



IST ER NOCH FIT FÜR
LEBEN UND LIEBE?



WISSENSWERTES ZUM
TESTOSTERON-MANGEL – **FÜR SIE.**

www.mannvital.de

 **BESINS**
HEALTHCARE
Innovating for Well-being



www.mannvital.de



Besins Healthcare Germany GmbH
Mariendorfer Damm 3, 12099 Berlin
Medizinischer Infoservice:
Telefon: 0800 000 4507
E-Mail: medizin@besins-healthcare.com

Mat.-Nr.: 90490/06.21

Inhalts- verzeichnis

1. Was ist mit meinem Partner los?.....	4-5
2. Wie spreche ich das Problem an?.....	6-7
3. Welcher Arzt kann helfen?.....	8-9
4. Wie kann ich meinen Partner bei der Therapie unterstützen?..	10-13

WAS IST MIT

MEINEM PARTNER LOS?

Ihr Mann oder Partner wirkt schon seit längerer Zeit müde, antriebslos und hat weniger oder gar keine Lust auf Sex? Möglicherweise hat er auch ein bisschen zugelegt, ist unzufrieden mit seinem Körper und schläft schlecht?

„Ich hab’ einfach zu viel um die Ohren!“

Vielleicht gehört auch Ihr Partner zu jenen Männern, die gesundheitliche Probleme erst einmal ignorieren oder kleinreden. Druck im Job, Geldsorgen, familiäre Konflikte – für körperliche und seelische Durchhänger lässt sich fast immer eine schnelle Erklärung finden.

Ständige Müdigkeit und nachlassende Libido belasten die Partnerschaft

Wenn eine Erkrankung hinter dem veränderten Verhalten Ihres Mannes steckt, lassen sich deren Symptome aber meist nicht ewig verdrängen. Insbesondere hormonelle Probleme können sich auch rasch in der Partnerschaft niederschlagen.

Viele Frauen sind verunsichert, wenn ihr Partner sich plötzlich zurückzieht und seltener mit ihnen schlafen möchte. Auch ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gereiztheit können die Beziehung stark belasten.

Leidet er eventuell an Testosteron-Mangel?

In Deutschland leiden immer mehr Männer an Testosteron-Mangel. Fast jeder vierte ab dem 60. Lebensjahr ist davon betroffen. Ein kleinerer Teil der Männer leidet bereits im Alter zwischen 40 und 60 Jahren darunter. Erste Symptome eines Testosteron-Mangels können schon in jüngeren Jahren auftreten.

Eine Reihe von Männern produziert aufgrund bestimmter Krankheiten lebenslang zu wenig Testosteron.

Testosteron bestimmt das männliche Lebensgefühl

Das Geschlechtshormon (Androgen) Testosteron erfüllt viele wichtige Aufgaben im männlichen Körper und steht in direktem Zusammenhang mit dem Lebensgefühl eines Mannes. Das Hormon beeinflusst unter anderem Kraft, Maskulinität – und auch die Potenz.

Der Körper produziert immer weniger männliche Hormone

Ab dem 35. Lebensjahr sinkt der Testosteron-Spiegel jährlich im Durchschnitt um ein bis zwei Prozent. Häufige Gründe sind die zunehmende Entwicklung von Krankheiten und ein ungesunder Lebensstil. Sinkt das Testosteron unter die Normgrenze, können Mangelsymptome auftreten. Männer, die an Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und/oder erhöhten Blutfettwerten („Cholesterin“) leiden, sind besonders oft betroffen.

„Er ist irgendwie so anders ...“

Viele Frauen bemerken sehr schnell, wenn mit ihrem Partner „etwas nicht stimmt“. Typisch für Testosteron-Mangel ist, dass viele seiner Symptome nicht nur den betroffenen Mann, sondern auch dessen Partnerin bedrücken.

Anzeichen, die auf einen Testosteron-Mangel beim Partner hinweisen können:

- nachlassende oder gar keine Lust auf Sex
- zunehmende Probleme mit der Erektion
- unerklärliche Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- allgemeine Unzufriedenheit und Gereiztheit
- Speckposter an Bauch („Bierbauch“), Hüfte, eventuell auch im Brustbereich („Männerbrüste“)
- schwindende Muskelmasse

HAT ER ...

... EREKTIONSPROBLEME?

... UNERKLÄRLICHE MÜDIGKEIT?

... EINEN BIERBAUCH?



WIE SPRECHE ICH DAS PROBLEM AN?

Wenn im Körper Ihres Mannes zu wenig Testosteron produziert wird, sind auch Sie als Partnerin von diesem Problem betroffen. Testosteron-Mangel hat sehr häufig negative Auswirkungen auf die Stimmung und die Sexualität eines Paares.

Viele Männer würden die Symptome am liebsten „totschweigen“

Viele Männer sprechen generell nicht so gern über Krankheiten und körperliche Schwächen. Bei Testosteron-Mangel kommt hinzu, dass die Symptome den empfindlichen Bereich „Männlichkeit“ berühren. Für fast jeden Mann sind schwindende Kraft, Libido und besonders Erektionsstörungen heikle Themen, die so lange wie möglich verdrängt und verschwiegen werden.

Setzen Sie Ihren Partner nicht unter Druck

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Partner einen zu niedrigen Testosteron-Spiegel hat, kann es eine große Hilfe für ihn sein, wenn Sie den ersten Schritt machen und das Problem ansprechen. Wichtig ist, dass Sie Verständnis zeigen, ohne ihn unter Druck zu setzen.

Sprechen Sie das Thema an, aber machen Sie kein Drama daraus

Wenn Ihr Partner Schwierigkeiten hat, eine Erektion zu bekommen oder zu halten, ist es auf jeden Fall ratsam, kein großes Drama aus diesem Umstand zu machen.

Sie könnten in einer konkreten Situation zum Beispiel charmant fragen: „Hoppla, was ist denn mit dir los? Da kenne ich dich aber ganz anders!“ So ein Einstieg erleichtert es Ihrem Mann, Ihnen zu sagen, dass mit seinem Körper zurzeit eventuell etwas nicht in Ordnung ist.

Probleme beim Sex haben nichts mit Ihrer Attraktivität zu tun!

Ganz wichtig für Sie als Partnerin ist es übrigens, Schwierigkeiten in der Sexualität nicht auf sich zu beziehen. Wenn ein Mann Probleme mit seiner Erektion oder Libido hat, liegt das in den seltensten Fällen an der Partnerin. Der beste Rat ist hier auf jeden Fall: Bleiben Sie gelassen und nehmen Sie nichts persönlich.

Sensibilisieren Sie ihn für das Thema Testosteron-Mangel

Um das Gespräch auf das konkrete Thema Testosteron-Mangel zu bringen, könnten Sie zum Beispiel Informationen aus dem Internet ausdrucken (z. B. bei www.mannvital.de) und Ihrem Mann zeigen. „Schau mal, das habe ich heute gelesen. Vielleicht ist es auch für dich interessant!“ Viele Männer sind dankbar für so eine Gesprächsvorlage.

Schlagen Sie Ihrem Mann einen Arztbesuch vor

Wenn sich Ihr Partner ein bisschen mit dem Thema befasst hat, können Sie ihm einen Arzttermin vorschlagen. Bieten Sie ihm auch an, ihn zu begleiten. Das macht die Sache eventuell noch leichter für ihn.

Wenn Sie und Ihr Mann erst einmal über das heikle Thema Sex und Potenz gesprochen haben, ist er vermutlich auch leichter zu einem Arztbesuch zu bewegen. Denn darauf können Sie sich verlassen: Er wird unbedingt wollen, dass möglichst bald alles wieder so funktioniert wie früher.

Sensibilisieren Sie ihn für das Thema Testosteron-Mangel



WELCHER ARZT KANN HELFEN?



Um den Testosteron-Spiegel messen zu lassen, wenden Sie sich am besten an einen Urologen oder Andrologen. Alternativ können Sie auch bei Ihrem Hausarzt nachfragen, ob er eine Testosteronwert-Bestimmung durchführen kann, da auch einige Hausarztpraxen mit der Thematik gut vertraut sind.

Falls Ihr Mann den Anruf beim Arzt immer wieder aufschiebt, fragen Sie ihn einfach, ob Sie einen Termin für ihn vereinbaren dürfen. Viele Männer kostet es Überwindung, Kontakt zu einem „Männerarzt“ aufzunehmen, und sie sind froh, wenn es ihnen abgenommen wird.

Sie können Ihren Partner zum Arzt begleiten

Sie können Ihren Partner auch zum Termin begleiten. Für fast alle Ärzte ist das vollkommen in Ordnung, das machen viele Paare so! Möglicherweise empfindet es Ihr Mann als einfacher, intime Dinge wie die Lust auf Sex und Probleme mit der Potenz in Ihrem Beisein mit dem Arzt zu besprechen.

Übrigens: Ihr Partner wäre nicht der erste Mann, der den Arzttermin in letzter Minute absagen will. Viele haben nämlich auch Sorge, dass die körperliche Untersuchung unangenehm werden könnte. Sie können Ihren Mann aber beruhigen: Der Arztbesuch ist wirklich halb so wild.

Gespräch und Untersuchung sind keine große Sache

Im Gespräch über heikle Themen sind die meisten Urologen, Andrologen und Allgemeinärzte sehr routiniert und gelassen. Auch die körperliche Untersuchung ist undramatisch: Der Arzt wird zunächst Penis, Hoden und Bauch abtasten. Für die Überprüfung der Prostata muss er dann für etwa 30 Sekunden einen Finger (natürlich mit Handschuh) in den After Ihres Mannes einführen. Diese Untersuchung ist schnell vorbei und tut meist überhaupt nicht weh.

Gespräch und Untersuchung sind keine große Sache

WIE KANN ICH MEINEN PARTNER BEI DER THERAPIE UNTERSTÜTZEN?

Wenn der Arzt einen Testosteron-Mangel bei Ihrem Partner diagnostiziert hat, sollte er eine Behandlung mit Testosteron einleiten. Häufig erfolgt dies mit Testosteron-Gel oder intramuskulären Injektionen, zudem wird eine Umstellung der Lebensgewohnheiten empfohlen.

Bleiben Sie mit am Ball

Um eine Besserung der Symptome zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Mann bei allen dafür notwendigen Maßnahmen unterstützen. Bleiben Sie mit am Ball! Ermutigen Sie ihn, die Therapie durchzuführen und das verordnete Medikament regelmäßig und vorschriftsgemäß anzuwenden. Die ersten Erfolge lassen meist nicht lange auf sich warten.

Da Testosteron-Mangel auch häufig auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen ist, wird der Arzt Ihrem Partner wahrscheinlich auch eine Änderung der Essgewohnheiten, mehr Bewegung und/oder eine Gewichtsabnahme ans Herz legen.

Gemeinsam gesund leben

In diesem Bereich kann Ihre Mithilfe besonders wertvoll sein. Sind Sie diejenige, die die Lebensmitteleinkäufe erledigt? Dann behalten Sie dabei seine guten Vorschläge im Hinterkopf. Besorgen Sie sein Lieblingsobst und -gemüse und verbannen Sie Fastfood und süße Softdrinks vom Speiseplan. Vielleicht kochen Sie ja auch mal etwas leckeres Gesundes zusammen!

Haben Sie sich auch schon seit längerem vorgenommen, wieder mehr Sport zu treiben?

Dann überlegen Sie doch mal, sich zusammen in einem Verein anzumelden. Auch Joggen oder Walken macht zu zweit viel mehr Spaß.



Auch Sie profitieren von der Therapie

Um sich selbst zu motivieren, können Sie sich hin und wieder vor Augen führen, dass auch Sie vom ausgeglichenen Testosteron-Spiegel Ihres Partners profitieren werden. Denn eine erfolgreiche Therapie wird mit großer Wahrscheinlichkeit mehr gute Laune, Gelassenheit und Spaß am Sex in die Beziehung bringen.



Fragebogen für den Mann ab 40

Zur Erfassung von möglichen Testosteron-Mangel-Beschwerden.

.....
Name

.....
Vorname

.....
Geburtsdatum

.....
Datum der Befragung

Praxisstempel