

## Bin ich in der Andropause?

### Der Selbsttest

Da das „männliche Klimakterium“ schleichend und unspezifisch beginnt, sind die folgenden kurzen Fragen hilfreich, um herauszufinden, ob Ihre Beschwerden durch einen Hormonmangel bedingt sein können:

- Sind Sie depressiv oder häufig schlechter Stimmung?
- Sind Sie erschöpft?
- Fehlt Ihnen die körperliche Kraft?
- Sind Sie ängstlich, nervös?
- Sind Sie reizbar, zornig oder schlecht gelaunt?
- Schwitzen Sie viel, besonders nachts?
- Verlieren Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Erinnerungsvermögen?
- Lassen Ihre sexuelle Lust und Ihre sexuelle Kraft nach?
- Haben Sie Erektions- oder Potenzprobleme?
- Sind Ihre Augen und Ihre Haut speziell im Gesicht und an den Händen trocken?
- Haben Sie Rücken- oder Gelenkschmerzen?

*Haben Sie im Selbsttest vier Fragen mit JA beantwortet, ist eine präventive Hormonuntersuchung sinnvoll.*

## Wie kann ein Hormondefizit festgestellt werden?

Mit Hilfe einer Blutuntersuchung lässt sich im Labor Ihr persönliches Hormonprofil erstellen. Aus dem gemessenen Wert der Hormone Testosteron, Östrogen und DHEAS lässt sich die Andropause-Situation sicher beurteilen.



## Möchten Sie mehr erfahren? Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Praxis Dr. Hartmut Albrecht

- Arzt für Allgemeinmedizin
- Leitender Arzt von reVitalis

## Weitere Informationen

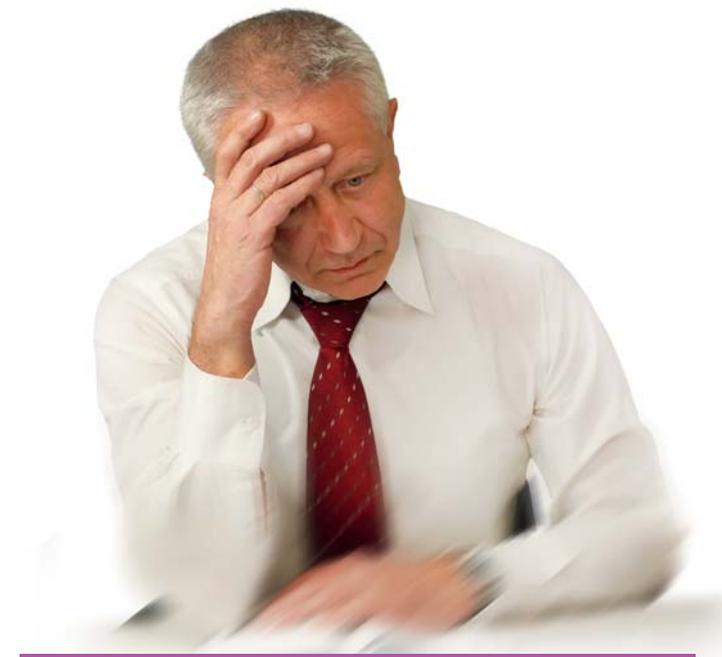
Es finden regelmäßig Vorträge zu den in den Flyern vorgestellten Themen statt. Die Termine und Themen finden Sie auf den Aushängen im Gesundheitshaus Udenheim oder auf unserer Website.

Abonnieren Sie den Newsletter, dann sind Sie immer informiert!



Gesundheitshaus  
— Udenheim —

## Männer in den Wechseljahren



*Wenn die Hormone verrückt spielen*



Gesundheitshaus  
— Udenheim —

Gesundheitshaus Udenheim  
Sackgasse 8 · 55278 Udenheim  
Tel. 06737-74740  
[www.gesundheitshaus-udenheim.de](http://www.gesundheitshaus-udenheim.de)

## Die Andropause

Immer häufiger kommen Männer im Alter zwischen 40 und 55 Jahren in unsere Praxis, weil sie sich seit einiger Zeit nicht mehr gesund fühlen, Leistungsdefizite feststellen, körperlich oder psychisch schnell erschöpft sind oder weil wechselnde körperliche Missempfindungen und Symptome aufgetreten sind.

In der Regel wird keine Erklärung für die Symptome gefunden, es zeigen sich allenfalls einzelne „auffällige“ Laborwerte. Die Betroffenen sind also im konventionellen Sinne nicht nachweisbar krank, fühlen sich aber auch nicht mehr gesund. Sie befinden sich offensichtlich in einem Raum zwischen diesen beiden Zuständen. Oft werden die Beschwerden dann pauschal als „psychosomatisch“, „psychisch“ oder durch „Überarbeitung“ bedingt abgetan.

Bei diesen Männern liegen oft weder Organschäden noch psychische Erkrankungen vor, sondern es besteht eine nachlassende Funktionsfähigkeit ihrer biologischen Regulationssysteme. Das kann entsprechend der Lebensphase biologisch völlig normal sein aber individuell auch vorzeitig oder beschleunigt ablaufen.

Während die hormonellen Veränderungen beim weiblichen Geschlecht in der Regel meist relativ abrupt in Form der Wechseljahre einsetzen und durch das Ausbleiben der Monatsblutung klar definiert sind, treten die Symptome der „männlichen Wechseljahre“ – der Andropause – meist nacheinander und in verschiedenen Formen auf.

Hinzu kommt, dass die Andropause für den Mann nicht das Ende der Zeugungsfähigkeit, sondern „lediglich“ eine kontinuierliche Abnahme seiner Leistungsfähigkeit und Vitalität bedeutet.

## Welche Anzeichen gibt es für eine Andropause?

Es gibt Männer, die bereits in sehr jungen Jahren ausgeprägte körperliche Veränderungen spüren:

- Gewichtszunahme
- Rücken-, Gelenkbeschwerden
- Erhöhung von Blutfetten und Blutzucker
- Blutdruckerhöhung, KHK, Herzinfarkt
- Erschöpfungszustände, Müdigkeit
- Depressionen, Gereiztheit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsmangel
- Verlust an sexueller Lust und Potenz
- Abwehrstörungen

Je früher die Veränderungen auftreten, desto wichtiger ist es, die Ursachen hierfür zu finden und eine optimal abgestimmte Therapie einzuleiten.

## Ist eine Hormontherapie bei geringen Beschwerden notwendig?

In den letzten Jahren haben verschiedene, groß angelegte Studien gezeigt, dass bei der Hormontherapie in den Wechseljahren der Nutzen die Risiken deutlich überwiegt.

## Der sinkende Hormonspiegel

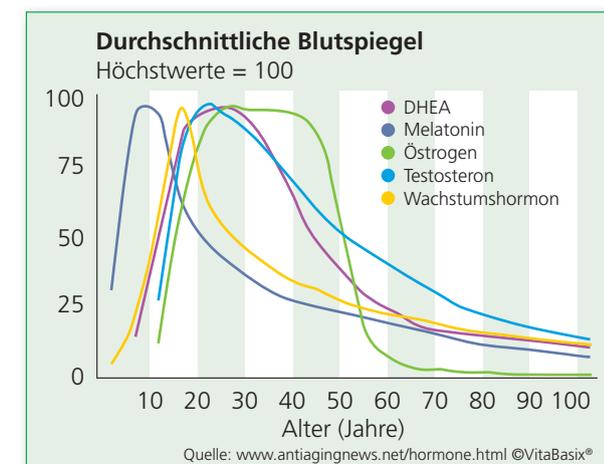
Tatsächlich macht der menschliche Körper mit ungefähr vierzig eine grundlegende Veränderung durch – beim einen etwas früher, beim anderen etwas später.

Der Stoffwechsel verlangsamt sich und es werden weniger Kalorien verbraucht – hier sind verschiedene Faktoren für den veränderten Stoffwechsel verantwortlich. Die Produktion von Sexualhormonen geht zurück, wobei das bei Frauen etwa zehn Jahre früher als bei Männern beginnt.

Ebenso sinkt bei beiden Geschlechtern mit zunehmendem Alter der Spiegel des Wachstumshormon Somatotropin, das Muskelwachstum und Fettabbau fördert. Wer keinen Sport treibt, verliert bereits ab dem 30. Lebensjahr stetig an Muskelmasse. Der Anteil an Körperfett hingegen steigt.

## Hormonausschüttung im Verlauf eines Menschenleben.

Hormone verzeichnen ab einem bestimmten Lebensalter einen kontinuierlichen Rückgang z.B. das männliche Hormon Testosteron und das Nebennierenhormon Dehydroepiandrosteron (DHEA).



Hormone und Lebensalter