

Jungen und Männern zwischen 14 und 45 Jahren wird empfohlen, die Hoden einmal im Monat abzutasten. Dies funktioniert gut im Stehen unter der warmen Dusche oder nach einem warmen Bad.



Eine Videoanleitung dazu findest du unter www.checkdichselbst.de



#CHECKDICHSELBST

SO EINFACH FUNKTIONIERT DAS ABTASTEN

1. Hodensack abtasten

Zunächst werden mit der geöffneten Handfläche der Hodensack und die Hoden von unten abgetastet, dabei leicht auf und ab bewegen.

3. Nebenhoden abtasten

Tastbar sind auch die Nebenhoden. Diese liegen wie ein Deckel oben und an der Außenseite der Hoden.

2. Hoden einzeln abtasten

Anschließend werden die Hoden einzeln abgetastet. Dafür die Hoden zwischen Daumen (oben) sowie Zeige- und Mittelfinger (unten) hin- und herrollen. Unebenheiten und Knoten können so leicht aufgespürt werden.

4. Ansicht im Spiegel

Im Spiegel kann anschließend überprüft werden, ob eine Schwellung im Bereich des Hodensacks zu sehen ist.

Nichts bemerkt?

Super, dann einfach im nächsten Monat die Selbstuntersuchung wiederholen!

Fündig geworden?

Solltest du eine Veränderung bemerken oder Schmerzen verspüren, vereinbare zeitnah einen Termin bei einem Urologen in deiner Nähe. Sicher ist sicher.



VIELEN DANK AN DIE

PARTNER DER KAMPAGNE



MACHT AUCH MIT!

Wir brauchen dich und deinen Verein, denn eine gute Aufklärung braucht Aufmerksamkeit. Meldet euch gerne bei uns und ihr bekommt euer Vereinskampagnenpaket

mit Plakaten, Flyern und Aufklebern. Zusätzlich findet ihr im Downloadbereich auf der Webseite viele Motive für eure Social-Media-Kanäle.

Flyer und Plakate anfordern unter:

info@bremerkrebsgesellschaft.de

**UNTERSTÜTZE
UNSERE KAMPAGNE!**
Folge uns, teile unsere Beiträge
und rette Leben.



www.facebook.com/checkdichselbst
www.instagram.com/checkdichselbst

 **bremer
krebsgesellschaft**

Unsere Psychosozialen
Krebsberatungsstellen finden Sie hier:



Tel. 0421 491 92 22
info@bremerkrebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft-hb.de

Flyer und Plakate anfordern unter
kontakt@checkdichselbst.de

ALL FOR THE BALLS!

#CHECKDICHSELBST

GIB HODENKREBS KEINE CHANCE.

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

 **bremer
krebsgesellschaft**



#CHECKDICHSELBST

GIB HODENKREBS KEINE CHANCE

Was ist Hodenkrebs?

Hodenkrebs ist eine bösartige Geschwulsterkrankung des Hodens und tritt somit nur beim Mann auf. Bei Männern zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr ist er der häufigste bösartige Tumor.

Das Wichtigste ist, dass eine Veränderung des Hodens so früh wie möglich erkannt und untersucht wird. Denn umso früher ein Tumor erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden.

Wie erkenne ich ihn?

Aus urologischer Sicht empfiehlt sich eine regelmäßige Selbstuntersuchung durch Abtasten beider Hoden durch sich selbst. Für Mädchen und Frauen ist es selbstverständlich zu

einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin zu gehen. Für Jungs und Männer ist es genauso wichtig, Veränderungen wahrzunehmen und ärztlich abklären zu lassen.

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de



#CHECKDICHSELBST

HINTERGRÜNDE DER KAMPAGNE

Aufklären, sensibilisieren, gesund bleiben

Schon eine kleine Veränderung am Hoden kann ein Hinweis auf einen Hodentumor sein. Eine Selbstuntersuchung hilft dabei, eine Veränderung am Hoden frühzeitig zu entdecken.

Anschließend kann dies von einem Urologen abgeklärt werden. Denn umso früher eine Hodenkrebskrankung erkannt wird, desto besser ist sie auch behandelbar.

Die Bremer Krebsgesellschaft

Die Aufklärung zu Früherkennungsmaßnahmen ist ein wesentlicher Aufgabebereich der Krebsgesellschaft. Darüber hinaus unterstützen wir Familien mit Krebs ab dem Tag einer Diagnose.

In unseren Anlaufstellen finden Betroffene Krebsberatung, Selbsthilfegruppen, Informations- und Austauschmöglichkeiten und eine Weitervermittlung durch qualifizierte Mitarbeiter:innen.

 bremer
krebsgesellschaft

HANDS IN THE PANTS!

#CHECKDICHSELBST

IN
5 MINUTEN
KANNST DU ZEHN FAILVIDEOS
ANSCHAUEN UND ÜBER EINEN
TYPEN LACHEN, DER AUF EINEM
EI AUSRUTSCHT.

Informiere dich unter
www.checkdichselbst.de

IN
3 MINUTEN
KANNST DU EINE FÜHRUNG
AUF CRISTIANO RONALDOS
NEUER YACHT STREAMEN.

IN
4 MINUTEN
KANNST DU 20-MAL DEIN
HANDY CHECKEN, UM ZU
SCHAUEN, OB ES NEWS IN
DEINEM GRUPPENCHAT
GIBT.

**ODER DU
RETTEST
VIELLEICHT
DEIN
LEBEN.**



Einmal monatlich abtasten reicht, um Hodenkrebs frühzeitig zu erkennen und die Heilungschance somit um ein Vielfaches zu erhöhen.