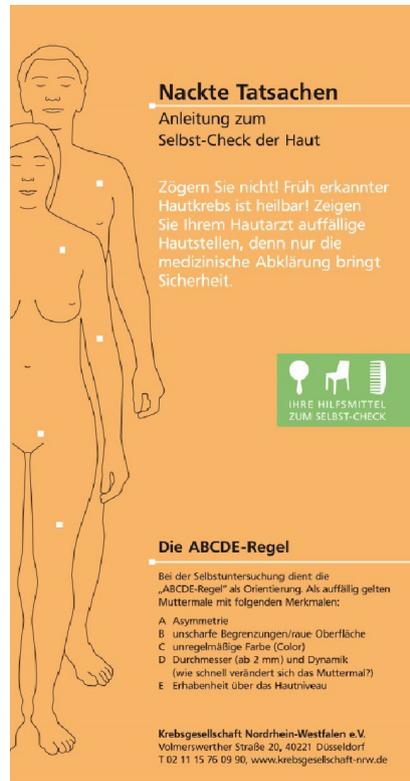


# Neue Anleitungskarte zur Selbstuntersuchung der Haut

Seit 2008 haben gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahre alle zwei Jahre Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung. Ziel des Screening-Verfahrens ist es, auffällige Veränderungen der Haut frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Das frühe Erkennen von Hauttumoren ist entscheidend für die Therapie- und Heilungschancen. Die Untersuchung kann von Dermatologen vorgenommen werden sowie von hausärztlich tätigen Fachärzten für Allgemeinmedizin, Internisten und Praktischen Ärzten, die eine Zusatzqualifikation für das Hautkrebscreening vorweisen können.

Ergänzend zur ärztlichen Untersuchung wird die regelmäßige Selbstuntersuchung der Haut empfohlen. Dabei sollte der gesamte Körper von Kopf bis Fuß inspiziert werden. Das ist nicht so leicht. Eine Hilfestellung gibt die Krebsgesellschaft NRW mit einer neuen Anleitungskarte. Hier werden Methoden und Hilfsmittel beschrieben, wie sich auch schwer einsehbare Körperbereiche, wie zum Beispiel die behaarte Kopfhaut, Gesäß, Genitalbereich oder die Fußsohlen untersuchen lassen.



**Nackte Tatsachen**

Anleitung zum Selbst-Check der Haut

Zögern Sie nicht! Früh erkannter Hautkrebs ist heilbar! Zeigen Sie Ihrem Hautarzt auffällige Hautstellen, denn nur die medizinische Abklärung bringt Sicherheit.

 IHRE HILFSMITTEL ZUM SELBST-CHECK

**Die ABCDE-Regel**

Bei der Selbstuntersuchung dient die „ABCDE-Regel“ als Orientierung. Als auffällig gelten Muttermale mit folgenden Merkmalen:

- A Asymmetrie
- B unscharfe Begrenzungen/raue Oberfläche
- C unregelmäßige Farbe (Color)
- D Durchmesser (ab 2 mm) und Dynamik (wie schnell verändert sich das Muttermal?)
- E Erhabenheit über das Hautniveau

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.  
 Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf  
 T 02 11 15 76 09 90, www.krebsgesellschaft-nrw.de



**Der Selbst-Check**

**Kopf und Nacken**  
 Untersuchen Sie Ihre Kopfhaut und den Nacken. Betrachten Sie Ihr Gesicht, die Ohren, Augen und die Lippen. Schauen Sie auch in Ihren Mund!

**Oberkörper und Po**  
 Betrachten Sie die Vorderseite Ihres Körpers. Checken Sie auch die Seiten. Beim Blick auf Rücken und Po helfen Spiegel. Pofalte nicht vergessen!

**Arme und Hände**  
 Prüfen Sie die Innen- und Außenseiten der Arme. Achseln nicht vergessen! Wie sieht die Haut der Hände und Finger aus? Auch: Zwischenräume und Nägel checken.

**Genitalbereich**  
 Keine leichte Aufgabe. Nehmen Sie einen Handspiegel und prüfen Sie die Haut der Genitalien.

**Beine und Füße**  
 Unten angekommen, sind die Beine und Füße an der Reihe. Betrachten Sie diese von allen Seiten und denken Sie an Ihre Kniekehlen. Auch die Zehen, Fußnägel, die Zehenzwischenräume sowie die Sohlen verlangen nach einem Blick.

**Tipps & Tricks zur Durchführung**

- Führen Sie den Selbst-Check einmal im Monat durch
- Ein großer Spiegel erleichtert den Blick von Kopf bis Fuß
- Lassen Sie sich von einer vertrauten Person helfen
- Achten Sie auf Veränderungen der Muttermale, rötliche Stellen und Wunden
- Auffällig ist, was sich in Form, Farbe, Größe verändert oder über mehrere Wochen nicht abheilt

## Kontakt

**Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**  
 D. Oelschläger  
 Volmerswerther Str. 20  
 40221 Düsseldorf  
 Tel. 0211-15 76 09 92  
[oelschlaeger@krebssgesellschaft-nrw.de](mailto:oelschlaeger@krebssgesellschaft-nrw.de)  
[www.krebssgesellschaft-nrw.de](http://www.krebssgesellschaft-nrw.de)