

Tipps zur Selbstuntersuchung der Haut

Sie selbst kennen Ihren Körper am besten. Schauen Sie sich einmal im Monat Ihre Haut genau an und achten Sie auf Hautveränderungen. Bei der Einschätzung, ob ein Pigmentmal – umgangssprachlich auch Muttermal oder Leberfleck genannt – ärztlich untersucht werden sollte, hilft Ihnen die ABCDE-Regel. Wenden Sie sich an einen Hautarzt oder einen qualifizierten Hausarzt, wenn Ihnen ein dunkler Hautfleck mit einer oder mehreren der folgenden Eigenschaften auffällt:

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 fünf Millimeter im Durchmesser sind, kontrollieren.

E wie **Entwicklung**: Das Pigmentmal hat sich verändert, seitdem Sie Ihre Haut zuletzt untersucht haben.



Fast 5.000 Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten übernehmen in Hamburg die ambulante medizinische Versorgung. Dass alles reibungslos funktioniert, dafür sorgt die Kassenärztliche Vereinigung Hamburg.

Die KV Hamburg bietet für Patienten:

- ▶ **Wohnortnahe ärztliche Versorgung rund um die Uhr**
Den ärztlichen Notfalldienst (außerhalb der Sprechzeiten) erreichen Sie unter: **Tel. 22 80 22**
- ▶ **Persönliches Gespräch bei individuellen Problemen und Gesundheitsfragen**
Die Mitarbeiter der Patientenberatung* erreichen Sie unter: **Tel. 20 22 99 222**
- ▶ **Arzt- bzw. Psychotherapeutensuche online**
www.kvhh.de



* eine gemeinsame Einrichtung der KV Hamburg und der Ärztekammer Hamburg



Die meisten
Flecken sind
harmlos.

Welche nicht, sagt Ihnen Ihr Haus- oder Hautarzt. Informieren Sie sich über die Hautkrebs-Früherkennung.

Kostenlose Hautkrebs- Früherkennung ab 35

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland: Jedes Jahr erkranken mehr als 230.000 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 28.000 davon an der besonders gefährlichen Form des „schwarzen“ Hautkrebses (malignes Melanom). Frühzeitig erkannt, ist Hautkrebs aber sehr gut heilbar.

Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie deshalb als gesetzlich Krankenversicherter alle zwei Jahre Anspruch auf einen kostenlosen Hautkrebs-Check bei einem dafür qualifizierten Hausarzt oder Hautarzt. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten der Hautkrebsvorsorge sogar schon eher.

Bei dieser Untersuchung geht es darum, Hautkrebs möglichst früh zu entdecken. Denn gerade der schwarze Hautkrebs wächst schnell und bildet schon sehr früh Tochtergeschwülste in anderen Organen (Metastasen).

**Einfach beim Haus-
oder Hautarzt einen
Termin zur Hautkrebs-
Früherkennungsuntersuchung
vereinbaren.**

Das wird gemacht

1 Gespräch

Die Untersuchung wird von Hautärzten und speziell dafür geschulten Hausärzten durchgeführt. Sie startet mit einem Gespräch – der sogenannten Anamnese. Der Arzt befragt Sie zum Beispiel dazu, ob bei Ihnen oder in Ihrer Familie schon einmal eine Hautkrebskrankung aufgetreten ist. Er erkundigt sich, ob Ihnen in letzter Zeit eine Veränderung an Ihrer Haut aufgefallen ist.

2 Untersuchung

Danach untersucht der Arzt Ihre Haut von Kopf bis Fuß. Dazu ist es nötig, dass Sie sich nach und nach ganz entkleiden. Da auch die Kopfhaut, das Gesicht und die Nägel genau betrachtet werden, sollten Sie am Untersuchungstag auf Make-up und Nagellack verzichten und keine aufwändige Frisur tragen (kein Gel oder Haarspray, keine Zopffrisuren). Die Verwendung eines Auflichtmikroskops – das ist eine spezielle beleuchtete Lupe – ist nicht Bestandteil der Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

3 Beratung

Abschließend informiert der Arzt Sie über die Ergebnisse der Untersuchung. Darüber hinaus berät er Sie zu Ihrem individuellen Hautkrebs-Risiko und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Haut schützen können.

Sollte Ihr Hausarzt den Hautkrebs-Check durchgeführt und eine Auffälligkeit festgestellt haben, überweist er Sie zur weiteren Abklärung an einen Hautarzt. Der untersucht Sie noch einmal und nimmt gegebenenfalls eine Gewebeprobe. Erst die Untersuchung im Labor gibt Aufschluss, ob es sich tatsächlich um Krebszellen handelt. Sind die Befunde da, bespricht der Hautarzt mit Ihnen das Ergebnis und leitet gegebenenfalls eine Therapie ein.

**Der Hautkrebs-Check geht
schnell und ist schmerzfrei
und unkompliziert.**

Hautkrebs vorbeugen

Ein bedeutender Risikofaktor für Hautkrebs ist zu viel und zu starke UV-Strahlung durch Sonne und Solarien. Ein Risiko, das sich vermeiden lässt:

- ▶ Schützen Sie Ihre Haut durch Kleidung und Kopfbedeckung.
- ▶ Verwenden Sie Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter mit einem Lichtschutzfaktor, der Ihrem individuellen Hauttyp entspricht (von 25 bis 50). Cremen Sie regelmäßig nach.
- ▶ Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.
- ▶ Setzen Sie Kleinkinder niemals direkt der Sonne aus, da ihre Haut besonders empfindlich ist.
- ▶ Untersuchen Sie einmal im Monat selbst Ihre Haut und achten Sie dabei auf Veränderungen. Dabei hilft die ABCDE-Regel.

Arztsuche

Sie suchen einen Arzt oder Psychotherapeuten? Im Internet können Sie unter www.kvhh.de unsere Arztsuche erreichen. Eine deutschlandweite Arztsuche ist kostenlos als App erhältlich.

