

## Testosteronmangel HEUTE MEIST GUT BEHANDELBAR

Je früher ein Testosteronmangel erkannt und behandelt wird, umso besser. Bei einer Testosteronersatztherapie wird der Hormonspiegel im Blut durch Medikamente wieder in den Normalbereich angehoben. Im Laufe der Behandlung gehen die Beschwerden nach und nach zurück, die ersten Verbesserungen sind meist schon nach wenigen Wochen feststellbar.

Darüber hinaus ist es ratsam, auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und der weitgehende Verzicht auf Nikotin und Alkohol tragen maßgeblich zu körperlichem Wohlbefinden in den „besten Jahren“ bei.

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



### Zusätzliche Informationen zum Thema Testosteronmangel erhalten sie bei:

Jenapharm GmbH & Co. KG  
Otto-Schott-Straße 15  
07745 Jena  
Tel.: +49 (0)3641 8797 444  
Fax: +49 (0)3641 8797 49 444  
E-Mail: [maennergesundheit@jenapharm.de](mailto:maennergesundheit@jenapharm.de)



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

## Testosteronmangel? MÖGLICHE SYMPTOME auf einen Blick



PP-NEB-DE-0096-1



## Machen Sie den Testosteron-Check!

**Sie fühlen sich häufig abgespannt, schlafen schlecht und haben kaum noch Lust auf Sex?**

Viele Männer ab 40 spüren eine allgemeine Verschlechterung ihres Wohlbefindens – und machen dafür den alltäglichen Stress oder einfach nur das Alter verantwortlich. Eine andere mögliche Erklärung kann ein Testosteronmangel sein. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigen Funktionen des Sexualhormons Testosteron im männlichen Körper und zeigt Symptome eines Mangels auf.

### Machen Sie den Check:

**Stellen Sie mehrere der aufgelisteten Anzeichen bereits über einen längeren Zeitraum bei sich fest, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.**

## Testosteron

# SO WIRKT ES



### VITALITÄT & AUSGEGLICHENHEIT

Auf die Psyche wirkt das Hormon in vielfältiger Weise. Es beeinflusst Stimmung, Unternehmungslust und Motivation positiv. Auch die Konzentrationsfähigkeit und ein erholsamer Schlaf hängen vom Testosteron ab.



### POTENZ & SEX

Testosteron steuert Sexualität und Fruchtbarkeit. Es hat Einfluss auf die Erektion und die Spermienbildung. Auch die Lust auf Sex hängt von diesem Hormon ab.



### KRAFT & MUSKELMASSE

Als entscheidendes Hormon bewirkt Testosteron in bestimmten Körperregionen einen Anstieg der Muskelmasse und führt zu einer Zunahme der Kraft.



### KÖRPERFETT & BAUCHUMFANG

Testosteron verhindert die Bildung und Einlagerung von übermäßigem Körperfett und hat so Einfluss auf Gewicht, Bauchumfang und Körperproportionen.



### KNOCHENDICHTE & -STABILITÄT

Testosteron spielt im Knochenstoffwechsel eine wichtige Rolle, denn es ist am Aufbau und Erhalt der Knochendichte beteiligt. Es schützt vor Knochen- und Rückenschmerzen sowie vor Osteoporose.



### HERZ & KREISLAUF

Durch die Bildung roter Blutkörperchen trägt Testosteron zur Sauerstoffversorgung des Organismus bei. Es hat eine schützende Wirkung auf Herz und Gefäße.



### BLUTZUCKER & BLUTFETTE

Testosteron ist an der Steuerung zahlreicher Stoffwechselprozesse im männlichen Körper beteiligt. So beeinflusst es die Blutzucker-Regulation und hat positive Auswirkungen auf die Blut-Fettwerte.



### HAARWUCHS & HAUTELASTIZITÄT

Testosteron stimuliert die Talgproduktion und sorgt für eine ausreichende Durchfettung der Haut. Außerdem regt es den Bartwuchs sowie die männliche Körperbehaarung an.

## Checkliste Testosteronmangel

Auf einen Testosteronmangel können verschiedene Symptome hindeuten. Mögliche Anzeichen sind:

- Übergewicht, Zunahme des Bauchumfangs
- Nachlassen der Potenz, weniger Lust auf Sex
- Antriebslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Nervosität und Reizbarkeit
- Abnahme der Muskelkraft, Schwächegefühl
- Gelenk- und Muskelbeschwerden
- Starkes Schwitzen unabhängig von Belastung
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Abnahme der Hodengröße
- Blasse und trockene Haut
- Verminderter Bartwuchs, weniger Achsel- und Schambehaarung

## Im Zweifel immer zum Arzt

Von Testosteronmangel besonders häufig betroffen sind Männer mit Übergewicht und mit Störungen im Blutzucker- und Fettstoffwechsel. Er kann aber auch bei Männern mit Normalgewicht und einem unauffälligen Stoffwechsel auftreten. Sollte es bei Ihnen mehrere der aufgeführten Hinweise auf einen Testosteronmangel geben, sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt an.

**Weitere Informationen sowie einen umfassenden Test zu möglichen Beschwerden bei einem Testosteronmangel finden Sie online unter [www.testosteron.de](http://www.testosteron.de).**

Bitte beachten Sie, dass diese Information keinesfalls das persönliche Arztgespräch und eine sorgfältige Diagnostik ersetzen kann.