

# BEHALTEN SIE IHRE HAUT IM BLICK

SELBST-  
UNTERSUCHUNG  
NACH DER  
ABCDE-REGEL

Untersuchen Sie Ihre Haut einmal im Monat nach der ABCDE-Regel und achten Sie auf Veränderungen. Wenden Sie sich an einen Hautarzt oder einen qualifizierten Hausarzt, wenn Ihnen ein dunkler Hautfleck mit einer oder mehreren dieser Eigenschaften auffällt:

- A WIE ASYMMETRIE:** Ein gutartiges Pigmentmal ist normalerweise gleichmäßig rund, oval oder länglich. Der schwarze Hautkrebs hat jedoch in der Regel eine ungleichmäßige, asymmetrische Form.
- B WIE BEGRENZUNG:** Die unscharfe Begrenzung eines Pigmentmals kann auf einen bösartigen Hauttumor hindeuten. Achten Sie auf verwaschene, gezackte oder unebene und raue Ränder.
- C WIE COLOUR (FARBE):** Pigmentmale haben einen einheitlichen Farbton. Unterschiedliche Färbung innerhalb eines Pigmentmals, wie z. B. hellere und dunklere Flecken, sollten überprüft werden.
- D WIE DURCHMESSER:** Lassen Sie Pigmentmale, die einen größeren Durchmesser als 5 Millimeter haben, kontrollieren.
- E WIE ENTWICKLUNG:** Das Mal hat sich verändert, seitdem Sie Ihre Haut zuletzt untersucht haben.

## BUNDESWEITE ARZTSUCHE 116117

Sie suchen einen Arzt oder Psychotherapeuten? Nutzen Sie die bundesweite Arztsuche im Internet unter [www.116117.de](http://www.116117.de). Die Kassenärztlichen Vereinigungen bieten dort die aktuellen Arztdaten an.

Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam:

## DIE KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNGEN UND DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG

Rund 185.000 Ärzte und Psychotherapeuten übernehmen in Deutschland die ambulante medizinische und psychotherapeutische Versorgung. Dass alles reibungslos funktioniert, dafür sorgen die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen):

- Sie schließen für alle niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten mit allen gesetzlichen Krankenkassen Verträge über die ambulante Versorgung ab. So können Patienten jeden Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen, egal in welcher Krankenkasse sie versichert sind.
- Sie gewährleisten eine ambulante Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Sie überprüfen die Qualifikationen der Vertragsärzte und -psychotherapeuten, kontrollieren die medizinischen Apparaturen sowie die Qualität der Untersuchungen.

Der Dachverband der 17 KVen in Deutschland ist die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).

**KBV**

KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

[www.kbv.de](http://www.kbv.de)

ALLE ZWEI JAHRE  
ZUR HAUTKREBS-  
FRÜHERKENNUNG



INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTEN

## DIE MEISTEN FLECKEN SIND HARMLOS. WELCHE NICHT, SAGT IHNEN IHR HAUS- ODER HAUTARZT.

# UNKOMPLIZIERT UND SCHMERZLOS: DIE HAUTKREBS-FRÜHERKENNUNG

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland: Jedes Jahr erkranken mehr als 260.000 Menschen daran, etwa 30.000 davon an der gefährlichen Form des „schwarzen“ Hautkrebses (malignes Melanom). Frühzeitig erkannt, ist Hautkrebs aber gut heilbar.

Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie deshalb als gesetzlich Krankenversicherter alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung bei einem Hautarzt oder einem dafür qualifizierten Hausarzt. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten sogar schon eher.

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

VEREINBAREN  
SIE EINEN TERMIN  
MIT IHREM HAUT-  
ODER HAUSARZT

## SO LÄUFT DIE UNTERSUCHUNG AB



### 01 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 Hautkrebs aufgetreten ist und ob Ihnen in letzter Zeit eine Veränderung an Ihrer Haut aufgefallen ist.

### 02 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, die Haare offen tragen und kein Haargel oder -spray verwenden.

### 03 BERATUNG

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

Sollte Ihr Hausarzt die Untersuchung durchgeführt und eine Auffälligkeit festgestellt haben, überweist er Sie an einen Hautarzt. Der untersucht Sie noch einmal und nimmt gegebenenfalls eine Gewebeprobe. Erst ein Labor-Befund 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.

## 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, wenn Sie sich in der Sonne aufhalten.
- › Verwenden Sie Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter mit einem Lichtschutzfaktor, der Ihrem individuellen Hauttyp entspricht (von 25 bis 50). Cremes 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.

