Was ist zu tun?

ISBN 978-2-919969-79-7

Haben Sie einen Pigmentfleck, der Ihnen suspekt vorkommt?
Sind Sie unsicher, ob dieser problematisch ist?

Damit Sie sich sicher fühlen:
Gehen Sie besser zum Hautarzt und lassen Sie sich untersuchen.

Weitere Informationen über die unterschiedlichen Hautveränderungen sowie deren Bedeutung, finden Sie auf
www.euromelanoma.org
www.sante.lu

Und denken Sie daran:
Beim ersten Anzeichen einer Veränderung, gehen Sie zu Ihrem Hautarzt.

EURO MELANOMA

Wer ist gefährdet?

Hautkrebs kommt am häufigsten bei Menschen vor, die **über 50 Jahre alt sind oder die einer dauerhaften oder starken Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind.**
Ein Melanom kann aber auch bei jungen Menschen auftreten.

Besonders gefährdet sind Sie

- **wenn Sie eine besonders helle Haut haben oder schnell einen Sonnenbrand bekommen**
- **wenn Sie in Ihrer Kindheit Sonnenbrände hatten**
- **wenn Sie viel Zeit in der Sonne verbringen** (z.B. Freizeit oder Arbeit)
- **wenn Sie sich immer wieder ausgiebig sonnen, auch nur zeitweise wie in den Ferien**
- **wenn Sie die Sonnenbank benutzen**
- **wenn Sie mehr als 50 Pigmentmale am Körper haben**
- **wenn Hautkrebs in Ihrer Familie vorkommt**
- **wenn Sie über 50 Jahre alt sind**
- **wenn Sie eine Organtransplantation hatten**

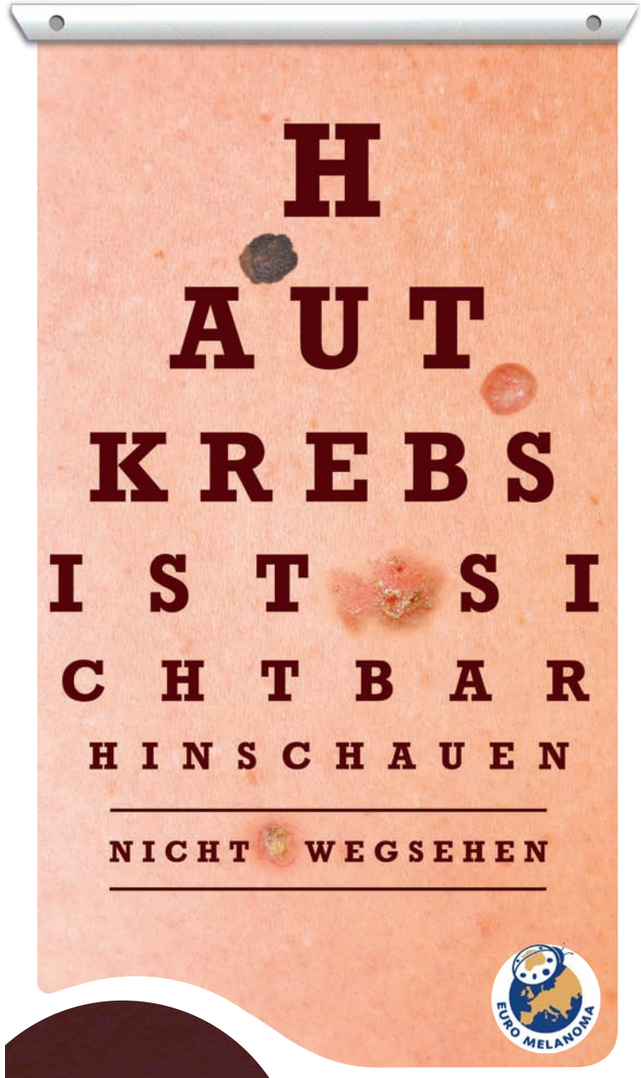
Wichtig: *Auch ohne erhöhtes Risiko kann Hautkrebs auftreten.*

Hautkrebs vorbeugen…

Tipps:

- **Schützen Sie Kinder so gut es geht vor der Sonne** (Hut, T-Shirt, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor).
- **Gehen Sie in den Schatten und vermeiden Sie direkte Sonne, wenn Sie am stärksten scheint** (zwischen 11 und 16 Uhr).
- **Schützen Sie Ihre Haut und Ihre Augen** (Hut, T-Shirt, Hemd, Sonnenbrille).
- **Gewöhnen Sie Ihre Haut nach und nach an die Sonne. Vermeiden Sie Sonnenbrand!**
- **Ist Ihre Haut nach einem Aufenthalt in der Sonne gerötet, heißt das, dass Sie einen Sonnenbrand haben.** Er ist besonders schlimm, wenn die Haut auch nach zwei Tagen noch schmerzt und sich Brandblasen gebildet haben.
- **Cremen Sie sich alle 2 Stunden mit Sonnenmilch ein** (hoher Lichtschutzfaktor).
- **Meiden Sie die Sonnenbank!**

Mehr Informationen über die verschiedenen Arten von Pigmentflecken finden Sie auf diesen Webseiten:
www.euromelanoma.org
www.sante.lu



sehen und stoppen!

EADO European Association of Dermato Oncology
sldv Société Luxembourgeoise de Dermato-Vénéréologie

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

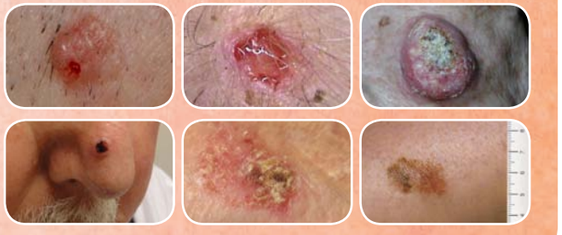
Worauf ist zu achten?

Pigmentflecken auf der Haut sind ganz normal. Jeder hat sie und sie gehören zum Älterwerden dazu. Jedoch ist eines wichtig zu wissen: Sie könnten bösartig sein.
Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Haut nach auffälligen Pigmentflecken. Wenn Sie Zweifel haben, gehen Sie zum Hautarzt!

Achten Sie auf Muttermale und ähnliche Hautveränderungen, die ...

- sich rasch hinsichtlich Größe, Farbe und / oder Form verändern
- anders aussehen als die übrigen Pigmentflecken
- asymmetrisch ausgeprägt sind
- sich rau und uneben anfüllen
- mehrfarbig sind
- jucken, bluten oder nässen
- schimmern
- aussehen wie eine Wunde aber nicht abheilen

Achten Sie also auf solche Hautveränderungen. Falls Sie welche bemerken, gehen Sie so schnell wie möglich zu Ihrem Hautarzt!



Typische Anzeichen eines Melanoms:
Wichtig ist die ABCDE Regel. **Früh genug erkannt, ist Hautkrebs fast immer heilbar.**

A wie **ASYMMETRISCH**

gutartig – bösartig

B wie **BEGRENZUNG**

gutartig – bösartig

C wie **COLOUR (FARBE)** - mehrere Farbtöne

gutartig – bösartig

D wie **DURCHMESSER** - über 6mm

E wie **EVOLUTION** – Grösse verändert

gutartig – bösartig

Jede Veränderung - in Größe, Form, Farbe, Ausmaß oder anderes Aussehen, sowie jedes neu auftretende Symptom, wie Bluten, Nässen oder Schorfbildung - ist ein Warnsignal. **Gehen sie unverzüglich zu Ihrem Hautarzt! Achten Sie auf VERÄNDERUNGEN!**

Lernen Sie Ihre Haut kennen.

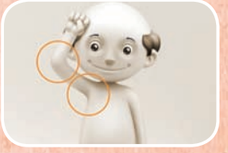
Machen Sie es sich zur Gewohnheit und untersuchen Sie einmal im Monat Ihre Haut. Nicht alle verdächtigen Pigmentflecken sind an sonnenexponierten Stellen oder an Hautstellen, die gut einsehbar sind.
Machen Sie eine Ganzkörperuntersuchung. Untersuchen Sie Vorder- und Rückseite am besten vor einem großen Spiegel.

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

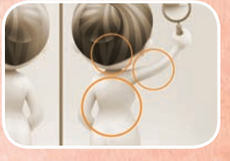
2. Untersuchen Sie die Kopfhaut und nutzen Sie dafür einen Kamm, um Ihr Haar zu teilen. Männer: Wenn Sie eine Glatze haben, dann untersuchen Sie Ihre Kopfhaut sorgfältig.

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.