

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



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

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

 **BESINS**  
HEALTHCARE  
By your side, for life



[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.

### **Männer können einen Testosteronmangel entwickeln**

Mit steigendem Alter nimmt die Testosteron-Produktion bei einigen Männern ab. Allerdings ist nicht das Alter per se die Ursache. 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, Typ-2- Diabetes und/oder erhöhten Blutfettwerten leiden, sind besonders oft betroffen.

### **Libidoverlust zählt zu den häufigsten Symptomen**

Bei Männern mit Testosteron-Mangel kommt es häufig zu Libidoverlust und Antriebslosigkeit. Zudem nimmt oft das Körperfett am Bauch zu („Bierbauch“), während gleichzeitig Muskeln schwinden. Auch Konzentrations- und Schlafprobleme sind mögliche Symptome. Zudem können Erektionsstörungen auftreten.

### **Eine Testosteron-Behandlung ist keine Lifestyle-Therapie**

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

Die Behandlung eines Testosteron-Mangels ist aber keineswegs eine Lifestyle- oder eine wundersame 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 oft Abhilfe.



**Der Testosteron-Spiegel kann bei Männern mit zunehmendem Alter sinken.**

# BIN ICH EVENTUELL BETROFFEN?



## Antriebslosigkeit? Libidoverlust? Schwindende Muskelmasse?

Mit steigendem Alter kann die Testosteron-Produktion bei Männern abnehmen. Allerdings ist nicht das Alter per se die Ursache. Stattdessen sind es in den meisten Fällen beeinflussbare Faktoren.

### Testosteron-Mangel nimmt zu

In Deutschland sind allerdings immer mehr Männer von erniedrigten Testosteron-Werten betroffen. Rund jeder vierte 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, Typ-2-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 eines Testosteron-Mangels. Es kommt zu einem Teufelskreis: Das metabolische Syndrom führt zu Testosteron-Mangel, und dieser verstärkt wiederum 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, Cannabis- und übermäßiger Alkoholkonsum können die Testosteron-Werte drücken.



## Leiden auch Sie unter Testosteron-Mangel?

Machen Sie jetzt den Selbsttest, um festzustellen, ob Sie möglicherweise betroffen sind.

[mannvital.de/testocheck](https://mannvital.de/testocheck)

# WAS ERWARTET MICH

## BEIM ARZTBESUCH?

Wenn Sie Ihren Testosteron-Spiegel messen lassen möchten, wählen Sie am besten eine Facharztpraxis für Urologie oder Andrologie. Vorgespräch und Untersuchungen sind wirklich keine große Sache. Alternativ können Sie auch bei Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin nachfragen, ob man dort 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!**

Die Ärztin bzw. 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! Ärztinnen und Ärzte der Fachrichtungen Urologie, Andrologie und Allgemeinmedizin befassen sich jeden Tag mit heiklen Themen. Sie oder er wird unbefangenen 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 die Ärztin bzw. 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. Die Blutabnahme sollte morgens vor 11 Uhr sowie nüchtern erfolgen. Für eine Testosteron-Mangel-Diagnose sind zwei Messungen nötig.

## Alles halb so wild ...

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

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre(n) Partner(in) zum Arztbesuch mitnehmen. Um sich auf die mögliche Fragen 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?

Wurde bei Ihnen ein Testosteron-Mangel ärztlich diagnostiziert, geht es darum zu entscheiden, welche Therapie am besten für Ihr individuelles Krankheitsbild geeignet ist.

In Deutschland stehen Testosteron-Präparate in Form von Gelen und Spritzen zur Verfügung (Stand: Juni 2024).

Bis 2023 waren hierzulande auch noch orale Kapseln erhältlich. Diese haben jedoch einige Nachteile und wurden daher auch nur selten verschrieben.

## Testosteron-Spritzen

### Variante 1:

Dem Patienten wird in der Arztpraxis ca. alle 10 bis 14 Wochen eine langwirksame Spritze in die Gesäßmuskulatur injiziert. Lediglich zu Beginn der Therapie ist ein kürzeres Injektionsintervall notwendig.

### Variante 2:

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

Die langwirksamen Spritzen haben den Vorteil, dass sie zu deutlich gleichmäßigeren Testosteron-Spiegeln führen.

## Testosteron-Gele

Ein Testosteron-haltiges Gel wird einmal täglich morgens – beispielsweise 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 Hautstellen mit einem Kleidungsstück

bedeckt werden, um eine Übertragung auf Dritte sowie Haustiere zu vermeiden.

### Sie entscheiden zusammen welche Therapie für Sie optimal ist

Welche Behandlungsform am besten für Sie ist, wird der Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt mit Ihnen besprechen. Jede Applikationsform hat unterschiedliche Vor- und Nachteile, die Ihnen in der Arztpraxis erläutert werden. Gemeinsam werden Sie im Gespräch das für Sie geeignete Medikament herausfinden.

### Regelmäßige Kontrollen

Während des Therapieverlaufs sind Kontrollen durch den Ihre Ärztin bzw. Ihren 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 die Testosteron-Produktion besonders gut mit einer Kombination aus Kraft und Ausdauertraining wieder gesteigert werden kann. 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.

Eine ausgewogene Ernährung und nur ein Alkoholkonsum in Maßen (z.B. nur am Wochenende ein bis zwei Gläser Wein oder Bier zum Essen) können den Gesundheitszustand schon enorm steigern. Noch besser ist es natürlich, ganz auf Alkohol zu verzichten. Hinsichtlich der Ernährung sollten Sie vorzugsweise auf unverarbeitete Lebensmittel zurückgreifen. Essen Sie möglichst viel Gemüse, Obst aufgrund des Zuckergehaltes in Maßen. Sorgen Sie zudem für eine ausreichende Proteinzufuhr, beispielsweise in Form von Milchprodukten, Fisch, Eiern, Tofu oder Hülsenfrüchten. Bei Fleisch sollten Sie auf die Qualität und Menge achten. Ebenfalls wichtig sind gesunde Fette, vor allem jene mit hohem Omega-3-Gehalt. Vermeiden Sie zudem zuckerhaltige Getränke - dazu zählen auch Säfte!

Übrigens: Auch weniger Stress kann sich positiv auf die Testosteronwerte auswirken!

## TIPP:

Gewöhnen Sie sich an, Ihre Hauptmahlzeiten regelmäßig einzunehmen und Snacks zwischendurch zu vermeiden. Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie auf Ihr Sättigungsgefühl und und verzichten Sie möglichst auf verarbeitete Lebensmittel mit hohem Zucker- und/oder Fettgehalt.

## Fragebogen für den Mann ab 40

	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke	Beschwerden = Punkte
	1	2	3	4	5	
<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 Leistungsmindeung; 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.**

Sie können den Selbsttest auch unter [mannvital.de/testocheck](http://mannvital.de/testocheck) durchführen.

Quelle: Heinemann et al.: The Aging Males' Symptoms (AMS) rating scale. Cultural and linguistic validation into English. The Aging Male 2001; 4 (1): 14-22.