





Die Heilungschancen von Hodenkrebs sind sehr gut, wenn er rechtzeitig erkannt wird.

Hodenkrebs ist der häufigste bösartige Tumor bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren. Prinzipiell können aber Männer jeden Alters daran erkranken. Die Neuerkrankungsrate in Deutschland beträgt ca. 4.200 Männer pro Jahr.

Wird der Krebs früh erkannt und behandelt, betragen die Heilungschancen fast 100 Prozent. Auch die Therapiebelastung und deren Folgeerscheinungen sind um so geringfügiger, je früher der Tumor gefunden wird. In Spätstadien sinkt die Heilungsrate auf 50 Prozent. Ohne Behandlung ist Hodenkrebs immer tödlich.

Das beste Mittel im Kampf gegen diesen Krebs ist der aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Bei einer regelmäßigen Selbstuntersuchung der Hoden fallen Veränderungen früh auf. Dieses Faltblatt benennt die Ursachen für Hodenkrebs, zeigt Ihnen die einzelnen Schritte der Selbstuntersuchung und beschreibt, auf welche Warnzeichen Sie achten müssen.

Ursachen für Hodenkrebs

Die Ursachen, warum Hodenkrebs entsteht, sind noch nicht endgültig entschlüsselt. Es gibt allerdings viele Beobachtungen, die wichtige Ansätze erkennen lassen. Besonders gefährdet sind nach heutigen Erkenntnissen:

- Männer mit Hodenhochstand im Kindesalter. Dabei spielt es keine Rolle, wo der Hoden "stecken geblieben" ist und ob der Hochstand behoben wurde oder nicht.
- Männer, bei deren Großvater, Vater oder Bruder bereits ein Hodentumor aufgetreten ist.
- Männer, bei denen bereits der andere Hoden von einem Tumor betroffen war. Bei etwa 5 Prozent aller Männer mit Hodenkrebs entsteht ein zweiter Tumor im anderen Hoden.
- Männer, deren Mutter während der Schwangerschaft mit östrogenhaltigen Medikamenten behandelt wurde.

Anzeichen für Hodenkrebs

Einen wesentlichen Beitrag zur frühzeitigen Entdeckung eines Hodentumors können Sie selbst leisten: Achten Sie auf Veränderungen an Ihren Hoden. Bei einer regelmäßigen Selbstuntersuchung fallen folgende Warnzeichen früh genug auf:

- einseitige Schwellung oder Vergrößerung
- Schweregefühl oder Ziehen im Hoden
- Veränderung der Konsistenz
- Gefühlsveränderung oder dumpfer Schmerz im Hoden
- Flüssigkeitsansammlung im Hoden
- kleiner, harter aber schmerzloser Knoten auf dem Hoden
- Anschwellen oder Schmerzhaftigkeit der Brustdrüsen auf einer oder beiden Seiten

Obwohl viele Veränderungen am Hoden gutartig sind, sollten Sie unverzüglich jeden auffälligen Befund Ihrem behandelnden Arzt zur Abklärung mitteilen.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie Veränderungen an Ihren Hoden entdecken.

Per Tastuntersuchung und Ultraschall kann der Arzt abschätzen, ob ein Verdacht auf Hodentumor besteht und operiert werden muss.

Selbstuntersuchung – eine Anleitung

Wir empfehlen jedem Mann zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, seine Hoden einmal monatlich selbst zu untersuchen.

Die Selbstuntersuchung ist einfach und nimmt nur wenig Zeit in Anspruch. Am besten legen Sie einen Tag fest, an dem Sie sie durchführen wollen (z. B. immer der erste Sonntag im Monat).

[1] Führen Sie die Selbstuntersuchung nach einer warmen Dusche oder einem warmen Bad durch. Dann ist die Haut des Hodensacks entspannt, so dass die Hoden gut zu tasten sind.



und Hoden mit geöffneter Handfläche von unten, indem Sie die Hand leicht auf und ab bewegen. So bekommen Sie ein Gespür für die Größe und das Gewicht Ihrer Hoden.

[2] Betasten Sie zunächst Hodensack



[3] Jeder Hoden sollte vorsichtig mit beiden Händen abgetastet werden. Legen Sie dazu Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden, die Daumen auf den Hoden. Rollen Sie den Hoden dann zwischen Daumen und Fingern hin und her. So können Sie Unebenheiten oder Knoten leicht ertasten.



[4] Versuchen Sie den Nebenhoden zu finden, der für die Speicherung der in den Hoden gebildeten Samen zuständig ist. Er liegt dem Hoden zur Innenseite sichelförmig an und sollte nicht mit einem auffälligen Befund verwechselt werden. Typisch für einen auffälligen Befund ist meist ein schmerzloser Knoten im Hoden selbst.



[5] Zum Schluss stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen, ob Ihnen eine Schwellung im Bereich des Hodensacks auffällt. Auch diese sollten Sie Ihrem behandelnden Arzt zeigen.

Mit freundlicher Unterstützung







Wo wir helfen

Unsere ambulanten Beratungsangebote

In der ländlichen Region Sachsen-Anhalts ist es vielen Betroffenen aufgrund schlechter Infrastruktur und damit verbundenen langen Fahrtwegen nicht möglich, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Getreu dem Motto ..Wenn die Menschen nicht zu uns kommen, dann kommen wir eben zu ihnen!" bauen wir seit 2010 erfolgreich ein Netz von Außenberatungsstellen auf.

Für jede Außenberatungsstelle ist ein feststehender Tag im Monat eingeplant. Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag zu allgemeinen, sozialrechtlichen oder psychologischen Problemen beraten lassen.

Die Terminvergabe für alle Außenstellen sowie Auskunft zum Beratungsort über die Geschäftsstelle in Halle (Saale) unter der Telefonnummer: 0345 4788110

sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 47881 Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)



So können Sie unterstützen

Zeichnungen: Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. (S. 6, 7) 3ildquellen: © Maria Vazquez – Fotolia.com (Titel, S. 2) © manuela/PHOTOCASE (S. 5)

gen, Vermächtnissen, Spenden und Zuwendungen.

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft fördern Sie aktiv unsere Arbeit für Krebsbetroffene und deren Angehörige. Sie erhalten viertel

schaft fördern Sie aktiv unsere Arbeit für Krebsbetroffene und deren Angehörige. Sie erhalten vierteljährlich unser Mitteilungsblatt "leben" und werden persönlich zu Veranstaltungen in Ihrer Region eingeladen. Unsere Mitglieder können an der jährlichen Mitgliederversammlung und an den verschiedenen Arbeitskreisen teilnehmen.

Wir finanzieren unsere Arbeit aus Mitgliedsbeiträ-

Vertrauen Sie uns Ihre Spende an!

Jede Spende ist uns willkommen, um auch in Zukunft unsere Arbeit in vollem Umfang zu leisten.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62

Saalesparkasse

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

Schenken Sie uns einen Augenblick!

Unterstützen Sie die Arbeit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. mit Ihrem ehrenamtlichen Einsatz. Zeigen Sie gemeinsam mit uns, dass soziales Engagement unersetzlich ist!

Werden Sie Bildungsspender!

Unterstützen Sie uns kostenfrei bei Ihren Online-Einkäufen unter www.bildungsspender.de/sakg. Sie zahlen keinen Cent zusätzlich für Ihren Einkauf und wir erhalten eine Spende.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

