

## Früherkennung durch Selbstbeobachtung

Die Selbstuntersuchung der Haut kann den Gang zum Arzt zwar nicht ersetzen, bildet aber einen wichtigen Baustein bei der frühzeitigen Erkennung von Auffälligkeiten. Untersuchen Sie Ihren Körper daher regelmäßig von Kopf bis Fuß. Lassen Sie Partner oder eine andere vertraute Person die Hautpartien begutachten, die für Sie nicht ohne weiteres einsehbar sind. Auch die Benutzung eines Spiegels kann hilfreich sein.

Jede Hautveränderung, die über mehrere Wochen oder gar Monate nicht abheilt, sollte von einem Hautarzt begutachtet werden, der gegebenenfalls die weitere Abklärung veranlasst.

Hilfreich bei der Beurteilung von Pigmentmalen ist die ABCD-Regel:

- A = Asymmetrie** Ist die Form des Pigmentmals unregelmäßig, sind bei Teilung des Pigmentmals durch eine gedachte Linie beide Hälften nicht deckungsgleich?
- B = Begrenzung** Ist der Rand des Pigmentmals unscharf, wolkeig aufgelöst oder zackig?
- C = Color** Ist die Farbe innerhalb des Pigmentmals uneinheitlich oder unregelmäßig mehrfarbig?
- D = Durchmesser** Ist der Durchmesser des Pigmentmals größer als 6 Millimeter?

Bei der wiederholten Selbstuntersuchung hilfreich ist auch die 3F-Regel:  
Hat sich ein Pigmentmal in Form, Farbe oder Fläche verändert?

Pigmentmale mit diesen Merkmalen sollten entfernt und histologisch untersucht werden. In jedem Fall ist es wichtig, ungewöhnliche Pigmentmale einem erfahrenen Hautarzt vorzustellen.

Ein kritischer Blick gilt nicht nur den Pigmentmalen: Auch dunkle Verfärbungen beispielweise unter der Fußsohle oder im Nagelbett sollten beobachtet werden. Bei Auffälligkeiten sollte unverzüglich ein Hautarzt konsultiert werden.