

SELBSTUNTERSUCHUNG DER HAUT

Bester Zeitpunkt und Ort

Einmal im Monat, am Besten vor einem großen Spiegel, damit du Veränderungen gut erkennen kannst. Dabei ist es wichtig, auf die ABCDE Regeln zu achten:

- A** **wie Asymmetrie** · Ist ein neuer dunkler Hautfleck ungleichmäßig oder asymmetrisch geformt?
- B** **wie Begrenzung** · Hat ein dunkler Hautfleck verwischte Konturen, unebene und raue Ränder oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich?
- C** **wie Colour** · Ist die Farbe des Flecks nicht gleichmäßig, sondern vermischt mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten?
- D** **wie Durchmesser** · Ist der Durchmesser an der breitesten Stelle größer als fünf Millimeter?
- E** **wie Entwicklung** · Hat sich ein Pigmentmal innerhalb der letzten 3 Monate verändert?

**NUTZE DIE CHANCE
CHECKE DEINE HAUT!**

WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die Hamburger Krebsgesellschaft ist ein gemeinnützig eingetragener Verein unter dem Dach der Deutschen Krebsgesellschaft. Wir setzen uns für die Verbesserung der Versorgung Krebskranker sowie die Aufklärung rund um das Thema Krebs ein.

NUTZE DEINE CHANCE!

Mache die Selbstuntersuchung und gehe auch zur Früherkennungsuntersuchung. Ab 35 alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening. Deine Krankenkasse übernimmt die Kosten.

Weitere Infos findest du auf www.krebshamburg.de/früherkennung



WAS WIR TUN

- Wir begleiten und unterstützen dich und deine Angehörigen im Falle einer Krebserkrankung.
- Wir informieren dich rund ums Thema Krebs.
- Wir unterstützen dich, wenn du durch die Krebserkrankung in finanzielle Not gerätst.
- Wir setzen uns in der Politik für eine optimale onkologische Versorgung ein.
- Wir vernetzen alle Partner der onkologischen Versorgung in Hamburg.
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.
Butenfeld 18, 22529 Hamburg
Tel. 040 41 34 75 68-0
info@krebshamburg.de
www.krebshamburg.de

HamburgerKrebsgesellschaft
 hamburger_krebsgesellschaft

Spendenkonten

Dt. Apotheker- und Ärztebank
IBAN: DE17 3006 0601 0003 9593 92
BIC: DAAEDEDXXX
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE09 2005 0550 1234 1313 55
BIC: HASPDEHHXXX

Spenden sind steuerbegünstigt.

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.
Design: www.kreativplus.com · Stand: 01/2021

HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG

**DURCH
WISSEN
ZUM LEBEN**

**» JE FRÜHER KREBS ERKANNT
WIRD, DESTO GRÖßER IST
DIE CHANCE AUF HEILUNG**

HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

TK
Die Techniker

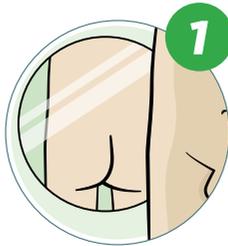
BEINE UND GENITALBEREICH



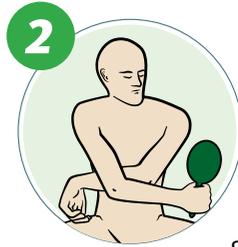
1 **Beginne im Sitzen mit Hilfe eines Handspiegels.**

Untersuche zunächst die Außen- und Innenseite der Beine. Achte auf Veränderungen. Haben sich bereits vorhandene Muttermale oder Leberflecken in ihrer Form, Farbe oder ein anderer Faktor der ABCDE Regeln verändert? Sind neue Pigmentflecken dazugekommen?

Untersuche speziell auch die Beine mit den Kniekehlen, Fußsohlen und zwischen den Zehen. Mit Hilfe des Handspiegels lässt sich auch der Genitalbereich gut untersuchen. Spare bei der Untersuchung auch die Pofalte nicht aus!

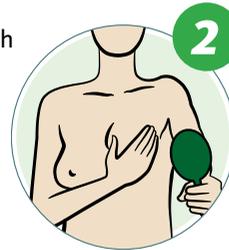


OBERKÖRPER UND ARME



2 Untersuche den Oberkörper nun auf Veränderungen. Betrachte bei den Armen zunächst die Innen- dann die Außenseite, hierbei kann ein Handspiegel als Hilfsmittel genommen werden.

Überprüfe auch gegebenenfalls unter den Brüsten, ob sich Veränderungen feststellen lassen.



RÜCKEN



3 Diese Untersuchung kann etwas schwierig sein. Hierbei können Freunde oder Familienmitglieder helfen oder auch ein großer Spiegel. Achte dabei speziell auf den Rücken, Nacken sowie die Rückseite der Arme.

KOPF



4 Bei der letzten Untersuchung sind Hilfsmittel wie ein Kamm und Spiegel nützlich. Untersuche dabei die Kopfhaut auf Veränderungen. Auch hier kann es sein, dass du Hilfe brauchst. Achte auch auf Veränderungen an den Augen, den Ohren, Lippen und im Mundraum.

Mache den Check regelmäßig, dann bekommst du ein Gespür dafür, was sich verändert!

Solltest du etwas Ungewöhnliches sehen, vereinbare zeitnah einen Arzttermin.