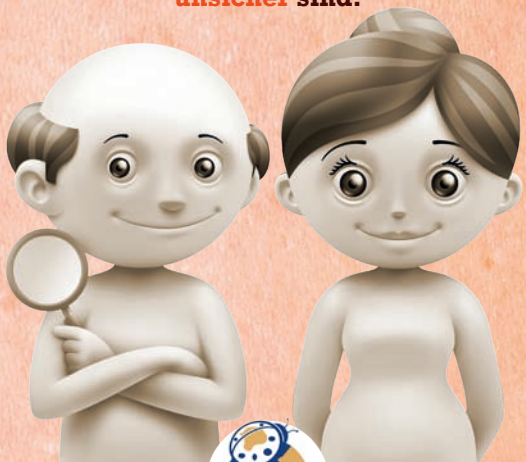
= Hautkrebs =

LERNEN SIE IHRE HAUT KENNEN

Hautkrebs kann entdeckt werden, entscheidend ist jedoch, dass Sie Ihre Haut kennen. Deshalb achten Sie regelmäßig auf Veränderungen Ihrer Haut! Früh erkannt, ist Hautkrebs fast immer heilbar. Gehen Sie zum Dermatologen, wenn Sie unsicher sind.



sante.lu
euromelanoma.org

EADO
European Association of Dermato Oncology

EURO MELANOMA

sldv
Société Luxembourgeoise de Dermato-Vénéréologie

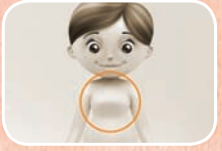
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Machen Sie es sich zur Gewohnheit und untersuchen Sie einmal im Monat Ihre Haut. Machen Sie eine Ganzkörperuntersuchung. Untersuchen Sie Ihre Vorder- und Rückseite am besten vor einem großen Spiegel.

1. Untersuchen Sie Gesicht, Nase, Lippen Mund und Ohren. Schauen Sie mit einem Spiegel auch hinter Ihre Ohren.

2. Untersuchen Sie die Kopfhaut und nutzen Sie dafür einen Kamm, um Ihr Haar zu teilen. Wenn Sie eine Glatze haben, dann untersuchen Sie Ihre Kopfhaut sorgfältig.

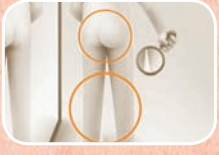
3. Schauen Sie Ihre Hände an, Handinnenflächen, Handrücken und zwischen den Fingern.



4. Untersuchen Sie den Hals, den Oberkörper und die Brust. Frauen: Schauen Sie auch zwischen und unter Ihre Brüste.

5. Beugen Sie Ihren Ellbogen und checken Sie Ihre Oberarme und die Achselhöhlen.

6. Nutzen Sie einen Handspiegel, um auch Ihren Hals und den Rücken abzusuchen!



7. Überprüfen Sie mit einem Spiegel den Po und die Rückseite der Beine. Schauen Sie auch zwischen die Zehen und unter die Fußsohlen.

Und denken Sie daran:

Beim ersten Anzeichen einer Veränderung, gehen Sie zu Ihrem Hautarzt. Mehr Informationen über die verschiedenen Arten von Pigmentflecken finden Sie auf diesen Webseiten:

www.euromelanoma.org
www.sante.lu