



MÄNNER-HORMONE KURZFASSUNG

DR. MED. VERENA MEIER

Ausgabe Sommer 19

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, CH - 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
Mail: info@reizdarmsprechstunde.ch

Titelfoto von Verena Meier: Eine Holzskulptur in einem Park
nahe vom Bahnhof in Fulda (Deutschland)

Männer kurz, 1

INHALTSVERZEICHNIS

1	Die Hormone des gesunden Mannes.....	5
2	Grundlegendes zum Hormonersatz	6
3	Männerkiller	9
1	Männerkiller Nummer 1: Stress.....	9
2	Männerkiller Nummer 2: Übergewicht	11
2.1	Wie findet Mann das Mass der Dinge?	12
a)	Das Aussehen	12
b)	Das Gewicht	12
c)	Der BMI (Body Mass Index).....	12
d)	Der Bauchumfang.....	13
e)	Die Gewichtsanalyse (Bio-Impedanz-Analyse).....	13
3	Männerkiller Nummer 3: Zucker.....	14
4	Männerkiller Nummer 4: Alkohol.....	15
5	Männerkiller Nummer 5: Entzündung	16
5.1	Ursachen von Entzündung sind.....	16
6	Männerkiller Nummer 6: Sitzen	18
7	Männerkiller Nummer 7: gestörter Schlaf.....	19
7.1	Zu kurze Schlafenszeit.....	19
7.2	Schlafapnoe: wenn der Atem Pause macht.....	20
a)	Risiken für Atempausen in der Nacht.....	20
b)	Therapie-Möglichkeiten.....	20
8	Männerkiller Nr. 8: Weichmacher	21

4	Testosteron	22
1	Wirkungen von Testosteron.....	22
2	Mögliche Ursachen eines Testosteron-Mangels.....	23
3	Symptome des Testosteron - Mangels	24
4	Blutkontrollen.....	25
4.1	Optimale Testosteron-Spiegel ohne Ersatz.....	25
4.2	Nachweis und Definition eines Mangels.....	26
5	Behandlung mit Testosteron.....	26
5.1	Gel.....	27
5.2	Spritzen.....	28
a)	"Nebido"	28
b)	Ein No-Go: Spritztermine verpassen	30
5.3	Weitere Wirkungen der Testosteron-Therapie.....	31
5	Jahreskontrollen bei der Testosteron-Therapie	32
6	Hormone und der Stoffwechsel	33
7	Hormonersatz schafft Muskelkraft	34
8	Hormonersatz - ein Balance-Akt	35