



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.



Krebs ausschalten.
Check your balls!

Anleitung
zur Selbstuntersuchung
der Hoden

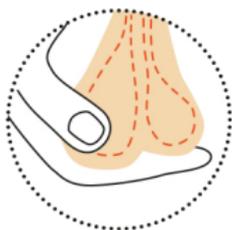
Foto: © Peakstock / stockadobe.com

FOLGE UNS AUF:



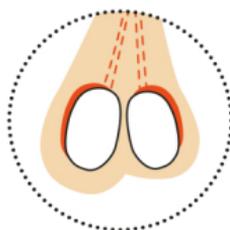
Und so geht's:

Einmal im Monat – idealerweise im Stehen – nach einer warmen Dusche untersuchen. Dann ist die Haut des Hodensacks entspannt, so dass die Hoden gut zu tasten sind.



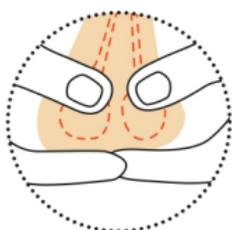
1. Nach der Dusche

Im ersten Schritt Hodensack und Hoden mit der geöffneten Hand von unten tasten. Leicht auf und ab bewegen. Mit dieser Bewegung bekommt man ein Gefühl für Größe und Gewicht der Hoden.

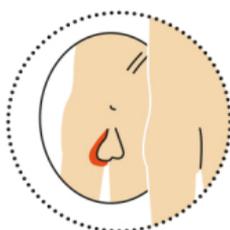


3. Übrigens:

Die Nebenhoden sind tastbar. Sie liegen dem Hoden hinten oben in Längsrichtung auf. Nicht mit einem auffälligen Befund verwechseln.



2. Im nächsten Schritt die Hoden einzeln abtasten. Dazu den Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden, die Daumen auf den Hoden legen. Die Hoden zwischen Daumen und Fingern hin und her bewegen. So lassen sich Unebenheiten oder Knoten leicht ertasten.



4. Vor dem Spiegel

Sind Schwellungen im Bereich des Hodensacks zu sehen? Viele Veränderungen sind gutartig, dennoch sollte jede Auffälligkeit mit einer Fachärztin oder mit einem Facharzt für Urologie besprochen werden.

WICHTIG ZU WISSEN

Hierzulande gehört Hodenkrebs eher zu den seltenen Tumorarten. Dennoch gibt es eine Besonderheit: Hodenkrebs tritt vermehrt bei jungen Männern auf. Im Alter zwischen 25 und 45 Jahren ist Hodenkrebs der häufigste bösartige Tumor bei Männern. Prinzipiell können aber Männer jeden Alters erkranken. Früh erkannt ist Hodenkrebs in den meisten Fällen heilbar. Eine gesonderte Früherkennungsuntersuchung gibt es nicht, daher empfehlen wir die Selbstuntersuchung.

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf, www.krebsgesellschaft-nrw.de

Hilf mit einer Spende:

Stadtsparkasse Düsseldorf, IBAN: DE63 3005 0110 0010 1514 88

Betreff: Wissen zum Leben