

SELBSTCHECK

Wie und wo suchen?

So untersuchen Sie einmal monatlich Ihre Haut auf verdächtige Veränderungen. Ihr Selbstcheck sollte die Vorder- und Rückseite Ihres Körpers erfassen und besonders die der Sonne ausgesetzten Stellen beachten.



Betrachten Sie Ihr Gesicht, die Nase, den Mund und beidseitig – von vorne und hinten – die Ohren.



Benutzen Sie einen Kamm, um Ihre Kopfhaut zu überprüfen. Achten Sie darauf, auch den rückwärtigen Teil der Kopfhaut sorgfältig zu suchen, am Hinterkopf am besten mit Unterstützung eines Ihnen nahestehenden Menschen.



Überprüfen Sie Vorder- und Rückseite Ihrer Hände, achten Sie auch auf die Fingerzwischenräume und die Nägel.



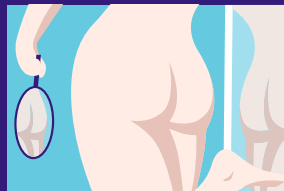
Betrachten Sie dann den Brustkorb und den Oberkörper. Frauen sollten auch die Haut zwischen und unter der Brust nicht vergessen.



Beugen Sie die Ellenbogen und inspizieren Sie die Oberarme und die Achselhöhlen.



Nutzen Sie einen Handspiegel, um auch den Nacken und die Körperrückseite des Ober- und Unterkörpers zu überprüfen.



Betrachten Sie auch die Pobacken, die Rückseite der Beine, die Fußsohlen und die Fußnägel.

RISIKOFAKTOREN

Hautkrebs kann jeden treffen. In jedem Alter.

Weit verbreitet ist er jenseits der 50 oder bei „Sonnenanbetern“, die häufig Sonnenbäder genommen haben.

Ihr Hautkrebsrisiko ist erhöht, wenn ...

- Sie eine helle Haut haben.
- Sie rasch einen Sonnenbrand entwickeln.
- Sie in Kindheit und Jugend Sonnenbrände hatten.
- Sie sich beruflich oder in der Freizeit häufig im Freien aufhalten.
- Sie in der Ferienzeit Sonnenbäder nehmen.
- Sie Solarien besuchen.
- Sie mehr als 50 Muttermale aufweisen.
- Hautkrebs bereits in der Familie aufgetreten ist.
- Sie älter als 50 Jahre alt sind.
- eine Organtransplantation erfolgt ist.



Frühzeitig checken!

Bei Auffälligkeiten: Handeln Sie schnell und sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt!



HAUTKREBS

Früh erkannt fast immer vollständig heilbar

Wenn Sie eine verdächtige Hautveränderung entdecken, dann ist es buchstäblich lebenswichtig, dass eine Dermatologin oder ein Dermatologe Sie so rasch wie möglich untersucht.

Wird die Früherkennung eines Hautkrebses verpasst, ist die Prognose deutlich schlechter. Die nachfolgende Behandlung ist in einem fortgeschrittenen Stadium belastender und es kann zum Tod durch Hautkrebs kommen.

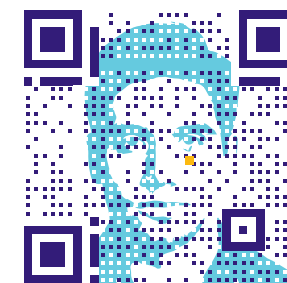
Fünf „Goldene Regeln“

- Glauben Sie nicht, dass verdächtige Hautveränderungen verschwinden und sich von selbst „erledigen“.
- Verlassen Sie sich nicht darauf, „alles im Griff“ zu haben.
- Schauen Sie nicht untätig zu, wie Ihr Hautkrebs heranwächst.
- Nehmen Sie Ihren eigenen Verdacht ernst.
- Vor allem aber: Vertrauen Sie Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt!

Hautkrebsscreening

Gehen Sie zu Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt, wenn Sie eine verdächtige Hautveränderung entdecken, und nehmen Sie an der gesetzlichen Hautkrebsfrüherkennung teil. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf einen Ganzkörper-Hautcheck.

ZU VIEL SONNE GETANKT?



Ein kleiner Punkt kann alles ändern.

QR-Code scannen und mehr erfahren.

UV-SCHUTZ

Der Schlüssel zur Hautkrebsvorsorge

Gefährliche UV-Strahlung trifft die Haut nicht nur im Hochsommer und am Strand, ja selbst an kühleren Tagen kann sie auf ungeschützter Haut massive Schäden auslösen.

Vermeiden Sie unnötige UV-Expositionen!

Suchen Sie möglichst schattige Plätze auf. Vermeiden Sie vor allem im Sommer die Mittagssonne in der Zeit zwischen 11 und 14 Uhr.

Tragen Sie Sonnencreme auf!

Achten Sie auf einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor. Ihr Sonnenschutz sollte gegen UV-A- wie UV-B-Strahlung gleichermaßen wirksam sein. Bitte beachten: Sonnencreme wirkt erst eine halbe Stunde nach dem Auftragen und wirkt längstens zwei bis drei Stunden.

Tragen Sie schützende Kleidung!

Textilien in dunklen Farben, ein langärmeliges T-Shirt, eine Kopfbedeckung mit einem weiten Schirm und eine UV-absorbierende Sonnenbrille bieten mehr Sicherheit. Kinder sollten Textilien mit einem speziellen UV-Schutz tragen.

Ungeschützt tragen Kinder das höchste Risiko, wenn sie lange Zeit der Sonne ausgesetzt bleiben. Im Freien zu spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Ein Sonnenbrand aber sollte unter allen Umständen vermieden werden.

SELBSTCHECK

Achten Sie auf ...

- Größen-, Farb- oder Formveränderungen.
- Hautveränderungen die gegenüber anderen optisch hervorstechen („hässliche Entlein“).
- unsymmetrische Formen oder unscharfe Begrenzungen von Muttermalen.
- raue oder schuppige Hautareale, die manchmal bereits ertastet werden können, noch bevor sie sichtbar werden.
- Muttermale mit Farbschattierungen.
- juckende Hautveränderungen.
- Hautveränderungen, die bluten oder nässen, wie eine Wunde aussehen, aber nicht heilen.

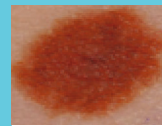
MALIGNES MELANOM

Anzeichen erkennen

„Schwarzer Hautkrebs“ ist eine ernste Gefahr für Ihre Gesundheit. Sie sollten die Anzeichen kennen. Beachten Sie dazu vor allem auch die ABCDE-Kriterien, die helfen können, Muttermale zu beurteilen und Gefahren frühzeitig zu erkennen.

A

Asymmetrie?



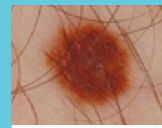
Gutartig



▲ Bösartig

B

Begrenzungen undeutlich?



Gutartig



▲ Bösartig

C

Colorit: Farbschattierungen?



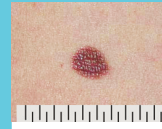
Gutartig



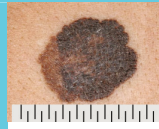
▲ Bösartig

D

Durchmesser: 6 mm und mehr?



Gutartig



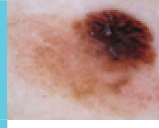
▲ Bösartig

E

Entwicklung: Nimmt die Größe zu?



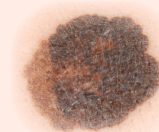
Vorher



Nachher

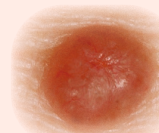
GUT ZU WISSEN

Die vier häufigsten Arten von Hautkrebs



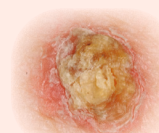
Das maligne Melanom

ist die seltenste Form des Hautkrebses und zugleich die gefährlichste. Es wächst rasch nach innen, bildet Metastasen und zeigt sich als zunächst rosafarbenes oder rotes Mal mit zunehmend dunklerer Pigmentierung und Farbschattierungen mit unscharfer Abgrenzung zum umliegenden Gewebe. Menschen jeden Alters können ein Melanom entwickeln.



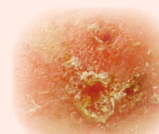
Das Basalzellkarzinom

ist die häufigste, zugleich aber auch die am wenigsten gefährliche Form des Hautkrebses. Es stellt sich in der Regel als eine erhabene perlenartig gewölbte hautfarbene Masse dar, oft auch als eine Wunde, die nicht heilt, oder auch als leicht krustiger eitriger Herd, der im Laufe der Zeit langsam wächst und unbehandelt in tiefere Gewebeschichten eindringt und sie zerstört.



Das Plattenepithelkarzinom

ist der zweithäufigste Hautkrebs, der in besonders stark UV-Licht-exponierten Hautarealen entsteht, vor allem im Gesicht und auf der Kopfhaut. Es kann sich rasch ausbreiten und muss chirurgisch entfernt werden.



Aktinische Keratosen

treten schon im mittleren Alter und gehäuft bei älteren Menschen auf, meist an den besonders lichtexponierten Arealen der Haut: Gesicht, Hals, Ohren, Handrücken und Kopfhaut. In 10 bis 15 Prozent der Fälle entwickeln sich auf aktinisch geschädigten Hautflächen Plattenepithelkarzinome.

Mehr Informationen:

www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de