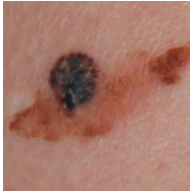


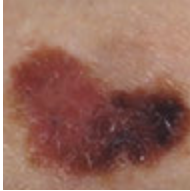
Die ABCDE-Regel – bei der Früherkennung besonders hilfreich und aussagekräftig



**A**symmetrie.  
Achtung!  
Eine Hälfte gleicht nicht der anderen.



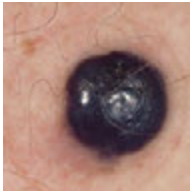
**B**egrenzung.  
Bedenklich!  
Ausgefranste oder verschwommene Begrenzung.



**C**olour (= Farbe).  
Ein Pigmentmal hat mehrere Farbtönungen.



**D**urchmesser.  
Pigmentmal mit einem Durchmesser von mehr als 5 mm.



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

Erkennen Sie schwarzen Hautkrebs mit der **ABCDE-Regel**.  
Hier geht es zum Video.



# Gib Hautkrebs keine Chance!

# Vorsorge

## 10 Gebote für Ihre Gesundheit



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. Sonnencreme, mit entsprechendem Lichtschutzfaktor, 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 Lichtschutzfaktor wählen.



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



10. Vorsicht: Körperöle fördern die Lichtempfindlichkeit.

## So sollten Sie sich untersuchen



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



2. Anschließend die linke und die rechte Körperseite mit erhobenen Armen. Überprüfen Sie die Arminnenseiten und die Achselhöhlen.



3. Winkeln Sie jetzt 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. Alle Nägel sollten frei von Nagellack sein.



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.

## Früherkennung

Weil er sich fast immer sichtbar auf der Haut entwickelt, ist Hautkrebs meist gut erkennbar.

Früh entdeckt kann der Hautkrebs durch chirurgische Entfernung geheilt werden. Durch regelmäßige Selbstuntersuchung können Sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung leisten.

## Der beste Untersucher ist der Hautarzt!

Entdecken Sie ein auffälliges oder verändertes Pigmentmal, so zeigen Sie dieses zur Abklärung Ihrem Hautarzt. Diese Untersuchung ist eine Kassenleistung.

Gesetzlich Versicherte haben ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebscreening, das von der Krankenkasse finanziert wird.

Bitte jede auffällige Hautveränderung generell hautärztlich untersuchen lassen. Jede nicht abheilende Wunde oder einzelne rötliche Hautveränderungen sollten umgehend Ihrem Hautarzt gezeigt werden.