

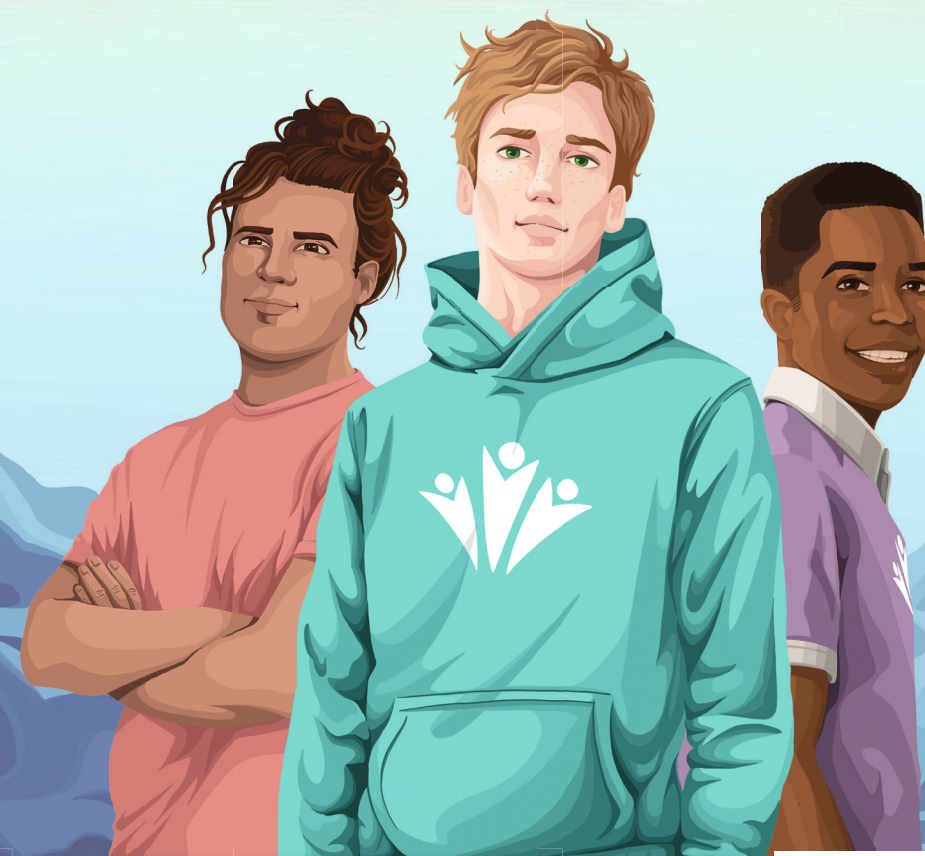


# BODYCHECK

## GEGEN KREBS

# BODYCHECK GEGEN HODENKREBS

## ANLEITUNG ZUM SELBSTCHECK



Ein Projekt der:  
**Thüringische Krebsgesellschaft e.V.**  
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena  
[www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

THÜRINGISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.  
 **Gemeinsam gegen Krebs**

Projektentwicklung mit Unterstützung

Freistaat  
**Thüringen**  Ministerium  
für Soziales, Gesundheit,  
Arbeit und Familie

# Du hast es in der Hand!



## WARUM?

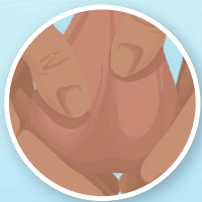
Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Werde deshalb Profi für deinen eigenen Körper, um kleine Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen!

## Mit der Hand abtasten:



**1** Bekomme ein Gefühl für deine Hoden: Hebe Hodensack und Hoden mit der geöffneten Hand leicht an. Bewege sie auf und ab. Wie fühlt sich das an? Wie schwer sind deine Hoden?

**2** Taste deine Hoden einzeln ab: Lege Zeige- und Mittelfinger unter und den Daumen auf den Hoden und lass ihn vorsichtig zwischen den Fingern hin und her rollen. Kannst du Knötchen, Unebenheiten oder Schwellungen spüren?



**3** Fühle deine Nebenhoden: Die Nebenhoden liegen auf den Hoden auf und verlaufen entlang deren Rückseiten. Sie sind eine normale Unebenheit an den Hoden – kannst du sie spüren?

## Vor dem Spiegel ansehen:

**4** Und am Schluss: Betrachte deinen Hodensack vor dem Spiegel. Sehen deine Hoden anders aus als sonst? Siehst du zum Beispiel Schwellungen oder andere Auffälligkeiten?



## MACH DEN BODYCHECK!



### WIE?

Am besten im Stehen unter der warmen Dusche oder nach einem warmen Bad und teilweise vor dem Spiegel.

### WANN?

Einmal im Monat.

### WER?

Personen mit Hoden, besonders im Alter von 12 bis 45 Jahren.

## Ist dir eine Veränderung aufgefallen? KEINE PANIK.

Das bedeutet nicht automatisch, dass du Krebs hast! Es gibt viele Ursachen, warum sich dein Hoden manchmal anders anfühlen kann: eine Entzündung, hormonelle Schwankungen oder andere gesundheitliche Gründe könnten dahinterstecken.

Sprich mit deinen Eltern, Großeltern, Geschwistern oder Freund:innen, aber auch Lehrer:innen und anderen Bezugspersonen. Um sicher zu gehen, solltest du aber unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Mache einen Termin bei einer urologischen Praxis in deiner Nähe. Alternativ kannst du dich auch in deiner allgemeinmedizinischen oder deiner kinder- und jugendmedizinischen Praxis untersuchen und beraten lassen.

**Mache den Check regelmäßig,**

dann erhältst du ein Gespür dafür, wenn sich etwas verändert.

[www.bodycheck-gegen-krebs.de](http://www.bodycheck-gegen-krebs.de)

Interessante Videos zu dem Thema sowie weitere Infos findest du auf unserer Homepage:

