

## Ist dir eine Veränderung aufgefallen? KEINE PANIK.

Das bedeutet nicht automatisch, dass du Krebs hast! Sprich mit deinen Eltern, Großeltern, Geschwistern oder Freund:innen, aber auch Lehrer:innen und anderen Bezugspersonen. Um sicher zu gehen, solltest du aber unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Mache einen Termin bei einer dermatologischen Praxis in deiner Nähe. Alternativ kannst du dich auch in deiner allgemein-medizinischen oder deiner kinder- und jugendmedizinischen Praxis untersuchen und beraten lassen.



# BODYCHECK GEGEN KREBS

**BODYCHECK  
GEGEN HAUTKREBS**

**ANLEITUNG ZUM SELBSTCHECK**



[www.bodycheck-gegen-krebs.de](http://www.bodycheck-gegen-krebs.de)

Interessante Videos zu dem Thema sowie weitere Infos findest du auf unserer Homepage:



Ein Projekt der:  
**Thüringische Krebsgesellschaft e.V.**  
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena  
[www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

**THÜRINGISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**  
 **Gemeinsam gegen Krebs**

Freistaat **Thüringen**  Ministerium  
für Soziales, Gesundheit,  
Arbeit und Familie  
**Gefördert vom TMSGAF**  
Thüringer Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Arbeit und Familie

**Du hast es in der Hand!**



## WARUM?

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Werde deshalb Profi für deinen eigenen Körper, um kleine Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen!

## Auf welche Auffälligkeiten solltest du achten?

### ABCDE – Checke deine Pigmentflecken:

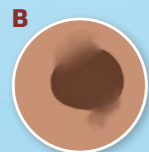
Pigmentflecken (auch Muttermale oder Leberflecken) sind auffällig, wenn sie sich in Form, Farbe oder Größe verändern oder über mehrere Wochen nicht abheilen. Achte deshalb besonders auf:

- neue Pigmentflecken
- Veränderungen
- rötliche Stellen und
- Wunden.

Bei der Kontrolle deiner Pigmentflecken kannst du dich an der ABCDE-Regel orientieren. Wenn eines oder mehrere dieser Merkmale auf einen Pigmentfleck zutreffen, gilt er als auffällig. Das bedeutet nicht, dass du Krebs hast! Du solltest bei diesen Flecken jedoch auf Veränderungen achten.



**A**  
Asymmetrie  
(ungleichmäßige Form)



**B**  
unscharfe  
Begrenzungen



**C**  
unregelmäßige  
Farbe (Colour)



**D**  
Durchmesser  
(≥ 5 mm)



**E**  
Entwicklung &  
Erhabenheit

## Mache den Check regelmäßig,

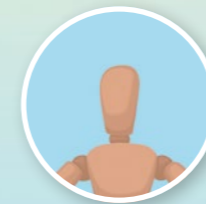
dann erhältst du ein Gespür dafür, wenn sich etwas verändert.



## Wie kann ich mich am besten selbst absuchen?

### 1 Beginne von oben: Dein Kopf.

Vergiss nicht an den Augenlidern, an der Innenseite des Mundes sowie hinter und in den Ohren zu schauen. Weiter geht es mit **Nacken und Hals**.



### 2 Betrachte deinen Oberkörper und Rücken.

Denk daran, alle Seiten zu betrachten. Wenn nötig hebe deine Brüste an und sieh darunter. Als nächstes die **Arme und Hände**: Checke auch hier alle Seiten und sehe in den Achselhöhlen sowie zwischen den Fingern und Nägeln nach. Weiter geht es mit **Po und Genitalbereich**. Hier gibt es viele versteckte Stellen: unter und hinter den Hoden, in den Falten der Vulva und die Pofalte.



### 3 Und am Schluss noch Beine und Füße.

Achte auch hier darauf, die Beine von hinten und vorne zu betrachten. Vergiss nicht in den Kniekehlen, zwischen den Zehen, an den Fußsohlen und Nägeln zu schauen.



## MACH DEN BODYCHECK!

### WIE?

Vor dem Spiegel oder mithilfe eines Handspiegels, eventuell mit Unterstützung einer dir vertrauten Person. Betrachte dafür jedes Körperteil, hinten und vorne und auch jede Hautfalte!

### WER?

**Alle Menschen**, besonders aber Personen mit sehr hellen Hauttönen und mit vielen Pigmentflecken.

**Aber Achtung! Menschen mit braunen und dunkelbraunen Hauttönen können auch Hautkrebs entwickeln.**

Zwar ist das Risiko geringer, trotzdem ist es wichtig zu wissen, worauf du achten musst. Denn eine auffällige Stelle kann anders aussehen als bei Menschen mit sehr hellen Hauttönen. Sei deshalb besonders aufmerksam bei:

- Veränderungen wie rauer und trockener Haut
- dunklen Flecken
- schlecht heilenden oder wiederkehrenden Wunden
- dunklen Linien unter oder um Finger- und Zehennägel

### WANN?

Einmal im Monat.

[www.bodycheck-gegen-krebs.de](http://www.bodycheck-gegen-krebs.de)

Interessante Videos zu dem Thema sowie weitere Infos findest du auf unserer Homepage:

