

KENNE DEINE HODEN

UNSERE ANLEITUNG ZUM UNTERSUCHEN DEINER HODEN

Hodenkrebs ist der bei jungen Männern am häufigsten diagnostizierte Krebs. Wichtig ist, dass du ein Gefühl dafür bekommst, was bei deinen Hoden normal ist und was nicht. Das geht ganz leicht in drei einfachen Schritten.



01

Lass es dampfen. Eine warme Dusche bereitet deine Hoden darauf vor.



02

Rolle einen Hoden zwischen Daumen und Fingern, um festzustellen, ob es Knoten, Schwellungen oder Schmerzen gibt.



03

Wiederhole dies beim anderen Hoden.

TASTE SIE ETWA JEDEN MONAT AB.

Deine Hoden sollten sich glatt und fest anfühlen; sie sollten empfindlich sein, aber nicht schmerzen.

Wenn sich etwas verändert oder nicht richtig anfühlt, sprich mit einem Arzt.

Mache dich nicht verrückt, lasse es aber untersuchen.



MOVEMBER®

Um mehr zu erfahren, besuche movember.com