

# Gib Hautkrebs keine Chance!

## Vorsorge

### 10 Gebote für Ihre Gesundheit



1. Zwischen 11 und 15 Uhr die Sonne meiden



2. Keine direkte Sonne – schattige Plätze suchen



3. Kleinkinder sollten überhaupt nicht der Sonne ausgesetzt werden



4. Der beste Sonnenschutz – besonders für Kinder – ist immer die richtige Kleidung



5. Auch die Augen mit einer Sonnenbrille schützen



6. Sonnen-Creme entsprechend Hauttyp auswählen und 30 Minuten vor Aufenthalt in der Sonne auftragen



7. Im Urlaub immer erst langsam an die Sonne gewöhnen



8. Verstärkte UV-Strahlung in den Bergen, in Wassernähe und im Schnee berücksichtigen



9. Wasser ist kein ausreichender UV-Filter, auch beim Schnorcheln kann man einen Sonnenbrand bekommen



10. Vorsicht: Babyöl fördert die Lichtempfindlichkeit

## Früherkennung

Weil er sich fast immer sichtbar auf der Haut entwickelt, ist Hautkrebs meist gut erkennbar.

Früh entdeckt kann der Hautkrebs durch chirurgische Entfernung geheilt werden. Durch regelmäßige Selbstuntersuchung können Sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung leisten.

### Der beste Untersucher ist der Hautarzt!

Entdecken Sie ein auffälliges oder verändertes Pigmentmal, so zeigen Sie dieses zur Abklärung Ihrem Hautarzt. Diese Untersuchung ist eine Kassenleistung.

Kosten für eine regelmäßige Vorsorge bei Ihrem Hautarzt übernehmen manche Krankenkassen. Fragen Sie Ihren Hautarzt, ob diese Kosten von Ihrer Krankenkasse getragen werden.



© 2018.

MSD SHARP & DOHME GMBH

Lindenplatz 1, 85540 Haar, [www.msd.de](http://www.msd.de)

Alle Rechte vorbehalten.

## So sollten Sie sich untersuchen



Untersuchen Sie die Vorderseite Ihres Körpers und den Rücken mit Hilfe eines Spiegels, anschließend die linke und die rechte Körperseite mit erhobenen Armen.



Betrachten Sie die Rückseite Ihrer Beine, die Füße, Fußsohlen sowie die Zwischenräume der Zehen und alle Nägel ohne Nagellack.



Untersuchen Sie Ihre Hände von innen und außen. Winkeln Sie die Ellenbogen an und untersuchen Sie die Innenseiten Ihrer Unterarme sowie die Rück- und Innenseiten Ihrer Oberarme bis hoch unter die Achseln.



Untersuchen Sie Nacken und Kopfhaut mit Hilfe eines Handspiegels. Teilen Sie die Haare und lassen Sie sich Ihre Kopfhaut überall anschauen.



Prüfen Sie schließlich Rücken, Gesäß und Genitale ebenfalls mit Hilfe eines Handspiegels.

Bitte jede auffällige Hautveränderung generell hautärztlich untersuchen lassen. Jede nicht abheilende Wunde oder einzelne rötliche Hautveränderungen sollten innerhalb von 6–8 Wochen Ihrem Hautarzt gezeigt werden.

Die ABCD-Regel – bei der Früherkennung besonders hilfreich und aussagekräftig



**A** bedeutet **Asymmetrie**. Achtung! Eine Hälfte gleicht nicht der anderen.



**B** bedeutet **Begrenzung**. Bedenklich! Ausgefranste oder verschwommene Begrenzung.



**C** bedeutet **Colour (=Farbe)**. Ein Pigmentmal hat mehrere Farbtönungen.



**D** bedeutet **Durchmesser**. Pigmentmal mit einem Durchmesser von mehr als 5 mm.