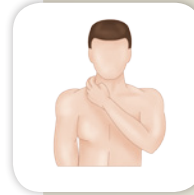


## Selbstuntersuchung der Haut – so geht's

Nehmen Sie Ihre Haut regelmäßig selbst „unter die Lupe“! Sie brauchen nicht viel für die Untersuchung: Ein kleiner Handspiegel und eventuell eine zweite (am besten vertraute) Person können Sie unterstützen.

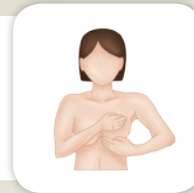
### Gesicht, Hals und Kopfhaut

Untersuchen Sie die gesamte Haut an Hals und Gesicht gründlich. Besonders gern vergessen wird die Haut hinter den Ohren oder am Haaransatz. Bei der Untersuchung der Kopfhaut kann Ihnen eine zweite Person behilflich sein. Tipp: Bitten Sie Ihren Frisör beim nächsten Besuch, Ihre Kopfhaut genau in Augenschein zu nehmen und Ihnen Auffälligkeiten mitzuteilen.



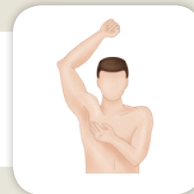
### Brust- und Bauchbereich

Sehen Sie sich die gesamte Rumpfhaut gut an. Wichtig bei Frauen: Heben Sie die Brust an und kontrollieren Sie so auch die Haut in der Unterbrustfalte, gegebenenfalls vor einem Spiegel.



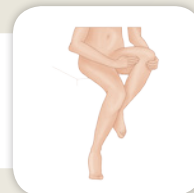
### Arme und Hände

Wichtig ist hier auch die Prüfung der Handflächen, Fingernägel und der Ellenbogen. Besonders gern vergessen wird die Haut zwischen den Fingern und der Achselhöhlen.



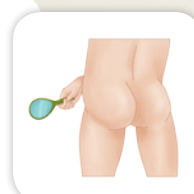
### Beine und Füße

Die Vorderseite der Beine und die Füße lassen sich gut im Sitzen untersuchen. Bitte beachten Sie hier auch die Haut unter den Fußnägeln, zwischen den Zehen und die Fußsohlen.



### Körperrückseite und Genitalbereich

Für die Untersuchung der Körperrückseite kann Ihnen entweder ein großer Spiegel und ein Handspiegel oder eine vertraute Person behilflich sein. Achten Sie bitte auch auf die Haut in den Kniekehlen. Für die Untersuchung des Genitalbereichs empfiehlt es sich, im Sitzen mit einem Handspiegel die Haut zu inspizieren.



www.transplantation-verstehen.de

## Selbstuntersuchung der Haut – so geht's

Auffällige Male können Sie hier einzeichnen – für Sie als Verlaufskontrolle und für Ihren nächsten Arztbesuch als Stütze. So behalten Sie den Überblick.

---

---

---

---

---

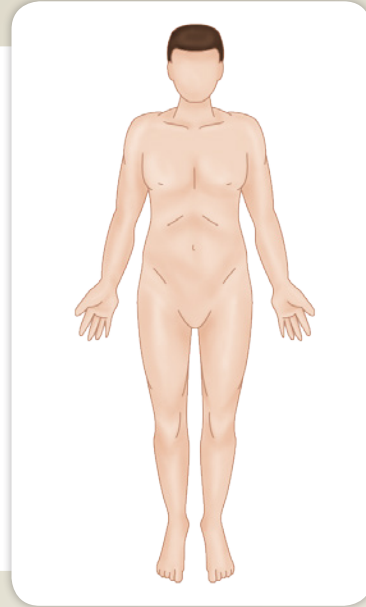
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

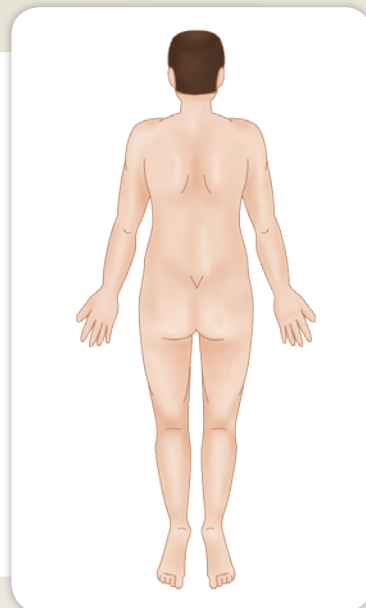
---

---

---

---

---



www.transplantation-verstehen.de