

Kleine und harmlos aussehende Muttermale können ein malignes Melanom sein oder werden!

Jede dunkle Verfärbung an der Fußsohle, unter einem Nagel oder die plötzliche Ablösung eines Nagels können melanomverdächtige Anzeichen sein!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Muttermal hinsichtlich der ABCDE-Regel verändert, ist das Grund genug, schnellstens Ihren Dermatologen aufzusuchen!

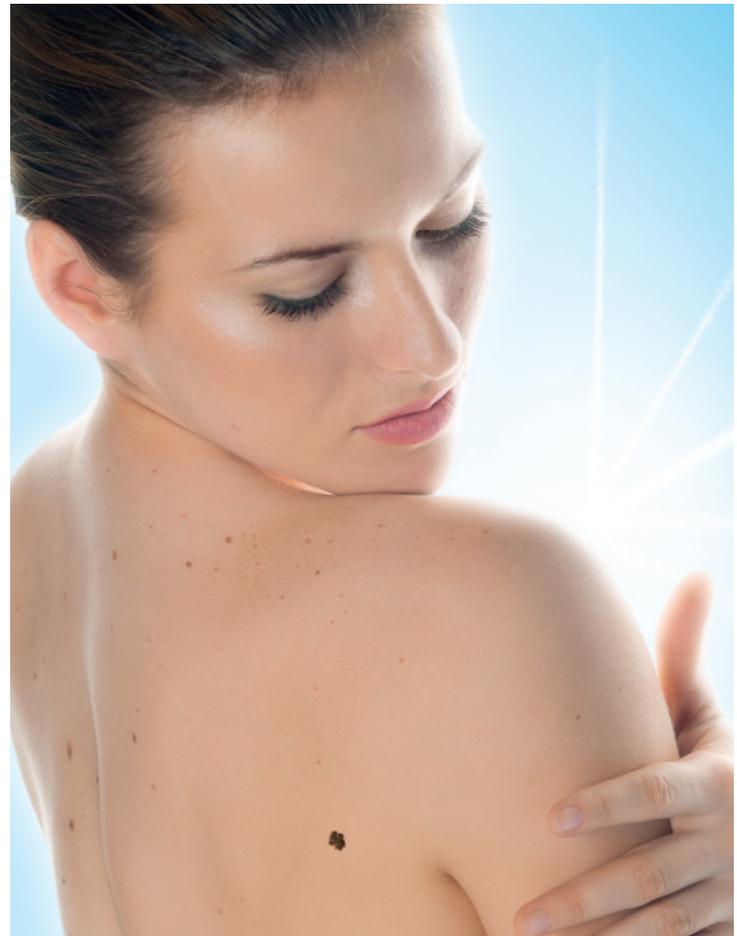
Die wichtigsten Sonnenregeln Ihres Dermatologen:

- Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit zwischen 11 und 16 Uhr.
- Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen.
- Bleiben Sie an den ersten Sonnentagen lieber im Schatten. Damit vermeiden Sie unerwünschte Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut.
- Verwenden Sie beim Baden nur wasserfesten Sonnenschutz. Die Kombination von Wasser und Sonne steigert die Sonnenbrandgefahr!
- Cremens Sie sich mit Ihrer Sonnenpflege mehrmals täglich und 30 Minuten vor dem Sonnenbaden ein.
- Gehen Sie mit Ihren Kindern im 1. Lebensjahr nicht in die Sonne. Später nur mit sonnendichter Kleidung, Kopfbedeckung und hohem Lichtschutzfaktor.
- Bräunen Sie die Haut besser nicht im Solarium. Die UV-Strahlung schadet der Haut und lässt sie schneller altern.

www.avene.de/sonnenratgeber

Muttermalratgeber

Vom Muttermal zum Melanom



Mit einem Mal fängt alles an...

Als Muttermal – lateinisch Naevus pigmentosus – bezeichnet man braunschwarze oder bläuliche Färbungen der Haut. Diese können durch unterschiedliche Formen gekennzeichnet sein. Der Ursprung der Muttermale liegt in den Pigmentzellen. Fast jeder Mensch besitzt diese Pigmentmale, eine zumeist harmlose Ansammlung der Pigmente. Sie entstehen im Laufe des Lebens und werden durch UV-Strahlung begünstigt. Muttermale können aber auch genetisch bedingt und angeboren sein.

In seltenen Fällen werden Pigmentzellen auch bösartig. Dann bilden sich kleine Tumore, die zwar den harmlosen Muttermalen zunächst ähnlich sehen, sich aber früher oder später aggressiv verhalten. Es entsteht das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs).

Das Melanomrisiko steigt mit der Anzahl der erworbenen Muttermale – dies ist abhängig von genetischen Faktoren, vom Hauttyp und von der Anzahl der erlebten Sonnenbrände.

Sie sind Hautkrebs gefährdet bei:

- Einer hohen Anzahl an Muttermalen, d.h. über 200 Stück
- Roten Haaren, heller Augenfarbe oder Sommersprossen
- Kaum Bräunung (Phototyp I +II)
- Häufigem Sonnenbrand im Kindes- und Jugendalter

Achtung:

lassen Sie Ihre Muttermale vor jedem Sommerurlaub checken – denn der Check danach verfälscht das Ergebnis!

Früherkennung schwarzer Hautkrebs

Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Muttermale mit der ABCDE-Regel

Asymmetrie

Muttermale vs. Melanome

- Rund
- Symmetrisch



- Unregelmäßige Form

Begrenzung

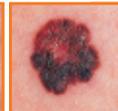
- Regelmäßige Begrenzung



- Unregelmäßig, raue und zackige Begrenzung

Colour (Farbe)

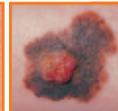
- Gleichmäßiger dunkler oder hellbrauner Farbton



- Unregelmäßiger Farbton, hell und dunkel

Durchmesser

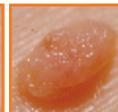
- Kleiner Durchmesser (<6mm)



- Größerer Durchmesser (>6mm)

Erhabenheit / Entwicklung

- Flach
- Eben



- Knötchen
- Gefurchte Oberfläche

Fragen Sie Ihren Dermatologen.

Nur er kann eine professionelle Diagnose erstellen.