



Informationen für Patienten

## **HORMONVORSORGE MANN**

Körperliche und geistige  
Frische bis ins  
hohe Alter



Anti-Aging ist in aller Munde. Vielleicht sollten wir besser von „Good-Aging“ oder erfolgreichem Altern sprechen, denn die biologische Uhr anhalten oder gar zurückstellen können wir nicht. Jedoch können wir mit einer gesunden und vorbeugenden Lebensführung dazu beitragen, lange aktiv und leistungsfähig unser Leben zu gestalten und den altersbedingten Hormonveränderungen ein Schnippchen zu schlagen.

Was viele nicht wissen: ähnlich wie bei der Frau erfährt auch der männliche Organismus nach dem 40. Lebensjahr eine schleichende und für viele Männer unmerkliche Hormonumstellung. Ursache ist ein sinkender Blutspiegel des Testosterons, des wichtigsten männlichen Geschlechtshormones. Bei etwa 20 % der 60-jährigen Männer lässt sich ein echter Testosteronmangel nachweisen. Die individuell großen biologischen Schwankungsbreiten können zu sehr unterschiedlichen Beschwerden führen. Bei einigen Männern werden subjektiv echte „Wechseljahre“ empfunden, sie klagen über Müdigkeit, Nachlassen der Leistungsfähigkeit, der Potenz sowie Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Episoden. Weiterhin sehen wir eine Abnahme der Muskelmasse einhergehend mit schwindender Kraft und eine Zunahme von Fetteinlagerungen.

In den sehr komplexen und ineinandergreifenden Regelmechanismen des Hormonsystems finden auch an anderer Stelle altersabhängige Veränderungen statt. Wichtige Funktionen neben dem Testosteron haben weitere Hormone, Hormonvorstufen und Hormonbindungssubstanzen.

Damit Sie wissen, wo Sie im Alterungsprozess stehen und welche Gegenmaßnahmen Sie gegebenenfalls aktiv ergreifen können, sollten Sie zunächst folgende Laboruntersuchungen durchführen lassen:

### **Testosteron**

Wichtigstes männliches Geschlechtshormon, das „Hormon der Stärke“. Es hat positiven Einfluss auf Haut, Muskulatur, Knochenstoffwechsel, Blutbildung, Muskel-Fett-Verhältnis, Libido, Potenz sowie Vitalität. Sollte ein Mangel vorliegen, kann eine Substitution in Form von Injektionen oder Pflastern angebracht sein.

### **SHBG**

Sexual-Hormon-bindendes Eiweiß, dient zur Beurteilung des Anteils an freiem, biologisch aktivem Testosteron.

### **FSH, LH**

Folikelstimulierendes und luteinisierendes Hormon. Sie sind für die Bildung der Geschlechtshormone verantwortlich und geben wichtige Hinweise für die Ursache von niedrigen Testosteronwerten.

## DHEAS

Dehydroepiandrosteronsulfat, das „Jungbrunnenhormon“. Es ist ein wichtiges Vorhormon der Geschlechtshormone, spielt aber selbst eine wichtige Rolle im Organismus. Eine altersbedingte Abnahme wird



mit Knochenschwund, Gefäßverkalkung bei Männern, nachlassender Gedächtnisleistung, Schwächung der körpereigenen Abwehr und mit der Krebsentstehung in Verbindung gebracht.

## **IGF-1**

Insulin-like-Growth Factor 1, auch Somatomedin C genannt. Als Vermittler der Wirkung des Wachstumshormones spielt diese Substanz auch im Erwachsenenalter eine zentrale Rolle für den Stoffwechsel. Wachstum, Aufbau und Regenerationsprozesse werden beeinflusst.

## **TSH**

Schilddrüsenstimulierendes Hormon, es zeigt eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse an. Eine Unterfunktion, die oft zu einem schleichendem Leistungsabbau führt, wird nicht selten als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert. Sie kann gut medikamentös behandelt werden.



Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie unser Praxisteam an, wir beraten Sie gerne.

Mit freundlicher Unterstützung von



**LABOR STABER**