

SELBSTUNTERSUCHUNG DER HAUT

Bester Zeitpunkt und Ort

Einmal im Monat am Besten vor einem großen Spiegel, damit Du Veränderungen gut erkennen kannst. Dabei ist es wichtig auf die ABCDE Regeln zu achten:

- A** wie **Asymmetrie** · Ist ein neuer dunkler Hautfleck ungleichmäßig oder asymmetrisch geformt?
- B** wie **Begrenzung** · Hat ein dunkler Hautfleck verwischte Konturen, unebene und raue Ränder oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich?
- C** wie **Colour** · Ist die Farbe des Flecks nicht gleichmäßig, sondern vermischt mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten?
- D** wie **Durchmesser** · Ist der Durchmesser an der breitesten Stelle größer als fünf Millimeter?
- E** wie **Entwicklung** · Hat sich ein Pigmentmal innerhalb der letzten 3 Monate verändert?

**NUTZE DIE CHANCE
CHECKE DEINE HAUT!**

WEITERE INFORMATIONEN ERHÄLTST DU UNTER
www.krebsgesellschaft-rlp.de



NUTZE DEINE CHANCE

Check Dich selbst und gehe auch regelmäßig zur Früherkennungsuntersuchung: Ab 35 alle 2 Jahre zum Hautkrebs-Screening. Deine Krankenkasse übernimmt die Kosten.

WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz wurde 1952 in Koblenz als gemeinnütziger Verein gegründet.

Zentrale Aufgaben sind die Aufklärung über die Möglichkeiten der Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebs, sowie die Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen und ihren Familien.

Folge uns

[krebsgesellschaft.rlp](https://www.facebook.com/krebsgesellschaft.rlp)
 [krebsgesellschaft_rlp](https://www.instagram.com/krebsgesellschaft_rlp)
 [familienstaerken_krebs_rlp](https://www.instagram.com/familienstaerken_krebs_rlp)

Deine
Spende
hilft!

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE57 3702 0500 0007 1740 02
Empfänger: Krebsgesellschaft
Rheinland-Pfalz
Spenden sind steuerbegünstigt.

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

UNSERE BERATUNGSZENTREN

Koblenz:

Löhrstr. 119 | 02 61 98 86 50
koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

Kaiserslautern:

Gersweilerweg 14 a | 06 31 41 47 23 0
kaiserslautern@krebsgesellschaft-rlp.de

Trier:

Petrusstr. 29 | 06 51 40 5 51

trier@krebsgesellschaft-rlp.de

Ludwigshafen:

Ludwigstr. 65 | 06 21 57 85 72

ludwigshafen@krebsgesellschaft-rlp.de

Mainz:

Gärtnergasse 6 | 06 131 92 01 60 9

mainz@krebsgesellschaft-rlp.de

Herausgeber

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.
Geschäftsstelle: Löhrstraße 119
56068 Koblenz | 02 61 96 38 87 22
geschaeftsstelle@krebsgesellschaft-rlp.de

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.

Design: www.kreativplus.com · Stand: 07.2026

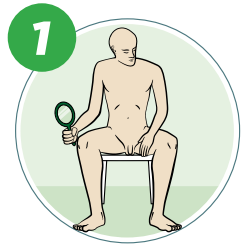


MEHR
WISSEN
BESSER
LEBEN

» JE FRÜHER KREBS ERKANNT
WIRD, DESTO GRÖßER IST
DIE CHANCE AUF HEILUNG

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

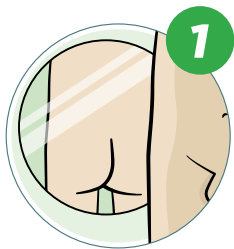
BEINE UND GENITALBEREICH



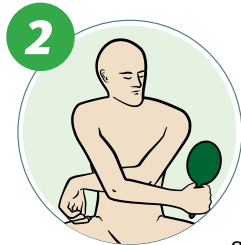
Beginne im Sitzen mit Hilfe eines Handspiegels.

Untersuche zunächst die Außen- und Innenseite der Beine. Achte auf Veränderungen. Haben sich bereits vorhandene Muttermale oder Leberflecken in ihrer Form, Farbe oder ein anderer Faktor der ABCDE Regeln verändert? Sind neue Pigmentflecken dazugekommen?

Untersuche speziell auch die Beine mit den Kniekehlen, Fußsohlen und zwischen den Zehen. Mit Hilfe des Handspiegels lässt sich auch der Genitalbereich gut untersuchen. Spare bei der Untersuchung auch die Pofalte nicht aus!

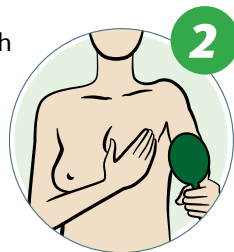


OBERKÖRPER UND ARME



Untersuche den Oberkörper nun auf Veränderungen. Betrachte bei den Armen zunächst die Innen- dann die Außenseite, hierbei kann ein Handspiegel als Hilfsmittel genommen werden.

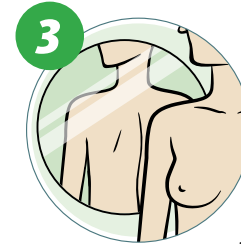
Überprüfe auch gegebenenfalls unter den Brüsten, ob sich Veränderungen feststellen lassen.



Mach den Check regelmäßig, dann bekommst Du ein Gespür dafür, was sich verändert!

Solltest Du etwas Ungewöhnliches sehen, vereinbare zeitnah einen Arzttermin.

RÜCKEN



Diese Untersuchung kann etwas schwierig sein. Hierbei können Freunde oder Familienmitglieder helfen oder auch ein großer Spiegel. Achte dabei speziell auf den Rücken, Nacken sowie die Rückseite der Arme.

KOPF

Bei der letzten Untersuchung sind Hilfsmittel wie ein Kamm und Spiegel nützlich. Untersuche dabei die Kopfhaut auf Veränderungen. Auch hier kann es sein, dass Du Hilfe brauchst. Achte auch auf Veränderungen an den Augen, den Ohren, Lippen und im Mundraum.

