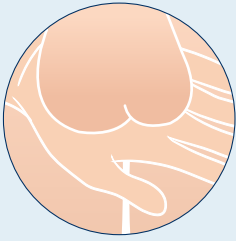
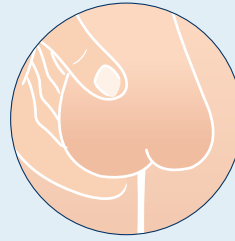


## Alles im Griff? So geht's:



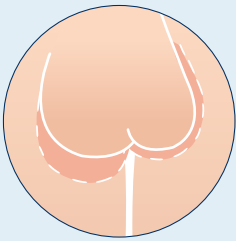
1

Zuerst den Hoden mit der flachen Hand mehrmals auf und ab bewegen. So entsteht ein Gefühl für Größe und Gewicht.



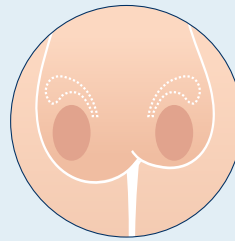
2

Die Hoden zwischen Daumen (an der Oberseite) und Zeige- und Mittelfinger (an der Unterseite) hin und her rollen, um sie einzeln abzutasten. So lassen sich Unebenheiten ertasten.



3

Zuletzt vor dem Spiegel prüfen, ob äußerliche Veränderungen zu sehen sind.



An der Außenseite liegen die Nebenhoden – diese nicht mit Knoten verwechseln!

## Auffälligkeiten gecheckt?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Schwellungen oder Knoten                                      | <input type="checkbox"/> Gefühlsveränderung oder dumpfer Schmerz    |
| <input type="checkbox"/> Vergrößerung eines Hodens                                     | <input type="checkbox"/> Flüssigkeitsansammlung im Hoden            |
| <input type="checkbox"/> Schweregefühl oder Ziehen in den Hoden oder im Leistenbereich | <input type="checkbox"/> Geschwollene oder schmerzhafte Brustdrüsen |
| <input type="checkbox"/> Veränderung der Konsistenz der Hoden oder des Hodensacks      |   |

**Wenn Sie eine oder mehrere dieser Auffälligkeiten wahrnehmen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Hausarzt oder Urologen. Hier finden Sie einen Urologen in Ihrer Nähe:  
→ [www.urologenportal.de/patienten](http://www.urologenportal.de/patienten)**