Wie erkenne ich Hautkrebs frühzeitig selbst?

Anleitung zur Selbstuntersuchung der Haut

Dieser Leitfaden hilft dabei, verdächtige Hautveränderungen frühzeitig zu erkennen. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, sondern ergänzt sie.

Warum Selbstkontrolle wichtig ist

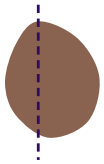
Viele Hautkrebserkrankungen werden zuerst von den Betroffenen selbst oder von Angehörigen entdeckt – oft beim Eincremen, Duschen oder Ankleiden. Eine regelmässige, aufmerksame Selbstkontrolle kann helfen, auffällige Veränderungen frühzeitig einer Ärztin oder einem Arzt zu zeigen.

Wie oft kontrollieren?

Einmal im Monat die gesamte Haut von Kopf bis Fuss anschauen – am besten immer am gleichen Tag, zum Beispiel am Monatsersten. Zusätzlich sollte je nach persönlichem Risiko (z. B. viele Muttermale, heller Hauttyp, Sonnenbrände in der Vergangenheit, Hautkrebs in der Familie) einmal im Jahr eine Ganzkörperuntersuchung bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt stattfinden.

1 Worauf achten?

Die ABCDE-Regel: erste Orientierung – Diese Regel hilft, ist aber nicht perfekt: Manche gutartigen Muttermale erfüllen einzelne Kriterien, ohne gefährlich zu sein. Sie dient als erste grobe Einschätzung.



A

Asymmetrie

Die eine Hälfte des Flecks sieht anders aus als die andere.



B

Begrenzung

Der Rand ist unscharf, gezackt oder verwaschen.



C

Colorit (Farbe)

Mehrere Farben in einem Fleck, z. B. braun, schwarz, rot, weiss, blau.



D

Durchmesser

Grösser als 6 mm – etwa so gross wie ein Bleistiftradiergummi.



E

Evolution

Der Fleck verändert sich in Grösse, Form, Farbe oder Höhe.



Der «hässliche Entling» (Ugly Duckling)

Die meisten Muttermale einer Person sehen sich untereinander ähnlich («Familienmuster»). Ein Muttermal, das deutlich aus diesem Muster herausfällt, verdient besondere Aufmerksamkeit – auch wenn es die ABCDE-Kriterien nicht vollständig erfüllt. Diese Regel ist oft zuverlässiger als ABCDE allein, besonders bei vielen Muttermalen.

Dermetrics – Dr. med. Paul Georg · Clinic Selnau · Brandschenkestrasse 45 · 8002 Zürich
Termin buchen: +41 43 234 55 55 · dermetrics.ch

Diese Anleitung dient der allgemeinen Patienteninformation und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Sachliche Information gemäss den Standesregeln der FMH.



Die EFG-Regel

Manche gefährlichen Hautveränderungen (knotige Melanome) sind einfarbig, symmetrisch und kleiner als 6 mm – bei ABCDE würden sie leicht übersehen. Warnzeichen unabhängig von Farbe oder Symmetrie:

E Erhaben
steht fühlbar über das Hautniveau hervor

F Fest
fühlt sich beim Betasten derb oder fest an

G Wachstum
ist über mehr als einen Monat kontinuierlich gewachsen

2 So untersuchen Sie Ihre Haut

In einem gut beleuchteten Raum vor einem grossen Spiegel, mit einem Handspiegel für schwer einsehbare Stellen. Eine zweite Person kann bei Rücken und Kopfhaut helfen.

1
Kopf und Hals
Gesicht, Ohren (auch dahinter), Hals und Kopfhaut – Haare mit Kamm oder Föhn scheiteln.

2
Hände
Handflächen, Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln.

3
Arme
Von den Handgelenken bis zu den Achseln, auch die Achselhöhlen.

4
Oberkörper
Brust und Bauch, bei Frauen auch unter der Brust.

5
Rücken
Rücken, Nacken und Gesäss – Spiegel oder Hilfsperson nutzen.

6
Beine
Vorder- und Rückseite, von den Oberschenkeln bis zu den Füssen.

7
Füsse
Fusssohlen, zwischen den Zehen, unter den Zehennägeln.

8
Genitalbereich
Auch diese Region in die Kontrolle einbeziehen.

Tipp: Ein Foto der Haut, z. B. mit dem Smartphone, hilft, Veränderungen im Zeitverlauf zu vergleichen.

Weitere Warnzeichen – immer abklären lassen

- Eine Wunde oder ein Fleck, der nicht innerhalb von etwa vier Wochen abheilt
- Juckreiz, Schmerzempfindlichkeit oder Blutung ohne erkennbare Ursache
- Eine neue rötliche, schuppende oder krustige Hautstelle, die nicht verschwindet
- Eine Veränderung an bestehenden Leberflecken, Muttermalen oder Narben
- Eine neue, geschwollene Lymphknotenregion (z. B. Achsel, Leiste, Hals) bei bekannter Hautkrebsdiagnose in der Vorgeschichte

Was tun bei Auffälligkeiten?

Jede neue oder sich verändernde Hautstelle mit einem dieser Warnzeichen sollte zeitnah einer Hautärztin oder einem Hautarzt gezeigt werden. Besser eine harmlose Stelle einmal zu viel abklären lassen, als eine ernste Veränderung zu übersehen. Die endgültige Beurteilung – inklusive Auflichtmikroskopie (Dermatoskopie) – gehört in fachärztliche Hände.

Sonnenschutz nicht vergessen

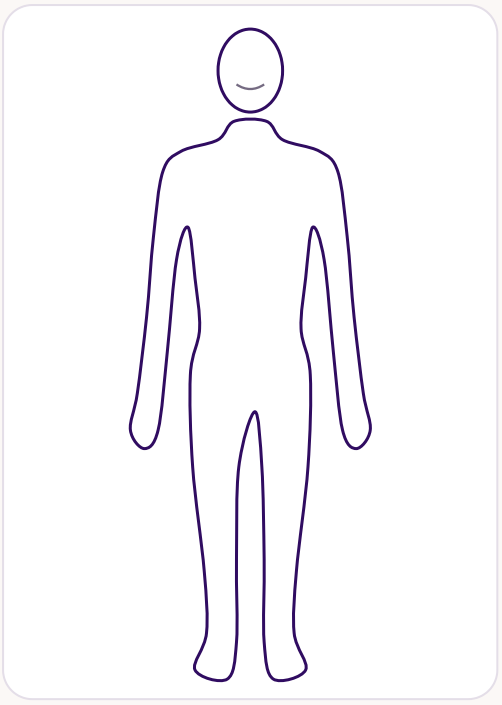
Regelmässiger Sonnenschutz – Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, schützende Kleidung, Meiden der Mittagssonne, kein Solarium – senkt das Risiko für Hautkrebs und ergänzt die Selbstkontrolle.

Dermetrics – Dr. med. Paul Georg · Clinic Selnau · Brandschenkestrasse 45 · 8002 Zürich
Termin buchen: +41 43 234 55 55 · dermetrics.ch

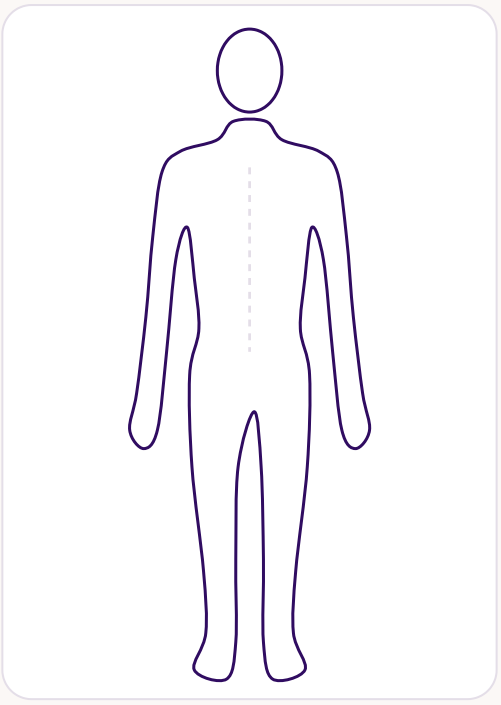
Diese Anleitung dient der allgemeinen Patienteninformation und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Sachliche Information gemäss den Standesregeln der FMH.

3 Notieren Sie Ihre Flecken

Markieren Sie auffällige Stellen auf den Figuren, nummerieren Sie sie und tragen Sie sie unten ein. So erkennen Sie Veränderungen beim nächsten Mal.



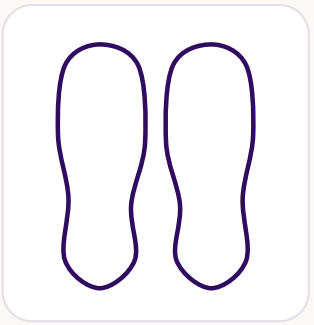
Vorderseite



Rückseite



Kopf



Fusssohlen

NR.	KÖRPERSTELLE	A FORM	B RAND	C FARBE	D GRÖSSE (MM)	E VERÄNDERT?	DATUM
1	*z. B. linke Schulter*	*oval, gleichmässig*	*unscharf*	*braun*	*4*	*ja, grösser*	*01.12.*



Lineal (mm)

Name: _____ Datum: _____

Dermetrics – Dr. med. Paul Georg · Clinic Selnau · Brandschenkestrasse 45 · 8002 Zürich
Termin buchen: +41 43 234 55 55 · dermetrics.ch

Diese Anleitung dient der allgemeinen Patienteninformation und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Sachliche Information gemäss den Standesregeln der FMH.