

# Sonnige Aussichten? Check!

UNSERE VORSORGELEISTUNG ZUR  
FRÜHERKENNUNG VON HAUTKREBS.

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE



## Rechtzeitig vorsorgen:

### Es passiert häufiger, als Sie denken.

Jährlich erkranken mehr als 200.000 Menschen allein in Deutschland an Hautkrebs. Damit ist dieser Tumor die häufigste Krebserkrankung. Am weitesten verbreitet ist der sogenannte helle Hautkrebs – zu dieser Tumorart gehören Basalzell- oder Stachelzellhautkrebs. Bekannter aber ist das maligne Melanom, auch bezeichnet als „schwarzer Hautkrebs“. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter und mit der UV-Strahlen-Dosis, der man in seinem Leben bisher ausgesetzt gewesen ist. Am malignen Melanom erkranken besonders häufig Menschen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren. Doch auch 20-jährige Patienten sind heute aufgrund des geänderten Verhaltens beim Sonnen keine Seltenheit mehr. Im Frühstadium ist die Erkrankung sehr gut heilbar. Bei später entdeckten Tumoren sinken die Heilungschancen jedoch rapide. Es ist daher nie zu früh, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

## Gesetzliche Hautkrebsvorsorge erst ab 35 Jahren!

Ein gesetzlicher Anspruch auf eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung besteht erst ab einem Alter von 35 Jahren. Allerdings kann die Untersuchung lediglich alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden. Eine Auflichtmikroskopie, die das Erkennen von bösartigen Hautveränderungen verbessert, ist nicht Bestandteil der Regeluntersuchung und muss vom Patienten privat getragen werden.

## Erweiterte Vorsorgeuntersuchung bei der Mobil Krankenkasse.

- Jährliches Angebot für alle ab 18 Jahren (ab 35 Jahren im jährlichen Wechsel mit der gesetzlichen Hautkrebsvorsorgeuntersuchung)
- Gezielte Analyse des individuellen Erkrankungsrisikos
- Individuelle Hauttypbestimmung
- Prophylaktische Untersuchung des gesamten Körpers inklusive einer Auflichtmikroskopie bei medizinischer Notwendigkeit
- Umfassende Beratung über die Ergebnisse und nützliche Tipps zum individuellen Verhalten in der Sonne

## Zusätzliche Sicherheit:

### einmal im Monat SelbstCheck.

Pigmentmale (auch Leberflecken oder Muttermale genannt) sind meist harmlos. Allerdings besteht das Risiko, dass sie unkontrolliert wuchern und sich später zu Hautkrebs entwickeln. Rund ein Drittel aller Melanome entsteht aus Leberflecken.

Nur wer seine Haut kennt, kann Veränderungen wahrnehmen.

Deshalb: Nehmen Sie sich einmal im Monat zehn Minuten Zeit und untersuchen Sie Ihren Körper. Noch besser ist es, wenn Sie sich von einem Familienmitglied, einem Freund oder einer Freundin helfen lassen.

Die sogenannte A-B-C-D-Regel eignet sich am besten, um Pigmentmale zu beobachten und Hautkrebs frühzeitig zu erkennen.



### A = Asymmetrie:

Wenn ein Pigmentmal keine gleichmäßige runde oder ovale Form aufweist, sollte es beobachtet werden.



### B = Begrenzung:

Normalerweise ist die Begrenzung eines Fleckes scharf und regelmäßig. Wenn unscharfe Ränder oder ein fließender Übergang zum Normalgewebe zu sehen sind, gilt auch hier: bitte im Auge behalten.



### C = Colour (Farbe):

Prüfen sollten Sie auch, ob ein Pigmentmal verschiedenfarbig oder fleckig ist. Normal ist eine einheitliche Färbung.



### D = Durchmesser:

Ein rasches Wachstum und ein Durchmesser von mehr als 5 mm sind Warnsignale. Bitte lassen Sie den Fleck durch Ihren Hautarzt prüfen.

## Der SelbstCheck: So lassen Sie keine Stelle aus.

### Kopf

Schauen Sie sich zunächst Gesicht, Hals und Ohren genau an. Und vergessen Sie bitte nicht, auch hinter den Ohren, am Haaransatz und im Nacken nachzusehen.

### Oberkörper

Nun stehen Arme, Schultern, Achseln, Rücken, Brust und Bauch im Mittelpunkt. Nehmen Sie am besten einen Spiegel zur Hand, damit Sie sich am Rücken alle Pigmentmale ansehen können.

### Unterkörper

Danach nehmen Sie das Gesäß, die Lendengegend und den Genitalbereich in Augenschein. Zum Schluss sehen Sie sich bitte Ihre Beine und Füße an. Dabei nicht die Zehenzwischenräume vergessen. Achten Sie auch auf Verfärbungen unter den Zehennägeln.

### Im Zweifel lieber zum Hautarzt.

Zur Früherkennung von Basalzellkarzinomen und Stachelzellkrebs sollten Sie aber auch den Rest Ihrer Haut genau beobachten. Isolierte Hautveränderungen, die jucken, nässen, verschorfen, verhornen oder bluten, sollten Sie stets von einem Hautarzt untersuchen lassen.

## Mehr Vorsorge: Ihre Vorteile bei der Mobil Krankenkasse.

- Jährliche kostenfreie Hautkrebsvorsorgeuntersuchung bereits ab 18 Jahren
- Erweiterter Untersuchungsumfang (Auflichtmikroskopie) bei medizinischer Notwendigkeit
- Qualitätsgesicherte und fachgerechte Untersuchung durch Ihre Hautärztin/Ihren Hautarzt

### Erweitertes Hautkrebscreening – so einfach nehmen Sie teil!

Suchen Sie einen teilnehmenden Hautarzt in Ihrer Nähe unter [mobil-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge](https://mobil-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge).

Umfassende Beratung zu teilnehmenden Ärzten bekommen Sie natürlich auch über unsere kostenlose Service-Hotline unter **0800 255 0800**. Gern können Sie auch Ihren Hautarzt direkt auf das erweiterte Versorgungsprogramm ansprechen.

### Voraussetzungen:

Die erweiterte Hautkrebsvorsorgeuntersuchung gilt für alle Versicherten der Mobil Krankenkasse ab 18 Jahren. Außerdem muss Ihr Hautarzt an dem besonderen Vorsorgeprogramm teilnehmen.

### Zusätzliche Hautkrebsvorsorge durch digitale Ganzkörperfotografie

Eine weitere Möglichkeit zur Hautkrebsvorsorge bietet das HautkrebscreeningPLUS. Durch eine digitale Ganzkörperfotografie werden alle Muttermale mit Hilfe eines speziellen Geräts automatisch erkannt und bei jeder Untersuchung neu vermessen. Es erfolgt ein automatischer Abgleich mit Bildern früherer Untersuchungen und kann den Hautarzt bei der Beurteilung unterstützen.



### Unser Tipp für Sie

Weitere Informationen zu den umfangreichen Zusatzleistungen der Mobil Krankenkasse finden Sie unter [mobil-krankenkasse.de/leistungen](https://mobil-krankenkasse.de/leistungen)



## Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **[mobil-krankenkasse.de/termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)**

### Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg



Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

**0800 255 0800**



[mobil-krankenkasse.de/  
termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)

**Gültigkeit:** bis 07/2022

**Quelle:** Handelsblatt,  
Ausgabe 07/2021, Nr. 137



### Jetzt anmelden!

Sie möchten sofort über neue Highlights und Serviceangebote der Mobil Krankenkasse informiert werden?

Dann melden Sie sich hier an:

[mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere](https://mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere)