

Selbst-Untersuchung:

So untersuchen Sie Ihre Haut

LEICHTE
SPRACHE



Wenn Sie Ihre Haut regelmäßig untersuchen, dann entdecken Sie vielleicht auffällige Haut-Stellen. Lassen Sie auffällige Haut-Stellen von einem Haut-Arzt oder einer Haut-Ärztin untersuchen.

Wenn der Arzt oder die Ärztin Haut-Krebs früh entdeckt:

- dann kann Haut-Krebs **nicht** unbemerkt wachsen.
- dann kann man den Haut-Krebs oft sehr gut behandeln.



Wie untersuche ich meinen Körper?

Untersuchen Sie Ihre Haut einmal im Monat. Untersuchen Sie Ihre Haut am Körper von oben nach unten. Dabei hilft ein großer Spiegel und ein Hand-Spiegel.



Worauf muss ich achten?

Untersuchen Sie Ihre Haut auf Haut-Veränderungen. Zum Beispiel:
Suchen Sie nach neuen roten und braunen Flecken.
Suchen Sie nach veränderten Muttermalen.
Achten Sie besonders auf Wunden, die **nicht** heilen oder auf Haut-Stellen die jucken oder bluten.



Es gibt auch gutartige Haut-Veränderungen oder harmlose Haut-Veränderungen. Zum Beispiel:
Hornhaut oder Pickel sind harmlos.



So geht die Selbst-Untersuchung

Untersuchen Sie Ihre Haut an diesen Körper-Stellen:

Kopf und Nacken

Fangen Sie bei der Kopf-Haut an.
Danach untersuchen Sie den Nacken.

Danach schauen Sie sich an:

- Gesicht ohne Schminke
- Ohren
- Augen-Lider
- Lippen und Mund

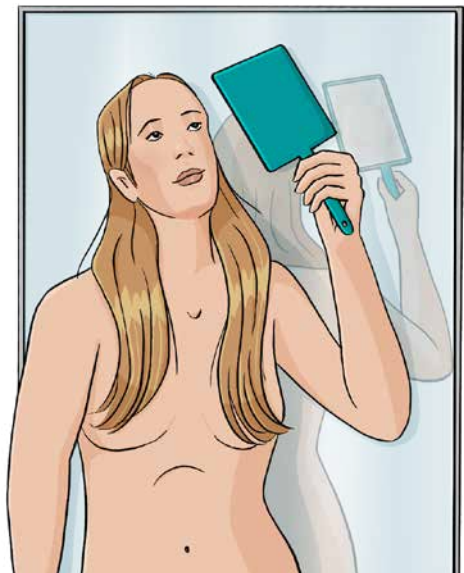
Schauen Sie auch in den Mund
und unter die Zunge.



Oberkörper, Bauch und Po

Fangen Sie am Hals an.
Auch rechts und links vom Hals.
Danach untersuchen Sie Ihre Brust.
Schauen Sie auch unter der Brust nach.
Schauen Sie sich den Bauch an.

Dann schauen Sie sich den Po
und den Rücken an.
Dabei hilft ein Spiegel.
Schauen Sie die rechte und linke Seite
vom Rücken an.
Untersuchen Sie auch die Po-Falte.



Tipp:

Wenn Sie Unterstützung brauchen,
dann fragen Sie eine vertraute Person,
bei der Ihnen **nichts** peinlich ist.
Bitten Sie diese Person um Unterstützung.

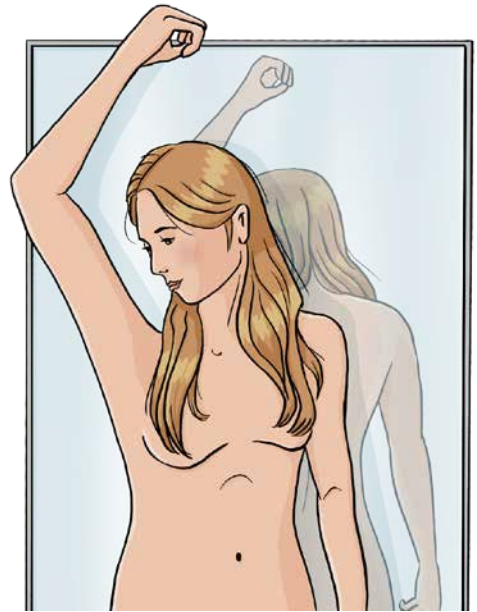


Arme und Hände

Fangen Sie oben an den Armen an.
Untersuchen Sie die Innenseite vom Arm.
Und die Außenseite vom Arm.
Danach untersuchen Sie Ihre Achseln.
Danach schauen Sie sich an:

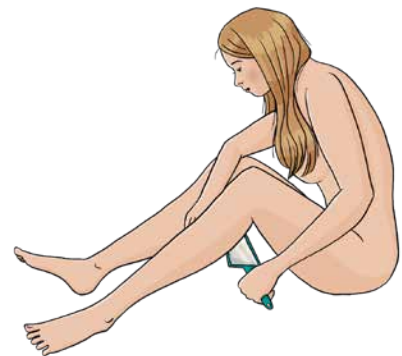
- Hände
- Finger
- Fingernägel **ohne** Nagellack

Zum Schluss schauen Sie auch
zwischen die Finger.



Geschlechts-Organe

Fangen Sie am Unterbauch an.
Danach untersuchen Sie die Leisten.
Das ist die Stelle zwischen
Geschlechts-Organ und Bein.
Danach untersuchen Sie Ihr Geschlechts-Organ.
Benutzen Sie dafür einen Hand-Spiegel.



Beine und Füße

Fangen Sie mit Ihren Beinen an.
Untersuchen Sie die Innenseite vom Bein.
Und die Außenseite vom Bein.
Danach untersuchen Sie die Kniekehlen.
Danach schauen Sie sich an:

- Fußnägel **ohne** Nagellack
- Zehen
- Zehen-Zwischenräume
- Fuß-Sohlen



Ich habe eine veränderte Haut-Stelle gefunden.

Was mache ich jetzt?

Gehen Sie zu einem Haut-Arzt oder einer Haut-Ärztin, wenn Sie diese Dinge bemerken:

Die **Form** einer Haut-Stelle hat sich verändert.

Zum Beispiel:

Sie finden ein neues Muttermal, das bei der letzten Selbst-Untersuchung noch **nicht** da war.



Die **Farbe** einer Haut-Stelle hat sich verändert.

Zum Beispiel:

Sie finden eine Haut-Stelle mit verschiedenen Farben wie rot, schwarz und braun, die bei der letzten Selbst-Untersuchung noch einfarbig war.



Die **Fläche** einer Haut-Stelle hat sich verändert.

Zum Beispiel:

Sie finden eine vergrößerte Haut-Stelle, die bei der letzten Selbst-Untersuchung noch kleiner war.



Fotos: Uniklinik Köln, Dermatologie

Haben Sie Fragen?

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



Gefördert von:



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.