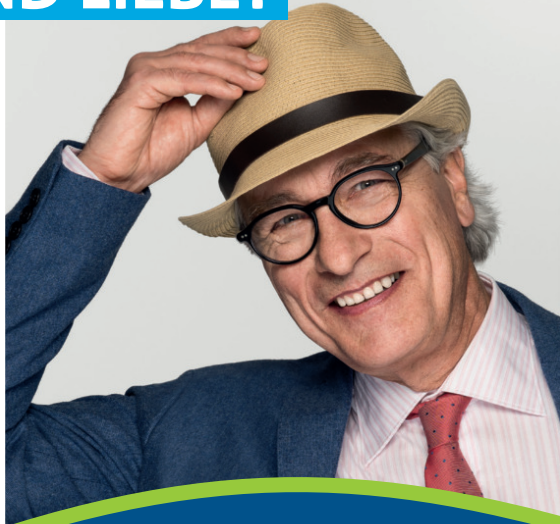




BIN ICH NOCH FIT FÜR  
**LEBEN UND LIEBE?**



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

[www.mannvital.de](http://www.mannvital.de)

 **BESINS**  
HEALTHCARE  
Innovating for Well-being



[www.mannvital.de](http://www.mannvital.de)



**Besins Healthcare Germany GmbH**  
Mariendorfer Damm 3, 12099 Berlin  
Medizinischer Infoservice:  
Telefon: 0800 000 4507  
E-Mail: [medizin@besins-healthcare.com](mailto:medizin@besins-healthcare.com)  
  
Mat.-Nr.: 90490/06.21

# Inhalts- verzeichnis

1. Was bedeutet Testosteron-Mangel?.....	4-5
2. Bin ich eventuell betroffen?.....	6-7
3. Was erwartet mich beim Arztbesuch?.....	8-9
4. Was ist die richtige Therapie für mich?.....	10-11
5. Was kann ich sonst noch tun?.....	12-15

# WAS BEDEUTET

## TESTOSTERON-MANGEL?

Hormone sind an allen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt.

### Als Sexualhormon dominiert beim Mann vor allem das Testosteron

Das Geschlechtshormon Testosteron ist ein wichtiger „Strippenzieher“ im männlichen Körper. Es wird zum größten Teil in den Hoden gebildet. Die Menge an Testosteron, die ein Mann produziert, hat Einfluss auf seine Erscheinung und sein Lebensgefühl: Das Hormon beeinflusst unter anderem Kraft, Maskulinität und Potenz.

### Viele Männer entwickeln einen Testosteron-Mangel

Trotz seiner wichtigen Aufgaben sinkt der Testosteron-Spiegel beim Mann ab dem 35. Lebensjahr 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.

### Probleme mit der Erektion sind ein häufiges Symptom

Männer, die zu wenig Testosteron produzieren, bemerken oft Speckpolster an Bauch („Bierbauch“) und Hüfte, während gleichzeitig Muskeln schwinden. Auch Kraft und Lebensenergie können nachlassen – und natürlich schwindet auch die Lust auf Sex. Probleme mit der Erektion deuten ebenfalls oft auf einen zu niedrigen Testosteron-Spiegel hin.

### Eine Testosteron-Therapie ist kein überflüssiger Luxus

Immer wieder wird über teure Hormon-Präparate berichtet, die wie „Wundermittel“ gegen den Alterungsprozess wirken sollen.

Die Behandlung eines Testosteron-Mangels ist aber keineswegs Luxus oder eine wunderbare Anti-Aging-Therapie.

Der Testosteron-Mangel ist eine Erkrankung, deren Symptome die Lebensqualität eines Mannes stark einschränken können. Eine Behandlung mit Testosteron-haltigen Präparaten schafft Abhilfe.

Der Testosteron-Spiegel sinkt beim Mann ab dem 35. Lebensjahr jährlich um

# 1-2%

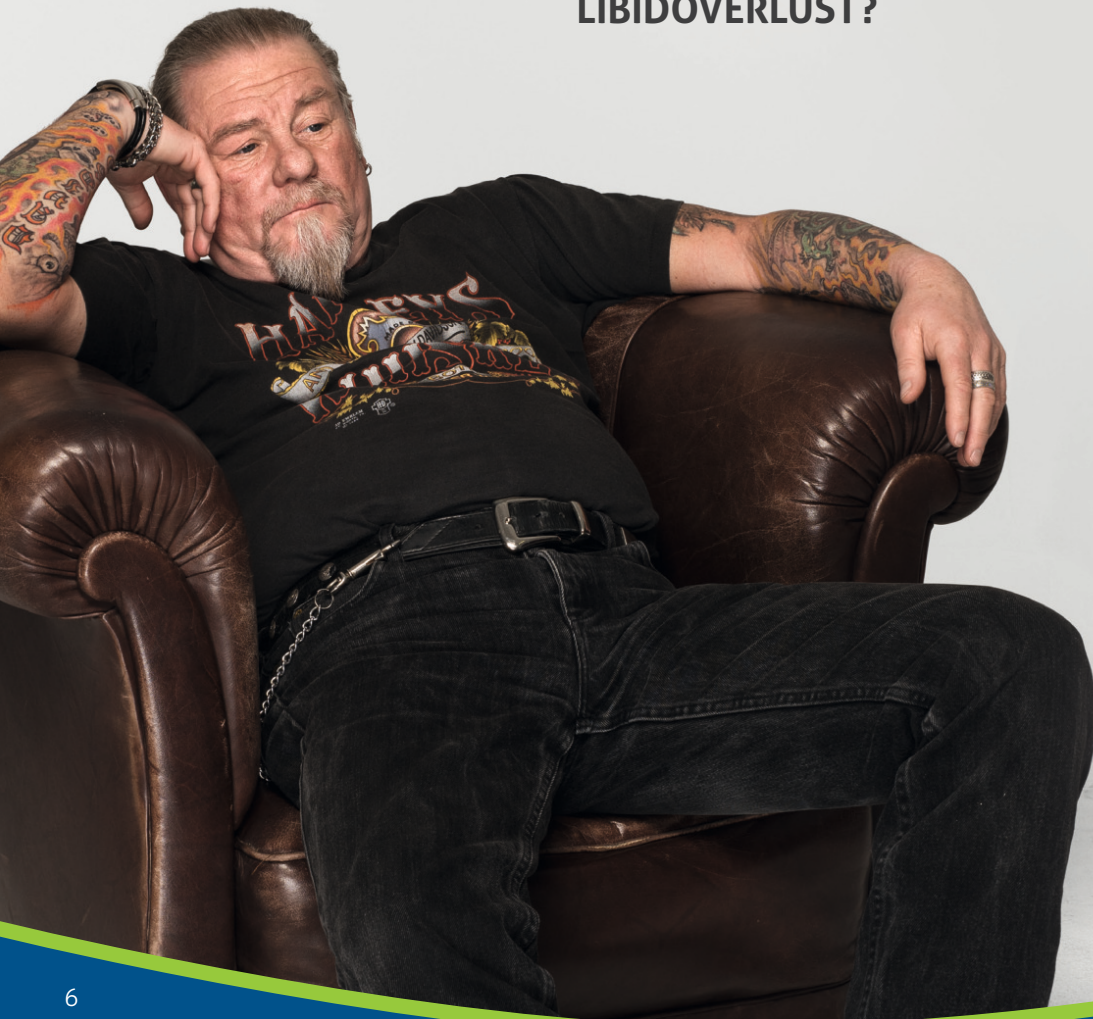


# BIN ICH EVENTUELL BETROFFEN?

**SCHWINDENDE  
MUSKELMASSE?**

**ANTRIEBSLOSIGKEIT?**

**LIBIDOVERLUST?**



Mit steigendem Alter, etwa ab dem 35. Lebensjahr, stellt sich bei vielen Männern ein langsames Abfallen des Testosteron-Werts ein. Das ist ein ganz normaler Prozess, der nicht zwangsläufig zu einem Testosteron-Mangel führen muss.

## **Testosteron-Mangel nimmt zu**

In Deutschland sind allerdings immer mehr Männer von abnorm abgefallenen Testosteron-Werten betroffen. Jeder vierte bis fünfte Mann ab 60 leidet in Verbindung mit verminderten Testosteron-Werten an typischen Symptomen wie Antriebslosigkeit, schwindender Muskelmasse und/oder nachlassender Potenz und Libido. Selbst Männer in jüngeren Jahren können von einem zu Beschwerden führenden Testosteron-Mangel betroffen sein.

## **Übergewicht erhöht das Risiko**

Die Wahrscheinlichkeit stark vermindelter Testosteron-Werte ist bei Männern, die an sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ leiden, besonders hoch. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und erhöhte Cholesterinwerte haben negative Auswirkungen auf das Männerhormon. Oft tritt bei Männern auch eine Kombination dieser Erkrankungen auf. Das sogenannte „metabolische Syndrom“ ist sehr häufig Ursache für Testosteron-Werte unterhalb der Normgrenze. Es kommt zu einem Teufelskreis: Das metabolische Syndrom führt zu Testosteron-Mangel, und der Testosteron-Mangel verstärkt das metabolische Syndrom.

## **Seien Sie ehrlich zu sich selbst ...**

Um einschätzen zu können, ob Sie eventuell an einem Testosteron-Mangel leiden, sollten Sie ehrlich mit sich und Ihren Lebensgewohnheiten sein. Haben Sie ein paar Pfund zu viel auf den Rippen? Essen Sie gern fett- und kalorienreich? Wissen Sie, ob Ihr Blutdruck im gesunden Bereich ist? Auch Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können die Testosteron-Werte drücken.

## **Fragebogen für den Mann ab 40**

Erste Hinweise auf einen möglichen Testosteron-Mangel kann auch unser Fragebogen für den Mann ab 40 (S. 15) liefern. Dort werden alle typischen Beschwerden abgefragt.

Alternativ können Sie sich auch im Internet selbst testen:

[www.mannvital.de/selbsttest](http://www.mannvital.de/selbsttest)



Bitte beachten Sie jedoch, dass derartige Tests keinesfalls das persönliche Gespräch mit einem Facharzt sowie eine sorgfältige Diagnostik ersetzen.

# WAS ERWARTET MICH BEIM ARZTBESUCH?

Wenn Sie Ihren Testosteron-Spiegel messen lassen möchten, wählen Sie am besten einen Facharzt für Urologie oder Andrologie. Vorgespräch und Untersuchungen sind wirklich keine große Sache. Alternativ können Sie auch bei Ihrem Hausarzt nachfragen, ob er eine Testosteron-Wert-Bestimmung durchführen kann, da auch einige Hausarztpraxen mit der Thematik gut vertraut sind.

## **Gespräch und körperlicher Check-up - das war's schon!**

Der Arzt wird Ihnen Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand und zu familiären Vorbelastungen (z. B. Prostatakrebs bei Verwandten) stellen.

Im Gespräch wird es auch um Sex und Potenz gehen. Machen Sie sich deshalb bitte keine Sorgen! Urologen, Andrologen und Allgemeinärzte befassen sich jeden Tag mit heiklen Themen. Ein guter Arzt wird unbefangen nachfragen und Ihnen auf die Sprünge helfen, falls Ihnen mal die Worte fehlen.

## **Die Untersuchung gehört zur täglichen Arzt-Routine und geht schnell**

Bei der körperlichen Untersuchung werden Bauch, Penis und Hoden abgetastet – und auch die Prostata wird überprüft. Dazu zieht sich der Arzt einen dünnen Handschuh an und führt einen Finger in Ihren After ein. Die Untersuchung dauert selten länger als eine halbe Minute und tut wirklich nicht weh.

## **Die Blutuntersuchung liefert wichtige Ergebnisse**

Beim Besuch in der Praxis wird mittels Blutuntersuchung schließlich Ihr Testosteron-Spiegel bestimmt. Auch weitere aufschlussreiche Werte (z. B. prostataspezifisches Antigen [PSA], luteinisierendes Hormon [LH], Sexualhormon-bindendes Globulin [SHBG]) werden im Labor ermittelt.

## Alles halb so wild ...

Für viele Männer ist der Besuch beim Arzt das größte Hindernis auf dem Weg zur Besserung ihrer Beschwerden. Nach dem Besuch in der Praxis werden Sie aber vermutlich denken: Das war ja alles halb so wild!

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre(n) Partner(in) mit zum Arzt nehmen. Um sich auf die Fragen des Arztes vorzubereiten, ist der in dieser Broschüre enthaltene Fragebogen für den Mann ab 40 sehr hilfreich. Einfach ausfüllen und zum Termin mitnehmen!



# WAS IST DIE RICHTIGE THERAPIE FÜR MICH?

Wenn ein Arzt einen Testosteron-Mangel bei Ihnen festgestellt hat, geht es darum zu entscheiden, welche Therapie am besten für Ihr individuelles Krankheitsbild geeignet ist.

Testosteron kann dem Körper als Kapseln, Spritzen oder Gel zugeführt werden.

Besonders bewährt haben sich intramuskulär verabreichte Spritzen und Gele zum Auftragen auf die Haut. Kapseln zur oralen Einnahme werden aufgrund mehrerer Nachteile nur noch selten verschrieben.

## Testosteron-Spritzen

### Variante 1:

Dem Patienten wird beim Arzt zirka alle 10 bis 14 Wochen eine „Depot-Spritze“ in die Gesäßmuskulatur injiziert. Lediglich zu Beginn der Therapie ist ein kürzeres Injektionsintervall notwendig.

### Variante 2:

Der Arzt gibt dem Patienten alle zwei bis drei Wochen eine kürzer wirkende Testosteron-Spritze ins Gesäß.

Welche Art Spritze für den Patienten geeignet ist, hängt größtenteils vom individuellen Beschwerdebild ab.

## Testosteron-Gel

Ein Testosteron-haltiges Gel wird einmal täglich morgens - meist auf Oberarme und Schultern - aufgetragen. Über die Haut wird das Hormon dann über den Tag verteilt gleichmäßig ins Blut abgegeben. Nachdem das Gel aufgetragen wurde, sollten die Hände gründlich gewaschen und die Haut-

stellen mit einem Kleidungsstück bedeckt werden, um eine Übertragung auf Dritte zu vermeiden.

## Der Arzt entscheidet mit Ihnen zusammen, welche Therapie für Sie optimal ist

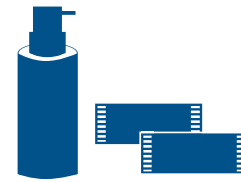
Welche Behandlungsform am besten für Sie ist, wird der Arzt mit Ihnen besprechen. Jede Art der Therapie hat unterschiedliche Vor- und Nachteile, die Ihnen durch Ihren Arzt erläutert werden. Gemeinsam werden Sie im Gespräch das für Sie geeignete Medikament herausfinden.

## Regelmäßige Kontrollen

Während der Testosteron-Behandlung sind Kontrollen durch den behandelnden Arzt sehr wichtig. Drei bis sechs Monate nach Behandlungsbeginn sind Testosteron und weitere relevante Blutwerte, die allgemeine körperliche Verfassung und die Prostata zu überprüfen.

Danach sind solche Kontrolltermine in der Regel nur einmal pro Jahr erforderlich.

## Verfügbare Applikationsformen



# WAS KANN ICH SONST NOCH TUN?

Sie können Ihrem Testosteron-Mangel auch mit natürlichen Maßnahmen begegnen. Ein gesünderer Lebensstil kann spürbare Auswirkungen auf die Symptome haben.

## Mehr Bewegung

Keine Bange: Sie müssen nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln, um etwas gegen Ihren Testosteron-Mangel zu tun. Ein guter Anfang wäre zum Beispiel, mehr körperliche Betätigung in Ihren Alltag einzubauen.

Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug. Gehen Sie kleinere Strecken zu Fuß oder nehmen Sie das Rad anstelle des Autos. Auch Haushaltsarbeiten wie z.B. Fensterputzen und das Tragen von Getränkekisten bringen Kreislauf und Kalorienverbrennung auf Trab!



# 3-4x

pro Woche trainieren



## Krafttraining und Ausdauersport

Studien belegen, dass der Testosteron-Mangel besonders gut auf eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining reagiert. Krafttraining können Sie zu Hause absolvieren: Es gibt eine ganze Reihe von Übungen, die Sie mit dem eigenen Körpergewicht durchführen können.

Sie müssen also nicht gleich Mitglied in einem Fitnessstudio werden. Liegestütze sind z.B. eine ideale Übung, weil sie den ganzen Körper fordern.

In Bezug auf das Ausdauertraining sind Sie sehr flexibel. Sie sollten vor allem danach entscheiden, was Ihnen Spaß macht. Einfach umzusetzende Sportarten sind beispielsweise (Nordic) Walking, Wandern, Joggen, Radfahren und Schwimmen. Trainieren Sie lieber in einer Gruppe, bieten sich Ballsportarten wie z.B. Handball, Fußball, Volleyball oder Basketball an. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig drei bis vier Mal pro Woche trainieren.



### **Regelmäßig essen und auf das Gewicht achten**

Sehr häufig geht Testosteron-Mangel mit Übergewicht einher. Um Ihre Testosteron-Werte auf natürliche Art zu steigern, müssen Sie also möglicherweise auch Ihr Gewicht reduzieren.

### **Gewohnheiten und Lebensstil überdenken**

Ein zu niedriger Testosteron-Spiegel zeigt immer an, dass der betroffene Mann nicht hundertprozentig fit ist.

Ein rauchfreies Leben und nur mäßiger Konsum von Alkohol (z.B. nur am Wochenende ein bis zwei Gläser Wein oder Bier zum Essen) können den Gesundheitszustand schon enorm verbessern. Noch besser ist es natürlich, ganz auf Alkohol zu verzichten. Übrigens: Auch weniger Stress kann sich positiv auf die Testosteron-Werte auswirken!

---

## **TIPP:**

Gewöhnen Sie sich an, die drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) regelmäßig einzunehmen. Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie auf Ihr Sättigungsgefühl und verzichten Sie auf süße oder fettreiche Zwischenmahlzeiten.

---



# Fragebogen für den Mann ab 40

	keine 1	leichte 2	mittlere 3	starke 4	sehr starke 5	Beschwerden = Punkte
<b>KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN</b>						
<b>Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens</b> (Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Gelenk- und Muskelbeschwerden</b> (Kreuz-, Gelenk-, Glieder-, Rückenschmerzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Starkes Schwitzen</b> (unerwartete/plötzliche Schweißausbrüche, Hitzewallungen, unabhängig von Belastung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Schlafstörungen</b> (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Körperliche Erschöpfung/Nachlassen der Tatkraft</b> (allgemeine Leistungsminderung; Abnahme der Aktivität, fehlende Lust, etwas zu unternehmen; Gefühl, weniger zu schaffen/zu erreichen; sich antreiben müssen, etwas zu unternehmen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Abnahme der Muskelkraft</b> (Schwächegefühl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN</b>						
<b>Reizbarkeit</b> (Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Nervosität</b> (innere Anspannung, innere Unruhe, nicht still sitzen können)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Ängstlichkeit</b> (Panik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Depressive Verstimmung</b> (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Sich entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>SEXUELLES WOHLBEFINDEN</b>						
<b>Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Verminderter Bartwuchs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Nachlassen der Potenz</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Abnahme der Anzahl der morgendlichen Erektionen</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Abnahme der Libido</b> (weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**GESAMTPUNKTZAHL** .....

## AUSWERTUNG

**Gesamtpunktzahl**      17–26      27–36      37–49      ≥ 50

**Stärke der Beschwerden**     keine     leichte     mittlere     schwere

**Ab einer Gesamtpunktzahl ≥ 37 ist eine Messung des Testosteron-Spiegels empfehlenswert.**