



## Vorsorge:

So hält man(n) sich in jedem Alter fit!

Die Prozesse, die im Laufe des Lebens im menschlichen Körper ablaufen, sind von zahlreichen Faktoren abhängig. Einige davon können Sie positiv beeinflussen und dann auch mit eventuellen Hormonschwankungen besser umgehen.

Die folgenden Faktoren wirken sich günstig aus:



- Sport (mindestens 2 x pro Woche, idealerweise Ausdauersportarten und leichtes Krafttraining)
- ausreichend Schlaf- bzw. Erholungsphasen
- ausgewogene Ernährung
- kein übermäßiger Alkoholkonsum
- Verzicht auf das Rauchen
- kein Übergewicht
- wenig Stress



## Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Hormonstatus** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).



### Diagnosticum

Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0371 / 27 10 80  
Fax: 0371 / 27 10 8-46  
[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Alles im Lot mit den Hormonen?

Der Hormonstatus für Männer



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fatala.com: © Monkey Business, Rido, auremar, Robert Kneschke



Hormonelle Veränderungen



Anzeichen der „Andropause“



So halten Sie sich in jedem Alter fit

# Alles im Lot mit den Hormonen?

## Der Hormonstatus für Männer

Häufige Antriebslosigkeit, sinkende Muskelkraft oder das Nachlassen des sexuellen Verlangens – viele Männer stellen diese oder ähnliche Anzeichen im Laufe ihres Lebens bei sich fest. Besonders häufig ist dies ab dem vierzigsten Lebensjahr der Fall.

Die Ursache hierfür können **Veränderungen im Hormonhaushalt** sein, denen man gezielt entgegenwirken kann. Im ersten Schritt gilt es, die **genauen Ursachen** herauszufinden. Ihr Arzt kann Sie dann gezielt und individuell beraten und ggf. eine Therapie einleiten.



### So verändert sich der Hormonhaushalt des Mannes

Die genannten Veränderungen, bei denen besonders das **Absinken des Testosteronspiegels** charakteristisch ist, bezeichnet man auch als Andropause. Auch die **Konzentration einiger anderer Hormone** nimmt in dieser Phase ab. Symptome dieses Vorgangs treten typischerweise schleichend auf und verstärken sich mit der Zeit. Bestimmte Vorerkrankungen und auch der Lebensstil können die Anzeichen intensivieren.

Falls Sie die typischen Beschwerden bei sich feststellen, lohnt ein Besuch beim Arzt. Dies ist auch deswegen wichtig, weil Anzeichen wie Übergewicht weitere Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen nach sich ziehen können, beispielsweise eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.



### Was sind Anzeichen für die sogenannte Andropause?

Es gibt einige Anzeichen, die besonders **typisch für die Andropause und für hormonelle Störungen** sind. Liegen diese vor, sollten Sie Ihren Arzt darüber informieren:

- häufige Nervosität, Schlafstörungen
- Hitzewallungen / Schweißausbrüche
- nachlassende Muskelkraft
- reduzierte geistige Leistungsfähigkeit
- übermäßige Gewichtszunahme bei gleichbleibender Ernährung
- Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Nachlassen des sexuellen Verlangens, Potenzstörungen

Die oben genannten Anzeichen sind **erste Hinweise**, denen Ärzte gezielt nachgehen können. Insbesondere die Laboruntersuchungen spielen bei der weiterführenden Diagnostik eine wichtige Rolle.

Es können einzelne Werte überprüft werden, alternativ dazu ist auch ein **kompletter Hormonstatus** möglich.



### Welche Laborwerte werden bei einem Hormonstatus ermittelt?

Der Hormonstatus für Männer beinhaltet eine Untersuchung folgender Laborwerte:

- **Testosteron** (beeinflusst u.a. Ausbildung der Geschlechtsmerkmale, Muskelaufbau, sexuelles Verlangen, Stimmungslage)
- **SHGB** (Sexualhormon-bindendes Globulin; wichtigstes Protein für Transport und Regulation von Testosteron und Estradiol; z.B. wichtig für die Beurteilung des Spiegels an biologisch wirksamem Testosteron (Androgenindex))
- **FSH** (Follikelstimulierendes Hormon, wirkt direkt auf die Samenkanälchen, ist wichtig für die Spermienproduktion)
- **LH** (Luteinisierendes Hormon; stimuliert die Testosteronproduktion)
- **TSH** (Thyreoida-stimulierendes Hormon; regt die Schilddrüse zur Hormonbildung an; ein Mangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion bewirken, die z.B. mit Müdigkeit und Lustlosigkeit verbunden ist)



### Nützliche Links

[www.dgk.de/gesundheit/maennergesundheit/hormonmangel-bei-maennern.html](http://www.dgk.de/gesundheit/maennergesundheit/hormonmangel-bei-maennern.html)

Informationen des Deutschen Grünen Kreuzes zum Thema „Hormonmangel bei Männern“

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

Männergesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit vielen Informationen und Publikationen zum kostenlosen Download

