

MAGAZIN

GENERATION **plus**⁺

FÜR DIE BEST AGER DER REGION GÖTTINGEN & UMGEBUNG

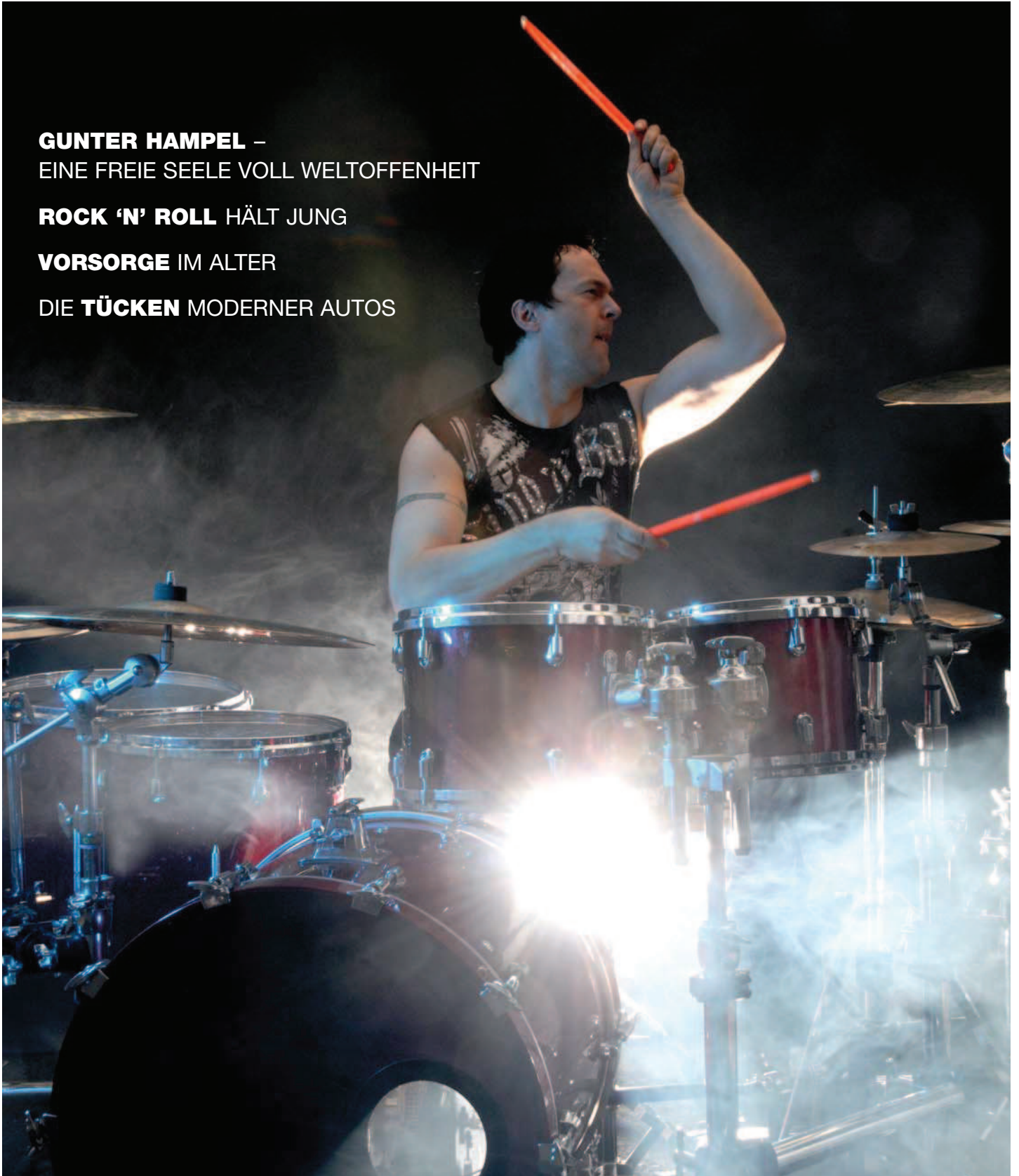
3. JAHRGANG | 5-2011 | OKT.-NOV.

GUNTER HAMPEL –
EINE FREIE SEELE VOLL WELTOFFENHEIT

ROCK 'N' ROLL HÄLT JUNG

VORSORGE IM ALTER

DIE **TÜCKEN** MODERNER AUTOS



TESTOSTERONMANGEL IM ALTER: KOMMEN MÄNNER IN DIE WECHSELJAHRE?

[Gp-Dr.S]. Ja und Nein müsste die richtige Antwort lauten. Im Gegensatz zu Frauen kommt es bei Männern um die 50 meist nicht zu einem starken Abfall der Geschlechtshormone. Das männliche Geschlechtshormon ist das Testosteron. Bei fast allen Männern wird mit zunehmendem Alter etwas weniger Testosteron produziert, aber nur bei 3% der Männer wird dies zu einem gesundheitlichen Problem, welches behandelt werden sollte. Schwere oder chronische Erkrankungen, starkes Übergewicht, aber auch zu viel Sport senken auch das Testosteron im Blut ab. Auch Diäten und starker Alkoholkonsum verringert das männliche Geschlechtshormon.

Was bewirkt Testosteron im männlichen Körper?

Testosteron wirkt positiv auf das Gehirn, die Haut, die Muskeln und das Blutbild. Größter Vorteil ist der vermehrte Einbau von Kalzium in die Knochen und die Minderung eines Osteoporose-Risikos (Knochenerweichung) im Alter.

Was passiert bei Testosteronmangel?

Typische Probleme bei Testosteronmangel sind depressive Verstimmung, nachlassende sexuelle Lust, Müdigkeit, allgemeine körperliche Abgeschlagenheit, trockene Haut und schleichende Knochenerweichung. Die Muskelmasse des Körpers nimmt zugunsten des Körperfettes ab. Die Fettverteilung wird „weiblicher“, die Fettpolster an den Oberschenkeln werden dicker, manchmal kommt es auch zu einer Vergrößerung der Brüste. Die Körperbehaarung wird spärlicher.

Was ist zu beachten?

Ein vorhandener Prostatakrebs kann durch die Gabe von Testosteron schneller und aggressiver verlaufen. Ein bereits vorliegender Prostatakrebs sollte deshalb vor einer Behandlung ausgeschlossen werden und während der Behandlung mit Testosteron sollten weitere Kontrollen der Prostata erfolgen. Die Testosterongabe kann die roten Blutkörperchen zu stark erhöhen was zu gefährlichen Blutgerinnseln (Thrombosen) führen kann. Auch eine Schlafapnoe (Probleme mit der Atmung beim Schlafen) kann durch Testosterongabe verschlimmert oder gar ausgelöst werden. Auch Herzerkrankungen können sich verschlechtern. Von Tierversuchen weiß man, dass zu viel Testosteron den Gehirnzellen schadet.

Wie kann ich einen Testosteronmangel nachweisen?

Testosteron und weitere wichtige Parameter können durch eine Blutuntersuchung bestimmt werden. Diese Blutentnahme sollte aber unbedingt in den Morgenstunden (8-11 Uhr) stattfinden um sichere Werte zu liefern.

Wie wird ein Testosteronmangel behandelt?

Die häufigste Behandlungsmethode ist das morgendliche Auftragen eines Testosteron-Gels auf die Haut. Diese Behandlung kommt dem natürlichen Tagesrhythmus des Testosterons im Körper nahe. Testosteron kann auch regelmäßig per Spritze verabreicht werden. Einzunehmende Medikamente gelten als unzuverlässig und werden fast nie verwendet. Der beste Behandlungsversuch ist eine gesunde Ernährung und endlich mal ausreichend Bewegung. Auch ein gutes Sexualleben erhöht, wie wissenschaftlich nachgewiesen wurde, den körpereigenen Testosteron-Haushalt positiv.

Wird die Testosteron-Behandlung von den Kassen bezahlt?

Bevor Sie nun einen Arzt aufsuchen, sollten Sie wissen, dass eine entsprechende Blutuntersuchung auf Wunsch des Patienten in der Regel auch von diesem selber bezahlt werden muss, da reine Befindlichkeitsstörungen nicht zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen gehen. Die Therapie eines nur geringen Testosteronmangels geht einschließlich der notwendigen Kontrolluntersuchungen leider auch meist zu Lasten des Patienten. Ein mehrmals nachgewiesener und ausgeprägter Testosteronmangel sollte wegen des Risikos einer späteren Osteoporose nach Ausschluss von Risikofaktoren behandelt werden. Diese Therapie und die Kontrollen werden dann im Allgemeinen auch von den Krankenkassen übernommen.

Fazit:

Wer aber nun glaubt, dass man(n) ohne selbst etwas für sich zu tun nun rank, schlank und muskulös wird, täuscht sich leider erheblich. Ohne regelmäßige Bewegung und eine nachhaltig vernünftige Ernährung wird sich dieser Wunsch nicht erfüllen. Manchmal reichen diese Maßnahmen alleine schon aus um einen geringen Hormonmangel verschwinden zu lassen.

Evangelisches Krankenhaus
Göttingen-Weende



Tag der offenen Tür 10 Jahre Geriatriisches Zentrum Sonntag, 9. Oktober von 11 bis 15 Uhr

- **Mitmachaktionen** (Alterssimulationsanzüge, Rollstuhlparcours)
- **Experten-Vorträge von Ärzten**
 - 11 Uhr Schwindel
 - 12 Uhr Inkontinenz
 - 13 Uhr Sturzvorbeugung
 - 14 Uhr 10 Jahre Geriatrie
- **Führungen um 11:15, 12:30, 13:30 und 14:30 Uhr**
- **Blutzucker- und Blutdruckmessung**
- **Händehygiene**
- **Informationen zu Schluck- und Sprachstörungen**
(Live-Beispiel: Schluckuntersuchung durch Bronchoskopie)
- **spezielle Kost für Schlaganfallpatienten**
- **Vorstellung von Tagesklinik, Physio- und Ergotherapie, Bewegungsbad, Therapiegarten**
- **Musik**
 - 11:30 Uhr A-cappella-Ensemble „Stimmgabel“
 - 14:00 Uhr Dr. Marianne Pynn (Klavier) und Prof. Dr. Roland Nau (Saxophon)