



Check yourself!

ABCDE-Regel für die Selbstuntersuchung

MUTTERMALCHECK

Hautkrebs und seine Vorstufen sind sicht- und tastbar. Schauen Sie sich deshalb **einmal im Monat** Ihre Haut genau an und achten Sie auf Veränderungen! Bei der Einschätzung, ob ein Muttermal oder Leberfleck ärztlich untersucht werden sollte, hilft Ihnen die ABCDE-Regel.

- ✓ **A WIE ASYMMETRIE**
Ein gutartiger Leberfleck ist normalerweise gleichmäßig rund, oval oder länglich. Der schwarze Hautkrebs hat jedoch in der Regel eine ungleichmäßige, asymmetrische Form.
- ✓ **B WIE BEGRENZUNG**
Eine unscharfe Begrenzung kann auf einen bösartigen Hauttumor hindeuten. Achten Sie auf verwaschene, gezackte oder unebene und raue Ränder.
- ✓ **C WIE COLOUR (FARBE)**
Muttermale haben einen einheitlichen Farbton. Unterschiedliche Färbungen, hellere und dunklere Flecken in einem Pigmentmal sollten überprüft werden.
- ✓ **D WIE DURCHMESSER**
Lassen Sie Pigmentmale, die größer als 6 Millimeter im Durchmesser sind, kontrollieren.
- ✓ **E WIE ERHABENHEIT / ENTWICKLUNG**
Das Pigmentmal hat sich verändert und wird erhaben, seitdem Sie Ihre Haut zuletzt untersucht haben? Dann nichts wie hin zu [hautok](#) und checken lassen.

ZUSATZ-TIPPS ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG:

- Nutzen Sie das Tageslicht, damit Ihnen nichts entgeht.
- Ein Spiegel kann helfen, nicht so gut „inspizierbare“ Hautstellen anzuschauen.
- Bitten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, sich an der Überprüfung zu beteiligen.
- Denken Sie auch daran, zwischen den Fingern und Fußzehen sowie an den Fußsohlen nachzuschauen.
- Vergessen Sie den Kopf nicht.

**GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT:
DER REGELMÄSSIGE SELBST-CHECK KANN IHR LEBEN RETTEN!**