



Hormonstatus in der Männergesundheit

Liebe Patientin, lieber Patient,

Hormone spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Mannes. Diese Information soll Ihnen helfen, die wichtigsten Hormone, ihre Funktionen und die möglichen Auswirkungen von Hormonungleichgewichten besser zu verstehen. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihren Hormonstatus positiv beeinflussen können.

Die wichtigsten Hormone und Werte in der Männergesundheit

1. Testosteron (Gesamt- und freies Testosteron)

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon und wird überwiegend in den Hoden produziert.

- Gesamttestosteron:
- - Normbereich: 3,5–10 ng/mL

2. SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin)

SHBG ist ein Protein, das Testosteron und andere Sexualhormone im Blut bindet.

- Normbereich: 10–50 nmol/L (3,5–20 µg/mL)

Ein hoher SHBG-Wert kann zu einem niedrigen freien Testosteron führen, auch wenn das Gesamttestosteron normal ist.



3. Freier Androgenindex (FAI)

Der freie Androgenindex wird berechnet, um die Verfügbarkeit von aktivem Testosteron besser einschätzen zu können

Ein niedriger FAI deutet auf einen funktionellen Testosteronmangel hin.

4. Östrogen (Estradiol, E2)

Östrogen, insbesondere Estradiol, spielt eine wichtige Rolle im männlichen Körper.

Ein Gleichgewicht zwischen Testosteron und Estradiol ist essenziell. Zu viel Östrogen kann Symptome wie Fettansammlungen, Brustwachstum (Gynäkomastie) und Libidoverlust verursachen.

5. LH (Luteinisierendes Hormon) und FSH (Follikelstimulierendes Hormon)

Diese Hormone steuern die Funktion der Hoden.

Ein niedriger LH- oder FSH-Wert kann auf eine Störung der Hypophyse hinweisen.

6. Testosteronvorstufen (DHEA und Androstendion)

Diese Hormone sind Vorstufen von Testosteron und werden in den Nebennieren produziert.

- DHEA:
 - Normbereich: 1,5–7,0 $\mu\text{mol/L}$ (55–250 $\mu\text{g/dL}$)
- Androstendion:
 - Normbereich: 2,1–10,8 nmol/L (61–310 ng/dL)

Ein Mangel kann auf Stress oder Nebennierenerkrankungen hinweisen.



Wie kann man den Hormonstatus verbessern?

1. Testosteron steigern

- Ernährung:
 - Erhöhen Sie die Zufuhr von gesunden Fetten (z. B. Olivenöl, Avocados, Nüsse).
 - Essen Sie ausreichend Zink (z. B. in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten) und Vitamin D (z. B. durch Sonne oder Nahrungsergänzung).
- Krafttraining:
 - Regelmäßiges Krafttraining (2–4 Mal pro Woche) kann den Testosteronspiegel deutlich steigern.
- Schlaf:
 - Schlafen Sie 7–9 Stunden pro Nacht, da Testosteron hauptsächlich während des Tiefschlafs produziert wird.
- Stressreduktion:
 - Chronischer Stress erhöht Cortisol, was den Testosteronspiegel senken kann. Meditation und Sport helfen bei der Stressbewältigung.

2. Östrogen im Gleichgewicht halten

- Gewichtsreduktion:
 - Fettgewebe fördert die Umwandlung von Testosteron in Östrogen. Reduzieren Sie Bauchfett durch Ernährung und Bewegung.
- Vermeiden von endokrinen Disruptoren:
 - Reduzieren Sie die Aufnahme von hormonaktiven Substanzen, z. B. durch Plastikverpackungen oder Kosmetika mit Parabenen.
- Natürliche Aromatase-Hemmer:
 - Lebensmittel wie Brokkoli, Blumenkohl und Grüner Tee können die Umwandlung von Testosteron in Östrogen hemmen.



3. SHBG senken (bei Bedarf)

- Ernährung:
 - Erhöhen Sie die Zufuhr von Magnesium (z. B. in grünem Blattgemüse) und Bor (z. B. in Trockenfrüchten).
- Reduzieren Sie Kaloriendefizite:
 - Extreme Diäten erhöhen SHBG und können den Testosteronspiegel senken.
- Krafttraining:
 - Auch hier hilft regelmäßiges Krafttraining, den SHBG-Wert zu regulieren.

Kosten und Erstattung

Die Kosten für die Hormonanalyse sind abhängig vom Umfang der Untersuchungen.

- Bluttest-Kosten:
 - Basis-Hormonprofil (Testosteron, SHBG, Östrogen): ca. 30-70 Euro.
 - Erweiterte Profile (inkl. LH, FSH, DHEA): ca. 70-180 Euro.

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne individuell und unterstützen Sie dabei, Ihren Hormonstatus zu optimieren und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Ihr U&YOU Praxisteam