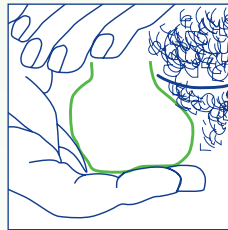


## Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Hoden!

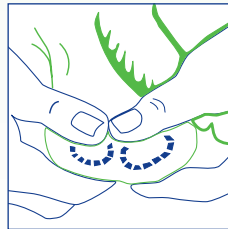
Männern zwischen 20 und 40 Jahren wird empfohlen, einmal monatlich eine Selbstuntersuchung der Hoden durchzuführen, um einen Hodentumor frühzeitig zu entdecken. Die Selbstuntersuchung der Hoden ist sehr einfach und benötigt nur wenig Zeit. Legen Sie einen Tag fest, an dem Sie die Selbstuntersuchung monatlich durchführen wollen (z.B. 1. Sonntag im Monat). \*

1. Führen Sie die Selbstuntersuchung nach einer warmen Dusche oder einem warmen Bad durch. Dann ist die Haut des Hodensacks entspannt, so dass die Hoden gut zu tasten sind.

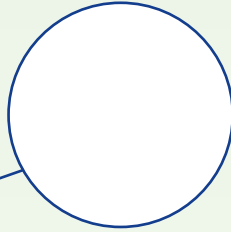
2. Betasten Sie zunächst Hodensack und Hoden mit geöffneter Handfläche von unten, indem Sie die Hand leicht auf und ab bewegen. So bekommen Sie ein Gefühl für die Größe und das Gewicht Ihrer Hoden.



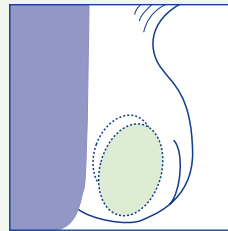
3. Jeder Hoden sollte vorsichtig mit beiden Händen abgetastet werden. Legen Sie dazu Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden, die Daumen auf den Hoden. Rollen Sie den Hoden dann zwischen Daumen und Fingern hin und her. So können Sie Unebenheiten oder Knoten leicht ertasten.



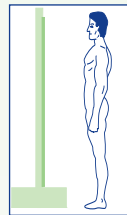
\* Wichtig: Die vorsorgliche Untersuchung der Hoden ist kein üblicher Bestandteil des jährlichen Check-Ups bei Ihrem Hausarzt und daher keine Kassenleistung.



4. Versuchen Sie den Nebenhoden zu finden, der für die Speicherung der in den Hoden gebildeten Samen zuständig ist. Er liegt dem Hoden zur Innenseite sichelförmig an und sollte nicht mit einem auffälligen Befund verwechselt werden. Typisch für einen auffälligen Befund ist meist ein schmerzloser Knoten im Hoden selbst.



5. Zum Schluss stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen, ob Ihnen eine Schwellung im Bereich des Hodensacks auffällt. Auch diese sollten Sie Ihrem behandelnden Arzt zeigen.



Obwohl viele Veränderungen am Hoden gutartig sind, sollten Sie jeden auffälligen Befund zur Abklärung sofort Ihrem behandelnden Arzt mitteilen. Warnzeichen können sein:

- > einseitige Schwellung oder Vergrößerung
- > Schweregefühl im Hoden
- > Veränderungen der Konsistenz
- > Gefühlsveränderungen oder dumpfer Schmerz im Hoden
- > Flüssigkeitsansammlung im Hoden
- > kleiner, harter aber schmerzloser Knoten auf dem Hoden

Weitere Informationen:

 Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Telefon: 02 11-15 76 09 90  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)  
[info@krebsgesellschaft-nrw.de](mailto:info@krebsgesellschaft-nrw.de)

 BKK Landesverband NRW

Telefon: 0201-179-02  
[www.bkk-nrw.de](http://www.bkk-nrw.de)  
[info@bkk-nrw.de](mailto:info@bkk-nrw.de)