

## Tipps zum Umgang mit der Sonne

---

- › Sonne zwischen 11-15 Uhr meiden
- › Langsam an die Sonne gewöhnen
- › Mehr im Schatten und nicht in der direkten Sonne aufhalten
- › Sonnenschutzmittel (möglichst wasserfest) mit hohem Lichtschutzfaktor (UV-A und UV-B) verwenden, 30 Min. vor Sonnenexposition auftragen und mehrfach über den Tag erneuern (besonders nach Wasserkontakt)
- › Alle Hautpartien großzügig eincremen und Ohren/Fußrücken/Hände nicht vergessen
- › Textilen Lichtschutz (ggf. spezielle UV-Schutzkleidung) inklusive Kopfbedeckung (ggf. mit breiter Krempe) nutzen, v.a. bei längerem Aufenthalt im Freien
- › Augen mit Sonnenbrille schützen
- › Babys und Kleinkinder nie der direkten Sonne aussetzen



**Achtung:** UV-Strahlung im/am/auf dem Wasser ist verstärkt; genauso im Gebirge und im Schnee

## Wir sind gerne für Sie da.

---

### Blickdiagnose-Sprechstunde

Montags 08:00-10:00 Uhr  
ohne Terminvereinbarung

### Hauttumor-Sprechstunde

Dienstags 8:00-12:00 Uhr  
mit Terminvereinbarung

Mail:

[hauttumorzentrum-berlin@helios-gesundheit.de](mailto:hauttumorzentrum-berlin@helios-gesundheit.de)

### Helios Klinikum Berlin-Buch Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie HautTumorZentrum

Chefärztin: Dr. med. Kerstin Lommel

Schwanebecker Chaussee 50, Haus 202  
13125 Berlin

T (030) 94 01-55700

F (030) 94 01-55709

[hauttumorzentrum-berlin@helios-gesundheit.de](mailto:hauttumorzentrum-berlin@helios-gesundheit.de)

[www.helios-gesundheit.de/berlin-buch](http://www.helios-gesundheit.de/berlin-buch)

#### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Berlin-Buch GmbH,  
Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin  
Druckerei: Redside Promotor,  
Parkstraße 4, 15838 Am Mellensee

Patienteninformation

## Selbstuntersuchung der Haut

---

HautTumorZentrum  
Helios Klinikum Berlin-Buch



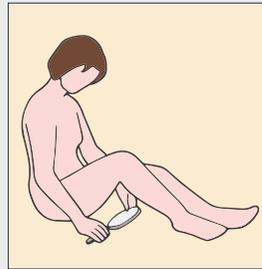
# Welcher Hauttyp bin ich?



Hauttyp	I	II	III	IV
<b>Haut</b>	hell, blass, Sommersprossen	hell, dunkler als Typ I, seltener Sommersprossen	hellbraun	braun
<b>Haare</b>	rötlich	blond-braun	dunkel-blond, braun	braun, schwarz
<b>Augen</b>	grün, blau	grün, blau, braun	braun, grau	braun, schwarz
<b>Wie reagiert Ihre Haut in der Sonne?</b>	schnell Sonnenbrand, wird kaum braun, „keltischer Typ“	erst rot, dann langsam braun	etwas rot, schnell braun	kaum rot, braun, „mediterraner Typ“
<b>Zeit bis zum Sonnenbrand</b>	5-10 Min.	10-20 Min.	20-30 Min.	30-35 Min.

## Selbstuntersuchung der Haut

Optimal ist, wenn Sie Ihre Haut einmal monatlich selbst kontrollieren, in der Regel alle zwei Jahre zur Hautkrebsvorsorge gehen und bei Veränderungen zeitnah einen Hautarzt bzw. ein HautTumorZentrum kontaktieren. Lag schon Hautkrebs oder eine Vorstufe vor, werden die Zeitintervalle für Kontrollen kürzer.



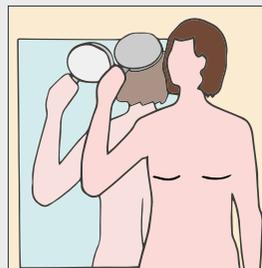
### 1. Schritt

Untersuchen Sie sitzend Ihre Beine, dann Füße (Sohlen, Zehen, Zehennägel und Zehenzwischenräume) sowie Genitalien und After. Nehmen Sie einen Handspiegel zu Hilfe.



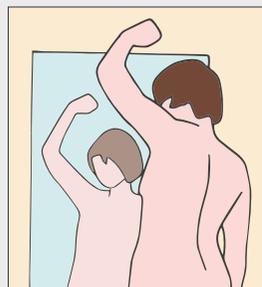
### 2. Schritt

Kontrollieren Sie im Spiegel sorgfältig Ihr Gesicht, Hals, Ohren und Kopfhaut. Der Handspiegel und ein Föhn helfen Ihnen, die Kopfhaut besser zu sehen.



### 3. Schritt

Untersuchen Sie mit Hilfe des Handspiegels Nacken, die Rückseiten der Arme sowie den ganzen Rücken.



### 4. Schritt

Stellen Sie sich vor den Spiegel und heben Sie die Arme nach oben. Betrachten Sie Ihren ganzen Körper, drehen Sie sich dabei leicht nach links und rechts. Untersuchen Sie zum Schluss sorgfältig Ihre Hände und die Unterarme.

## Die ABCDE-Regel für auffällige Pigmentflecken

### A = Asymmetrie



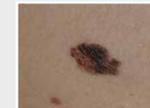
unregelmäßige Gestalt

### B = Begrenzung



unregelmäßige Begrenzung

### C = Color (Farbe)



dunkel, ungleichmäßig pigmentiert

### D = Durchmesser



größer als 5 mm, Dynamik: Zunahme der Größe

### E = Erhabenheit



Dynamik: Befund über Hautniveau erhaben, vorher flach