

A line drawing of a person's lower body, including the legs and groin area. A yellow circle is positioned over the left testicle, and three rounded rectangular callouts are positioned over the right testicle. The background is a solid light blue color.

1x im Monat
Hoden abtasten

Check

your

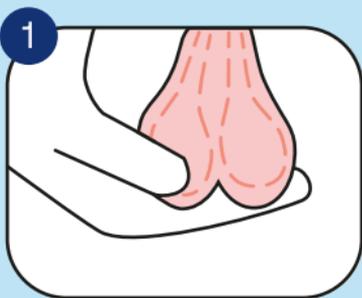
Balls!



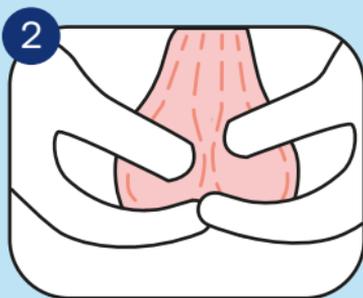
Pronova
BKK

So einfach geht's:

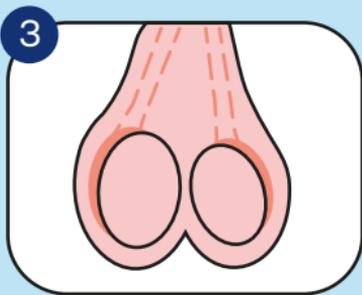
Einmal im Monat im Stehen nach einer warmen Dusche oder einem Bad die Hoden abtasten. Dann ist die Haut des Hodensacks entspannt, so dass die Hoden gut zu tasten sind.



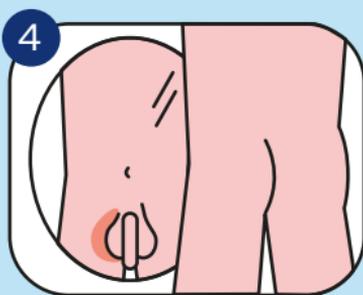
Mit geöffneter Hand die Hoden von unten abtasten. Auf und ab bewegen. So bekommt man ein Gefühl für Gewicht und Größe der Hoden. Veränderungen zu spüren? Zieh-schmerz?



Hoden einzeln abtasten. Zeige- und Mittelfinger unter die Hoden und den Daumen auf die Hoden legen. Zwischen den Fingern hin und her bewegen. Knoten und Unebenheiten lassen sich so leicht ertasten. Veränderungen in Druckempfindlichkeit oder Konsistenz?



Die Nebenhoden sind übrigens auch tastbar. Sie liegen dem Hoden hinten in Längsrichtung auf und können leicht mit einem Knoten verwechselt werden.



Hoden im Spiegel anschauen. Die Unterseite der Hoden sieht man gut mit einem Handspiegel. Sind Schwellungen oder andere Veränderungen zu sehen?

Du hast Veränderungen ertastet oder gesehen? Mach einen Termin bei deiner Ärztin oder deinem Arzt zur Abklärung aus.

Hodenkrebs gehört hierzulande eher zu den seltenen Tumorarten. Prinzipiell können aber Männer jeden Alters erkranken.

Und es gibt eine Besonderheit: Hodenkrebs tritt vermehrt bei jungen Männern auf. Im Alter zwischen 25 und 45 Jahren ist Hodenkrebs der häufigste bösartige Tumor bei Männern. Früh erkannt ist Hodenkrebs in den meisten Fällen heilbar. Eine gesonderte Früherkennungsuntersuchung gibt es nicht, daher empfehlen wir die monatliche Selbstuntersuchung.

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Mehr zur Männergesundheit? Einfach QR-Code scannen.

