

# Infos zur Kampagne

## #CHECKDICH SELBST



### Infostände am Marktplatz, Marburg

04. Februar 2025 | 12-16 Uhr

### Infostände am Christa-Czempel-Platz, Marburg

25. Februar 2025 | 12-16 Uhr

Akteure aus Marburg informieren über die Erkrankung und die Bedeutung der Krebsvorsorge.



### Kostenlose Hodenkrebsuntersuchung des UKGM

20. März

21. März



Anmeldung zur  
kostenlosen  
Ultraschall-  
untersuchung



### Social-Media

Begleitet wird die Kampagne von Expertenvideos und Faktenchecks zu Prävention, Diagnose und häufigen Mythen von Hodenkrebs auf den Social-Media-Kanälen der Stadt Marburg.



FOLLOW

Folge auf **Instagram, Facebook und Whats-App**, um die Inhalte zu entdecken und auf dem Laufenden zu bleiben!



### Weitere Infos

Weitere Infos zu Hodenkrebs gibt's auf [www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de) und auf den Webseiten unserer untenstehenden Kooperationspartner!





#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\*r Urolog\*in abgeklärt werden. Denn umso früher eine Hodenkrebserkrankung erkannt wird, desto besser ist sie auch behandelbar.

### SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Die Aufklärung zu Früherkennungsmaßnahmen ist ein zentraler Aufgabenbereich der Landeskrebsgesellschaften. Darüber hinaus unterstützen sie Familien mit Krebs ab dem Tag einer Diagnose. In verschiedenen Anlaufstellen finden Betroffene eine Krebsberatung, Informations-

und Austauschmöglichkeiten und eine Weitervermittlung durch qualifizierte Mitarbeiter\*innen.

Als Initiator der Kampagne möchte der Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. Menschen für das Thema Hodenkrebs sensibilisieren.

Schleswig-Holsteinische  
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel  
0431 800 10 80  
kontakt@checkdichselbst.de

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



[www.facebook.com/checkdichselbst](https://www.facebook.com/checkdichselbst)  
[www.instagram.com/checkdichselbst](https://www.instagram.com/checkdichselbst)



## GIB HODENKREBS KEINE CHANCE.



#CHECKDICHSELBST

## GIB HODENKREBS KEINE CHANCE

### WAS IST HODENKREBS?

Hodenkrebs ist eine bösartige Geschwulsterkrankung des Hodens. Zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr ist Hodenkrebs die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Menschen mit Hoden.

Das Wichtigste ist, Veränderungen am Hoden so früh wie möglich zu erkennen und medizinisch abklären zu lassen. Denn umso früher ein Tumor erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden.

### WIE ERKENNE ICH IHN?

Aus urologischer Sicht wird eine regelmäßige Selbstuntersuchung durch Abtasten beider Hoden dringend empfohlen.

Es ist für alle Menschen wichtig, Veränderungen am eigenen Körper wahrzunehmen und ärztlich abklären zu lassen – genauso selbstverständlich, wie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen für die Gesundheit verschiedener Körperregionen sind.



Informiere dich unter:  
[www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de)

Menschen mit Hoden 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.

#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.

Eine einfache Anleitung findest du in unserem Video:



Mehr unter:  
[www.checkdichselbst.de](http://www.checkdichselbst.de)

### DU BIST DIR UNSICHER?

Dann lass dir die Selbstuntersuchung gerne noch einmal von deinem\*r Urolog\*in zeigen. Je früher eine Hodenkrebskrankung erkannt wird, desto besser ist sie auch behandelbar.

### FÜNDIG GEWORDEN?

Solltest du eine Veränderung bemerken oder Schmerzen verspüren, vereinbare zeitnah einen Termin in einer urologischen Praxis in deiner Nähe. Sicher ist sicher.



### UNTERSTÜTZT VON:



**MARBURG**  
Die Universitätsstadt

Alle Partner unter:  
[www.checkdichselbst.de/hodenkrebs](http://www.checkdichselbst.de/hodenkrebs)