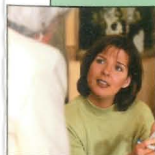


### Wie kann ein Hormondefizit festgestellt werden?

Haben Sie im Selbsttest vier Fragen mit JA beantwortet, raten wir Ihnen zu einer präventiven Hormonuntersuchung. Mit Hilfe einer Blutprobe lässt sich im Labor Ihr **persönliches Anti-Aging-Profil** erstellen. Untersucht werden die Hormone Testosteron, das Bindungsprotein für Testosteron (SHBG) und DHEA(-S). Ab dem 40. Lebensjahr ist auch eine Untersuchung des Tumor-Markers PSA ratsam. Denn PSA kann frühzeitig eine Veränderung der Vorsteherdrüse anzeigen, die weiter abzuklären ist.



### Was können Sie selbst tun?

Aufgrund der Laborbefunde können wir Ihnen gezielt Präparate – entweder Medikamente oder eine Nahrungsergänzung – empfehlen, die optimal Ihre Hormonfehlregulation ausgleichen. Zudem raten wir Ihnen zu einer **bewussten Lebensweise und Ernährung**. Damit Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter behalten!

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Praxisstempel

Claudia Gehrig  
Dipl. Naturheilpraktikerin  
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)  
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22  
Email: [info@naturheilpraxis-gehrig.ch](mailto:info@naturheilpraxis-gehrig.ch)



Wechseljahre des Mannes – gibt es das?

## Die Andropause

Bewahren Sie Ihre Vitalität  
bis ins hohe Alter!

# Was sind die Merkmale des männlichen Klimakteriums?

Seit einigen Jahren schenkt die medizinische Forschung dem Altern des Mannes zunehmend Aufmerksamkeit. Während die Wechseljahre der Frau (auch Klimakterium oder Menopause genannt) durch das Ausbleiben der Monatsblutung klar definiert ist, treten die Symptome der „männlichen Wechseljahre“, der Andropause, meist nacheinander und in verschiedenen Formen auf. Auch bedeutet die Andropause für den Mann nicht das Ende der Zeugungsfähigkeit, sondern lediglich eine kontinuierliche Abnahme seiner Leistungsfähigkeit.

## Welche Anzeichen gibt es für eine Andropause?

Es gibt Männer, die bereits in sehr jungen Jahren ausgeprägte körperliche Veränderungen spüren:

- Erschöpfungszustände
- Depressionen
- Gereiztheit
- Konzentrationsmängel
- einen Verlust an sexueller Lust und Potenz

Je früher die Veränderungen auftreten, desto wichtiger ist es, die Ursachen hierfür zu finden und eine optimal abgestimmte Therapie einzuleiten.

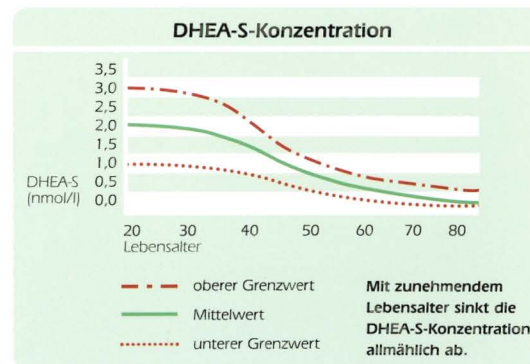
## Welche körperlichen Prozesse bedingen die Andropause?

**Bestimmte Hormone verzeichnen ab einem bestimmten Lebensalter einen kontinuierlichen Rückgang**, z.B. das männliche Hormon Testosteron und das Nebennierenhormon Dehydroepiandrosteron (DHEA).

**Etwa 30% aller Männer im Alter ab 40 Jahren** weisen einen **niedrigen Testosteronspiegel** auf – einer der Gründe, warum die körperliche Leistungsfähigkeit des Mannes abnimmt.



Das für Männer wichtige Hormon **DHEA** sinkt ab dem **25. Lebensjahr und beträgt nach dem 60. Lebensjahr nur noch 10% seines Ausgangswertes**. Da dieses Hormon unter anderem vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, steigt mit zunehmendem Alter die Gefahr für eine solche Erkrankung an.



Wenn Sie bei sich erste Anzeichen für körperliche Erschöpfung, nervliche Überlastung und/oder nachlassende sexuelle Vitalität wahrnehmen, sollten Sie sicherheitshalber Ihren **Hormonspiegel prüfen** lassen – die moderne Labormedizin bietet hierfür zuverlässige Untersuchungen an. Doch sollten Sie zunächst einen Selbsttest machen!

## Der Selbsttest

Da das „männliche Klimakterium“ schleichend und unspezifisch beginnt, sind die folgenden kurzen Fragen hilfreich, um herauszufinden, ob Ihre Beschwerden durch einen Hormonmangel bedingt sein können:

Sind Sie depressiv oder häufig schlechter Stimmung?

Sind Sie erschöpft?

Fehlt Ihnen die körperliche Kraft?

Sind Sie ängstlich, nervös?

Sind Sie reizbar, zornig oder schlecht gelaunt?

Schwitzen Sie viel, besonders nachts?

Verlieren Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Erinnerungsvermögen?

Lassen Ihre sexuelle Lust und Ihre sexuelle Kraft nach?

Haben Sie Erektions- oder Potenzprobleme?

Ist Ihre Haut speziell im Gesicht und an den Händen trocken?

Haben Sie Rücken- oder Gelenkschmerzen?

Trinken Sie viel Alkohol?

Fühlen Sie sich unter Dauerstress?