

Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Die biologischen Wirkungen von Testosteron unterscheiden sich in den unterschiedlichen Lebensphasen: Schon im Mutterleib ist Testosteron dafür verantwortlich, dass sich ein männlicher Fetus entwickelt. In der Pubertät sorgt Testosteron für die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale. Beim erwachsenen Mann steuert Testosteron alle Fortpflanzungsfunktionen, wie die Bildung der Spermien, die Erektionen und das sexuelle Verlangen. Darüber hinaus hat Testosteron eine Reihe weiterer wichtiger Effekte, die für das Wohlbefinden und die Gesunderhaltung des Mannes eine entscheidende Rolle spielen.

Testosteron wird im vor allem im Hoden gebildet.

Krankheits- oder altersbedingt kann es zu einem Testosteronmangel kommen, der zu vielfältigen Beschwerden und ernsthaften Krankheiten führen kann. Man spricht dann auch von einem Testosteron-Mangel-Syndrom.

Bei der Arztwahl sind viele Männer unsicher, da es einen vergleichbaren "Männerarzt" wie der Gynäkologe als Frauenarzt (noch) nicht gibt. Es gibt aber heute bereits Ärzte, die aus verschiedenen Fachrichtungen kommen, die sich speziell um die Männergesundheit bemühen.

Bei der Diagnose eines Testosteronmangels werden die Beschwerden und Symptome des Patienten genau erfaßt und die Ursachen des Testosteronmangels aufgedeckt.

Bei nachgewiesenem Testosteronmangel kann eine Testosteronbehandlung das psychische und physische Wohlbefinden, die sexuelle Zufriedenheit und die Lebensqualität erheblich steigern. Folgeerkrankungen eines Testosteronmangels (wie Osteoporose) kann vorgebeugt werden.

Die modernste Form der Testosteronanwendung ist, das Hormon in Form eines Gels einfach auf die Haut aufzutragen. Dabei wird täglich eine individuell nach dem Schweregrad der Beschwerden und den Ausgangsspiegeln an Testosteron festgelegte Menge Gel auf die Schultern, die Oberarme oder den Bauch aufgetragen.

- Das Testosteron-Gel ist sehr einfach anzuwenden.
- Es ist einfach zu dosieren, um die Therapie den individuellen Ansprüchen anpassen zu können. 3 g ProVitas Testosteron-Gel entsprechen 62 mg reinem Testosteron
- Das Gel ist ein Testosteronpräparat,
 - welches sowohl **gleichmäßige** und **wirksame** Hormonspiegel bietet,
 - als auch **vom Patienten selbst angewendet** werden kann und zudem
 - **diskret** ist.
- Das Gel ist sehr gut verträglich und nebenwirkungsarm.

Testosteron beeinflusst das zentrale Nervensystem. Ein Testosteron**mangel** kann zu depressiven Verstimmungen und Angstzuständen führen.

Das Testosteron-Gel beeinflusst die Psyche positiv. Es steigert die Lebensfreude.

Die Lust auf Sex (Libido) ist auch testosteronabhängig. Niedrige Hormonspiegel führen oft zu sexuellem Desinteresse.

Das Testosteron-Gel erhöht die Libido und die sexuellen Wünsche. In den Studien mit dem Gel wurde außerdem festgestellt, dass die sexuelle Zufriedenheit mit dem Partner erhöht wurde. Die Anwender des Testosteron-Gels schätzen selbst ein, dass sowohl die Zufriedenheit mit der Erektion als auch der Prozentsatz erfolgreicher Erektionen unter der Behandlung verbessert wurde.

Testosteronabhängig ist auch die Knochenstruktur. Testosteron- und Estradiolspiegel im Normbereich bewirken ein gesundes Verhältnis zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau. Sinken die Hormonspiegel, kommt es zu porösen Knochen (Osteoporose) und die Brüchigkeit nimmt zu.

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Testosteron-Gel die Knochendichte erhöht. Damit kann einer Osteoporose vorgebeugt werden.

Ein Testosteronmangel kann auch zu äußerlichen Veränderungen führen: Man(n) nimmt an Gewicht zu. Die Muskelmasse vermindert sich mehr und mehr, die Muskelkraft nimmt ab. Lästiges Fettgewebe entsteht. Speziell im Bauchbereich explodiert das Fettgewebe – der typische „Bierbauch“ entwickelt sich.

Das Testosteron-Gel wirkt günstig auf die Körperzusammensetzung, indem es die Muskelmasse erhöht und die Körperfettmasse senkt. Die Gesamtkörpermasse nimmt dagegen nur geringfügig zu. Auch die Arm- und Beinkraft wird durch das Gel erhöht.

Wie wird das Testosteron-Gel angewendet?

Das Gel sollte einmal täglich angewendet werden (**3g ProVitas Testosteron-Gel entsprechen 62 mg reinem Testosteron**), um gleichmäßige Hormonspiegel zu erzeugen. Die normale Hormonproduktion im Hoden ist in den Morgenstunden am größten. Deshalb ist die morgendliche Anwendung des Gels am sinnvollsten.

Wenden Sie ProVitas Testosteron-Gel jeden Tag zur gleichen Zeit an (am besten morgens).

Wenn Sie normalerweise morgens baden oder duschen, wenden Sie Testosteron-Gel nach dem Baden oder Duschen an.

Achten Sie darauf, dass Ihre Haut sauber und ganz trocken ist, bevor Sie das Gel auftragen.

Tragen Sie Testosteron-Gel nur auf Ihren Schultern und Oberarmen als dünne Schicht auf. Auf diese Weise kann Ihr Körper die richtige Menge Testosteron aufnehmen. Wenden Sie Testosteron-Gel niemals auf Ihren Genitalien (Penis und Hodensack) oder auf nicht intakter Haut an. Sie dürfen Testosteron-Gel nur auf gesunder, normaler Haut anwenden. Vermeiden Sie Kontakt mit offenen Wunden, verletzten oder gereizten Hautpartien.

Reiben Sie das Gel mit kreisenden Bewegungen mehrere Sekunden lang in die Haut ein, bis es gut eingedrungen ist und die Haut sich trocken anfühlt. Lassen Sie das Testosteron-Gel einige Minuten lang eintrocknen, bevor Sie sich anziehen.

Das verhindert, dass Ihre Kleidung das Gel von Ihrer Haut abwischt und stellt sicher, dass Ihr Körper die richtige Menge Testosteron aufnehmen wird.

Wenn Sie die Anwendungsstelle in einem Zeitraum von bis zu sechs Stunden nach Anwendung von Testosteron-Gel waschen, kann die Aufnahme von Testosteron in Ihrem Körper vermindert sein. Deshalb sollten Sie nach der Anwendung des Gels mindestens sechs Stunden warten, bis Sie duschen oder schwimmen gehen. So stellen Sie sicher, dass die größtmögliche Menge Testosteron-Gel von Ihrem Körper aufgenommen wird. Manchmal kann es vielleicht vorkommen, dass Sie schon eine Stunde nach Anwendung von Testosteron-Gel duschen oder schwimmen gehen. Wenn dies nur selten vorkommt, hat es nur geringe Auswirkungen auf die von Ihrem Körper aufgenommene Menge von Testosteron-Gel.

Muss bei der Anwendung vom Testosteron-Gel etwas beachtet werden?

Das Gel zieht auf Grund seiner Zusammensetzung sehr schnell in die Haut ein. Allerdings kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich nach dem Auftragen noch für den Anwender nicht spürbare Reste auf der Haut zurückbleiben. Kommt es zum engen, intensiven Kontakt der Anwendungsfläche mit der Haut anderer Personen (Partner, Kinder) zeitnah zum Auftragen des Gels, kann es zu einer Übertragung der Gel-Bestandteile – und somit auch des Hormons Testosteron – auf diese Personen kommen. Deshalb empfiehlt es sich zum Schutz dieser Personen

- nach dem Auftragen die Hände zu waschen,
- bei geplantem intensiven Körperkontakt, die Anwendungsfläche mit einem Kleidungsstück zu bedecken, oder im Zweifelsfalle vor dem Kontakt zu duschen.

Wenn dies beachtet wird, ist ein intensiver, enger Körperkontakt mit anderen Personen unkritisch.

Können bei der Anwendung des Testosteron-Gels Nebenwirkungen auftreten?

Das Gel ist sehr sicher und nebenwirkungsarm. Wie bei allen testosteronhaltigen Präparaten können Nebenwirkungen auftreten, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Akne und fettigere Haut.

In Vergleich zu anderen transdermal (über die Haut) angewendeten testosteronhaltigen Präparaten treten bei der Anwendung des Gels Reizungen der Haut äußerst selten auf.

Die häufig diskutierte Frage, ob eine Testosterontherapie zur Entwicklung von Prostata-Karzinomen führt, hat sich in klinischen Studien nicht bestätigt. Lediglich ein bereits bestehendes Prostata-Karzinom kann unter Testosterontherapie vermehrt wachsen. Deshalb wird der behandelnde Arzt darauf achten, dass vor und unter Gel-Anwendung regelmäßig die Prostata untersucht wird.

Was können Männer zusätzlich zur Testosteronanwendung tun, um fit und leistungsfähig zu sein und zu bleiben?

Einerseits kommt den männlichen Hormonen bei der Aufrechterhaltung von Lebensfreude und Leistungsstärke eine große Rolle zu. Andererseits ist der Mann in der Lage, durch gesunde Ernährung, das Vermeiden von Alkohol und durch geistiges und körperliches Training dazu beizutragen, dass er gesund bleibt – und gesunde Männer haben nachweislich höhere Spiegel an männlichem Geschlechtshormon als kranke.

Da ab dem 30. Lebensjahr die Muskelmasse ständig abnimmt, nimmt auch der Grundumsatz ab – der Körper verbraucht also weniger Energie. Das führt bei gleichbleibendem Essverhalten zur Gewichtszunahme. Irgendwann übersteigt dann die zunehmende Fettmasse die abnehmende Muskelmasse und die Gewichtszunahme macht sich bemerkbar. Dieser Zeitpunkt fällt bei bis dahin gesunden Männern oft mit dem langsamen Einsetzen des Hormonmangels zusammen. Dies führt oft zu dem Irrtum, dass die Gewichtszunahme – oft als sogenannter Bierbauch – in diesem Lebensalter selbstverständlich ist. Deshalb sollte man frühzeitig durch eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung – mindestens dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten – dafür sorgen, dass die Energiebilanz ausgeglichen bleibt und so einer Gewichtszunahme entgegenwirken.

Dosierungs-Empfehlung:

3 g Gel pro Tag = 62 mg Testosteron