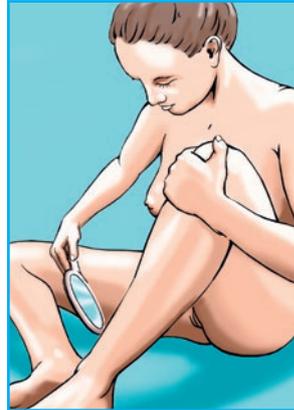


## ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG

Sie selbst oder Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner kennen Ihren Körper wahrscheinlich am besten. Sie sollten sich daher einmal im Monat von Kopf bis Fuß ansehen und auffällig erscheinende Hautpartien oder sich verändernde Muttermale von einer Hautärztin oder einem Hautarzt abklären lassen.

Schauen Sie sich in Ruhe und ganz methodisch an (wenn Sie dabei alleine sind, am besten mit Hilfe eines Handspiegels) – schon beim zweiten oder dritten Mal werden Sie Regelmäßigkeiten bei Ihren Pigmentmalen oder denen Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners erkennen.

### 1. Schritt



Untersuchen Sie sitzend Ihre Beine, dann die Füße (Sohlen, Zehen, Zehennägel und Zehenzwischenräume) sowie die Genitalien und den After. Nehmen Sie einen Handspiegel zu Hilfe.

### 2. Schritt



Kontrollieren Sie sorgfältig Ihr Gesicht, den Hals, die Ohren und die Kopfhaut. Im Spiegel und eventuell mit Hilfe eines Kamms oder Föhns können Sie die Kopfhaut besser sehen.

### 3. Schritt



Untersuchen Sie mit Hilfe des Handspiegels den Nacken, die Rückseiten der Arme sowie den ganzen Rücken.

### 4. Schritt



Stellen Sie sich vor den Spiegel und heben Sie die Arme nach oben. Betrachten Sie Ihren ganzen Körper, drehen Sie dabei leicht nach links und rechts. Untersuchen Sie zum Schluss Ihre Hände und die Unterarme.

Hilfreich bei der Selbstuntersuchung zur Beurteilung von Pigmentmalen ist die sogenannte

## A-B-C-D-(E)-Regel

### A wie Asymmetrie:

Auffällig ist ein Mal, das in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval ist.

### B wie Begrenzung:

Die Begrenzung eines Pigmentmals sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen an einem Hautmal.

### C wie Colour (Farbe):

Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen oder ist es besonders dunkel, muss es genau beobachtet werden.

### D wie Durchmesser:

Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer ist als fünf Millimeter, sollte in jedem Fall beobachtet werden.

### E wie Erhabenheit:

Wächst ein bestehendes Mal knotig in die Höhe oder ist ein neues auf ansonsten ebenem Grund entstanden, sollte es ebenfalls gut beobachtet werden.

Sollten Sie nach der **A-B-C-D-(E)-Regel** etwas Auffälliges entdecken, wenden Sie sich vorsichtshalber an einen Arzt. Auch wenn ein Pigmentmal brennt, juckt oder blutet sollten Sie dieses eine Hautärztin oder einen Hautarzt untersuchen lassen.

Doch nicht nur ein ungewöhnliches Pigmentmal auf der Haut ist verdächtig. Auch jede dunkle Verfärbung an der Fußsohle oder unter einem Nagel, die plötzliche Ablösung eines Nagels oder eine langwierige schmerzlose Nagelwallentzündung können melanomverdächtige Anzeichen sein. Gehen Sie lieber einmal zu häufig als einmal zu selten zur Ärztin/zum Arzt.

Die Selbstuntersuchung ersetzt nicht die Teilnahme am Hautkrebs-Screening. Gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe empfehlen wir daher, alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening zu Ihrer Hausärztin/Hausarzt oder Dermatologin/Dermatologe zu gehen.