

Regelmässige Kontrollen der Haut helfen bei der Früherkennung von Hautkrebs

Nutzen Sie das Angebot, das Ihnen das Schweizer Gesundheitssystem bietet und nehmen Sie Termine zur Vorsorgeuntersuchung wahr. Daneben können Sie aber auch ganz viel selbst tun, nämlich durch regelmässige Kontrollen Ihrer Haut und die Ihrer Kinder auf verdächtige Veränderungen. Dies sollten Sie einmal im Monat tun und bei Auffälligkeiten nicht zögern, umgehend Ihren Haut- oder Hausarzt anzusprechen.

Untersuchen Sie die Haut monatlich auf Veränderungen, die

- auffällig sind (sich von den übrigen unterscheiden)
- unregelmässige Ränder aufweisen
- sich in Form und/oder Grösse geändert haben
- sich rau anfühlen
- unterschiedliche Farbtöne aufweisen
- jucken
- bluten, nässen, wie eine nicht abheilende Wunde aussehen

Muttermale untersuchen nach der ABCDE-Regel

In etwa ein Drittel aller Melanome entsteht aus Muttermalen. Eine regelmässige (mindestens 1-mal pro Monat) Kontrolle Ihrer Muttermale ist also ein ganz wichtiger Teil der Krebsvorsorge. Am einfachsten lässt sich nach der gut einprägsamen ABCDE-Regel (manchmal auch nur ABCD-Regel genannt) tun:

- A Asymmetrie**
Melanome wachsen häufig bevorzugt in eine Richtung, weshalb eine asymmetrische Form ein Indikator sein kann.
- B Begrenzung**
Unregelmässige und/oder unscharfe Ränder können ein Zeichen für ein Melanom sein.
- C Color**
Eine uneinheitliche oder fleckige Färbung kann Hinweis auf ein Melanom sein.
- D Durchmesser**
Ein Durchmesser von 6 mm oder mehr kann auf ein Melanom hindeuten.
- E Entwicklung**
Ein rasches Wachstum oder Veränderungen in Form, Farbe oder Dicke können Anzeichen für schwarzen Hautkrebs sein.

Und ganz wichtig:

Zögern Sie nicht, Ihren Haut- oder Hausarzt umgehend anzusprechen, wenn Sie auffällige Veränderungen wahrnehmen!