



*Damit die besten Jahre des
Mannes auch die Besten werden*

**Testosteron –
was der Mann darüber
wissen sollte**



1	Einleitung	4
2	Wie gestaltet sich das Zusammenspiel der Hormone beim Mann?	7
	2.1. Wie wird Testosteron gebildet?	7
	2.2. Warum ist das Testosteron für den Mann so bedeutend?	10
	2.3. Welche Aufgaben übernimmt Testosteron?	12
	2.4. Wie stellt sich ein Testosteronmangel ein?	14
3	Wie äussert sich ein Testosteronmangel?	16
	3.1. Wann beginnen die Beschwerden und wer ist betroffen?	16
	3.2. Welche Beschwerden werden beobachtet?	18
	3.3. Warum sollte ein Mann seinen Bauchumfang kennen?	21
4	Wann sollen welche Hormone ersetzt werden?	22
	4.1. Wie bestätigt der Arzt einen Testosteronmangel?	22
	4.2. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	24
5	Testosterontherapie – und mehr?	26
	5.1. Wie soll der Mann sich ernähren?	26
	5.2. Wer (nicht) rastet, der (nicht) rostet?	27
	5.3. Wie kann Mann den Stress in Grenzen halten?	28
	5.4. Welche konkreten Tipps lassen sich einfach umsetzen?	29
6	Testen Sie sich selbst!	32

Das Testosteron gilt als das Männlichkeitshormon schlechthin. Es sorgt für Kraft und Muskelaufbau, spielt bei der Geschlechtsreife eine zentrale Rolle und kurbelt letztlich auch den Sexualtrieb an. Was aber tun, wenn die Testosteronproduktion mit zunehmendem Alter absinkt?

Zwischen dem jungen und dem älteren Mann steht chronologisch gesehen, der «Midlife-Mann». Er ist zwischen 40 und 65 Jahre alt. In diesem Alter treten meist die ersten Anzeichen des Alterungsprozesses auf, zum Beispiel Verringerung der körperlichen, geistigen und sexuellen Leistungsfähigkeit und Zunahme des Bauchfettes. Je nach Konstitution laufen diese Prozesse bei jedem Mann unterschiedlich schnell und unterschiedlich ausgeprägt ab.

Lange Zeit war unbestritten, dass die Veränderungen das Resultat des fortschreitenden Alters sind. Doch heute weiss man, dass diese Beschwerden auch durch Veränderungen im Hormonhaushalt bedingt sein können und durch weitere Faktoren wie zum Beispiel Übergewicht begünstigt werden. Man betrachtet den Mann und seine Beschwerden fortan mit anderen Augen.

Wenn Männer also in ihrer Männlichkeit nachlassen – sei es in körperlicher, psychischer oder sexueller Hinsicht – könnte ein sinkender Testosteronspiegel eine mögliche Ursache sein. Ein solcher Hormonmangel tritt nicht plötzlich ein, sondern entwickelt sich langsam und macht sich oft erst im fortgeschrittenen Stadium durch verschiedene Anzeichen bemerkbar.

Diese Broschüre informiert Sie über die Hintergründe des Männlichkeitshormons Testosteron und gibt Ihnen einen Überblick über Symptome eines Mangels, Ursachen, Diagnose und Behandlungsoptionen. Zudem finden Sie einen einfachen Selbsttest für eine erste Einschätzung.

Diese Informationen ersetzen jedoch nicht den Arztbesuch. Denn der klare Nachweis, ob bei Ihnen ein Testosteronmangel vorliegt, kann erst durch ein Gespräch mit Ihrem Arzt und durch einen Labortest erbracht werden. Haben Sie Fragen zu Testosteron oder weiteren Hormonen, die über den Inhalt dieser Broschüre hinausgehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



Wie gestaltet sich das Zusammenspiel der Hormone beim Mann?

2.1. Wie wird Testosteron gebildet?

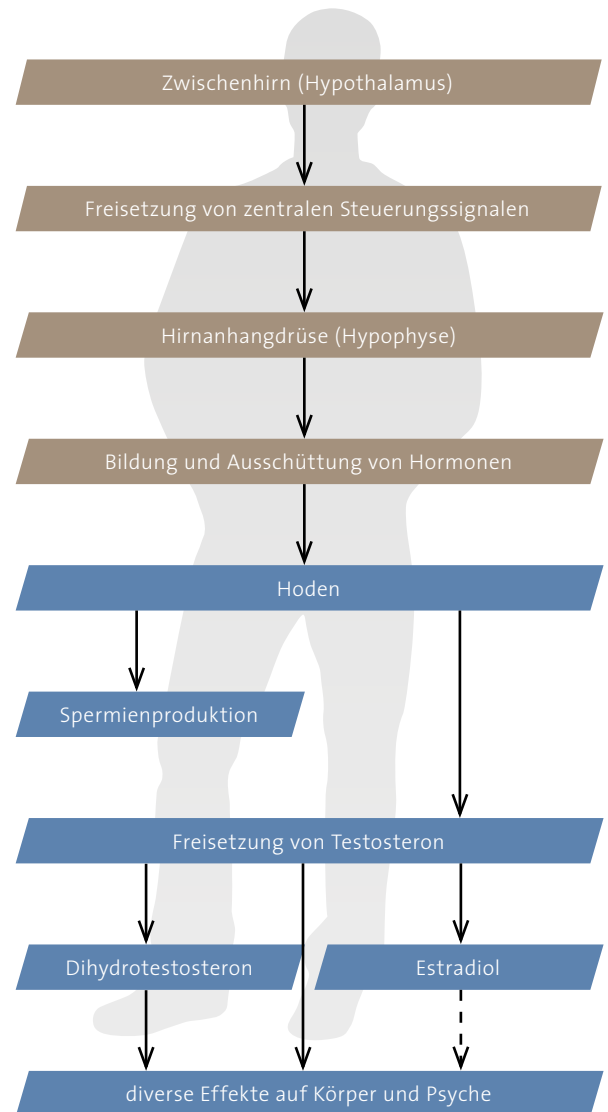
Das komplexe System der Hormone wird von übergeordneter Stelle – dem Zwischenhirn (Hypothalamus) und der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) – geregelt. Der Hypothalamus setzt Signale frei, die in der Hypophyse die Ausschüttung bestimmter Hormone anregt. Diese Hormone wirken direkt auf die Testosteron produzierenden Zellen im Hoden.

Die Bildung von Testosteron, dem wichtigsten männlichen Hormon, folgt einem Regelkreis. Das Gehirn kontrolliert dabei die Testosteronproduktion analog dem Thermostat-Prinzip: Wird es kalt, schaltet der Thermostat (= Zwischenhirn (Hypothalamus) und Hirnanhangdrüse (Hypophyse)) die Heizung (= Hoden) ein. Wärme wird erzeugt (= Anregung der Testosteronproduktion) und die Umgebungstemperatur steigt an (= Testosteronspiegel im Blut wird erhöht). Ist die gewünschte Temperatur erreicht (= genügend Testosteron im Körper vorhanden), schaltet der Thermostat aus. Sobald die Temperatur sinkt, schaltet der Thermostat die Heizung erneut an (= die Testosteronproduktion wird wieder angeregt).

Testosteron wird zu 95 Prozent in den Hoden gebildet, die restlichen fünf Prozent in den Nebennieren. Das Hormon liegt im Blut zu einem grossen Teil an Eiweisse (Albumin und Sexualhormon bindendes Globulin = SHBG) gebunden vor und ist in dieser Form biologisch nicht wirksam. Der Anteil an biologisch nicht wirksamem Testosteron steigt mit zunehmendem Alter an. Einerseits nimmt die Testosteronproduktion im Alter generell ab, andererseits liegt immer mehr Hormon gebunden vor und kann seine Wirkung nicht entfalten.

Das biologisch aktive Testosteron wird zu einem Teil in sogenanntes Dihydrotestosteron und in Östrogen (Estradiol) umgewandelt. Das Dihydrotestosteron spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung der Prostatafunktionen und bei der Körperbehaarung. Die Umwandlung in Estradiol, dem wirksamsten weiblichen Geschlechtshormon, findet bevorzugt im Fettgewebe des Bauches statt. Je mehr Bauchfett vorhanden ist, desto mehr Testosteron wird folglich in Estradiol umgewandelt und kann seine ursprünglichen Wirkungen nicht mehr entfalten.

Zusammenspiel der Geschlechtshormone beim Mann



2.2. Warum ist das Testosteron für den Mann so bedeutend?

Es sind die Hormone, allen voran das Testosteron, die den Mann erst zum Mann machen. Beim ungeborenen Kind beeinflusst es die Entwicklung zum männlichen Geschlecht, führt während der Pubertät zur Ausbildung der typischen Merkmale eines erwachsenen Mannes und sorgt später für den Erhalt des männlichen Erscheinungsbildes.

Junge Männer, bei denen während der Pubertät Testosteron fehlt, fallen beispielsweise durch ausbleibenden Stimmbruch, fehlenden Bartwuchs, kaum entwickelte Muskulatur, unterentwickelten Penis und Hoden auf. Erst wenn ihnen Testosteron von aussen zugeführt wird, entwickeln sie sich wie andere Männer ihres Alters.

Männer, die später aus unterschiedlichen Gründen einen Testosteronmangel, in der Fachsprache «Hypogonadismus» genannt, entwickeln, weisen ähnliche Anzeichen auf. Zwar bleiben die erworbene tiefe Stimme und die Penislänge erhalten, aber die Muskulatur bildet sich zum Beispiel zurück, der Anteil des Fettgewebes nimmt zu und die Hoden werden kleiner.

Der Mann braucht das Testosteron jedoch nicht nur für die Ausbildung der typischen Männlichkeit wie Bart, Brusthaare und Geschlechtsorganen, sondern auch für weitere zentrale Körperfunktionen. So ist etwa die Blutbildung testosterongesteuert. Das Hormon regt die Produktion der roten Blutkörperchen an, die für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich sind. Es sorgt für Antrieb und körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit.

Auch das zentrale Nervensystem reagiert auf Testosteron. Das Hormon wird für die Lust auf Sexualität (Libido), die Lebensfreude, Spontanität und ein gutes räumliches Orientierungsvermögen verantwortlich gemacht. Darüber hinaus erhält das Testosteron die Knochenstruktur und bewirkt ein gesundes Verhältnis von Knochenaufbau und Knochenabbau. Männer mit zu tiefem Testosteronspiegel weisen eine verminderte Knochendichte auf und können im Extremfall eine Osteoporose (Knochenschwund) entwickeln.

2.3. Welche Aufgaben übernimmt Testosteron?

Das Hormon Testosteron wirkt in allen Lebensphasen des Mannes und praktisch in allen Organen des Körpers. Auch die Stimmung beeinflusst es positiv.



Haut und Haare:

Bartwuchs

männliche Körperbehaarung an Brust, Bauch, Rücken, Achseln und im Schambereich

Stimulierung der Talgdrüsen



Blut:

Bildung roter Blutkörperchen

Sauerstoffhaushalt

Antrieb

körperliche Leistungsfähigkeit



Geschlechtsorgane:

Penis

Hoden

Prostata

(Vorsteherdrüse)

Samenleiter



Gehirn (zentrales Nervensystem):

positiver Einfluss auf Stimmung, Psyche, Leistungsfähigkeit und Schlaf



Muskeln:

Muskelaufbau



Skelettsystem:

Knochenauf- und abbau

Erhöhung der Knochendichte



Fortpflanzungs- system:

sexuelles Lustempfinden (Libido) und sexuelle Aktivität
Erektionsfähigkeit



2.4. Wie stellt sich ein Testosteronmangel ein?

Ein Testosteronmangel, in der Fachsprache «Hypogonadismus» genannt, kann unterschiedliche Ursachen haben. Es gibt wenige Männer, die aus verschiedenen Gründen von Geburt an nie selbst Testosteron produziert haben bzw. einige, bei denen der Körper im Laufe der Jahre die Produktion stark zurückfährt. Was jedoch gilt als «normal» und was als «krankhaft»?

So selbstverständlich wie den Männern mit eindeutig nachweisbarem Hormonmangel mit einer Hormontherapie geholfen werden kann, so wenig eindeutig verhält sich die Situation bei den übrigen Männern. Allgemein gelten Testosteronspiegel von 12 bis 35 Nanomol pro Liter (nmol/l) als normal. Werte unter 8 nmol/l gelten als behandlungsbedürftig, wenn Symptome eines Testosteronmangels vorliegen.

Doch welcher Mann kennt schon seinen Hormonspiegel? Nicht zuletzt deshalb ist es wichtig, nicht alleinig von den Hormonwerten, sondern auch von Beschwerden auszugehen. Ob allerdings tatsächlich ein Hypogonadismus die Ursache der jeweiligen Beschwerden ist, kann nur der Arzt feststellen.

Prinzipiell unterscheiden Mediziner verschiedene Formen von Hypogonadismus: Die Störung der Hormonproduktion kann auf eine Funktionsstörung der Hoden (= primärer Hypogonadismus) oder des Zwischenhirns resp. Hirnanhangsdrüse (= sekundärer Hypogonadismus) zurückzuführen sein. Ein typisches Beispiel für einen primären Hypogonadismus ist eine Mumpserkrankung mit Hodenbefall in der Kindheit. Ein sekundärer Hypogonadismus kann u.a. durch gutartige Tumore an der Hirnanhangsdrüse (Hypophysentumore) oder schwere Schädel-Hirn-Verletzungen entstehen. In seltenen Fällen sind die Funktionsstörungen angeboren und auf eine genetische Ursache zurückzuführen.

Da beim Testosteronmangel mit zunehmendem Alter sowohl die Freisetzung der Steuerungshormone im Gehirn als auch die Hodenfunktion abnimmt, wird er als die dritte Form des Hypogonadismus bezeichnet. Der Altershypogonadismus steht meist im Zusammenhang mit anderen Begleiterkrankungen (zum Beispiel Übergewicht, Diabetes) und wird durch diese beeinflusst.

Wie äussert sich ein Testosteronmangel?

3.1. Wann beginnen die Beschwerden und wer ist betroffen?

Beschwerden setzen nicht plötzlich ein und sie beginnen beim einen Mann früher und beim anderen später. Mitverantwortlich ist das Nachlassen der Wachstums-, Zellteilungs- und Stoffwechselforgänge, die unter anderem die Funktion von Haut, Gewebe, Skelett- und Gefässsystem, das subjektive Empfinden und das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen.

Anders als bei Frauen verändert sich der Hormonhaushalt des Mannes um die 50 nicht abrupt, sondern schleichend und von Mann zu Mann in unterschiedlichem Ausmass. Der Spiegel des wirksamen Testosterons sinkt in der Regel ab dem 40. Lebensjahr jährlich um rund ein Prozent. Man weiss heute, dass der durchschnittliche Testosteronspiegel eines über 70-jährigen Mannes nur noch zwei Drittel des Wertes eines jungen Mannes erreicht. Dabei gibt es grosse individuelle Unterschiede.

Viele Männer sind bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit sowie sexuell aktiv. Daneben gibt es aber auch Männer, die bereits in jungen Jahren starke Beschwerden beklagen. Eine grosse Gruppe bilden die sogenannten Midlife-Männer zwischen 45 und 65 Jahren. Sie weisen mehr oder weniger starke Anzeichen eines Testosteronmangels auf.

Da die Symptome äusserlich unspezifisch erscheinen, werden sie häufig nicht als Zeichen eines möglichen Hormonmangels angesehen, sondern beruflichem und privatem Stress oder anderen Erkrankungen zugeschrieben. Auch treten nicht bei jedem Betroffenen alle Symptome und in gleicher Deutlichkeit auf. Zumeist entwickeln sich die Beschwerden schleichend. Je früher Beschwerden auftreten, umso wichtiger ist es, die Ursachen dafür herauszufinden.



3.2. Welche Beschwerden werden beobachtet?

Die männliche Leistungsfähigkeit kann mit den Jahren nachlassen. Unterschiedliche äusserlich vielleicht unspezifische Symptome können auftreten, die das körperliche, psychische sowie das sexuelle Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigen.

**Abnahme der geistigen
Aktivität und Lebensfreude**

**empfindliche und
trockene Haut**

Hitzewallungen und/oder
Schweissausbrüche

**Zunahme des
Bauchumfanges
(Bauchfett)**

Entstehung von Blutarmut
durch die Abnahme der Anzahl
roter Blutkörperchen
→ Müdigkeit

verminderter Bartwuchs
und Abnahme der Achsel-
und Körperbehaarung

Schlafstörungen

Konzentrationschwäche

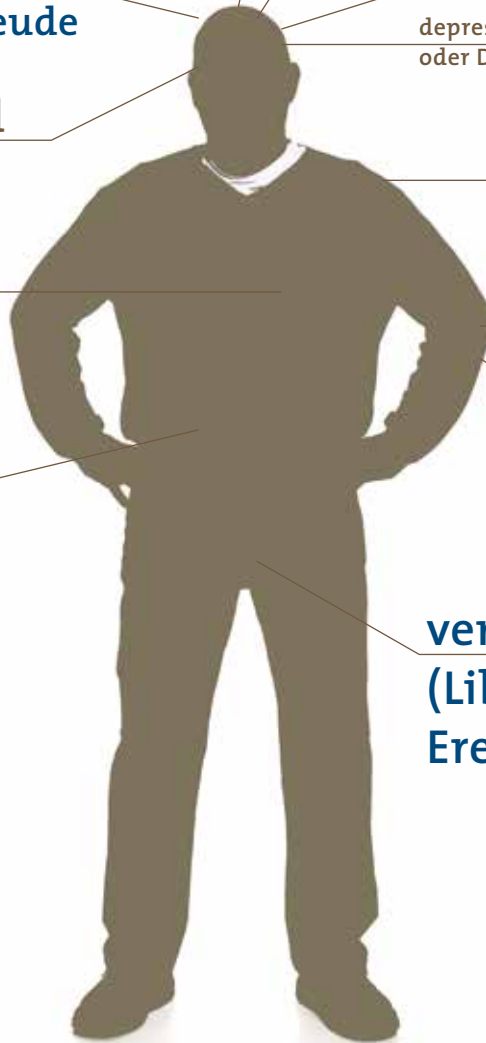
depressive Verstimmungen
oder Depressionen

**Abnahme der
Knochendichte
(Osteoporose)**

Muskelschmerzen und
Gelenksbeschwerden

verstärkter
Muskelabbau

**verringerte sexuelle Lust
(Libido), Rückgang der
Erektionsfähigkeit**





3.3. Warum sollte ein Mann seinen Bauchumfang kennen?

Der Bauchumfang ist ein Mass für die Menge an Fett im Bauchraum. Studien haben gezeigt: Je grösser der Bauchumfang beim Mann, desto niedriger ist in der Regel sein Testosteronspiegel. Männer mit einem Bauchumfang über 102 cm haben mit hoher Wahrscheinlichkeit einen zu tiefen Testosteronspiegel.

Ein dicker Bauch und Beschwerden wegen eines Testosteronmangels entsprechen nicht dem Idealbild des Mannes. Aber das ist längst nicht alles! Das Bauchfett ist eine «Hormonfabrik». Es produziert Substanzen, die zu Entzündungen an den Blutgefässen führen und diese verengen können. Mögliche Folgen sind ein zu hoher Blutdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Zudem beeinträchtigen die Substanzen den Fett-, Zucker- und Insulinstoffwechsel. Ein sogenannter Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II) kann sich entwickeln.

Der Ausweg aus dieser Situation – nämlich abzunehmen – gestaltet sich häufig als nicht so einfach umsetzbar. In den Fettzellen wird unkontrolliert das Sättigungshormon Leptin gebildet. Dadurch verringert sich seine Wirkung als «Essbremse». Es kommt zu einer übermässigen Nahrungsaufnahme, da das Sättigungsgefühl nicht einsetzt, und damit zu einer weiteren Gewichtszunahme. Der betroffene Mann befindet sich in einem Teufelskreis.

Das Testosteron kann in diesem Fall helfen, aus dem Teufelskreis auszubrechen indem es positiv mit dem Stoffwechsel interagiert. Die fettfreie Masse kann wieder zu- und die Fettmasse abnehmen – inklusive Bauchfett. Betroffene Männer fühlen sich wieder aktiver.

Wann sollen welche Hormone ersetzt werden?

4.1. Wie bestätigt der Arzt einen Testosteronmangel?

So vielfältig wie sich die Beschwerden und deren Ursachen gestalten, so vielfältig sehen auch mögliche Behandlungsansätze aus. Unabdingbar für jede Therapie sind ein vertieftes Gespräch mit dem Arzt und eine Bestimmung des Testosteronspiegels im Blut– denn nur wenn tatsächlich ein Testosteronmangel vorliegt, sollte dieser auch behandelt werden.

Es ist kein Geheimnis, dass die Männer nicht gern zum Arzt gehen. Gerade bei einem zunächst wenig greifbaren, diffusen Symptombild, wie etwa dem eines Testosteronmangels, denken viele Männer wohl zuletzt an einen Arztbesuch. Leichte Beschwerden lassen sich im Rahmen des normalen Checkups besprechen. Treten die Symptome jedoch stärker und über einen längeren Zeitraum auf, empfiehlt sich ein Termin für ein klärendes Gespräch beim Arzt. Er kann feststellen, ob tatsächlich ein Testosteronmangel besteht oder ob eine andere Ursache zugrunde liegt. Entsprechend kann der Arzt eine geeignete Behandlung vorschlagen.

Um eine erste Einschätzung zu erhalten, erkundigt sich der Arzt über das körperliche, psychische und sexuelle Wohlbefinden. Dabei wird er mögliche Beschwerden, bestehende Erkrankungen, Lebensweise, eingenommene Medikamente, sexuelle Lust und Erektionsstörungen ansprechen. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann Thema sein. Ein vertrauensvolles und offenes Gespräch ist dabei sehr wichtig, denn die Angaben dienen der korrekten Diagnosestellung.

Auf das Gespräch folgt eine körperliche Untersuchung. Der Arzt prüft u.a. Blutdruck, Funktion von Herz und Lunge und bestimmt Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie den Testosteronspiegel. Letzteres geschieht in der Regel zwischen 7 und 11 Uhr vormittags, weil der Spiegel des männlichen Hormons zu dieser Zeit am höchsten ist. So überprüft der Arzt, ob Zeichen eines Testosteronmangels und/oder anderer Begleiterkrankungen vorliegen. Unter Umständen führt der Arzt auch eine Ultraschalluntersuchung der Hoden und der Prostata durch, um Krankheiten auszuschließen, die gegen eine Testosteronersatztherapie sprechen.

4.2. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Liegt nachgewiesenermassen ein Testosteronmangel vor, sollte dieser behandelt werden. Welches der verschiedenen testosteronhaltigen Präparate für welchen Mann am besten geeignet ist, kann der Arzt im Dialog mit dem Patienten entscheiden.

Eine Testosteronersatztherapie ist nur angezeigt, wenn der Testosteronmangel klinisch und labormedizinisch bei mindestens zwei Gelegenheiten bestätigt wurde. Ziel der Therapie ist, einen normalen Testosteronspiegel zu erreichen, der die Symptome des Mangels beheben und seine Spätfolgen, zum Beispiel Osteoporose, vermeiden kann. Da sich der Testosteronspiegel und der Bedarf von Lebensphase zu Lebensphase und von Mann zu Mann unterscheidet, muss die Therapie individuell angepasst werden.

Mittlerweile stehen verschiedene verschreibungspflichtige Präparate in Form von Gels oder Lösungen zum Auftragen auf die Haut, Kapseln und Spritzen zur Verfügung. Für die meisten Männer ermöglicht diese breite Palette die Auswahl eines geeigneten Produktes mit guter Wirkung und Verträglichkeit. Es ist zu beachten, dass die Anwendung nur auf ärztliche Anweisung und unter regelmässiger Kontrolle der Blutwerte und des Befindens erfolgt.

In einigen Fällen, etwa bei bestimmten Vorerkrankungen, darf die Testosteronbehandlung nicht durchgeführt werden. Man spricht hier von sogenannten Kontraindikationen. Hierzu zählen zum Beispiel ein aktiver Krebs der Vorsteherdrüse (Prostata) oder der männlichen Brustdrüse, dessen Wachstum durch männliche Geschlechtshormone angeregt werden kann, Lebertumore sowie Überempfindlichkeit gegenüber Testosteron oder einem der sonstigen Bestandteile des Medikaments. Der Arzt wird in diesem Fall andere Therapieoptionen erwägen.



Testosterontherapie – und mehr?

5.1. Wie soll der Mann sich ernähren?

Männliche Hormone spielen eine zentrale Rolle, um Lebensfreude und Leistungsstärke aufrechtzuerhalten. Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass der Mann gesund bleibt. Und gesunde Männer haben nachweislich höhere Spiegel an männlichen Hormonen!

Eine abwechslungsreiche Ernährung stellt die Versorgung mit Vitaminen sowie Nährstoffen sicher und beugt Erkrankungen vor. Dabei können Genuss und Gesundbleiben durchaus miteinander einhergehen. Niemand muss auf alle seine Lieblingsgerichte verzichten. Denn das Essen bewusst zu geniessen, lohnt sich in jedem Fall, da das Sättigungsgefühl sich erst nach 20 Minuten einstellt.

Schmackhaftes Vorbild des täglichen Speiseplans ist die mediterrane Küche. Dabei bildet eine grosse Vielfalt an Obst, Gemüse und Salaten den Hauptbestandteil. Hinzu kommen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Brot, Teigwaren, Reis und Kartoffeln. Auch Milchprodukte wie Joghurt sowie Käse und gelegentlich Fisch, Geflügel sowie Fleisch sind enthalten. Dazu ist ein Glas Rotwein täglich erlaubt. Zum Kochen und für Salatsaucen eignet sich Olivenöl. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und kann den Cholesterinspiegel senken.

5.2. Wer (nicht) rastet, der (nicht) rostet?

Sportvereine können ein Lied davon singen: Wenn es um Kurse zur Bewegung geht, rennen Frauen die Türen ein, Männer mittleren Alters jedoch nehmen davon lieber Abstand. Erwiesenermassen steigt der Testosteronspiegel bei körperlicher fitten Männern an.

Rund 80 Prozent der 40- bis 60-jährigen Männer treiben zu wenig oder gar keinen Sport. Die Arbeitstage werden nicht selten im Sitzen am Schreibtisch und/oder im Auto verbracht. Das Ergebnis ist oft unbewältigter Stress, Rücken- und/oder Kopfschmerzen sowie psychische Unausgeglichenheit.

Regelmässige Bewegung fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers und erhöht die Leistungsfähigkeit. Zudem wird das Immunsystem stimuliert – und letztlich auch der Testosteronspiegel! Besonders wertvoll ist wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge regelmässiger Ausdauersport wie Nordic Walking.

Das Bewegungspensum sollte mindestens 20 bis 30 Minuten pro Tag umfassen, aber nicht zu Überlastung oder Überforderung führen. Daher muss jede Art von Training die individuelle körperliche Verfassung berücksichtigen. Wer sich erstmals oder nach längerer Zeit wieder sportlich betätigt, sollte zuvor einen Arzt konsultieren und unter fachgerechter Anleitung trainieren.

5.3. Wie kann Mann den Stress in Grenzen halten?

Die moderne Gesellschaft setzt viele Männer unter permanenten Leistungsdruck, beruflich wie privat. Nicht selten gehört der Stress zu den täglichen Begleitern. Angesichts der hohen Anforderungen ist es wichtig, möglichen Stressfaktoren im Alltag bewusst entgegenzuwirken.

«Stressmanagement» ist der heutige Begriff dafür, mit Stress im beruflichen und privaten Alltag umgehen und Dauerstress vermeiden zu lernen. Dafür sei es erlaubt, in hektischen Zeiten private Termine abzusagen und einem Vorgesetzten mitzuteilen, wenn einem die Arbeit über den Kopf wächst. Vorgesetzte und gute Freunde sollten das akzeptieren.

Dem Stress effizient entgegen wirken regelmässige Pausen und Ruhephasen, zum Beispiel Musik hören oder lesen. Auch Ausdauertraining wie Nordic Walking, Spaziergänge an der frischen Luft, autogenes Training oder Yoga helfen zu entspannen und das psychische Gleichgewicht zu finden.

5.4. Welche konkreten Tipps lassen sich einfach umsetzen?

Die richtige Behandlung zu finden ist das eine, Veränderungen im Leben einzubauen das andere. Dabei können bereits kleine Massnahmen Grosses bewirken. Folgen Sie den nachfolgenden Tipps – sehen Sie, wie unkompliziert das geht?

- Trinken Sie ein bis zwei Liter Wasser pro Tag.
- Essen Sie ausgewogen mit viel Gemüse, Obst und ballaststoffreichen Lebensmitteln – idealerweise nach dem Vorbild der mediterranen Küche.
- Konsumieren Sie möglichst wenig Alkohol, ein Glas Rotwein pro Tag ist erlaubt.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.
- Bauen Sie Erholungsphasen in Ihren Alltag ein.
- Versuchen Sie, Dauerstress zu vermeiden, und planen Sie bewusst «Verschnaufpausen» in Ihre Agenda ein.
- Bewegen Sie sich regelmässig rund eine halbe Stunde an der frischen Luft.
- Verzichten Sie auf den Fahrstuhl, steigen Sie stattdessen die Treppen hoch und runter.
- Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuss und lassen Sie Ihr Auto stehen.

Steigerung der Lebensqualität durch eine gesunde Lebensweise



auf Nikotin verzichten



sich regelmässig an der frischen Luft bewegen



Stress vermeiden



möglichst wenig Alkohol konsumieren



viel Wasser trinken



Erholungsphasen in den Alltag einbauen



sich ausgewogen ernähren



6 Testen Sie sich selbst!

Der Fragebogen listet verschiedene Symptome und Beschwerden auf, die auf einen Testosteronmangel hindeuten können. Gewissheit allerdings gibt erst die Untersuchung beim Arzt.

Vielen Männern fällt es schwer, Symptome und Beschwerden richtig und vollständig zu schildern. Deshalb wurde ein Fragebogen entwickelt, um altersbedingte Beschwerden zu dokumentieren, die neben anderen Ursachen auch durch tiefe Testosteronspiegel bedingt sein können.

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen, indem Sie die aufgeführten Symptome und Beschwerden für sich beurteilen. Anhand der Bewertungsskala können Sie die Beschwerden einteilen: keine Beschwerden bzw. leichte, mittlere oder starke Beschwerden. Der ausgefüllte Fragebogen dient als Vorbereitung für das Gespräch mit Ihrem Arzt, ersetzt dieses und eine sorgfältige Diagnose aber keinesfalls.

Der Arzt wird Ihre Antworten mit Ihnen besprechen. Sie helfen ihm, die richtige Diagnose zu stellen und in der Folge den Verlauf der Beschwerden zu kontrollieren.

Mögliche Beschwerden im Zusammenhang mit Testosteronmangel bei Männern

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zurzeit? Und Wie stark sind Sie davon betroffen?

Beschwerden	keine 1	leichte 2	mittlere 3	starke 4	sehr starke 5	=Punkte
1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens (Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
2. Gelenk- und Muskelbeschwerden (Kreuz-, Gelenk-, Gliederschmerzen, Rückenschmerzen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3. starkes Schwitzen (unerwartete/plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen unabhängig von Belastungen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4. Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
5. erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
6. Reizbarkeit (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
7. Nervosität (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht stillsitzen können)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
8. Ängstlichkeit (Panik)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
9. körperliche Erschöpfung/Nachlassen der Tatkraft (allgemeine Leistungsminderung, Abnahme der Aktivität, fehlende Lust zu Unternehmungen; Gefühl, weniger zu schaffen, zu erreichen; sich antreiben müssen, etwas zu unternehmen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
10. Abnahme der Muskelkraft (Schwächegefühl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
11. depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
12. Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
13. sich entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
14. verminderter Bartwuchs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
15. Nachlassen der Potenz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
16. Abnahme der Anzahl morgendlicher Erektionen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
17. Abnahme der Libido (weniger Spass am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

Auswertung

Gesamtpunktzahl: 17–26 27–36 37–49 >50
 Stärke der Beschwerden: keine leichte mittlere schwere



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich