www.frauvonheute.de Nr. 40 • 27. September 2013 0,89 €

Frau von Heute

Kino-Star Sandra Bullock
Mein Sohn hätte George Clooney gern als Papa S. 31

Endlich schneller schlan
Raus aus de Diät-Falle S. 20

MIT EIGENEM PLAN
36 Kilo weg

Marieluise (49): Ich bin richtig selbstbewusst geworden

Krankenkassen in Spendierlaune
Hier gibt's die besten Zuschüsse S. 53

Mein Kochbuch

10 Seiten Rezepte

- Deftiges mit Pilzen
- Käsekuchen mal ganz fein
- Landküche: Küsten-Klassiker

Medizin
Ist Ihr Mann i Wechseljahren

Nin
probierte e Erotische Aben könn Ehe rette

Neue Job-Tar
Erf Doppelpa

Die schönsten Herbst-Frisuren

Für jeden Typ & jede Länge

Ab S. 12

S. 6 T kombin
Schicke Jack

Der große Vorsorge-Check für zu Hause

Ist Ihr Mann in de Wechseljahren

Frauen und Klimakterium – klar, das kennt jeder. Aber dass auch Männer ernsthafte Beschwerden haben können, wenn sie die 40 plus überschritten haben, wissen die wenigsten

Dr. med. Martin Müller und Dr. med. Jürgen Schloën vom Institut für Männergesundheit in Montabaur

Schaffen sich die „Kerle" einen alten Porsche und neue Tennisklamotten an, sind sie vielleicht „nur" in der Midlife-Crisis. Leiden Männer über 40 aber unter Schweißausbrüchen oder Herzrasen, unterliegen sie Stimmungsschwankungen und Einschlafstörungen, kann es daran liegen, dass auch sie hormonell bedingt in die „heißen Jahre" gekommen sind.

„Das Testosteron-Defizit ist eine der häufigsten hormonellen Störungen bei Männern, wird aber leider nur selten richtig diagnostiziert", erklären die Fachärzte für Urologie und Andrologie Dr. med. Martin Müller und Dr. med. Jürgen Schloën vom Institut für Männergesundheit.

Die Gefahr: Mit einer unerkannten Störung der männlichen Hormonproduktion erkranken diese Männer wesentlich häufiger z. B. an Diabetes und erleiden öfter Herzinfarkte und Schlaganfälle als Männer, die frühzeitig zum Arzt gehen. Für FRAU von HEUTE haben die beiden Experten einen Fragenkatalog erstellt. Er zeigt Ihnen, wie es um Ihren Mann bestellt ist.

Fotos: iStock (2), privat

So erkennt SIE, dass ER betroffen sein könnte

1. Ist Ihr Mann/Partner in der letzten Zeit öfter mal schlecht gelaunt?
Ja ☐ Nein ☐

2. Ist er schneller gereizt oder reagiert er aggressiver als früher?
Ja ☐ Nein ☐

3. Leidet er unter starken Stimmungsschwankungen, zum Teil mit depressiver Verstimmung, Nervosität oder Entmutigung?
Ja ☐ Nein ☐

4. Bemerken Sie bei ihm ein Nachlassen der Konzentrations- und Merkfähigkeit?
Ja ☐ Nein ☐

5. Bekommt er, selbst wenn er sich nicht körperlich anstrengt, mehrmals wöchentlich Schweißausbrüche?
Ja ☐ Nein ☐

6. Klagt er verstärkt über Schlafstörungen?
Ja ☐ Nein ☐

7. Tritt eine zunehmende körperliche Erschöpfung, eine vermehrte Müdigkeit mit Nachlassen der Tatkraft und Vitalität ein?
Ja ☐ Nein ☐

8. Muss Ihr Partner nachts häufiger auf die Toilette oder hat zunehmend Probleme mit dem Wasserlassen?
Ja ☐ Nein ☐

9. Liegen Gelenk- oder Muskelschmerzen vor?
Ja ☐ Nein ☐

10. Hat er keine Lust mehr (oder deutlich weni auf Sex?
Ja ☐ N

11. Machen sich Erektion störungen bemerkbar?
Ja ☐ N

12. Leidet Ihr Partner unter einer koronaren Herzkrankheit, einer Zucker- oder Fettstoffwechselstörung oder an Übergewicht?
Ja ☐ Ne

Frauen gehen mit dieser Phase offensiver um

Wer denkt, lediglich das weibliche Geschlecht kommt in die Wechseljahre, liegt falsch. Frauen reden nur viel offener darüber, wissen Experten. Dabei ist auch der männliche Hormonstoffwechsel mit Produktion des Testosterons hochkomplex und altersbedingten Veränderungen unterworfen. So kommt es beim Mann bereits ab dem 40. Lebensjahr zu einem kontinuierlichen Abfall der Hormone.

Was hat er nur? Vielleicht einen sinkenden Hormon-Spiegel

Hier finden Sie Ihr Testergebnis

Haben Sie mindestens vier der zwölf Fragen mit Ja beantwortet,
dann kann es sein, dass Ihr Partner in den Wechseljahren ist. Dr. med. Martin Müller erklärt: „Viele unterschätzen, dass Stress, Bewegungsmangel, eine falsche Ernährung oder Rauchen schon in den frühen Dreißigern Auslöser für spätere Erkrankungen in den Fünfzigern sein können. Kommt ein Testosteronmangel hinzu, drohen verstärkt Bluthochdruck und Arteriosklerose, Knochenschwund, aber auch Impotenz oder Libidostörungen. Darüber hinaus steigt mit zunehmendem Alter das Krebs-Risiko. Alle diese Krankheiten können durch Vorsorgeuntersuchungen frühzeitig behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.

Der Tipp der Experten: „Falls Ihr Mann nicht selbst die Initiative ergreift, ermutigen Sie ihn, zu einem auf Männergesundheit spezialisierten Arzt zu gehen." Ihr Hausarzt kann Ihnen Adressen von Andrologen vor Ort nennen. Der Spezialist wiederum wird Ihrem Mann eine ausführliche Beratung anbieten und spezielle fachärztliche Untersuchungen durchführen, etwa einen Farb-Ultraschall aller Bauch- und Beckenorgane, des männlichen Genitals oder der Schilddrüse sowie Blut- und Urintests).

Mehr Infos unter: www.him-maennergesundheit.de

Männer-Ärzte checken das Blut, die Organe, das Herz, die Psyche

Nächste Woche
Neuer Test: Erkältungszeit! Fehlt Ihnen der Powerstoff Zink?

Bei Schmerzgel clever spar
Diclo-ratiopharm® Schmerz

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

- Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Mit dem bewährten Wirkstoff Diclofenac
- Stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzü
- Gute Hautverträglichkeit

NEU

ratiopha
Gute Preise. Gute Bes

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel
Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. **Anwendungsgebiete:** zu Behandlg. von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankunge teile (Sehnen- und Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syn dung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke u der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Gel enthält 3-sn-Phosphatidylcholin (Soja), Sojaöl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie d beilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**