

# 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!**

## KREBSVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Der Krebsverband Baden-Württemberg besteht seit 1973 und ist als Landeskrebsgesellschaft ein Bestandteil der Deutschen Krebsgesellschaft.



## NUTZE DEINE CHANCE

Weitere Informationen zur Selbstuntersuchung sowie zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen findest du auf unserer Homepage.

[www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/frueherkennung](http://www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/frueherkennung)

## 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 fördern Deinen Austausch in Selbsthilfegruppen
- Wir setzen uns in der Politik für eine optimale onkologische Versorgung ein
- Wir vernetzen alle Partner der onkologischen Versorgung in Baden-Württemberg
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Besuche uns für weitere Informationen im Internet.  
[www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)

## Herausgeber

Krebsverband  
Baden-Württemberg e. V.  
Adalbert-Stifter-Straße 105  
70437 Stuttgart  
Tel. 0711 848-10770  
Fax 0711 848-10779  
[info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)  
[www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)

## Spendenkonten

Landesbank Baden-Württemberg  
BIC: SOLADEST600  
IBAN: DE97 6005 0101 0001 0139 00  
*Spenden sind steuerbegünstigt*

KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



Grafische Gestaltung: [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com) · Stand 06.2020

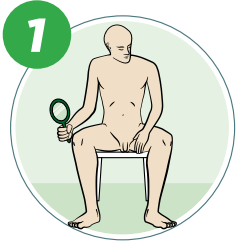
MEHR  
WISSEN  
BESSER  
LEBEN

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

KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



## BEINE UND GENITALBEREICH



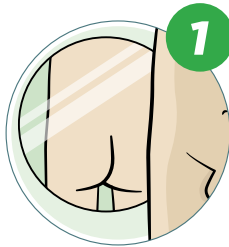
### 1 **Beginne im Sitzen mit Hilfe eines Handspiegels.**

Untersuche zunächst die Außen- und Innenseite der Beine. Achte auf Veränderungen. Haben sich bereits vorhandene

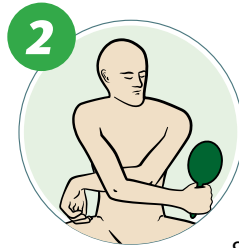
Muttermale oder Leberflecken in ihrer Form,

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!

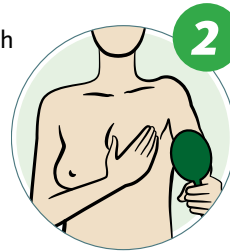


## OBERKÖRPER UND ARME



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.

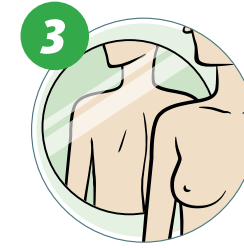
Überprüfe auch gegebenenfalls unter den Brüsten, ob sich Veränderungen feststellen lassen.



Mach den Check regelmäßig, dann bekommst Du ein Gespür dafür, was sich verändert!

**Solltest Du etwas Ungewöhnliches sehen, vereinbare zeitnah einen Arzttermin.**

## 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



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.