

CHECK DEINE NÜSSE

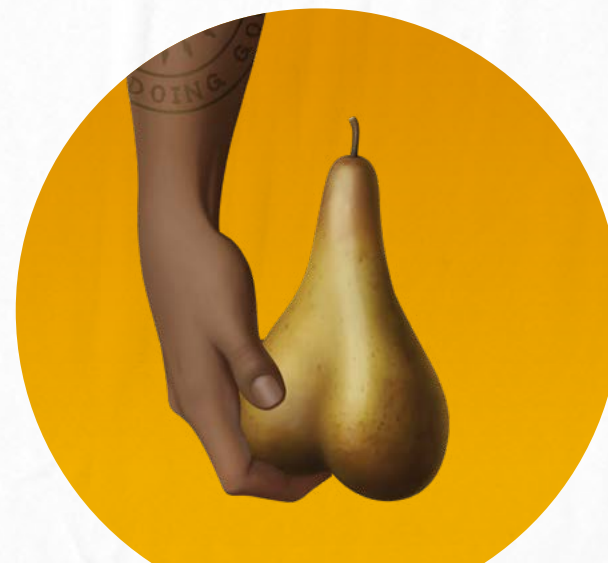
UNSERE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Hodenkrebs ist die häufigste Krebsart bei jungen Männer.
Lerne deine Nüsse in drei einfachen Schritten kennen.



1. DAMPFEN

Eine warme Dusche hilft deinen Nüssen, sich zu entspannen.



2. ROLLEN

Rolle eine Nuss zwischen Daumen und Fingern. Überprüfe, ob sich etwas verändert hat oder schmerzhaft ist.



3. WIEDERHOLEN

Wiederhole das Ganze mit der anderen Nuss.

Jede Nuss ist einzigartig. Wenn du deine Nüsse kennst, kannst du bei Schmerzen, Veränderungen oder Ungewöhnlichem einen Termin beim Arzt vereinbaren und sie untersuchen lassen. Mehr Infos findest du unter movember.com/knowthynuts