

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Testosteron

Version: 27. Februar 2020

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Inhalt

Testosteron - Wissenswertes	3
Mögliche Nebenwirkungen einer Testosteron Therapie	4
Frau und Testosteron	4
Libido Verlust bei der Frau	5
Cellulite	5
So stimulieren Sie Ihren Testosteron Spiegel	5

Testosteron - Wissenswertes

Im Alter sinken Wachstumshormon, Sexualsteroid und DHEA-S. Die Hauptfrage bleibt, ob mit exogener Zufuhr bis zur *Restaurierung* der jugendlichen Werte auch wirklich Verbesserungen erzielt werden können. Die Tabelle zeigt die einigermassen mit Signifikanz gesicherten Veränderungen:

	Testosteron	DHEA	Wachstumshormon
Knochen	+	+	+
Muskelmasse	+	?	+
Libido	+	unbeeinflusst	?
Well-beeing	+	+	+
Cholesterin	? (bei Älteren)	- (bei Frauen)	+

- Testosteron und Dehydrotestosteron fallen mit zunehmendem Alter progressiv ab
- Altern ist vergesellschaftet mit einer Erhöhung von SHBG gebundenem Testosteron, das sich aber infolge stärkerer Bindung an das SHBG zu langsam löst. Dies führt zu tieferen Testosteron Werten im Gewebe
- Gemessen am bioverfügbarem nicht SHBG gebundenem Testosteron findet man bei über 50-jährigen Männern in 50 % einen Testosteron Mangel.
- Die Blut Testosteron Spiegel variieren über 24 Stunden, was die Aussagekraft der Labor Bestimmung einschränkt
- Die Bestimmung der Gonadotropine ist dabei wenig hilfreich, die Diagnose *sekundärer Hypogonadismus* zu stützen, obschon auch diese Werte im Alter verringert sind
- Parallel zum Altern sinken die Werte für *freies Testosteron* und auch etwas die Gonadotropine
- Zugleich sinkt die Muskel Masse, die Muskel Kraft wird schwächer, die Knochen Dichte nimmt ab und die Stamm-Adipositas zu
- Ein Hypogonadismus trägt zur Entwicklung einer Osteoporose bei. Das ist gut bekannt. Testosteron Ersatz Therapien lieferten aber unterschiedliche Resultate bezüglich Erhöhung der Knochen Dichte
- Hypogonadismus: Testosteron unter 3.5 ng/ml und freies Testosteron unter 1.6 ng/ml. Symptome: Verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Libido und Potenz Verlust, Verminderung der Samen Flüssigkeit bis hin zur *trockenen Ejakulation.*, Penis Schrumpfung infolge Rückgang der glatten Muskulatur des Schwellkörpers: Der Penis wird kürzer
- Mit zunehmendem Sexualhormon Mangel steigt das kardiovaskuläre Risiko! Eine Studie mit rund 600 über 65-jährigen Männern ergab, dass das Risiko für Herz Infarkt und Schlag Anfall bei niedrigen DHEAS Spiegeln im Blut deutlich zunimmt
- Unter einem Testosteron oder DHEA Therapie besteht möglicherweise die Gefahr, dass ein bereits bestehendes Prostata Carcinom progredient wird.
- Jeder dritte Mann zwischen 50 und 65 Jahren hat ein Prostata Carcinom. 80-jährige haben in rund 80% ein Prostata Carcinom.
- Bei hypogonadalen Männern sind Prostata Carcinome häufiger. Es ist noch unklar, warum Testosteron einerseits die Carcinom Entstehung unterdrückt und auf der anderen Seite fördert
- Vor einer Testosteron Ersatztherapie muss eine sehr eingehende Prostata Carcinom Abklärung – gegebenenfalls mit Biopsie erfolgen. Auf den PSA Wert ist bei hypogonadalen Männern wenig verlass: 40% weisen trotz nachgewiesenem Prostata Carcinom normale PSA Werte auf.
- Prostata Carcinom Patienten weisen im Durchschnitt höhere IGF-1 Werte auf als Gesunde. Eine Wachstumshormon Therapie muss bei Männern sehr kritisch gehandhabt werden.

Mögliche Nebenwirkungen einer Testosteron Therapie

- Kardiovaskuläre Probleme
- Leber Probleme, Hepatotoxizität
- Prostata Probleme
- Wasser Retention
- Verschlechterung einer Schlaf-Apnoe
- Entwicklung einer Polyzythämie
- Entwicklung einer Gynäkomastie

- In einer Studie wurden 32 Männer im Alter von 66 +/- 8 Jahren 1 Jahr lang mit Testosteron oder Placebo behandelt
- Die Testosteron Gruppe zeigte eine signifikante Verbesserung der Muskel Kraft im Oberkörper Bereich und eine Hämoglobin Erhöhung
- ¼ dieser Männer entwickelte eine Polyzythämie. Der Mechanismus ist unklar, möglicherweise stimuliert Testosteron die Zellen im Knochen Mark
- Die Leptin Werte sanken signifikant
- Keine Veränderung bezüglich Körper Fett, BMI, Cholesterin oder PSA oder Gedächtnis Leistung

Frau und Testosteron

Testosteron Mangel im engeren Sinne:

- Libido Verlust
- Vergrößerung der Brüste
- Zunahme des Bauch Fetts

Testosteron Mangel im weiteren Sinne:

- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Antriebsarmut
- Bindegewebsschwäche: Cellulite, Venen Erkrankungen, Venen Probleme
- Autoimmunerkrankungen

Libido Verlust bei der Frau

Nach einem erfüllten Sex Leben empfindet die Frau plötzlich nichts mehr und es stört sie in der Regel auch nicht.

- Die Pille unterdrückt die Funktion der Eierstöcke und damit auch die Testosteron Produktion.
- Wenn um die Menopause die Östrogen Produktion sinkt, werden dafür im Fett Gewebe mehr Östrogene gebildet, unter anderem auch durch Umwandlung von Testosteron in Östrogen
- Bei einer festen Frau mit viel Fett Gewebe werden entsprechend viel mehr Östrogene gebildet und der Testosteron Spiegel sinkt
- Bei einer gertenschlanken Frau bleibt der Testosteron Spiegel besser erhalten
- Um die Fett Zellen aufzuschliessen und zu Energie zu verbrennen braucht es Testosteron. Und eben das fehlt bei den festen Frauen
- Aufgrund dieses Hormon Ungleichgewichtes bilden sich je länger je mehr Fett Polster und es wird immer schwieriger diese abzubauen.

Cellulite

- Cellulite - Klumpen artig verbundene Fett Zellen - verstärkt sich unter dem Einfluss der Östrogene
- Testosteron sind verantwortlich für eine *feste* Architektur der Fett Zellen (Vernetzung!)
- Cellulite ist letztlich ein Testosteron Mangel im Gewebe
- Es dauert Monate bis eine Lokalthherapie mit Testosteron Creme bei der Cellulite einen Erfolg zeigt
- Die Hormon Wirkung wirkt verstärkt durch körperliches Training
- Sport hebt bei Frauen den Testosteron Spiegel an
- Eine Cellulite Therapie ohne Sport / Ausdauer Training ist sinnlos

So stimulieren Sie Ihren Testosteron Spiegel

- Viel Bewegung jeder Art
- Sport erhöht den Testosteron Spiegel und hält das Körper Fett unter Kontrolle
- Auch Sex erhöht den Testosteron Spiegel (mehr bei Frauen als bei Männern)
- Gestalten Sie Ihr Sex Leben aufregend und abwechslungsreich.
- Gesunde Zink-reiche Ernährung. Zink-reich sind Fische, Meeresfrüchte, Nüsse
- Die Aminosäure Arginin kann - vorzugsweise vor einer sportlichen Betätigung eingenommen - unterstützend wirken

*Jegliche Testosteron Therapie soll unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.
Vor der Therapie sind immer die Hormon Werte im Blut zu bestimmen.*