

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.

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.

Flyer und Plakate anfordern unter:
bayern@checkdichselbst.de

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



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

 **BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

Unsere Psychosozialen
Krebsberatungsstellen finden Sie hier:



Tel. 089 548 84 00
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Flyer und Plakate anfordern unter
bayern@checkdichselbst.de

ALL FOR THE BALLS!

#CHECKDICHSELBST

GIB HODENKREBS KEINE CHANCE.

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

 **BAYERISCHE
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 Bayerische Krebsgesellschaft

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

In unseren bayernweit 36 Anlaufstellen finden Betroffene Krebsberatung, Selbsthilfegruppen, Informations- und Austauschmöglichkeiten und eine Weitervermittlung durch qualifizierte Mitarbeiter:innen

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

HANDS IN THE PANTS!

#CHECKDICHSELBST

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

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.**



Informiere dich unter
www.checkdichselbst.de

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