


**U CAN  
TOUCH  
THIS!**

**#CHECKDICHSELBST**

**Gib Hoden·krebs  
keine Chance!**

Informiere dich unter:  
[www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de)

Schleswig-Holsteinische  
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

# Wer sind wir?

Wir sind die Schleswig-Holsteinische Krebs-gesellschaft.

Wir haben verschiedene Aufgaben:

- **Wir erklären:**

Wie kann man Krebs früh erkennen?

- **Wir unterstützen Familien mit Krebs.**

Wir beraten die Familien.

Und wir informieren über das Thema Krebs.

Menschen mit Krebs können bei uns auch miteinander sprechen.

- **Bei uns arbeiten viele Fach-leute zum Thema Krebs.**

Aber vielleicht brauchst du ganz bestimmte Hilfe.

Dann schicken wir dich zu einer anderen Fach-person.



# Die Aktion

## #checkdichselbst

Das Thema Hoden-krebs ist für uns sehr wichtig. Deshalb machen wir diese Aktion.

**Die Aktion heißt: #checkdichselbst.**

So machen wir auf das Thema Hoden-krebs aufmerksam.

Du möchtest weitere Informationen zum Thema Hoden-krebs?

Dann geh auf diese Internet-seite:

**[www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de)**

Du brauchst Hilfe?

Oder du hast eine Frage?

Dann schreib uns eine Nachricht.

Die E-Mail-Adresse ist:

**[kontakt@checkdichselbst.de](mailto:kontakt@checkdichselbst.de)**

# Gib Hoden·krebs keine Chance!

## Was ist Hoden·krebs?

Hoden·krebs ist eine Krankheit.

Dabei entsteht ein bös-artiger Tumor am Hoden.

Bös-artig bedeutet:

Der Tumor wächst schnell.

Und der Tumor breitet sich aus.

So zerstört der Tumor anderes Gewebe im Körper.

Hoden·krebs ist die häufigste Krebs-art bei Menschen mit Hoden zwischen 20 und 40 Jahren.

## Der Hoden·krebs wurde früh entdeckt?

Dann kann man den Krebs gut behandeln.

# Wie erkennt man Hoden·krebs?

Hoden·krebs sollte möglichst früh entdeckt werden.

Deshalb sollten Menschen mit Hoden sich regelmäßig selbst abtasten.

Ein Arzt oder eine Ärztin kann dir auch zeigen:

So tastest du dich selbst ab.



# Wie tastest du dich selbst ab?

Du bist zwischen 14 und 45 Jahre alt?  
Dann solltest du deine Hoden einmal im  
Monat abtasten.  
Du kannst dich zum Beispiel unter der  
warmen Dusche abtasten.  
Oder du tastest dich nach einem  
warmen Bad ab.  
Du solltest beim Abtasten stehen.

## Es gibt 4 Schritte beim Abtasten:

**1**

### **Hoden-sack abtasten**

Taste deinen Hoden-sack und deine Hoden von unten ab.  
Benutze dafür deine offene Hand-fläche.  
Bewege deine Hand dabei etwas auf und ab.

**2**

### **Hoden einzeln abtasten**

Jetzt tastest du jeden Hoden einzeln ab.  
Lege deinen Daumen oben auf den Hoden.  
Lege deinen Zeigefinger und deinen Mittelfinger unter den Hoden.  
Rolle deinen Hoden jetzt zwischen deinen Fingern hin und her.  
Fühlt sich dein Hoden anders an?  
Fühlst du zum Beispiel einen Knoten?  
Danach machst du das gleiche bei deinem anderen Hoden.

**3**

### **Neben-hoden abtasten**

Die Neben-hoden sind oben und außen an den Hoden.

Die Neben-hoden sind wie ein Deckel.

Taste auch deine Neben-hoden ab.

**4**

### **Stelle dich vor einen Spiegel**

Sieht dein Hoden-sack anders aus?

Ist dein Hoden-sack zum Beispiel geschwollen?



**Du hast  
etwas  
gefunden?**

Deine Hoden haben sich verändert?  
Oder du hast Schmerzen?  
Dann solltest du einen Termin bei  
deinem Arzt oder deiner Ärztin  
machen.

**Unterstütze  
unsere Kampagne!**

Folge uns, teile unsere Beiträge  
und rette Leben.



[www.facebook.com/checkdichselbst](https://www.facebook.com/checkdichselbst)

[www.instagram.com/checkdichselbst](https://www.instagram.com/checkdichselbst)



Übersetzt von inklusiv  
<https://inklusiv.online/>




Geprüft Lebenshilfe Hattingen e.V.

18.06.2025



Bild © Europäisches Easy-to-Read-  
Logo: Inclusion Europe

Schleswig-Holsteinische  
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel

0431 800 10 80

[kontakt@checkdichselbst.de](mailto:kontakt@checkdichselbst.de)

**Informiere dich unter:**

[www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de)

**Unterstützt von:**

