

www.frag-einen-maennerarzt.de

Hormonbalance des Mannes

Bitte bringen Sie den Fragebogen auf jeden Fall zu Ihrem ersten Arzt- oder Therapeutenbesuch mit.

Die hormonelle Balance entscheidet auch beim Mann über Gesundheit und Wohlbefinden.

So haben gesunde Männer höhere Testosteronspiegel als kranke. Erste Folgen eines Hormonmangels zeigen sich an verschiedenen körperlichen Veränderungen, seelischen Schwankungen und sexuellen Schwierigkeiten. Nach dem Motto „Wie geht's?“ – „Wie läuft's?“ – „Wie steht's?“ kann man drohende Hormontiefs schon weit vor dem höheren Alter abklären lassen.

Dieser Fragebogen kann erste Hinweise auf Veränderungen oder Mangel-Zeichen ergeben und Hilfestellung zu therapeutischen Möglichkeiten geben.

Vorname/Name

Wenden Sie Hormone an? Welche?

Ihr Geburtsdatum?

 TT MM JJJJ

Tablette Gel Pflaster Depotspritze

Ist Ihr Körper in Balance?

Markieren Sie im Fragebogen die Beschwerden (Symptome), die Sie stören oder die schon lange bei Ihnen bestehen. Sollten eine oder mehrere dieser Anzeichen bei Ihnen zutreffen, ist dies ein Zeichen, dass eine Untersuchung bei Ihrem Arzt oder Therapeuten und auch ein Labortest sinnvoll sein können.

Anleitung:

1. Lesen Sie die Symptome in jeder Gruppe sorgfältig durch und markieren Sie das auf Sie zutreffende Symptom. Sie dürfen auch mehrere Beschwerden in einer Gruppe markieren.
2. Nachdem Sie alles überprüft haben, gehen Sie an den Anfang zurück und zählen Sie die Markierungen in jeder Gruppe. In jeder Gruppe, in der Sie zwei oder mehr Symptome gezählt haben, besteht die Möglichkeit, dass die entsprechende Störung bei Ihnen vorliegen kann.
3. Je mehr Symptome auf Sie zutreffen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit dafür, dass dieser Problembereich auf Sie zutrifft. Auch kann es vorkommen, dass mehr als eine Gruppe der Störung bei Ihnen der Grund für vielfältige Beschwerden sein kann.
4. Am Ende des Fragebogens können Sie nachlesen, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte.

Gruppe A

Verschlechterung des allg. Wohlbefindens

Rücken-, Gelenk-, Muskelschmerzen

starkes Schwitzen bzw. Hitzewallungen

Kälte- oder Wärme-Überempfindlichkeit

Schmerzen in der Brust

Herzbeschwerden in Ruhe

Blutdruckerkrankung

Blutzuckererkrankung

Erhöhung von Cholesterin bzw. Triglyceriden

Venenerkrankungen

arterielle Durchblutungsstörungen

Blutarmut

Beschwerden beim Wasserlassen

Prostataprobleme

Rauchen von Zigaretten o.ä.

Alkoholgenuss von mehr als 0,2l täglich

unausgeglichene Essgewohnheiten

Gewichtszunahme, Übergewicht

Medikamenteneinnahme

schwere Operationen

Krebserkrankung

weniger als 2x pro Woche sportliche Aktivität

Summe Gruppe A

Gruppe B

Schlafstörungen	<input type="radio"/>
Depressionen	<input type="radio"/>
erhöhtes Schlafbedürfnis	<input type="radio"/>
Angst	<input type="radio"/>
Nervosität	<input type="radio"/>
Reizbarkeit	<input type="radio"/>
Stress	<input type="radio"/>
Lustlosigkeit	<input type="radio"/>

Antriebsminderung	<input type="radio"/>
Kopfschmerzen bzw. Migräne	<input type="radio"/>
Probleme im Beruf	<input type="radio"/>
existenzielle Sorgen	<input type="radio"/>
Ärger in der Familie	<input type="radio"/>
Tendenzen sich zurückziehen	<input type="radio"/>
Summe Gruppe B	<input type="text"/>

Gruppe C

mangelndes Bedürfnis zum Geschlechtsverkehr	<input type="radio"/>
allgemeine Unzufriedenheit beim Sex	<input type="radio"/>
selten oder keine Befriedigung erreicht	<input type="radio"/>
selten oder keinen Orgasmus erlebt	<input type="radio"/>
kein sexueller Kontakt	<input type="radio"/>
kein fester Partner	<input type="radio"/>
Beziehungsprobleme in der Partnerschaft	<input type="radio"/>

Unzufriedenheit mit Geschlechtsverkehr	<input type="radio"/>
Angst oder mangelndes Selbstvertrauen vor sexuellem Kontakt	<input type="radio"/>
keine Zuversicht auf ausreichende Erektion	<input type="radio"/>
weniger Spaß am Sex	<input type="radio"/>
weniger Lust auf Sex	<input type="radio"/>
Summe Gruppe C	<input type="text"/>

Gruppe D

kaum oder keine morgendliche Erektion	<input type="radio"/>
sexuelle Kontakte weniger als 1x pro Monat	<input type="radio"/>
sexuelle Kontakte weniger als 1x pro Woche	<input type="radio"/>
sexuelle Kontakte weniger als 3x pro Woche	<input type="radio"/>
Erektion in Form der Härte reicht nicht aus zum Eindringen	<input type="radio"/>

Erektion kann nicht für Dauer des Geschlechtsverkehrs aufrecht erhalten werden	<input type="radio"/>
Erektion kann nach dem Eindringen nicht erhalten werden	<input type="radio"/>
frühzeitige Ejakulation	<input type="radio"/>
Summe Gruppe D	<input type="text"/>

Gruppe E

Ein- und Durchschlafstörungen	<input type="radio"/>
Knochenschwund	<input type="radio"/>
Prostataprobleme	<input type="radio"/>
verminderter Harnstrahl	<input type="radio"/>

erhöhter Harndrang	<input type="radio"/>
weniger Lust auf Sex	<input type="radio"/>
Summe Gruppe E	<input type="text"/>

Gruppe F

Hitzewallungen	<input type="radio"/>
Nachtschweiß	<input type="radio"/>
Konzentrationsstörungen	<input type="radio"/>
Knochenschwund	<input type="radio"/>

Depressionen	<input type="radio"/>
Apathie (Gleichgültigkeit)	<input type="radio"/>
Summe Gruppe F	<input type="text"/>

Gruppe G

Prostataprobleme	<input type="radio"/>	weniger Lust auf Sex	<input type="radio"/>
verminderter Harnstrahl	<input type="radio"/>	Reizbarkeit	<input type="radio"/>
erhöhter Harndrang	<input type="radio"/>	Angst	<input type="radio"/>
Nervosität	<input type="radio"/>	Erhöhung der Triglyceride im Blut	<input type="radio"/>
Gewichtszunahme insb. Hüften	<input type="radio"/>	Summe Gruppe G	<input type="text"/>
Brustdrüsenvergrößerung (Gynäkomastie)	<input type="radio"/>		
Kopfschmerzen	<input type="radio"/>		

Gruppe H

Schläfrigkeit	<input type="radio"/>
milde Depression	<input type="radio"/>
Summe Gruppe H	<input type="text"/>

Gruppe I

Verlust der Kopfbehaarung	<input type="radio"/>	Reizbarkeit	<input type="radio"/>
Akne	<input type="radio"/>	Angst	<input type="radio"/>
fettige Haut	<input type="radio"/>	Summe Gruppe I	<input type="text"/>
erhöhte Aggressionen	<input type="radio"/>		

Gruppe J

verminderte Muskelmasse	<input type="radio"/>	verminderte Flexibilität	<input type="radio"/>
dünne, trockene Haut	<input type="radio"/>	geistige Leistungsverminderung/ Müdigkeit/Blutarmut	<input type="radio"/>
weniger Lust auf Sex	<input type="radio"/>	Gefühl des Ausgebrannt-Seins (Burn-out)	<input type="radio"/>
Erektionsstörungen	<input type="radio"/>	Depression	<input type="radio"/>
Prostataprobleme	<input type="radio"/>	Schlafstörungen	<input type="radio"/>
erhöhter Harndrang	<input type="radio"/>	Knochenschwund/Osteoporose	<input type="radio"/>
verminderter Harnstrahl	<input type="radio"/>	Arthritis	<input type="radio"/>
Inkontinenz	<input type="radio"/>	Herzklopfen und Hitzewallungen	<input type="radio"/>
Brustdrüsenvergrößerung (Gynäkomastie)	<input type="radio"/>	Insulinresistenz	<input type="radio"/>
verminderte Vitalität und Ausdauer	<input type="radio"/>	Zunahme des Bauchfettes	<input type="radio"/>
Schmerzen	<input type="radio"/>	Summe Gruppe J	<input type="text"/>
Konzentrationsstörungen/Antriebsarmut	<input type="radio"/>		

Gruppe K

Schlafstörungen	<input type="radio"/>	Angst	<input type="radio"/>
Knochenschwund	<input type="radio"/>	müde, aber angespanntes Gefühl	<input type="radio"/>
Gewichtszunahme Taille	<input type="radio"/>	erhöhte Vergesslichkeit	<input type="radio"/>
verminderte Muskelmasse	<input type="radio"/>	Depression	<input type="radio"/>
dünne Haut	<input type="radio"/>	weniger Lust auf Sex	<input type="radio"/>
Erhöhung der Triglyceride im Blut	<input type="radio"/>		
Reizbarkeit	<input type="radio"/>	Summe Gruppe K	<input type="text"/>

Gruppe L

verminderte Konzentration	<input type="radio"/>	Herzklopfen	<input type="radio"/>
Blutzuckerschwankungen	<input type="radio"/>	niedriger Blutdruck	<input type="radio"/>
Süßappetit	<input type="radio"/>	Arthritis	<input type="radio"/>
Allergien	<input type="radio"/>	Schmerzen	<input type="radio"/>
erhöhte Chemosensitivität	<input type="radio"/>	vermehrt braune Flecken auf der Haut	<input type="radio"/>
Stress	<input type="radio"/>	trockene Haut	<input type="radio"/>
Müdigkeit	<input type="radio"/>		
Frösteln und Kältegefühle	<input type="radio"/>	Summe Gruppe L	<input type="text"/>

Ergebnis

Gruppe	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Sollten Sie zwei oder mehr Symptome in einer Gruppe angekreuzt haben, ist dies ein Hinweis auf eine Störung in dem betreffenden Problembereich!

Lesen Sie bei der oder den Gruppen mit den meisten Punkten nun nach, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte und welche Folgeuntersuchungen eventuell sinnvoll für Sie wären.

Gruppe A
Häufige Allgemeinsymptome mit vielfältigen Ursachen

Wie läuft's? Wie geht's? Wie steht's? Körperliche Veränderungen, Erkrankungsrisiken, ungesunde Lebensgewohnheiten und Medikamenteneinnahme sind die häufigsten Gründe für sog. Männerprobleme. Diese hier aufgeführten Beschwerden kommen bei vielen Risikoerkrankungen und Hormonstörungen einzeln oder auch gemeinsam vor. Auch bei Mangelzuständen an lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien (den Mikronährstoffen), Aminosäuren (den Bausteinen der Eiweiße) und Fettsäuren treten diese Symptome gehäuft auf und sollten deshalb auch durch Laboruntersuchungen überprüft werden. Zu empfehlen ist hier z.B. der Test auf Herz- und Gefäß-Kreislauftrisiken oder zum metabolischen Syndrom sowie das Mikronährstoff-Profil, das Vitalstoff-Profil und das Profil zur Infektanfälligkeit. Zur Abklärung einer hormonellen Störung geben das Neuro-Balance-Profil und das Profil Hormone beim Mann wertvolle Hinweise.

Gruppe B
Zeichen für mangelndes seelisches Wohlbefinden

Gedanken und Gefühle beeinflussen unser ganzes Leben. Ängste, Sorgen und das Gefühl allein oder mißverstanden zu sein, verstärken auch beim Wunsch auf Zärtlichkeit und sexuellen Kontakt die Schwierigkeiten, ein erfülltes Liebesleben zu haben. Jedoch ist allgemeiner Stress selten alleine ein Grund für Erektionsstörungen. Antriebskraft und seelischer Auftrieb sind vor allem wichtig für Spaß am Sex. Das Neuro-Balance-Profil gibt Aufschluß über die Stresshormone und Glücks- und Erfolgs-Hormone.

Gruppe C
Zeichen für mangelndes sexuelles Wohlbefinden

Wenn die Psyche mal nicht mitspielt, kann das zu Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr führen. Bei häufigeren Unbehagen, Versagensängsten und mangelnder Kommunikation mit dem Partner kann es schließlich zu weniger Lust und Spaß und sogar zum Vermeiden vom Sex kommen. Auch ein Hormonmangel beeinflusst drastisch das seelische Wohlbefinden. Der Hormonstatus Mann oder das Neuro-Balance-Profil geben erste Hinweise.

Gruppe D
Zeichen für mangelnde sexuelle Leistungsfähigkeit (Potenzstörungen)

Bei Potenzstörungen ist oft die Erektion gestört. Etwa 70% der Erektionsstörungen sind organisch bedingt. Beim Zusammenspiel von Nervensignalen, Botenstoffen, Blutgefäßen und Muskelzellen können unterschiedliche Faktoren beeinträchtigt sein. Neben seelischer Anspannung und Versagensängsten sind Kreislauf- und Gefäßkrankungen, Diabetes, ein ungesunder Lebenswandel und Hormonstörungen verantwortlich für Störungen beim Geschlechtsverkehr. Der Hormonstatus Mann oder das Neuro-Balance-Profil geben darüber Auskunft.

Gruppe E
Zeichen eines Progesteron-Mangels

Beim Mann werden geringe Progesteronmengen in der Nebenniere gebildet. Progesteron ist Vorläufer vieler anderer Hormone, wie z. B. Testosteron, Östrogen und Cortisol. Ein Mangel an diesen Hormonen kann unterschiedliche Beschwerdebilder verursachen. Auch wird Progesteron zur Abklärung von manchen Tumoren bestimmt. Bei Männern entspricht die Progesteron-Konzentration ungefähr dem Niveau der ersten Zyklushälfte der Frau bzw. dem Niveau von Frauen nach den Wechseljahren (Menopause). Der Progesteron-Mangel kann am besten mit dem Hormonstatus Mann überprüft werden.

Gruppe F
Zeichen eines Östrogen-Mangels

Die Östrogene sind wie das Testosteron in der sog. Andropause des Mannes ebenfalls häufig erniedrigt. Die Andropause mit verminderter Produktion an Sexualhormonen beginnt bei Männern in unterschiedlichem Lebensalter und entwickelt sich eher langsam. Bei Männern wird Östrogen in der Nebennierenrinde und in geringer Menge im männlichen Hoden und dem Fettgewebe gebildet. Untersuchungen haben gezeigt, dass Östrogene für die Knochengesundheit von Männern sogar wichtiger sind als Testosterone. Generell ist ein Mangel an Östrogen mit Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden verbunden. Der Östrogen-Status kann mit dem Hormonstatus Mann am besten überprüft werden.

Gruppe G
Zeichen einer Östrogen-Erhöhung oder Dominanz

70–80% der männlichen Östrogene des Mannes werden im Fettgewebe gebildet. Je mehr Fett ein Mann hat, desto mehr östrogenbedingte Veränderungen zeigt er auch. Östrogene werden bei Männern auch in der Nebennierenrinde und in geringer Menge im männlichen Hoden gebildet. Bei Hormontherapie mit Östrogenen, Androstendion oder DHEA kann es zur Anreicherung der Östrogene kommen. Manche Menschen bauen Östrogene sehr langsam ab, so dass sich diese anstauen können. Die Östrogenwirkung kann bei sinkenden Testosteronwerten des Mannes zu dominant werden und verursacht in zunehmendem Lebensalter eine Zunahme weiblicher Veränderungen beim Mann (z.B. Gynäkomastie). Die Östrogen-Erhöhung kann am besten überprüft werden mit dem Hormonstatus Mann.

Gruppe H

Zeichen einer Progesteron-Erhöhung

In der Nebennierenrinde werden bei Frauen und Männern nur geringe Progesteronmengen produziert. Eher selten kommt es beim Mann zu einer Progesteron-Erhöhung. Diese macht sich entweder durch die beruhigende Wirkung des Hormons bemerkbar oder mit der Erhöhung anderer Sexualhormone, da Progesteron Vorläufer vieler anderer Hormone, wie z. B. Testosteron, Östrogen, Aldosteron und Cortisol ist. Eine Progesteron-Erhöhung kann am besten mit dem Hormonstatus Mann überprüft werden.

Gruppe I

Zeichen einer Testosteron-Erhöhung

Die Testosteronkonzentration bei Männern ist stark altersabhängig. Testosteron ist generell muskelaufbauend. Es beeinflusst die Sexualfunktion und steigert das sexuelle Verlangen bei Mann und Frau. Zu hohe Testosteronwerte können zu Haarausfall, Akne, fettiger Haut und einer höheren Reizbarkeit und Aggressivität führen. Die Testosteron-Erhöhung kann am besten mit dem Hormonstatus Mann überprüft werden.

Gruppe J

Zeichen eines Testosteron-Mangels

Die Beschwerden bei Testosteronmangel sind vielfältig. Die sog. Andropause mit verminderter Produktion der Sexualhormone beginnt bei Männern in unterschiedlichem Lebensalter und entwickelt sich eher langsam. Häufig unterschätzt wird die Wirkung von Testosteron auf die Gehirnfunktion – die Gefühlslage wird positiv beeinflusst. Testosteronmangel führt zur Leistungsschwäche, Müdigkeit, Verlust des Antriebs und der Libido sowie Muskel- und Knochenabbau. Testosteron hat eine ausgleichende Wirkung auf den Fettstoffwechsel. Es verhindert die Fetteinlagerung, baut die Muskulatur auf und verhindert die Gewichtszunahme. Der Testosteron-Mangel kann am besten überprüft werden mit dem Hormonstatus Mann.

Gruppe K

Zeichen einer Cortisol-Erhöhung

Das Stresshormon Cortisol ist das wichtigste Stresshormon, das bei allen Stresssituationen vom Organismus freigesetzt wird. Stress macht krank. Dauerhafter Stress führt zu einer langfristigen Erhöhung des Cortisolspiegels mit zahlreichen negativen Auswirkungen, wie Verlust der Knochensubstanz, Abbau der Muskulatur, Schwächung des Immunsystems und Degeneration von Zellen im Gehirn, die für die Merkfähigkeit verantwortlich sind. Ein weiterer Effekt hoher Cortisolspiegel ist die Neigung zum Übergewicht, insbesondere die Zunahme des Bauchfettes wird durch Cortisol gefördert. Die Cortisol-Erhöhung kann am besten überprüft werden mit dem Neuro-Balance-Profil.

Gruppe L

Zeichen eines Cortisol-Mangels

Die Cortisol-Konzentration zeigt ein ganz charakteristisches Tagesprofil. In den ersten beiden Stunden nach dem Aufstehen weist sie einen deutlichen Morgengipfel auf. Nach dem Abklingen dieses Morgengipfels fällt das Cortisol während des Tages kontinuierlich ab, um abends bzw. gegen Mitternacht einen Minimalwert zu erreichen. Bei einem Burn-Out-Syndrom, das mit rascher Ermüdbarkeit, Erschöpfung und geringer Belastbarkeit einhergeht, kann es zu einer Erschöpfung der Cortisolausscheidung kommen. In diesen Fällen ist die Cortisolausscheidung vermindert und der typische Morgengipfel fehlt häufig. Der Cortisol-Mangel kann am besten überprüft werden mit dem Neuro-Balance-Profil.