



# Nackte Tatsachen

## Anleitung zum Selbst-Check der Haut

Zögern Sie nicht! Früh erkannter Hautkrebs ist heilbar! Zeigen Sie Ihrem Hautarzt auffällige Hautstellen, denn nur die medizinische Abklärung bringt Sicherheit.



IHRE HILFSMITTEL  
ZUM SELBST-CHECK

## Die ABCDE-Regel

Bei der Selbstuntersuchung dient die „ABCDE-Regel“ als Orientierung. Als auffällig gelten Muttermale mit folgenden Merkmalen:

- A Asymmetrie
- B unscharfe Begrenzungen/raue Oberfläche
- C unregelmäßige Farbe (Color)
- D Durchmesser (ab 2 mm) und Dynamik (wie schnell verändert sich das Muttermal?)
- E Erhabenheit über das Hautniveau

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.  
Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf  
T 02 11 15 76 09 90, [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)



Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.



## Der Selbst-Check

### Kopf und Nacken

Untersuchen Sie Ihre Kopfhaut und den Nacken. Betrachten Sie Ihr Gesicht, die Ohren, Augen und die Lippen. Schauen Sie auch in Ihren Mund!

### Oberkörper und Po

Betrachten Sie die Vorderseite Ihres Körpers. Checken Sie auch die Seiten. Beim Blick auf Rücken und Po helfen Spiegel. Pofalte nicht vergessen!

### Arme und Hände

Prüfen Sie die Innen- und Außenseiten der Arme. Achseln nicht vergessen! Wie sieht die Haut der Hände und Finger aus? Auch: Zwischenräume und Nägel checken.

### Genitalbereich

Keine leichte Aufgabe. Nehmen Sie einen Handspiegel und prüfen Sie die Haut der Genitalien.

### Beine und Füße

Unten angekommen, sind die Beine und Füße an der Reihe. Betrachten Sie diese von allen Seiten und denken Sie an Ihre Kniekehlen. Auch die Zehen, Fußnägel, die Zehenzwischenräume sowie die Sohlen verlangen nach einem Blick.



## Tipps & Tricks zur Durchführung

- Führen Sie den Selbst-Check einmal im Monat durch
- Ein großer Spiegel erleichtert den Blick von Kopf bis Fuß
- Lassen Sie sich von einer vertrauten Person helfen
- Achten Sie auf Veränderungen der Muttermale, rötliche Stellen und Wunden
- Auffällig ist, was sich in Form, Farbe, Größe verändert oder über mehrere Wochen nicht abheilt