

Selbst-Untersuchung der Hoden

In Leichter Sprache



Seinen Körper kennen ...

Sich selbst untersuchen ...

Sich gesund fühlen ...

Inhalt

Der Hoden	4
Wissen über Selbst-Untersuchung.....	6
Wann machen Sie eine Selbst-Untersuchung?	6
Warum ist eine Selbst-Untersuchung wichtig?	7
Ablauf der Selbst-Untersuchung	8
Wie machen Sie eine Selbst-Untersuchung?	8
Ablauf	9
Was tun Sie bei Auffälligkeiten?	13
Wer hat das Heft gemacht?.....	14

Der Hoden

Der Hoden-Sack ist ein Geschlechts-Organ.

Dieses Geschlechts-Organ haben Männer.

Im Hoden-Sack sind zwei Hoden.

Die Hoden sieht man nicht.

Die Hoden kann man nur fühlen.

Die Hoden können verschieden groß sein.

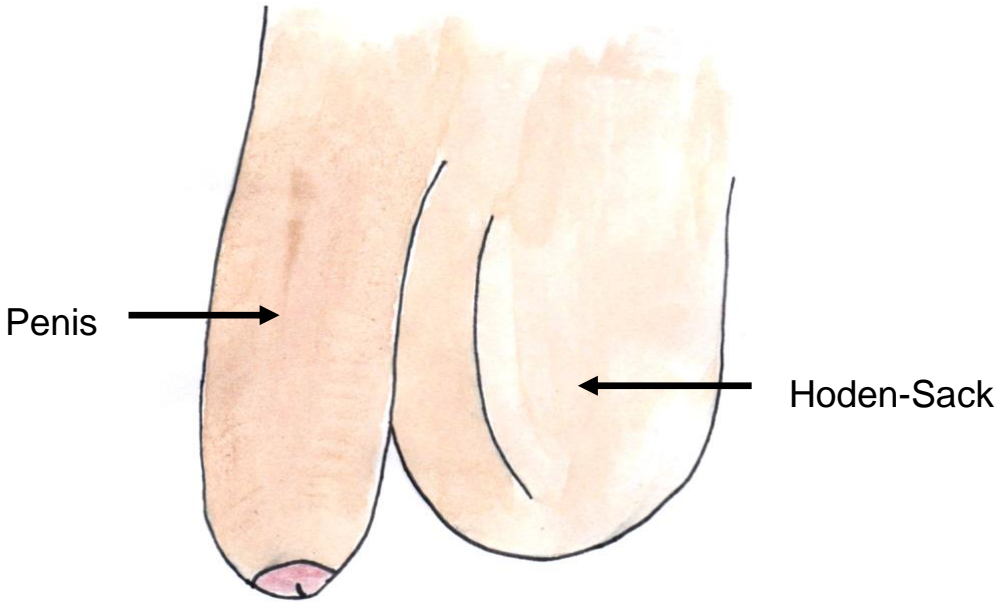
Den Hoden-Sack sieht man von außen.

Er befindet sich hinter dem Penis.

Die Haut am Hoden-Sack ist glatt.

Der Penis ist auch ein Geschlechts-Organ.

Männer haben einen Penis.



Wissen über Selbst-Untersuchung

Selbst-Untersuchung bedeutet:
den eigenen Körper abzutasten.
Das ist sehr einfach.
Und es geht schnell.
Dann sieht man, ob es dem Körper gut geht.
Dafür muss man seinen Körper gut kennen.

Wann machen Sie eine Selbst- Untersuchung?

Die Hoden sollten Sie immer wieder
untersuchen.
Untersuchen Sie die Hoden einmal im
Monat.
Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit.

Warum ist eine Selbst-Untersuchung wichtig?

Manche Männer bekommen Hoden-Krebs.

Hoden-Krebs ist gefährlich.

An Hoden-Krebs kann man sterben.

Deshalb ist eine Selbst-Untersuchung wichtig.

Wenn Sie selbst etwas an Ihrem Körper finden,

dann kann man Ihnen schneller helfen.

Ablauf der Selbst-Untersuchung

Wie machen Sie eine Selbst- Untersuchung?

Gehen Sie warm duschen.

Oder machen Sie ein warmes Bad.

Dann ist die Haut vom Hoden-Sack
entspannt.

Und die Hoden sind gut zu fühlen.

Dann können Sie die Hoden gut
untersuchen.

Ohne Hilfe von einer anderen Person.

Es ist ganz einfach.

Ablauf

Stellen Sie sich gerade hin.

Öffnen Sie eine Hand.

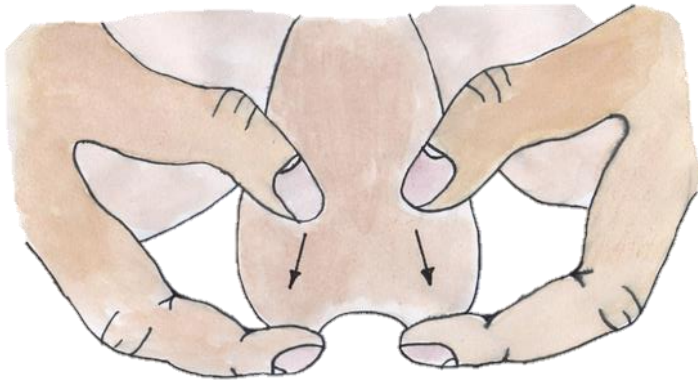
Legen Sie die Hand unter den Hoden-Sack.

Bewegen Sie die Hand leicht auf und ab.

Sie spüren das Gewicht und die Größe.



Dann tasten Sie jeden Hoden einzeln ab.
Dazu brauchen Sie beide Hände.
Nehmen Sie den Zeige-Finger und den
Mittel-Finger.
Legen Sie die zwei Finger unter den Hoden.
Den Daumen legen Sie auf den Hoden.
Rollen Sie den Hoden zwischen den
Fingern.
Spüren Sie etwas Hartes?



Stellen Sie sich vor einen Spiegel.

Betrachten Sie sich.

Schauen Sie, ob es eine Schwellung am Hoden-Sack gibt.

Bei einer Schwellung wird ein Körperteil größer.

Wichtig:

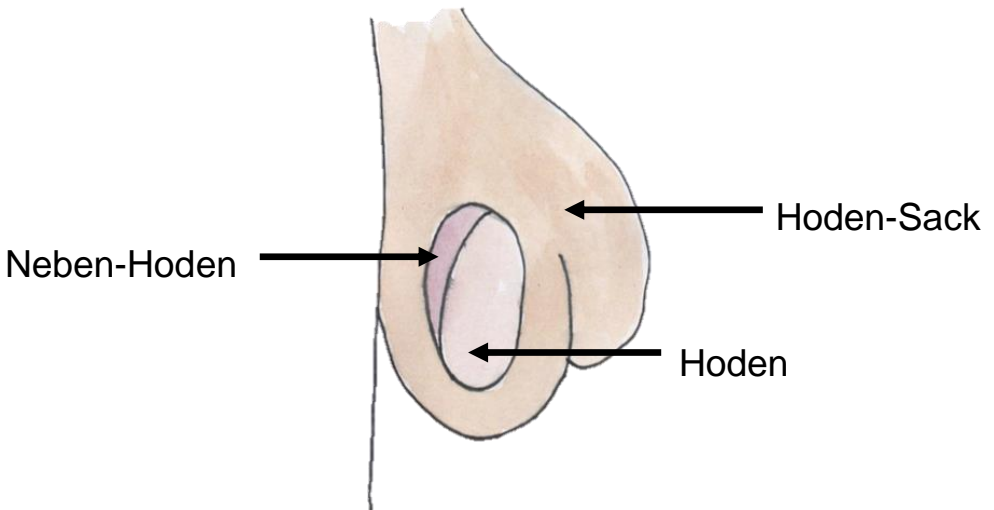
Es gibt auch Neben-Hoden.

Neben-Hoden sind am Hoden dran.

Neben-Hoden gehören zu den Hoden.

Manchmal werden die Neben-Hoden verwechselt.

Mit einem Knoten.



Was tun Sie bei Auffälligkeiten?

Wenn Sie etwas Auffälliges entdecken,
machen Sie einen Arzt-Termin.

Einen Termin beim Urologen.

Erzählen Sie Ihrem Arzt von Ihrem Hoden.

Das ist wichtig!

Der Urologe hilft Ihnen.

Wer hat das Heft gemacht?

Herausgeberin und Idee:

Michelle König

michelle.koenig@uni-erfurt.de

Zeichnungen und Gestaltung:

Michelle König

In Zusammenarbeit mit dem CJD Erfurt:

CJD Erfurt

Büro für Leichte Sprache

Große Ackerhofsgasse 15

99084 Erfurt



E-Mail: leichte-sprache@cjd-erfurt.de

Telefon: 0361- 65 88 66 87

www.büro-für-leichte-sprache.de



Prüfer für Leichte Sprache:

Gudrun Adlof

Jens Aßmus

Benjamin Bach

Sabine Juppe

Andreas Böhm

Helmut Helmschrodt

Ute Koch

Ina Möller

Andreas Wagner

Manche Informationen sind von anderen
Heften.

Diese Hefte sind Quellen.

Diese Hefte wurden benutzt:

- Achte auf deine Nüsse.
Geschrieben vom Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.
- Selbstuntersuchung der Hoden: So
geht's.
Geschrieben von der Deutschen
Gesellschaft für Urologie e.V.

Dieses Heft ist für Jungen und Männer.

Es ist in Leichter Sprache.

Damit alle Menschen die Informationen verstehen.

Informationen über:

- Den Hoden
- Die Selbst-Untersuchung

Die Informationen finden Sie in diesem Heft.

Viel Spaß beim Lesen!
