellt und beantworte sie immer wieder in meiner ehrenamtlichen Arbeit in der virtuellen Selbsthilfe. Der Erfahrungsschatz vieler Patienten konnte so in die Gestaltung dieser Broschüre mit einfließen, in der Hoffnung, zukünftig noch viel mehr Menschen helfen zu können.

Ein Fahrplan, das Wissen, was als Nächstes passiert, kann zumindest ein kleines bisschen Sicherheit zurückgeben, bis Sie selbst Ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Diagnose „Melanom“ gefunden haben.

Ihre Astrid Doppler

# DIE NACHSORGE

## NEUE VERÄNDERUNGEN FRÜHZEITIG ERKENNEN

Die Nachsorge ist beim malignen Melanom außerordentlich wichtig, denn: Sie können als Patient nach der ersten erfolgreichen Behandlung aktiv etwas tun, um möglicherweise erneut auftretende Veränderungen wie weitere Hauttumore, Veränderungen der Lymphknoten oder Organmetastasen möglichst früh zu erkennen. Denn auch nach einer erfolgreichen Behandlung können sich einzelne, im Körper verbliebene Tumorzellen erneut vermehren und ausbreiten.

### WIE ES WEITER GEHT: DER NACHSORGEPLAN

Die medizinischen Leitlinien der Fachgesellschaften betonen, dass Patienten ausführliche und angemessene Informationen zu Diagnostik, Therapie und Nachsorge erhalten sollen, daneben auch zu sozialmedizinischen Fragen. Bitte machen Sie sich bewusst: Bei allen Untersuchungen im Verlauf der Nachsorge steht immer im Blickpunkt, sich über den Nutzen, die ärztlichen Maßnahmen und die eventuell damit verbundenen Risiken zu informieren.

Der Nachsorgeplan der Leitlinien ist eine Empfehlung, die individuell abgeändert werden kann. Je nach Stadium der Erkrankung, dem Krankheitsverlauf sowie den eigenen Präferenzen können dabei

Entscheidungen anstehen, die von jedem einzelnen Patienten im Gespräch mit den behandelnden Ärzten individuell abgewogen und getroffen werden können.

### IHRE MOMENTANE SITUATION IST ENTSCHEIDEND: DIE DAUER DER NACHSORGE

Nach den Empfehlungen der Leitlinien sollte die Dauer der Nachsorge wenigstens zehn Jahre betragen. Aber auch darüber hinaus profitieren Sie als Patient von einem wachsamem Auge auf mögliche Veränderungen. Wie oft die Untersuchungen stattfinden, hängt von der Tumordicke des ursprünglichen Melanoms ab: Wie tief das Melanom in die Haut eingewachsen ist, stellt einen wichtigen Faktor für die Einteilung des Melanoms in verschiedene Stadien dar.

Die Empfehlungen der Nachsorgepläne orientieren sich am Stadium des Melanoms bei der

Erstdiagnose. Die Einteilung in Stadien richtet sich jedoch immer auch nach der momentanen Krankheitssituation: Das aktuelle Stadium kann sich also im Verlauf der Erkrankung auch verändern – und damit auch das empfohlene Nachsorgeschema. Betrachten Sie die Nachsorge also immer als Empfehlung, die im Fluss ist: Je nach Ihrer momentanen Situation können mehr oder weniger Untersuchungen sinnvoll sein.

In den ersten fünf Jahren sind die Abstände der empfohlenen Untersuchungen kürzer (in der Regel viertel- und halbjährliche Termine). Es können zur Sicherheit auch häufigere Kontrollen sinnvoll sein. Wenn Sie über lange Zeit einen tumorfreien Verlauf zeigen, können aber auch nur jährliche Untersuchungen ausreichen. Die für Sie besten Zeitabstände wird Ihr Arzt mit Ihnen abklären. Die Empfehlungen der Nachsorge-Zeitpläne sollen Sie selbst auch daran erinnern, aktiv zu bleiben und die anstehenden Untersuchungen auch bei Ihren Ärzten nachzufragen.

# WELCHE UNTERSUCHUNGEN STEHEN AN?

## INFORMIEREN SIE SICH FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Empfehlungen zur Nachsorge orientieren sich am Stadium des malignen Melanoms (siehe Tabelle auf Seite 11). In Abhängigkeit von der Art des Tumors, den Eigenschaften des Tumors und dem Erkrankungsstadium werden die Patienten turnusmäßig untersucht.

Die Abstände der Untersuchungen können in Ihrer aktuellen Lebenssituation eventuell auch abweichen: Wenn Sie einen Nachsorgetermin übersehen oder verpasst haben, holen Sie ihn am besten

so bald wie möglich nach und warten nicht den nächsten Termin ab. So unangenehm der Gedanke an die überstandene Erkrankung bei den Untersuchungen auch sein mag: Die Nachricht, dass alles in Ordnung ist, verschafft Ihrer Psyche bis zum nächsten Termin deutliche Entspannung und beruhigt das Sicherheitsbedürfnis.

## VON KOPF BIS FUSS: KLINISCHE UNTERSUCHUNG

Bei frühen Primärtumoren im Stadium I steht die regelmäßige klinische Untersuchung im Mittelpunkt. Hier kann Sie der niedergelassene Hautarzt von Kopf bis Fuß untersuchen, genauso auch ein Dermatologe in einer Fachklinik. Hautärzte können am besten beurteilen, ob Veränderungen verdächtig aussehen und weiter verfolgt werden sollten.

## DER BLICK AUF DIE UMGEBUNG: DIE LYMPHKNOTENSONOGRAPHIE

Ab dem Stadium IB, also ab einer Tumordicke von einem Millimeter, oder bei geschwürartig veränderten (ulzerierten) Tumoren wird auch eine Ultraschall-Untersuchung der Lymphknoten in der Umgebung des entfernten Melanoms empfohlen. Damit soll sichergestellt werden, dass keine lokale Streuung in der näheren Umgebung übersehen wird.

Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des körpereigenen Abwehrsystems: In den Lymphknoten werden Krankheitserreger oder Tumorzellen aus

der Lymphe herausgefiltert wie beispielsweise Melanomzellen aus der Umgebung des entfernten Melanoms. Wenn Ihr behandelnder Arzt die Untersuchung der Lymphknoten nicht selbst durchführt, sollte er Sie an eine Fachklinik, an einen Dermatatoonkologen oder Onkologen weiterleiten, die hiermit Erfahrung haben. Welche Ärzte in die Nachsorge eingebunden sein können, wird ab Seite 13 noch genauer beschrieben.

**Dermatologe** = Hautarzt · **Dermatatoonkologe** = Hautarzt, der sich auf Hautkrebs spezialisiert hat

**DAMIT NICHTS ÜBERSEHEN WIRD:  
BILDGEBENDE VERFAHREN**

Bei fortgeschrittenen Melanomen ab dem Stadium IIC wird man mit bildgebenden Verfahren genauer nachsehen, ob sich irgendwo im Körper neue Tumorherde gebildet haben oder ob vorhandene, bisher nicht sichtbare Metastasen inzwischen größer und mit den technischen Verfahren sichtbar wurden. Hier werden eventuell Ultraschalluntersuchungen des Oberkörpers durchgeführt, daneben Röntgenuntersuchungen, die Magnetresonanztomografie (MRT) oder auch die Computertomografie (CT).

Diese Verfahren der Bildgebung werden nicht standardmäßig bei allen Patienten durchgeführt, bei denen erstmalig ein Melanom diagnostiziert wurde. Je nach Schweregrad der Erkrankung wird die Bildgebung in der Nachsorge eingesetzt, um sicherzustellen, dass man keine Streuung der Tumore in anderen Organen übersieht.

**FAHNEN NACH TUMORMARKERN:  
BLUTUNTERSUCHUNGEN**

Auch die Blutuntersuchungen werden zur Nachsorge eingesetzt: Als Tumormarker werden zwei Eiweißstoffe aus Körperzellen herangezogen, die bei einer Krebserkrankung vermehrt im Blut auftauchen. Diese beiden Tumormarker, S100B und die Laktatdehydrogenase (LDH), findet man bei einer fortgeschrittenen Erkrankung in größeren Mengen auch im Blut. Die Leitlinien empfehlen, ab dem Stadium IB den Tumormarker S100B im Blut zu untersuchen.

Die empfohlenen Untersuchungen im Nachsorgeschema sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst. Auch diese Empfehlungen unterliegen möglicherweise dem Wandel der Zeit, wenn neue wissenschaftliche Erkenntnisse in die Empfehlungen einfließen: Im Nachsorgezeitraum von zehn Jahren können sich die Empfehlungen ändern.

**Magnetresonanztomografie (MRT)** = Untersuchungsmethode, mit der sich Schichtbilder vom Körperinneren erzeugen lassen  
**Computertomografie (CT)** = computerunterstützte Röntgenuntersuchung, bei der bestimmte Körperregionen in einzelnen Schichten durchleuchtet werden · **Tumormarker** = körpereigene Stoffe, die bei bestimmten Krebserkrankungen im Blut vermehrt auftreten können

**Nachsorgeschema malignes Melanom** (Quelle S3-Leitlinie Melanom, Juli 2018)<sup>1</sup>.  
 Die Tabelle zeigt Ihnen, welche Nachsorgemaßnahmen in welchen Zeitabständen bei welchem Stadium notwendig sind.

Stadium	Körperliche Untersuchung			Lymphknoten-Sonographie			Blutuntersuchung Tumormarker S100B			Bildgebende Untersuchungen		
	1-3	4+5	6-10	1-3	4+5	6-10	1-3	4+5	6-10	1-3	4+5	6-10
<b>IA</b>	6-mtl.	12-mtl.	12-mtl.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>IB-IIB</b>	3-mtl.	6-mtl.	6- bis 12-mtl.	6-mtl.**	-	-	3-mtl.	-	-	-	-	-
<b>IIC-IV*</b>	3-mtl.	3-mtl.	6-mtl.	3-mtl.	6-mtl.	-	3-mtl.	6-mtl.	-	6-mtl.	-	-

\* für Stadien, bei denen nach der Operation kein Tumor mehr vorhanden ist (R0-resezierte Stadien)  
 \*\* nur bei korrektem Staging mit einer Wächterlymphknotenbiopsie (WLKB), sonst wie Stadium IIC



# VOM HAUSARZT BIS ZUM DERMATO- ONKOLOGEN

## WELCHE ÄRZTE SIND IN DIE NACHSORGE EINGEBUNDEN?

In den Leitlinien erfahren Sie, wie häufig bestimmte Untersuchungen empfohlen werden. Dabei wird jedoch nicht angesprochen, welcher Arzt die Untersuchungen durchführen sollte. Die Suche nach Ärzten kann im Alltag eine Herausforderung sein. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, bleiben Sie dran – Sie profitieren von den Nachsorgeuntersuchungen. Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung der in Frage kommenden Ärzte für die Nachsorgeuntersuchungen.



## NIEDERGELASSENE DERMATOLOGEN UND HAUSÄRZTE

Je nach Ihrem Wohnort und individueller Versorgungssituation in Ihrer Region können unterschiedliche Fachrichtungen in die Nachsorge eingebunden sein. Die klinische Untersuchung, bei der nach Hautveränderungen gesucht wird, ist beim Dermatologen am besten aufgehoben – egal ob niedergelassen oder in einer Fachklinik.

Viele Dermatologen verfügen jedoch nicht über die nötigen Geräte, um bildgebende Untersuchungen durchzuführen. Hier sind Radiologen oder Onkologen als Fachärzte für Tumorerkrankungen eine Anlaufstelle. Die nötigen Untersuchungen kann auch Ihr Hausarzt, ein Allgemeinmediziner, koordinieren und Facharztkollegen unkompliziert um Termine bitten. Lassen Sie sich von einem Arzt Ihres Vertrauens als Lotse unterstützen und bleiben Sie selbst aktiv, um keine der anstehenden Untersuchungen zu übersehen.

## DERMATOONKOLOGEN UND ONKOLOGEN

Die Spezialisten für Melanome sind Dermatoonkologen in den Hauttumorzentren, die auch beim Einsatz neuer Medikamente die meisten Erfahrungen haben. Bei fortgeschrittenen Stadien des Melanoms raten wir Ihnen, Dermatoonkologen in zertifizierten Hautkrebszentren aufzusuchen und den Kontakt mit ihnen zu halten, auch wenn eventuell aus logistischen Gründen einzelne Untersuchungen oder Behandlungsverfahren von anderen Ärzten durchgeführt werden.

Hauttumorzentren übernehmen in der Regel die Nachsorge von Hochrisiko-Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung (Stadium III/IV). Wenn die Zentren überlastet sind und Sie Schwierigkeiten haben, Termine für die nötigen Untersuchungen zu bekommen, können Sie dort um Rat fragen, an welche niedergelassenen Ärzte Sie sich wenden könnten. Unterstützung bei Facharztterminen können Sie auch bei regionalen Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen finden.



[www.kbv.de/html/terminservicestellen.php](http://www.kbv.de/html/terminservicestellen.php)

**zertifizierte Zentren** = Tumorzentren, die jährlich nachweisen müssen, dass sie die fachlichen Anforderungen für die Behandlung einer Tumorerkrankung erfüllen und zudem über ein etabliertes Qualitätsmanagementsystem verfügen

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites. Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.

## ALLE BEHANDELNDEN ÄRZTE ANSPRECHEN

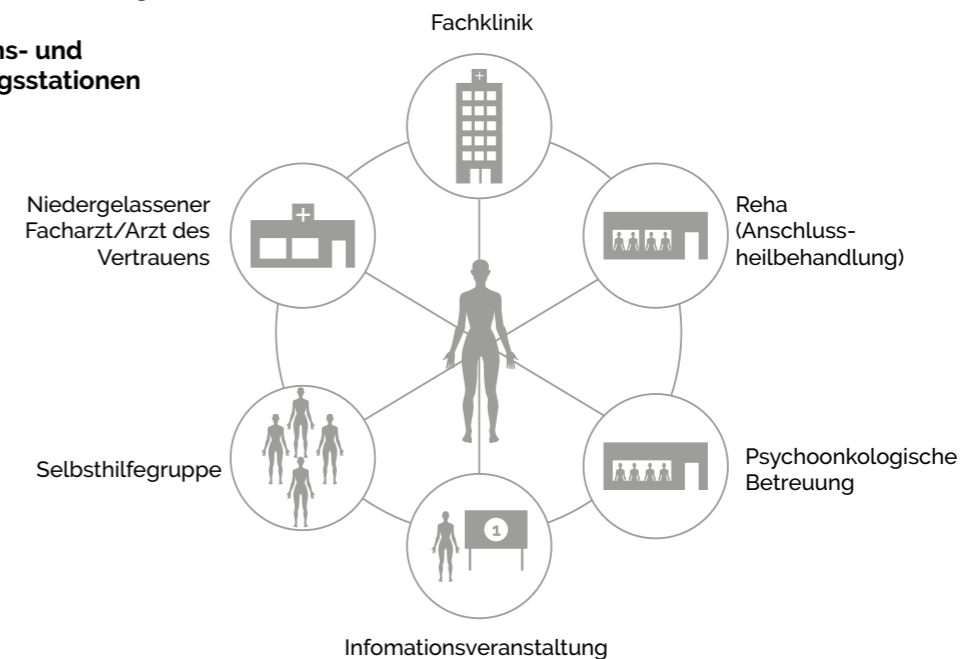
Nach einer erfolgreichen Behandlung des malignen Melanoms ist es für Sie hilfreich, die Krebserkrankung auch bei anderen Ärzten anzusprechen: Zahnärzte oder Hals-Nasen-Ohrenärzte können dann auf Veränderungen im Mund und Rachenraum achten, da auch auf der Schleimhaut bestimmte Formen von Melanomen auftreten können. Bei Augenärzten hilft der Hinweis zur überstandenen Erkrankung, den Blick für sogenannte

Aderhautmelanome zu schärfen. Auch bei Terminen bei Frauenärzten ist ein Hinweis auf die Melanomerkkrankung hilfreich und unterstützt die engmaschige Kontrolle.

Im interdisziplinären Ärzteteam tun alle ihr Bestes. Manchmal kann es nötig sein, dass Sie aus logistischen Gründen einzelne Untersuchungen bei unterschiedlichen Ärzten durchführen lassen müssen. Fragen Sie nach Unterstützung bei den verschiedenen Beteiligten, die Ansprechpartner für Ihre Erkrankung sind.

interdisziplinär = fächerübergreifend

### Informations- und Behandlungsstationen







# TIPPS FÜR DAS GESPRÄCH

## MIT DEM ARZT, DER IHR MELANOM BEHANDELT

Der Mangel an Zeit ist ein häufiges Problem in der Arztpraxis oder Klinik. Es ist für Sie aber sehr wichtig, in Ruhe über alle Dinge zu sprechen, die mit Ihrer Erkrankung zusammenhängen, seien es rein medizinische Fragen oder auch psychische oder psychosoziale Aspekte. Wir haben im Folgenden zusammengestellt, wie Sie sich auf das Gespräch vorbereiten können, welche Fragen wichtig sind, und wie Sie sich von einer Begleitung unterstützen lassen können.

- 1. Wenn Sie sich auf das Gespräch vorbereiten, schreiben Sie sich all Ihre offenen Fragen, die Ihnen seit der Diagnose durch den Kopf gegangen sind, vorab schon einmal auf.**  
Nehmen Sie für das Gespräch auch etwas zum Schreiben mit, um sich ein paar Notizen machen zu können. Da rund um die Krebsdiagnose so viele Informationen auf Sie zukommen, helfen Stichpunkte, die Inhalte später noch einmal in Ruhe durchzugehen.
- 2. Nehmen Sie zu diesen Gesprächen eine vertraute Person mit.** Angehörige oder Freunde stehen nicht nur als seelische Stütze zur Seite: Im intensiven Gespräch helfen weitere Zuhörer alle Inhalte aufzunehmen und unterstützen

auch bei Fragen. Gemeinsam kann man den Fahrplan der Behandlung im Nachgang des Arztgesprächs noch mal durchsprechen.

- 3. Fragen Sie nach, wenn Sie im Gespräch etwas nicht verstehen:** Viele Ärzte bemerken nicht, wie viele medizinische Fachbegriffe sie auch im Alltag nutzen. Lassen Sie sich die Begriffe rund um die Diagnose oder die verschiedenen Behandlungsansätze erklären.
- 4. Beschreiben Sie den behandelnden Ärzten Ihre körperlichen Beschwerden und Symptome,** besonders auch aktuelle Veränderungen, die Sie in letzter Zeit wahrgenommen haben.
- 5. Notieren Sie am besten auch alle Medikamente, die Sie einnehmen, und bringen Sie diese Liste mit.** Dazu gehören auch Vitamin-tabletten oder rein pflanzliche Präparate, Tees oder andere begleitende Maßnahmen, die Sie einsetzen. Damit unterstützen Sie den Behandlungserfolg und helfen, unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden.
- 6. Denken Sie auch daran, den Ärzten Ihre Gefühle, Ängste und Ihr seelisches Befinden zu beschreiben.** Mit einer Krebsdiagnose gehen Menschen auf ganz vielfältige Weise um. Ihnen und Ihren Angehörigen kann psychonkologische Unterstützung bei den nächsten Schritten helfen. Fragen Sie danach.
- 7. Wenn Ihnen die Entscheidung für die eine oder andere Option im Behandlungsplan schwerfällt, erbitten Sie Bedenkzeit.** Sie treffen die Entscheidung zu den nächsten Schritten gemeinsam mit Ihren Ärzten – in Ruhe und ohne Zeitdruck. Verabreden Sie einen weiteren Gesprächstermin, ein kurzes Innehalten kann beim Nachdenken und Verarbeiten der Informationen helfen.

- 8. Lassen Sie sich Ihre Befunde auch mit nach Hause geben, sammeln Sie Ihre Unterlagen möglichst übersichtlich:** So können Sie selbst alle Informationen zur Diagnose und Behandlung in Ruhe nachlesen und auch mit Ihrem Hausarzt oder anderen Ärzten besprechen. Sie haben als Patient ein Recht auf Kopien Ihrer Befunde – oder können solche Dokumente auch einfach fotografieren und damit aufheben.
- 9. Sprechen Sie bei den behandelnden Ärzten auch Ihre Familiensituation an:** Wenn Sie einen Kinderwunsch haben, sollte man das bei der Wahl der Therapie mitberücksichtigen. Auch wenn das im Moment der einschneidenden Krebsdiagnose nicht so wichtig erscheint: Wichtige Maßnahmen für einen späteren Kinderwunsch muss man eventuell schon vor Beginn einer Behandlung ergreifen, durch die die Fruchtbarkeit eingeschränkt werden könnte.



# WEITERE UNTERSTÜTZUNG

## ÜBER DIE REIN MEDIZINISCHE BETREUUNG HINAUS

Wenn Sie als Krebspatient die Phasen der Erkrankung vom ersten Verdacht über die Diagnose bis hin zur Behandlung durchleben, tauchen viele Situationen auf, in denen man bei Ängsten und Belastungen Unterstützung sucht und vermutlich gerne Hilfen in Anspruch nimmt, die über eine rein medizinische Betreuung hinausgehen.

### MIT PROBLEMEN NICHT ALLEINE BLEIBEN: PSYCHOONKOLOGISCHE BETREUUNG

Bei der Konfrontation mit der Diagnose Melanom können Momente auftreten, in denen Sie sich Unterstützung wünschen. Bei allen Fragen zur Krankheits- und Alltagsbewältigung kann es hilfreich sein, psychoonkologische und psychologische Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Nicht nur Patientinnen und Patienten, auch Angehörige können Unterstützung bekommen, mit der sie den Status als „Krebspatient“ vielleicht besser verarbeiten können.

Kontakte zu Psychoonkologen in Ihrer Nähe finden Sie hier:



[www.krebsinformationsdienst.de/  
wegweiser/adressen/  
psychoonkologen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php)

### INFONETZ KREBS

Telefon: 0800 / 80 70 88 77

Kostenfrei Mo. bis Fr. 8 – 17 Uhr



E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)  
[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

**Psychoonkologie** = wissenschaftliche Fachrichtung, die sich mit psychologischen und sozialen Aspekten von Krebserkrankungen befasst

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites. Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.

### ZURÜCK ZUM GEWOHNTEM LEBEN: REHABILITATIONSMASSNAHMEN

Im direkten Anschluss an eine stationäre Akutbehandlung im Krankenhaus kann für Sie eine Anschlussheilbehandlung (AHB), auch Anschlussrehabilitation genannt, infrage kommen. Melanomapatientinnen und -patienten haben auch im weiteren Krankheitsverlauf Anspruch auf diverse Rehabilitationsmaßnahmen, die körperliche, seelische, soziale und berufliche Behinderungen nach Möglichkeit vermeiden oder zumindest abmildern sollen.

Ziel ist, dass Sie als Patient Ihr gewohntes Leben bei guter Lebensqualität wieder aufnehmen können. Im Rehabilitationsteam können Psychologen, Sozialarbeiter, Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten sowie Ernährungsexperten unter Leitung eines Facharztes zusammenarbeiten. Das Beantragen der Rehabilitation kann im Alltag eine Herausforderung darstellen, aber Sie erhalten Hilfe: durch den Kliniksozialdienst, durch Reha-Servicestellen und andere Einrichtungen .

## DER SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

Nach der Krebsdiagnose können Sie als Betroffener beim zuständigen Versorgungsamt einen Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis stellen. Dieser Ausweis soll – wenigstens teilweise – einen Ausgleich für die Nachteile bringen, die durch die Krankheit entstanden sind. Je nach Schweregrad der Erkrankung und Stadium des malignen Melanoms bietet der Schwerbehindertenausweis Steuerfreibeträge, günstige Benutzung von Bus und Bahn usw.

Der Grad der Schwerbehinderung führt eventuell auch zu mehr Urlaubstagen und einem strengeren Kündigungsschutz am Arbeitsplatz. Der Ratgeber „Wegweiser zu Sozialleistungen“ der Deutschen Krebshilfe hilft Ihnen hier weiter. Auch der Familienratgeber der Aktion Mensch erläutert das Antragsverfahren und die Nachteilsausgleiche:



[www.familienratgeber.de/  
schwerbehinderung/  
nachteilsausgleiche.php](http://www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/nachteilsausgleiche.php)

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites. Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.



# DIE EIGENE STRATEGIE

## MIT DER ERKRANKUNG UMGEHEN LERNEN

Mit einer Hautkrebsdiagnose zu leben kann für Sie auch bedeuten, Ängsten und seelischen Belastungen ausgesetzt zu sein. Menschen reagieren hier ganz unterschiedlich: Finden Sie selbst heraus, welche Strategie Ihnen am besten hilft.

- Informieren: Vielen Menschen hilft es, möglichst viele Informationen rund um die eigene Erkrankung einzuholen. Je genauer Sie ihre eigene Situation einschätzen können, umso gezielter können sie sich Hilfe suchen und auch die passenden Bewältigungsstrategien einsetzen.
  - Ängsten auf den Grund gehen: Wenn Sie genauer hinsehen, welche Ängste in welchen Situationen auftreten, kann man die Ursachen klarer sehen und ansprechen. Mit Faktoren
- wie Schmerzen, Alleinsein oder Hilflosigkeit umzugehen kann man üben, um die Ängste abzubauen. Dabei kann professionelle Unterstützung hilfreich sein.
  - Die eigene Kraft entdecken: Sie können Kraft schöpfen, wenn Sie sich an Situationen in Ihrem Leben erinnern, die Sie schon erfolgreich gemeistert haben.
  - Entspannen: Ängste rund um die Erkrankung führen zu einer Anspannung: Entspannungsverfahren oder auch aktive Bewegung wie Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren oder andere Sportarten können hilfreich sein.

# GESUND BLEIBEN

## WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

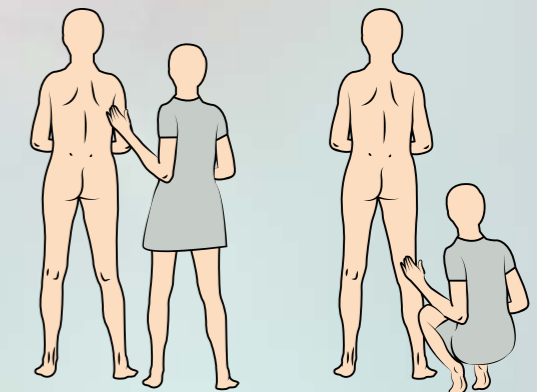
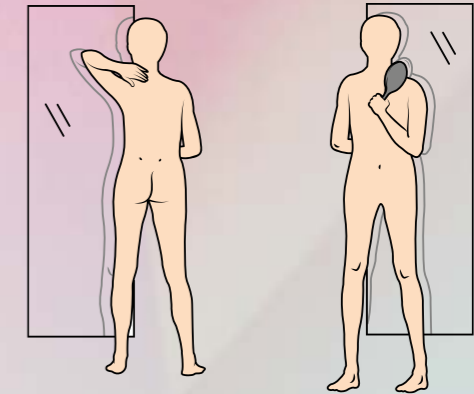
Menschen, die bereits einmal ein Melanom hatten, haben ein erhöhtes Risiko, erneut daran zu erkranken. Diese sogenannten Zweitmelanome müssen nicht mit dem ersten Melanom zusammenhängen und treten häufig in den ersten beiden Jahren nach dem Erstmelanom auf. Deshalb ist es für Sie sinnvoll, den Blick für Melanome zu schärfen und allgemeine Vorbeugemaßnahmen zum Schutz vor Hautkrebs und einen gesunden Lebensstil in den Alltag einzubauen.

### FÜNFZEHN MINUTEN: DIE SELBSTUNTERSUCHUNG

Untersuchen Sie Ihre Haut regelmäßig und zeigen Sie Ihrem Arzt jeden verdächtig aussehenden Fleck. Wenn man selbst genauer hinsieht, kann man viel dazu beitragen, Veränderungen auf der eigenen Haut zu entdecken: Mehr als die Hälfte aller Melanome werden von den Patienten selbst oder von Familienmitgliedern entdeckt. Eine regelmäßige Selbstuntersuchung der Haut verbessert auch die Heilungsrate bei Menschen, die schon einmal Hautkrebs hatten. Sie kann Leben retten. Eine Selbstuntersuchung der Haut ist einfach und nimmt nur etwa zehn bis fünfzehn Minuten pro Monat in Anspruch. Lassen Sie sich die beste Strategie zur Selbstuntersuchung von Ihrem Arzt zeigen. Und denken Sie daran, dass Melanome auch an Körperstellen auftreten können, die nicht dem Tageslicht ausgesetzt sind.

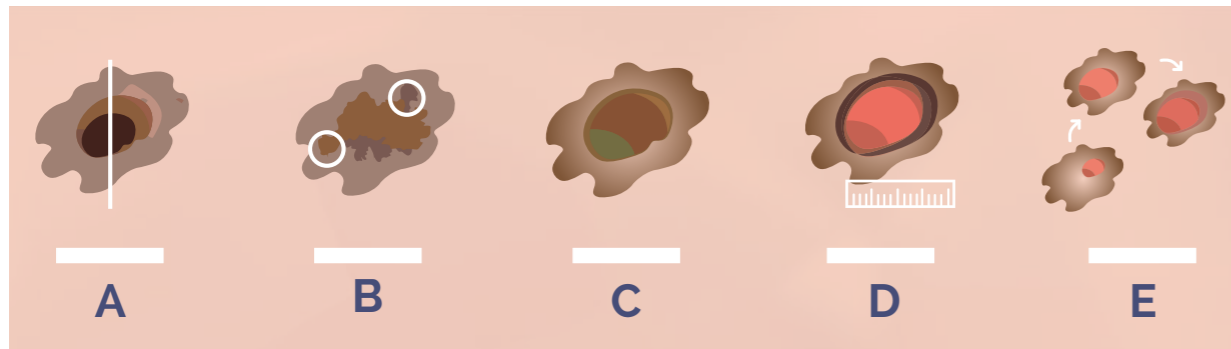
### So geht die Selbstuntersuchung Schritt für Schritt:

1. Prüfen Sie mit dem Blick in einem Spiegel in einem gut beleuchteten Raum die Vorderseite Ihres Körpers - Gesicht, Hals, Schultern, Arme, Brust, Bauch, Oberschenkel und Unterschenkel.
2. Drehen Sie sich seitlich und heben Sie die Arme, um die rechte und linke Seite Ihres Körpers sorgfältig zu betrachten, einschließlich der Achselhöhlen.
3. Mit einem Handspiegel betrachten Sie dann den oberen Rücken, Nacken und die Kopfhaut. Anschließend untersuchen Sie Ihren unteren Rücken, die Pobacken, die Rückseite der Oberschenkel und die Waden. Ihr Partner kann Ihnen dabei behilflich sein, Ihren Rücken zu untersuchen.
4. Untersuchen Sie Ihre Unterarme, Handflächen und Fingernägel sowie Ihre Handrücken und den Zwischenraum zwischen jedem Finger.
5. Abschließend untersuchen Sie Ihre Füße – die Fußrücken, Sohlen, Zehennägel, Zehen und die Zehenzwischenräume. Denken Sie daran, dass Melanome auch unter den Nägeln entstehen können.



## VERDÄCHTIGE STELLE ERKENNEN: DAS ABCDE DES MELANOMS

Auch im Rahmen des Hautkrebs-Screenings können verdächtige Stellen auffallen. Die ABCDE-Kriterien des Melanoms geben eine Orientierungshilfe bei der Diagnose:



### Asymmetrie:

Die Form ist auf der einen Seite anders als auf der anderen Seite.

### Begrenzung:

Die Begrenzung oder der sichtbare Rand ist unregelmäßig, ausgefranst und unscharf.

### Colour bzw. Farbe:

Die Läsion weist Farbvariationen mit braunen, schwarzen, roten, grauen oder weißen Anteilen auf.

### Durchmesser:

Durchmesser über 5 Millimeter.

### Erhabenheit:

Wenn eine Stelle über die Hautoberfläche nach oben gewachsen ist.

**Screening** = Reihenuntersuchung einer Bevölkerungsgruppe, um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen · **Läsion** = Verletzung, Beschädigung

## VORSICHT BEI UV-STRAHLUNG: SONNENSCHUTZ

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der Sonneneinstrahlung und der Entwicklung von Melanomen. Hautkrebspatienten sollten daher ihre Haut konsequent vor UV-Strahlung schützen. Sich schützen bedeutet aber nicht, drinnen zu bleiben: Ergreifen Sie Maßnahmen zum Schutz vor der Sonne und genießen Sie Aktivitäten im Freien. Halten Sie sich wann immer möglich im Schatten auf, tragen Sie lockere Kleidung aus dichtem Gewebe, um Ihre Arme und Beine zu bedecken.

Tragen Sie, wenn Sie in der Sonne sind, stets Sonnencreme und Lippenchutz mit einem Breitbandschutz und einem Sonnenschutzfaktor von mindestens 30 auf. Vergessen Sie nicht, den Sonnenschutz nach dem Schwimmen, Abtrocknen oder Schwitzen und gemäß den Produktanweisungen erneut aufzutragen. Tragen Sie bei Aktivitäten im Freien auch an bewölkten Tagen und in den Wintermonaten Sonnencreme auf.

Wenn Sie eine Schirmmütze tragen, vergessen Sie nicht, Ihre Ohren und Ihren Nacken mit Sonnencreme zu schützen. Ein Hut mit breiter Krempe

Mit der ABCDE-Regel können nicht alle problematischen Veränderungen ausgegrenzt werden. Manche Menschen haben sehr viele Leberflecken (sog. Naevi), sodass zu viele Stellen verdächtig erscheinen. Hier hilft die „Regel des hässlichen Entleins“ (ugly duckling sign) weiter: Man betrachtet jene Naevi genauer, die nicht zum typischen Bild der Leberflecke bei genau diesem Patienten passen. Die „hässlichen Entlein“, die aus den ähnlichen Flecken abstechen, sind mit höherer Wahrscheinlichkeit problematisch: Hier sind jene Läsionen melanomverdächtig, die nicht zum spezifischen Naevusbild des Patienten passen.

**UV-Strahlung** = ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts

bietet Schatten für Gesicht, Ohren und Nacken. Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille, am besten mit einem 100-prozentigen UVA- und UVB-Filter.

Vermeiden Sie künstliche UV-Strahlung: Das Bräunen in Solarien steigert deutlich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Der beste Schutz ist, Sonnenstudios ganz zu meiden.

Weitere Informationen zum Sonnenschutz finden Sie auf der Internetseite:



[www.hautkrebs-screening.de/  
allgemein/praevention/  
sonnenregeln.php](http://www.hautkrebs-screening.de/allgemein/praevention/sonnenregeln.php)

### ORIENTIERUNGSHILFE: UV-INDEX

Nutzen Sie den UV-Index als Orientierungshilfe bei der Frage, welche Sonnenschutzmaßnahmen Sie ergreifen sollten. Informieren Sie sich über den aktuellen UV-Index in Ihrer Region, zum Beispiel auf Wetterberichtsseiten im Internet. Der UV-Index beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten.

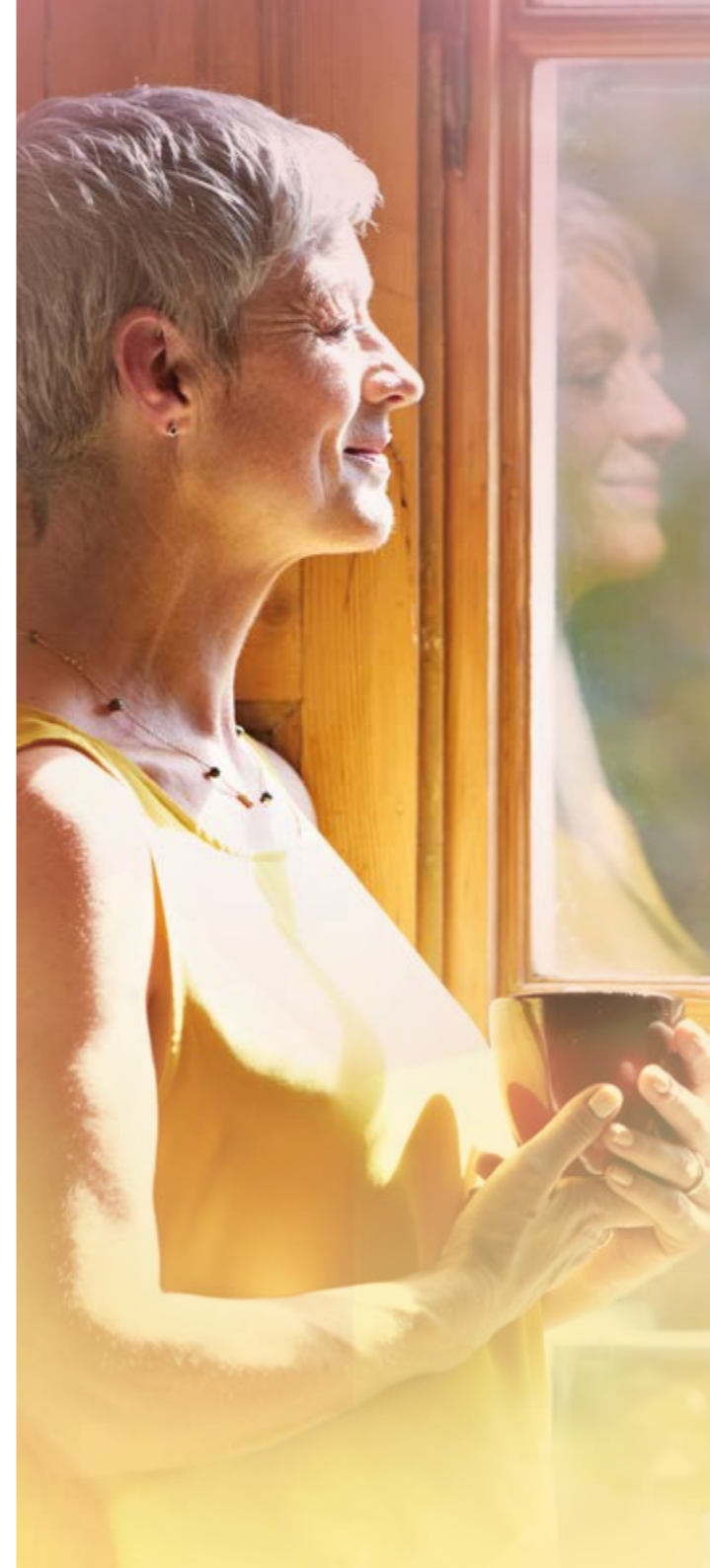
Wenn die Sonne hoch steht, ist die Intensität der UV-Strahlung am höchsten: Zwischen 11:00 Uhr und 16:00 Uhr ist der UV-Index höher. Wann immer der UV-Index bei 3,0 oder höher liegt, sollten Sie sich vor der Sonne schützen. Der UV-Index wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert und ist weltweit einheitlich.

Somit bedeutet zum Beispiel ein UV-Index von 7 in Deutschland genau dasselbe wie in Kenia oder Kanada: hohe Sonnenintensität – daher zum Schutz exponierter Stellen Hut und Kleidung tragen sowie Sonnenschutz auftragen. Den UV-Index der Deutschland-Wetterkarte finden Sie z. B. auf:



[www.wetteronline.de/uv-index](http://www.wetteronline.de/uv-index)

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites. Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.



### VITAMIN D: ZWEI QUELLEN

Vitamin D ist das Sonnenscheinvitamin! Es spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung starker Knochen und den Erhalt einer optimalen Gesundheit. Auf natürlichem Wege wird Vitamin D durch Sonneneinstrahlung auf Ihre Haut gebildet. Dieser Prozess wird durch die UVB-Strahlung in Gang gesetzt.

Andere wichtige Vitamin-D-Quellen sind fetter Fisch, wie z. B. Wildlachs, und in geringerem Maße auch andere Lebensmittel wie Leber oder Eigelb. Ein Mensch benötigt normalerweise nur wenige Minuten direkter Sonneneinstrahlung, um die erforderliche Dosis des Sonnenscheinvitamins zu erhalten.

In den Wintermonaten entwickeln viele Menschen einen Vitamin-D-Mangel. Wenn Melanom-Patienten in ihren Alltagsaktivitäten die Sonne strikt meiden, kann das auch zu einer Abnahme der Werte im Blut führen. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihren Vitamin-D3-Spiegel im Blut zu testen. Bei einem dokumentierten Mangel kann Ihr Arzt auch Vitamin-D-Präparate verordnen.

## GESUNDE ERNÄHRUNG ALS GUTE BASIS

Eine gute Ernährungsweise hilft nicht nur, Ihr Krebsrisiko zu mindern, sie kann auch im Prozess Ihrer Krebserkrankung unterstützend sein. Die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln sorgt dafür, dass Sie Ihre Kraft und Energie behalten. Sie kann Ihnen auch dabei helfen, mit Nebenwirkungen der Behandlung besser zurechtzukommen.

Nach einer Krebsdiagnose oder während einer Krebsbehandlung kann es eine große Herausforderung, Stress und Verwirrung bedeuten, gesunde Entscheidungen zu treffen. Das kann ein Moment sein, um auch alte Gewohnheiten in Frage zu stellen und mit gesunder Ernährung und neuen Gewohnheiten ein gesünderes Ich für den Rest Ihres Lebens zu schaffen.

Für eine gesunde Ernährung gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Anhaltspunkte:



[www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge)

Wichtig ist eine ausgewogene, an die individuellen Bedürfnisse angepasste Ernährung mit allen nötigen Inhaltsstoffen, die wir zum Leben brauchen. Ballaststoffe sind eine wichtige Komponente, um einen gesunden Verdauungstrakt zu erhalten und das Krebsrisiko zu senken.

Ballaststoffe sind auch Nahrungsgrundlage für günstige Bakterien, die unser Darm braucht, um Nahrung richtig zu verdauen und gesund zu bleiben. Die meisten Früchte und Gemüsearten enthalten sowohl lösliche als auch nicht lösliche Ballaststoffe. Um auch von ihren natürlichen krebsbekämpfenden Pflanzeninhaltsstoffen zu profitieren, sind im Idealfall ballaststoffreiche Nahrungsmittel den Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich zu sich zu nehmen. Das klappt etwa mit der Faustregel „fünf am Tag“, mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Ergänzt mit pflanzlichen Fetten und Vollkornprodukten nehmen Sie auch ausreichend Kalorien zu sich und beugen einer Mangelernährung vor.

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites. Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.

## POSITIVE EFFEKTE: SPORT UND BEWEGUNG

Die Behandlung des malignen Melanoms kann Kraft kosten und damit ein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung hervorrufen. Zum Ausgleich kann man die positiven Effekte nutzen, die Sport und Bewegung auf den Krankheitsverlauf zeigen. Körperliche Bewegung und frische Luft sind gut für die Psyche und können Nebenwirkungen von Krebstherapien mindern, die Belastbarkeit und auch die Prognose verbessern. Die individuelle körperliche Belastbarkeit ist abhängig vom Stadium der Erkrankung. Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten ab, welche Formen von körperlicher Aktivität, leichtem Ausdauersport und Kräftigungsübungen für Sie günstig sind.

Krebserkrankungen gehen oft mit einer Mangelernährung einher. Dann fehlen dem Körper Energie, Eiweiß oder andere Nährstoffe. Viele Menschen nehmen schon lange vor der Krebsdiagnose ungewollt ab. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen und vermeiden Sie eine Mangelernährung. Essen Sie ausreichend und ausgewogen. Spezielle Krebsdiäten, die vielerorts angepriesen werden, entbehren oft jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Suchen Sie im Zweifel Unterstützung bei qualifizierten Ernährungstherapeuten. Fragen Sie Ihren Arzt oder die Krankenkasse nach Anlaufstellen in Ihrer Umgebung.





# WEITERE INFORMATIONEN- QUELLEN

Die Krebsdiagnose wirft immer wieder Fragen auf, die Sie mit den behandelnden Ärzten besprechen sollten. Zur Unterstützung gibt es Informationsmaterialien in den Praxen, den Kliniken oder auch im Internet. Bei allen Quellen sollte man auf die Aktualität der Informationen achten. Wir haben hier weiterführende, wissenschaftlich fundierte Informationsquellen zu Fragen rund um die Krebserkrankung zusammengestellt.

## **KREBSINFORMATIONSDIENST DES DEUTSCHEN KREBSFORSCHUNGSZENTRUMS**

Eine Anlaufstelle für viele Fragen rund um die Krebserkrankung ist der Krebsinformationsdienst

(KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg. Fragen werden auch persönlich beantwortet, die Webseite bietet Informationen zu vielen Krebserkrankungen. Neben Broschüren und kurzen Informationsblättern bietet die Seite einen Wegweiser zu vielen Stichpunkten von Arztsuche, Ernährung bei Krebs über Sozialberatung bis zu Adressen von Psychoonkologen.

### **Deutsches Krebsforschungszentrum Krebsinformationsdienst**

Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg



Tel.: 0800 420 30 40 oder  
E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)  
**[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites.  
Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.

**DEUTSCHE KREBSHILFE**

Das Portal der Deutschen Krebshilfe informiert Betroffene, Angehörige und auch Fachkreise.



[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/](http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/)



[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/haeufige-krebsarten/hautkrebs/](http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/haeufige-krebsarten/hautkrebs/)

Die „blauen Ratgeber“ werden in einer Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft erstellt. Die Broschürensreihe richtet sich an Krebs-Betroffene, Angehörige und Interessierte. Die Broschüren erläutern medizinische Fragen und bieten Hilfe an, um die Erkrankung zu bewältigen. Die Ratgeber kann man auf der Webseite herunterladen oder auch bestellen.



[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/](http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/)

Für Menschen mit Hautkrebs könnten interessant sein:

- Die blauen Ratgeber: 05 – Hautkrebs
- Die blauen Ratgeber: 40 – Wegweiser zu Sozialleistungen
- Die blauen Ratgeber: 46 – Ernährung bei Krebs
- Die blauen Ratgeber: 48 – Bewegung und Sport
- Die blauen Ratgeber: 49 – Kinderwunsch und Krebs
- Die blauen Ratgeber: 51 – Fatigue

Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet persönliche Fragen, vermittelt Informationen und nennt themenbezogene Anlaufstellen.

**INFONETZ KREBS**

Telefon: 0800 / 80 70 88 77  
Kostenfrei Mo. bis Fr. von 8 – 17 Uhr  
E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)  
[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstr. 32  
53113 Bonn

**ZERTIFIZIERTE KLINIKEN**

Die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert Kliniken, wenn sie bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Damit soll die Behandlung von Krebspatienten verbessert werden. Diese Zentren müssen jährlich nachweisen, dass sie die fachlichen Anforderungen für die Behandlung einer Tumorerkrankung erfüllen. Leitlinien spielen eine wichtige Rolle bei der Festlegung der Qualitätsindikatoren.

Zertifizierte Zentren in der näheren Umgebung kann man auf der Internetseite Oncomap finden. Die Hauttumorzentren werden als Liste oder als Kartenansicht dargestellt.



[www.oncomap.de/centers](http://www.oncomap.de/centers)

**ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE ONKOLOGIE (ADO)**

Die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO) bietet auf ihrer Webseite Basisinformationen für Patienten rund um die Haut und Hautkrebs an, von der Entstehung von Melanomen über Diagnostik und Therapie, Leitlinien, Broschüren und Ratgebern bis hin zu Kontakten zu Selbsthilfegruppen. Die Webseite ist auch ein Portal für Ärzte, wo man z. B. eine Übersicht über laufende Studien in der Dermatoonkologie finden kann.

[www.ado-homepage.de/patienten.html](http://www.ado-homepage.de/patienten.html)

[www.ado-homepage.de/broschueren-und-ratgeber.html](http://www.ado-homepage.de/broschueren-und-ratgeber.html)

[www.ado-homepage.de/leitlinien.html](http://www.ado-homepage.de/leitlinien.html)

[www.ado-homepage.de/studie-suchen.html](http://www.ado-homepage.de/studie-suchen.html)

**ADO | Geschäftsstelle**

Science Park 2  
66123 Saarbrücken



Tel.: 0681 9358 6604  
E-Mail: [geschaeftsstelle@ado-homepage.de](mailto:geschaeftsstelle@ado-homepage.de)  
[www.ado-homepage.de](http://www.ado-homepage.de)

**LEITLINIEN**

Die aktuellste Version der S3-Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Melanoms durch das Leitlinienprogramm Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) wird auf den Seiten des Leitlinienprogramms Onkologie veröffentlicht:



[www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/melanom/](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/melanom/)

Dort finden Sie auch Patienten- und Gesundheitsleitlinien zu verschiedenen Krebserkrankungen:



[www.leitlinienprogramm-onkologie.de/Patientenleitlinien.8.0.html](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/Patientenleitlinien.8.0.html)

Alle hier vorgestellten Websites sind fremde Websites.  
Novartis ist nicht für den Inhalt verantwortlich.

**EINER UNTERSTÜTZT DEN ANDEREN: DIE SELBSTHILFE**

Und wie gehen andere mit Ihrer Melanom-Diagnose um? Manchmal hilft es ein Stück, sich mit anderen über deren Erfahrungen auszutauschen und zu spüren, dass man mit der Erkrankung nicht allein dasteht. Die Selbsthilfe ist für viele Melanom-Patienten ein essenzieller Pfeiler, der hilft, im Alltag mit der Erkrankung umzugehen. Die Gruppen sammeln Informationen und tauschen sich aus, unterstützen sich gegenseitig. Die Selbsthilfe lebt vom Engagement ihrer Mitglieder. Patienten mit einer frischen Melanom-Diagnose profitieren vom Erfahrungsschatz der engagierten und informierten Patienten in den Selbsthilfegruppen.

Einen Überblick lokaler Selbsthilfegruppen bietet das Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e.V. auf seiner Webseite.



[www.hautkrebs-netzwerk.de](http://www.hautkrebs-netzwerk.de)



[www.hautkrebs-netzwerk.de/hautkrebs-selbsthilfegruppen/](http://www.hautkrebs-netzwerk.de/hautkrebs-selbsthilfegruppen/)

Kontakt  
E-Mail: [info@hautkrebs-netzwerk.de](mailto:info@hautkrebs-netzwerk.de)

Die Informationsseite „Melanom Info Deutschland – MID“ betreibt eine virtuelle Selbsthilfegruppe, die Gruppe „Diagnose Hautkrebs – wir lassen dich nicht alleine“. Diese geschlossene Facebookgruppe ist nur für Betroffene und Angehörige zugänglich.



[www.facebook.com/melanominfo/](https://www.facebook.com/melanominfo/)

Kontakt über  
Astrid Doppler: [astrid.doppler1@gmail.com](mailto:astrid.doppler1@gmail.com)  
Tel.: 0179 9324986

Katharina Kaminski: [kaminski.katha@gmail.com](mailto:kaminski.katha@gmail.com)  
Tel.: 0178 7213982

# GLOSSAR

**COMPUTERTOMOGRAFIE (CT)** =

computerunterstützte Röntgenuntersuchung, bei der bestimmte Körperregionen in einzelnen Schichten durchleuchtet werden

**DERMATOLOGE** = Hautarzt

**DERMATOONKOLOGE** = Hautarzt, der sich auf Hautkrebs spezialisiert hat

**INTERDISZIPLINÄR** = fächerübergreifend

**LÄSION** = Verletzung, Beschädigung

**MAGNETRESONANZTOMOGRAFIE (MRT)** = Untersuchungsmethode, mit der sich Schichtbilder vom Körperinneren erzeugen lassen

**PSYCHOONKOLOGIE** = wissenschaftliche Fachrichtung, die sich mit psychologischen und sozialen Aspekten von Krebserkrankungen befasst

**SCREENING** = Reihenuntersuchung einer Bevölkerungsgruppe, um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen

**TUMORMARKER** = körpereigene Stoffe, die bei bestimmten Krebserkrankungen im Blut vermehrt auftreten können

**UV-STRAHLUNG** = ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts

**ZERTIFIZIERTE ZENTREN** = Tumorzentren, die jährlich nachweisen müssen, dass sie die fachlichen Anforderungen für die Behandlung einer Tumorerkrankung erfüllen und zudem über ein etabliertes Qualitätsmanagementsystem verfügen

**Quellennachweise Abbildungen:**

<sup>1</sup> S3-Leitlinie Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Melanoms, Version 3.1 - Juli 2018. AWMF-Register-Nummer: 032/024OL; online unter [https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Melanom/Melanom\\_Version\\_3/LL\\_Melanom\\_Kurzversion\\_3.1.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Melanom/Melanom_Version_3/LL_Melanom_Kurzversion_3.1.pdf)

**Quellennachweise Fotos:** Titel: © giulietta73-istockphoto.com; S. 2: © Liderina-istockphoto.com; S. 9: © kali9-istockphoto.com; S. 11: © alicat-istockphoto.com; S. 12: © giulietta73-photocase.de; S. 13: © kemai-photocase.de; S. 16: © shapecharge-istockphoto.de; S. 19: © alvarez-istockphoto.com; S. 20: ©-Robbie-istockphoto.com; S. 22: Wavebreakmedia-istockphoto.com; S. 29: © kupicoo-istockphoto.com; S. 31: © furmananna-fotolia.com; S. 32: © EXTREME-PHOTOGRAPHER-istockphoto.com; S. 37: © Nikada-istockphoto.com

Novartis Pharma GmbH | Nürnberg

