



## Männer und Wechseljahre? **Und ob!**

**W**er denkt, dass lediglich Frauen in die Wechseljahre kommen, irrt. Frauen gehen nur offensiver damit um als ihre männlichen Pendants.

Auch der männliche Hormonstoffwechsel ist mit der Testosteronproduktion nicht nur hochkomplex, sondern auch altersbedingten Veränderungen unterworfen. So kommt es bereits ab dem 40. Lebensjahr zu einem kontinuierlichen Abfall der Testosteronproduktion im männlichen Körper. Dieser kann sich in vielfältigen Symptomen, wie beispielsweise in einer Potenzschwäche und Libidostörung, zeigen, die die Lebensqualität erheblich einschränken können. Außerdem ist ein Testosteronmangel ein weit unterschätzter Risikofaktor für viele ernsthafte Erkrankungen, wie zum Beispiel Blutarmut, Muskelschwäche, Zuckerkrankheit und Osteoporose. Das Testosterondefizit ist eine der häufigsten, aber leider nur selten richtig diagnostizierten hormonellen Störungen. Umso wichtiger ist es zu erkennen, wenn Männer in die Wechseljahre kommen. Denn: Mit einer Störung der männlichen Hormonproduktion erleiden sie wesentlich häufiger Herzinfarkte und Schlaganfälle.

---

### **So erkennt SIE, dass ER davon betroffen sein könnte**

- Ist Ihr Mann/Partner in der letzten Zeit öfter mal schlecht gelaunt?
- Ist er schneller gereizt oder reagiert aggressiver als früher?
- Leidet er unter starken Stimmungsschwankungen, zum Teil mit depressiver Verstimmung, Nervosität oder Entmutigung?
- Bemerken Sie bei ihm ein Nachlassen der Konzentrations- und Merkfähigkeit?
- Tritt eine zunehmende körperliche Erschöpfung, eine vermehrte Müdigkeit mit Nachlassen der Tatkraft und Vitalität ein?
- Bekommt er, selbst wenn er sich nicht körperlich anstrengt, mehrmals wöchentlich Schweißausbrüche?
- Klagt er über Schlafstörungen?
- Muss Ihr Partner nachts häufiger auf die Toilette oder hat er zunehmend Probleme mit dem Wasserlassen?
- Liegen Gelenk- oder Muskelschmerzen vor?
- Hat er keine (oder deutlich weniger) Lust auf Sex?
- Machen sich Erektionsstörungen bemerkbar?
- Leidet Ihr Partner unter einer koronaren Herzkrankheit, einer Zucker- oder Fettstoffwechselstörung oder an Übergewicht?

Wenn Sie mindestens 4 der 12 Fragen mit „Ja“ beantworten, dann könnte es gut möglich sein, dass Ihr Mann/Partner in den Wechseljahren ist.