

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 bewegt.
- 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.
- 3. Nebenhoden abtasten**
Tastbar sind auch die Nebenhoden. Diese liegen wie ein Deckel oben und an der Außenseite der Hoden.
- 4. Ansicht im Spiegel**
Im Spiegel kann anschließend überprüft werden, ob eine Schwellung im Bereich des Hodensacks zu sehen ist.

Nichts bemerkt?

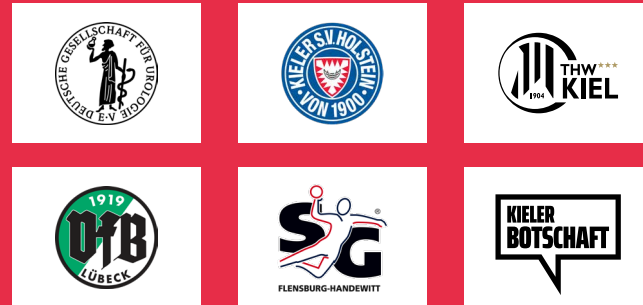
Super, dann einfach im nächsten Monat die Selbstuntersuchung wiederholen!

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.

Vereinspaket anfordern unter kontakt@checkdichselbst.de

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



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

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
kontakt@checkdichselbst.de
0431 800 10 80

ALL FOR THE BALLS!

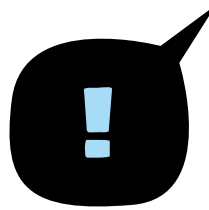
#CHECKDICHSELBST

GIB HODENKREBS KEINE CHANCE.

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 
WIR WERDEN DA SEIN!



#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.

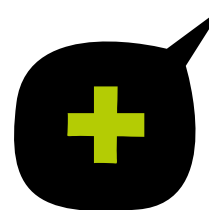
Das Wichtigste ist, dass eine Veränderung des Hodens so früh wie möglich erkannt und untersucht wird. Denn umso früher ein Tumor erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden.

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 Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Die Aufklärung zu Früherkennungsmaßnahmen ist ein wesentlicher Aufgabenbereich der Krebsgesellschaft in Schleswig-Holstein. Darüber hinaus unterstützen wir Familien mit Krebs ab dem Tag einer Diagnose.

In sieben Anlaufstellen finden Betroffene eine Krebsberatung, Informations- und Austauschmöglichkeiten und eine Weitervermittlung durch qualifizierte Mitarbeiter*innen.

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V.

WIR WERDEN DA SEIN!

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.