

Einmal monatlich sollte eine Selbstuntersuchung durchgeführt werden. Lassen Sie auffällige oder sich verändernde Hautstellen vom Arzt begutachten. So gehen Sie vor:



1. Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Untersuchen Sie sorgfältig Ihr Gesicht, sowie Hals, Ohren und Kopfhaut. Nehmen Sie einen zweiten Spiegel hinzu, um besser sehen zu können.



2. Betrachten Sie gründlich Brust und Bauch. Heben Sie auch die Brust an.



3. Untersuchen Sie Ihre Arme. Heben Sie Ihre Arme an und betrachten auch die Rückseite mit einem zweiten Spiegel.



4. Schauen Sie sich genau Ihre Hände an. Vergessen Sie nicht die Zwischenräume der Finger.



5. Nehmen Sie nun wieder den Handspiegel hinzu und betrachten Ihren Nacken und den kompletten Rücken.



6. Als Letztes sind Po, Beine und Füße dran. Helfen Sie sich bei der Rückseite mit dem zweiten Spiegel. Vergessen Sie nicht den Genitalbereich, die Fußsohlen und Zwischenräume der Zehen.

Hilfreich bei der Selbstuntersuchung zur Beurteilung von Pigmentmalen ist die sogenannte **A-B-C-D-E-Regel**:

Asymmetrie

Auffällig ist ein Mal, das in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval ist.

Begrenzung

Die Begrenzung eines Pigmentmals sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen an einem Mal.

Colour

Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.

Durchmesser

Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer ist als zwei Millimeter, sollte in jedem Fall beobachtet werden.

Erhabenheit

Erhebt sich das Muttermal/der Pigmentfleck höher als einen Millimeter oder entsteht neu, kann dies als ein Alarmsignal sein.

