

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 dunkler Hautfleck ungleichmäßig oder asymmetrisch geformt?
- B wie Begrenzung** · Hat ein dunkler Hautfleck verwischte Konturen, unebene und raue Ränder oder wächst ausfranst 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!**

NIEDERSÄCHSISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein. Sie setzt sich seit über 70 Jahren für die Verbesserung der Versorgung Krebserkrankter sowie die Aufklärung rund um das Thema Krebs ein.

NUTZE DEINE CHANCE

Den Selbstcheck zum Anschauen und Mitmachen sowie weitere Informationen zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen findest Du auf unserer Homepage.

www.nds-krebsgesellschaft.de/check_dich_selbst.html



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 Niedersachsen.
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.

Herausgeber

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.
Königstraße 27
30175 Hannover
Tel. 0511 3 88 52 62
service@nds-krebsgesellschaft.de
www.nds-krebsgesellschaft.de

Spendenkonto

Norddeutsche Landesbank Hannover
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07
BIC NOLADE2HXXX
Spenden sind steuerbegünstigt.



NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*



**AKTIV
gegen
KREBS**

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

NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*

BEINE UND GENITALBEREICH



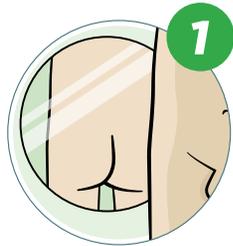
1

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!



1

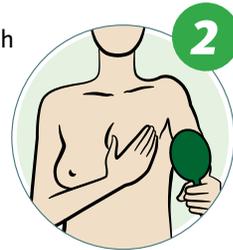
OBERKÖRPER UND ARME



2

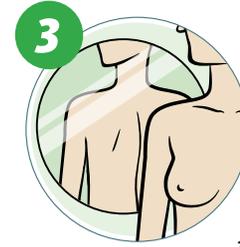
Untersuche den Oberkörper nun auf Veränderungen. Betrachte bei den Armen zunächst die Innen- dann die Außenseite, hierbei kann ein Handspiegel als Hilfsmittel genommen werden.

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



2

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.

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

Solltest Du etwas Ungewöhnliches sehen, vereinbare zeitnah einen Arzttermin.