

## HORMONE IM ALTERUNGSPROZESS DER SELBSTTEST FÜR MÄNNLICHE WECHSELJAHRE

**Frage:** Ich bin 55 Jahre alt und habe das Gefühl, aus Gewohnheit voll in meinen privaten und beruflichen Alltagsanforderungen zu versinken. Neben der fehlenden sexuellen Lust habe ich plötzlich bisher unbekannte Beschwerden wie Nervosität, Reizbarkeit, Abgeschlagenheit und unerklärliche Müdigkeit bemerkt. Ich habe wenig Zeit für Entspannung und Ausgleichssport. Ich habe innerhalb 5 Jahren eine unangenehme Gewichtszunahme im Bauchbereich festgestellt. Ich leide unter Heißhungerattacken und ernähre mich hauptsächlich mit Brot, Nudeln, Fleisch. Ich kann schlecht einschlafen und schlafe meist um ca. 01.00 Uhr vor dem Fernseher ein. Meine Frau meint, ich sei mitten in den Wechseljahrsbeschwerden. Kann es das geben? Müßte ich da nicht so wie meine Frau Hitzewallungen haben?

»Alle alternden Menschen kommen in die Wechseljahre, kluge Menschen kommen darüber hinweg, indem sie den notwendigen Wandel der Jahre annehmen«

Zitat, ungekannt

**Antwort:** Die Anzeichen für die männlichen Wechseljahre kommen oft schleichend und sind schwer zu deuten: Erschöpfung, Depressive Episoden, Gereiztheit und reduzierte sexuelle Lust können die ersten Symptome sein. Die Veränderung der Testosteronspiegel beim Mann (ab dem 25. Lebensjahr jährlich um ein Prozent abnehmend) haben mannigfaltige Folgen, nicht nur auf die Erektionsfähigkeit und das Lustempfinden. Man vermutet vielmehr, daß psychische Veränderungen, Herz- Kreislaufkrankungen, Knochen- und Muskelschwäche und Stoffwechselprobleme durch solche Hormonmangelzustände mit ausgelöst werden. So weiß man schon lange, daß Testosteron nicht nur als Geschlechtshormon aktiv ist, sondern auch den Verschleiß an den kleinen Blutgefäßen aufhalten kann und günstige Effekte auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem hat. Ohne Testosteron geht:

- Die Gefäßverkalkung schneller voran
- Die Fettverteilung ändert sich, es entsteht mehr Bauchfett, das hormonell ungünstig aktiv ist
- Bluthochdruck entsteht leichter
- Die Herzleistung sinkt. Herzkranzgefäßerkrankungen entstehen leichter
- Eine Insulinresistenz entsteht leichter
- Das metabolische Syndrom entsteht leichter
- Die Blutfette steigen an und entwickeln sich ungünstig.
- Die Knochendichte nimmt ab und Osteoporose entsteht
- Das Tumorrisiko steigt an

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Mit dem folgenden Test können Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit herausfinden, ob sich bei Ihnen die „Andropause“ mit Ihren Beschwerdezeichen störend bemerkbar macht.

### Der Andropause-Selbsttest

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu 1 2 3 4 5

- Ich bin erschöpft, mir fehlt die Kraft
- Ich bin ängstlich oder nervös
- Ich bin depressiv, habe eine schlechte Stimmung
- Ich bin leicht reizbar und zornig oder schlecht gelaunt
- Ich verliere an Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen
- Ich habe Beziehungsprobleme mit meiner Partnerin
- Libido und sexuelle Kraft lassen nach
- Ich habe Erektions- oder Potenzprobleme
- Meine Haut – speziell im Gesicht und an den Händen – ist trocken
- Ich habe Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Ich schwitze stark (tagsüber oder nachts)
- Ich trinke viel Alkohol (z.B. regelmäßig >2 Bier/Tag)
- Ich fühle mich unter Dauerstreß
- Ich bin körperlich nicht fit
- Wie alt fühlen Sie sich?  30  40  50  60  70

#### Angekreuzte Kästchen pro Spalte:

Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten

Kästchen mit folgender Zahl:

0  1  2  3  4

#### Zwischensumme:

0

Zählen Sie bitte die Zwischensummen der 5 Spalten zusammen und tragen Sie sie unten ein. Wenn Sie bereits folgende Krankheiten hatten, zählen Sie noch je Erkrankung **vier Punkte** zur Gesamtsumme:

**Prostataentzündung oder Prostataoperation**

**Mumps Hodenerkrankung**

**Chronische Harnwegsinfektionen**

Mein persönlicher Andropausen-Punktwert:

### AUSWERTUNG

#### ◀ 10 Punkte:

Sie können sich freuen. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass Sie bereits in den männlichen Wechseljahren sind.

**11-20 Punkte:** Es ist möglich, dass bei Ihnen die Andropause bereits eingesetzt hat.

**21-30 Punkte:** Es sieht so aus, als ob Sie wahrscheinlich bereits im Klimakterium virile sind.

**31-40 Punkte:** Sie sind mitten in den männlichen Wechseljahren. Konsultieren Sie bei Problemen Ihren Arzt

**> 41 Punkte:** Sie sind bereits im fortgeschrittenen Klimakterium.

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.