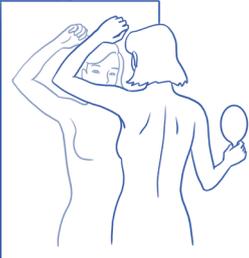


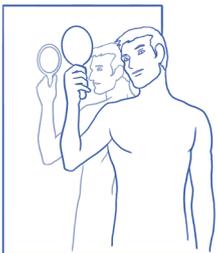
Der Muttermal-Kompass

Die Anleitung zur Selbstuntersuchung der Haut hilft dabei, verdächtige Muttermale frühzeitig zu erkennen.

1.

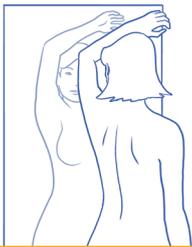


Stellen Sie sich aufrecht vor den Ganzkörperspiegel und untersuchen Sie die gesamte Vorder- ...



... und Rückseite Ihres Körpers im Spiegel nach auffälligen Muttermalen.

2.



Heben Sie die Arme nach oben und betrachten Sie nun nacheinander die rechte und linke Körperseite mit angehobenen Armen.

3.



Beugen Sie anschließend die Ellenbogen und kontrollieren Unterarme, Oberarme und Hände.

4.



Setzen Sie sich nun hin und untersuchen Sie die Beine, sowohl die Vorder- als auch die Rückseite.

5.



Auch an den Füßen, in den Zehenzwischenräumen oder unter den Nägeln können Muttermale sein, die Sie untersuchen müssen. Achten Sie auch auf auffällige braune Verfärbungen unter den Nägeln.

6.



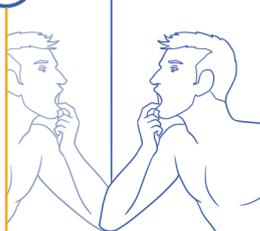
Die Selbstuntersuchung von Genitalien und After gelingt am besten im Sitzen mit leicht angewinkelten Beinen.

7.



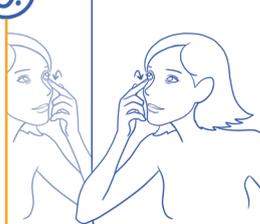
Kontrollieren Sie außerdem sorgfältig den Hals, das Gesicht, die Ohren, den Haaransatz und die Kopfhaut. Hierbei helfen der Handspiegel und ein Kamm zum Scheiteln der Haare.

8.



Selten können Melanome auch auf den Schleimhäuten entstehen. Aus diesem Grund sollte das Innere des Mundes genau untersucht werden.

9.



Schauen Sie zudem Ihre Augen genau an und achten Sie dabei vor allem auf dunkle Flecken im Bereich der Bindehäute.

Wer bei der Selbstuntersuchung verdächtige Hautveränderungen findet, sollte zur Abklärung einen Arzt aufsuchen. Weitere nützliche Informationen und Tipps gibt es auf der Website www.melanom-wissen.ch