

Selbstpalpation der Hoden

Die **regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden** ist ein einfacher Schritt, um die eigene Gesundheit aktiv im Blick zu behalten. Schon wenige Minuten im Monat können helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen – zum Beispiel einen Hodentumor, der in den meisten Fällen gut behandelbar ist, wenn er rechtzeitig entdeckt wird.

Wann, wo und wie?

Am besten führen Sie die Untersuchung **einmal im Monat** durch – idealerweise nach einer warmen Dusche oder einem Bad. Durch die Wärme sind Haut und Gewebe entspannt, sodass Veränderungen leichter zu spüren sind.

Schritt für Schritt:

- **Beide Hoden einzeln abtasten:** Halten Sie einen Hoden mit einer Hand fest und rollen und tasten Sie ihn sanft zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand hin und her.
- **Auf Form und Konsistenz achten:** Jeder Hoden sollte glatt, gleichmäßig fest und oval geformt sein.
- **Nebenhoden nicht verwechseln:** Am oberen und hinteren Bereich lässt sich ein weicher Strang ertasten – das ist der Nebenhoden, völlig normal und kein Grund zur Sorge.
- **Veränderungen ernst nehmen:** Spüren Sie Knoten, Verhärtungen, eine auffällige Schwellung oder fühlen sich die Hoden unterschiedlich an, dann suchen Sie bitte zeitnah eine urologische Praxis auf.
- **Spiegel-Check:** Ein kurzer Blick kann zusätzlich helfen, Unterschiede zu erkennen.

Wichtig zu wissen:

- Einseitige Schmerzen oder eine plötzliche Größenzunahme sind ebenfalls Gründe für eine ärztliche Abklärung.
- In den meisten Fällen steckt etwas Harmloses hinter Veränderungen – aber sicher ist sicher.

Mein Tipp: **Machen Sie die Selbstuntersuchung zu einer kleinen Routine**, z. B. immer am ersten Wochenende des Monats. So behalten Sie Ihre Gesundheit ganz unkompliziert im Blick.