

Selbstuntersuchung der Hoden

Selbst ist der Mann: Veränderungen am Hoden können schmerzhaft sein, andere deuten auf Hodenkrebs hin - bei jüngeren Männern die häufigste Krebsart! Da kann man was tun. Die regelmäßige Hodenuntersuchung führt zu einem guten Körpergefühl, ist sehr empfehlenswert und ganz einfach durchzuführen (am besten unter der Dusche).

Eine gute und anschauliche Anleitung findet sich bei der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen zum Herunterladen: Hoden-Selbstuntersuchung. Bei der Krebsgesellschaft gibt es übrigens auch eine eingeschweißte Version - zum Aufhängen in der Dusche.