

Früherkennung



## Alles im Griff?

### Hodenkrebs:

- ✓ Ursachen
- ✓ Früherkennung
- ✓ Selbstuntersuchung

## Liebe Männer,

Hodenkrebs tritt im Vergleich zu anderen Krebsarten eher selten auf. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts erkranken in Deutschland jährlich etwa 4.000 Männer neu an einem bösartigen Hodentumor. Allerdings macht diese Krebsart gerade in der Altersgruppe der 20- bis 40-Jährigen einen Anteil von 20 bis 30 % aus und ist somit die häufigste bei jungen Männern. Hinzu kommt, dass in Deutschland bzw. in Europa in den letzten Jahren eine Zunahme der Neuerkrankungen zu verzeichnen ist.

**Die gute Nachricht: Bei frühzeitiger Entdeckung und Behandlung sind die Heilungschancen von Hodenkrebs sehr hoch. Aus diesem Grund kommt der Früherkennung in Form einer Selbstuntersuchung eine hohe Bedeutung zu.**

Dadurch können Sie einen wesentlichen Beitrag zur frühzeitigen Entdeckung von Hodenkrebs leisten und haben so mit wenigen Griffen Ihre Gesundheit selbst in der Hand!

*Ihre BKK*



## Ursachen

---

Die genauen Ursachen für die Entstehung von Hodenkrebs sind, wie bei vielen Krebsarten, nicht bekannt. Fakt ist jedoch, dass es einige **Risikofaktoren** gibt, welche die Entstehung von Hodenkrebs begünstigen. So ist das Risiko bei denjenigen Männern erhöht, die einen Hodenhochstand hatten oder haben und bei denen Hodenkrebs im engeren Familienkreis vorkommt (z. B. bei Bruder, Vater oder Großvater). Zudem stellt auch eine Fruchtbarkeitsstörung ein Risiko dar.

**Sollte einer dieser Faktoren oder mehrere auf Sie zutreffen, ist die regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden besonders wichtig.**

## Früherkennung

---

Um Hodenkrebs frühzeitig zu erkennen und belastende Therapien zu reduzieren, wird eine **monatliche Selbstuntersuchung** empfohlen. Empfehlenswert ist diese vor allem für Männer zwischen 15 und 40 Jahren – insbesondere weil gesetzliche Früherkennungsuntersuchungen für Männer erst ab einem Alter von 45 Jahren einsetzen.

**Die Selbstuntersuchung ist leicht und nimmt nur wenig Zeit in Anspruch.**

Zusätzliches Plus: Sie lernen Ihren Körper besser kennen und bemerken Auffälligkeiten schneller.

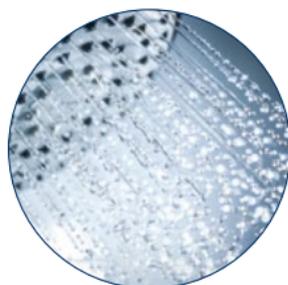


**Gut zu wissen:** Fortpflanzungsfähigkeit, Erektionsvermögen und sexuelle Lust bleiben erhalten, wenn Hodenkrebs früh erkannt und behandelt wird. Bei fortgeschrittenem Stadium von Hodenkrebs besteht für Männer mit Kinderwunsch die Möglichkeit, eine Samenspende abzugeben.

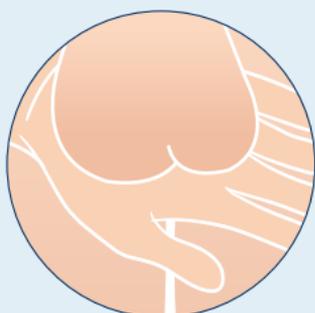


## Selbstuntersuchung

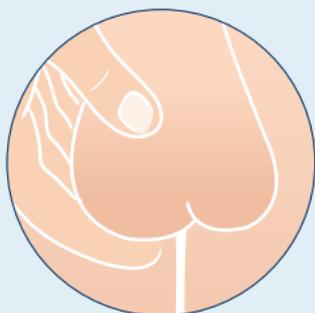
Untersuchen Sie Ihre Hoden einmal im Monat auf Auffälligkeiten. Am besten funktioniert dies unter der Dusche oder beim Baden, weil sich der Hodensack bei Wärme entspannt und Veränderungen so leichter zu ertasten sind.



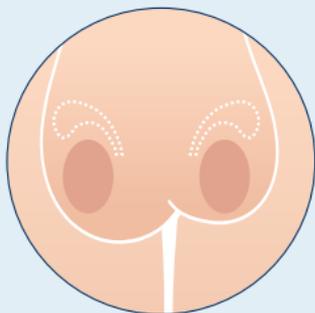
### Alles im Griff – so geht's:



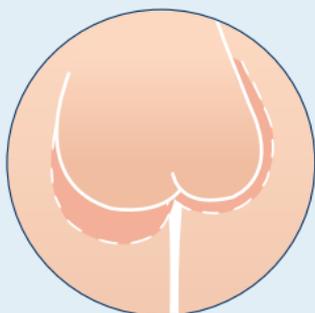
**1** Zuerst den Hoden mit der flachen Hand mehrmals auf und ab bewegen. So entsteht ein Gefühl für Größe und Gewicht.



**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.



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



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

## Auffälligkeiten

### Was können Sie selbst wahrnehmen?

- Schwellungen oder Knoten
- Vergrößerung eines Hodens
- Schweregefühl oder Ziehen in den Hoden oder im Leistenbereich
- Veränderung der Konsistenz der Hoden oder des Hodensacks
- Gefühlsveränderung oder dumpfer Schmerz
- Flüssigkeitsansammlung im Hoden
- Geschwollene oder schmerzhafte Brustdrüsen

**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)

### TIPP

#### ✓ Check – alles im Griff

**Was Mann sonst noch tun kann, um stark und leistungsfähig zu bleiben.**

*Nutzen Sie ein Bewegungs-, Entspannungs- oder Ernährungsangebot in Ihrer Nähe.*

*Wir bezuschussen zwei Kurse pro Jahr aus diesen Bereichen mit bis zu 85 Prozent (max. 80 €). Für Kurse anderer gesetzlicher Krankenkassen erhalten Sie einen Zuschuss von bis zu 100 Prozent (max. 150 €).*

→ [www.bertelsmann-bkk.de/gesundleben](http://www.bertelsmann-bkk.de/gesundleben)



## Gesund durchstarten!

### ✓ Darmkrebsfrüherkennung

**Ab 30 Jahren** erhalten Sie als Mehrleistung Ihrer BKK ein kostenloses Testset für eine Stuhlprobe. So verringern Sie schon in jungen Jahren das Risiko einer Darmkrebserkrankung. Ab dem Alter von 50 Jahren können Sie den Test auch bei Ihrem Hausarzt durchführen.

### ✓ Gesundheits-Check-up

**Ab 35 Jahren** haben Sie alle zwei Jahre die Möglichkeit, einen kostenlosen Gesundheits-Check-up durchführen zu lassen. Dabei wird zum Beispiel überprüft, ob Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen bzw. Risikofaktoren vorliegen.

### ✓ Jährliche Krebsfrüherkennung

**Ab 45 Jahren** haben Sie Anspruch auf eine jährliche Untersuchung zur Krebsfrüherkennung bei Ihrem Hausarzt. Es werden Dickdarm, Prostata, die äußeren Genitalorgane und die Haut untersucht.

Für Männer mit gehäuftem Auftreten von Brustkrebs in der Familie bieten wir als Mehrleistung **eine genetische Beratung und Stammbaumanalyse an.**

### ✓ Spiegelung des Dickdarms

**Ab 55 Jahren** sollten Sie im Abstand von zehn Jahren jeweils eine Spiegelung des Dickdarms (Koloskopie) durchführen lassen.

## Weitere Anlaufstellen und Informationen

---

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

→ [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

Stiftung Deutsche Krebshilfe

→ [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Deutsches Krebsforschungszentrum –  
Krebsinformationsdienst

→ [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Männergesundheitsportal

→ [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)

---

### TIPP

*Ihre Aktivitäten zur Vorsorge und Früherkennung  
belohnen wir in unserem BKK-Bonusprogramm.*

→ [www.bertelsmann-bkk.de/bonus](http://www.bertelsmann-bkk.de/bonus)

*Machen Sie mit!*

**B**



# Besser beraten

## **Bertelsmann BKK, Kranken- und Pflegeversicherung**

### **Gütersloh**

Carl-Miele-Straße 214, 33311 Gütersloh  
Mo.–Fr. 8:00–17:00 Uhr  
Fon 05241 80-74000, Fax 05241 80-74140  
service@bertelsmann-bkk.de

### **Geschäftsstelle Pößneck (Bundesländer Ost und Berlin)**

Karl-Marx-Str. 24, 07381 Pößneck  
Mo.–Do. 8:30–15:00 Uhr, Fr. bis 13:00 Uhr  
Fon 03647 430-278, Fax 03647 430-358  
GGP@bertelsmann-bkk.de

### **Geschäftsstelle RTL (für Mitarbeiter der Mediengruppe RTL Deutschland)**

Picassoplatz 1, 50679 Köln  
Mo., Di., Do. 11:00–16:00 Uhr  
Fon 0221 4567-6907, Fax 0221 4567-6909  
RTL@bertelsmann-bkk.de

### **Servicenummern**

Interessenten: 0800 80-74000  
(gebührenfrei aus Fest- und Mobilnetz)  
Medizin-Hotline: 05241 80-74004  
Feedback: feedback@bertelsmann-bkk.de

→ [www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de)