



Informationen für Patienten mit Testosteronmangel

Ursachen, Auswirkungen und sinnvolle Maßnahmen

Was ist Testosteronmangel?

Testosteron ist ein wichtiges Hormon, das viele Funktionen im Körper steuert, darunter die Muskelmasse, den Fettstoffwechsel, die Knochendichte, die Libido und die Stimmung. Ein Mangel kann durch Alterung, Lebensstil oder medizinische Ursachen entstehen.

Symptome eines Testosteronmangels:

- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Verlust von Muskelmasse
- Gewichtszunahme, insbesondere Bauchfett
- Libidoverlust + Erektionsstörungen
- Depressive Verstimmungen

Maßnahmen zur Verbesserung Ihres Testosteronspiegels

1. Verhalten und Lebensstil:

- Regelmäßige Bewegung:
Besonders Krafttraining und hochintensives Intervalltraining (HIIT) fördern die Testosteronproduktion. Versuchen Sie, mindestens 3–4 Mal pro Woche aktiv zu sein.



- Schlaf optimieren:
Ein erholsamer Schlaf von 7-8 Stunden pro Nacht ist essenziell für die Hormonregulation. Sorgen Sie für eine entspannte Schlafumgebung.
- Stress reduzieren:
Chronischer Stress erhöht das Hormon Cortisol, das die Testosteronproduktion hemmen kann. Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Spaziergänge in der Natur.

2. Ernährung:

- Ausgewogene Ernährung:
 - Gesunde Fette: Avocados, Nüsse, Samen, Olivenöl und fettreicher Fisch (z. B. Lachs) unterstützen die Hormonproduktion.
 - Proteine: Mageres Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte fördern die Muskelmasse und den Stoffwechsel.
 - Gemüse: Besonders grünes Blattgemüse wie Spinat und Brokkoli, da sie die Östrogenlast im Körper senken.
- Zucker und verarbeitete Lebensmittel reduzieren:
Diese können den Testosteronspiegel senken und zu Übergewicht führen.
- Ausreichend Mikronährstoffe:
 - Zink: Findet sich in Austern, Kürbiskernen und Rindfleisch.
 - Magnesium: In Mandeln, Spinat und dunkler Schokolade enthalten.
 - Vitamin D: Wichtig für die Testosteronproduktion.



3. Nahrungsergänzungsmittel (in Absprache mit Ihrem Arzt):

- Vitamin D3: Besonders im Winter, wenn wenig Sonnenlicht vorhanden ist.
- Zink: Unterstützt die Hormonproduktion.
- Magnesium: Hilft bei der Entspannung und verbessert die Schlafqualität.
- Ashwagandha: Ein pflanzliches Adaptogen, das Stress reduziert und möglicherweise den Testosteronspiegel anheben kann.
- Omega-3-Fettsäuren: Unterstützen die Hormonbalance und Entzündungsregulation.

Wichtige Hinweise:

- Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte kontrollieren, um Ihren Testosteronspiegel und andere relevante Parameter zu überwachen.
- Eine medizinische Therapie, z. B. eine Testosteronersatztherapie, wird nur nach gründlicher Diagnostik und individueller Beratung in Erwägung gezogen.

Bei weiteren Fragen oder zur Anpassung Ihrer Behandlung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihr Team von U&You