

# Mann oh Mann – Mein TESTOSTERON



**Wissenswertes über Testosteron**



Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e. V.  
[www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com)



## **Inhalt dieser Broschüre**

|                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------|---|
| Testosteron –<br>Jeder Mann sollte darüber informiert sein! | 3 |
| Formen des Testosteronmangels                               | 3 |
| Antriebslos, übergewichtig, erschöpft?                      |   |
| Symptome eines Testosteron-Mangel-Syndroms (TMS)            | 4 |
| Alles Alterssache? – Die häufigsten Ursachen für TMS        | 4 |
| Ein Mangel – viele Krankheiten                              | 5 |
| Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?                     | 5 |
| Diagnose TMS – Was tun?                                     | 6 |
| Auf einen Blick                                             | 7 |

## Testosteron – Jeder Mann sollte darüber informiert sein!

Das Thema Testosteronmangel betrifft viele Männer – ohne dass diese sich dessen bewusst sind. Denn Testosteron ist das wichtigste Sexualhormon des Mannes.

Kommt es zu einem Testosteron-Mangel-Syndrom (TMS), kann dies ernsthafte Folgen für die Gesundheit und das Allgemeinbefinden haben.

### Formen des Testosteronmangels

Ein Testosteronmangel kann sich sowohl vor als auch nach der Pubertät entwickeln oder durch Erkrankungen beeinflusst werden. In der Fachsprache bezeichnet man einen Testosteronmangel auch als Hypogonadismus.

#### Man unterscheidet drei Formen eines Testosteronmangels:

- primärer Hypogonadismus (Funktionsstörung im Hoden)
- sekundärer Hypogonadismus (Funktionsstörung bei der Testosteronsynthese im Gehirn)
- Altershypogonadismus: Mit zunehmendem Alter werden weniger Hormone freigesetzt und die Hodenfunktion lässt nach. Außerdem wird Altershypogonadismus häufig durch andere Begleiterkrankungen beeinflusst.

## **Antriebslos, übergewichtig, erschöpft ? Allgemeine Symptome des Testosteron-Mangel-Syndroms**

- Hitzewallungen
- Vitalitätsverlust
- Zunahme des Bauchfetts
- Antriebslosigkeit
- Erschöpfung
- Mangelndes sexuelles Verlangen
- Schlafstörungen

## **Alles Alterssache ? – Die häufigsten Ursachen eines Testosteronmangels**

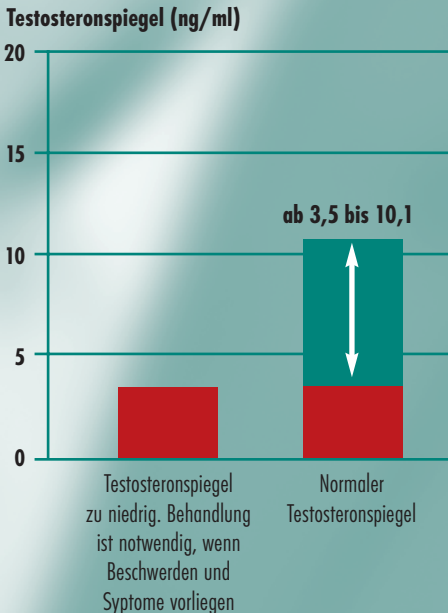
- Erhöhtes Alter:  
Etwa ab dem 40. Lebensjahr lässt die Produktion des Hormons nach
- Diabetes mellitus, Schilddrüsen- und Nierenerkrankungen, Leberzirrhose und Krebs
- Ungesunde und unausgeglichene Lebensweise
- Medikamente: Schlaf- und Beruhigungsmittel, Medikamente zur Krebsbehandlung
- Unfälle, z.B. Hodenverlust
- Umweltgifte wie Pestizide und Schwermetallverbindungen

## Ein Mangel – viele Krankheiten

Je nach Patient äußert sich das Testosteron-Mangel-Syndrom auf verschiedene Weise und mit unterschiedlicher Intensität. Ein unerkannter Mangel kann zu vielfältigen Krankheitserscheinungen führen.

- Gestörtes Wohlbefinden im Sinne von depressiver Verstimmung, Antriebslosigkeit oder Konzentrationsschwäche
- Hitzewallungen
- Abnahme von Muskelmasse und Kraft
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Anämie (Blutarmut)

## Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?



Ein normaler Testosteronspiegel eines erwachsenen Mannes liegt zwischen 3,5 und 10,1 ng/ml. Wenn der Wert unter 3,5 ng/ml liegt und eines der genannten Symptome auftritt, sollte der Befund ärztlich abgeklärt werden.

Ein Testosteronmangel kann nur sicher durch eine Blutabnahme festgestellt und muss immer im Zusammenhang mit bereits bestehenden Krankheiten betrachtet werden.

Generell ist zu beachten, dass die Werte morgens am höchsten sind und im Laufe des Tages abnehmen.

Wurde ein Testosteronmangel aufgrund von Symptomen und Blutuntersuchungen festgestellt, gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Therapie. Diese haben individuell unterschiedliche Vor- und Nachteile, die Ihnen Ihr Arzt erläutern kann.

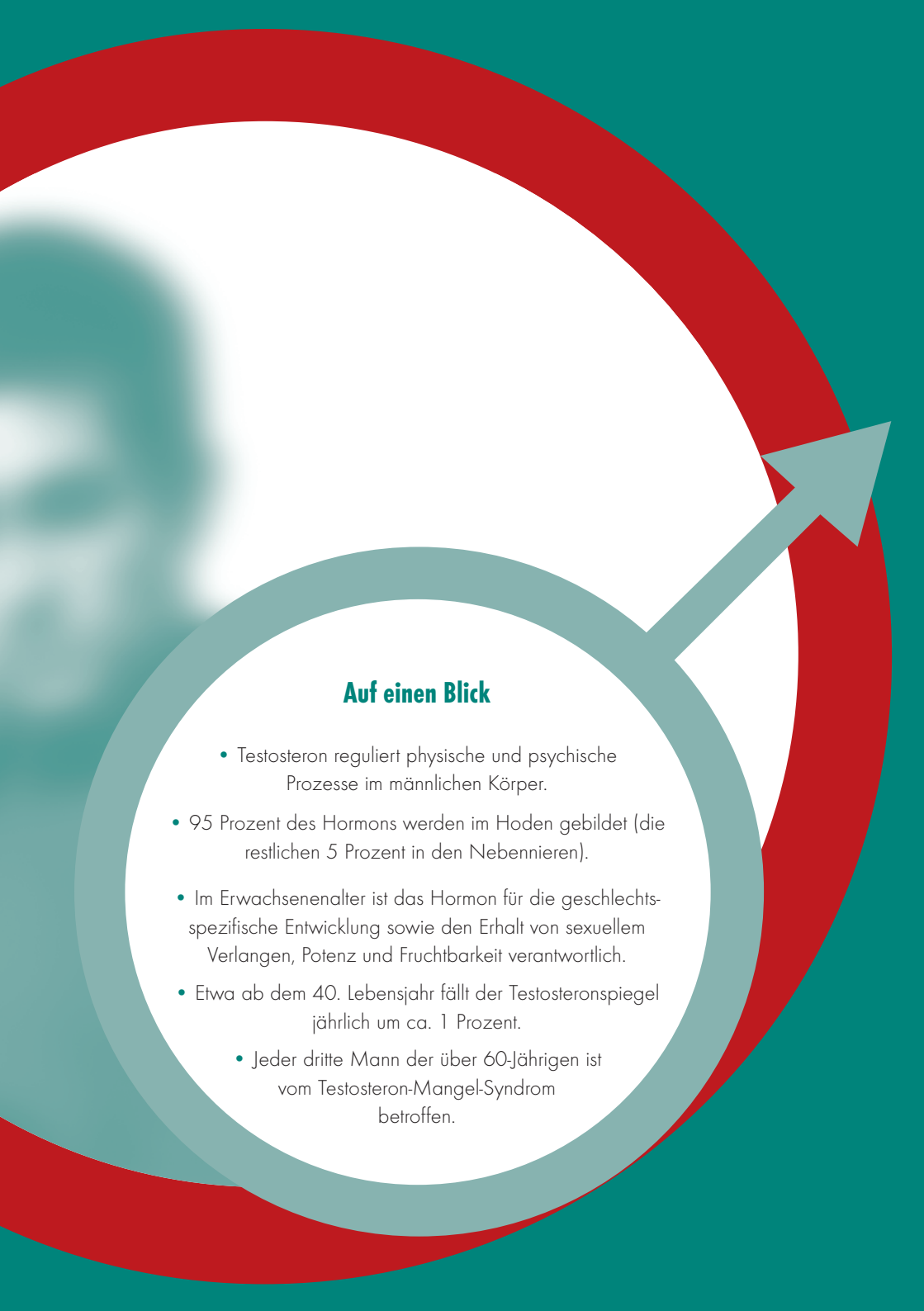
**Grundsätzlich gilt:** Wer sich gesund ernährt, für ausreichend Bewegung und Ausgleich sorgt, kann einem altersbedingten Testosteron-Mangel vorbeugen.

Für die medikamentöse Testosteronbehandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Sie sind in Deutschland verschreibungspflichtig und ausschließlich für die medizinische Anwendung vorgesehen.

Eine Form der Behandlung bietet das **Testosteron-Gel**. Einmal täglich trägt der Patient dieses auf die Haut auf. Hier wird der Wirkstoff gespeichert und etwa 24 Stunden gleichmäßig ins Blut abgegeben.

Als langfristige Methode besteht die Möglichkeit von **Testosteron-Injektionen**. Sie werden vom Arzt verabreicht und halten den Testosteronspiegel über einen längeren Zeitraum konstant.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.testosteron.de](http://www.testosteron.de).  
Einen auf Männergesundheit spezialisierten Arzt in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com).



## Auf einen Blick

- Testosteron reguliert physische und psychische Prozesse im männlichen Körper.
- 95 Prozent des Hormons werden im Hoden gebildet (die restlichen 5 Prozent in den Nebennieren).
- Im Erwachsenenalter ist das Hormon für die geschlechtsspezifische Entwicklung sowie den Erhalt von sexuellem Verlangen, Potenz und Fruchtbarkeit verantwortlich.
- Etwa ab dem 40. Lebensjahr fällt der Testosteronspiegel jährlich um ca. 1 Prozent.
- Jeder dritte Mann der über 60-jährigen ist vom Testosteron-Mangel-Syndrom betroffen.



Herausgeber und Redaktion:

Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e. V.

Friedberger Straße 2

D-61350 Bad Homburg v.d.H.

Telefon 0 61 72/96 61 31

Telefax 0 61 72/96 61 11

[www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com)



/DGMGeV

Mit freundlicher Unterstützung von:

Jenapharm  
Liebe. Leben. Gesundheit.



 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

