

**DIABETES: IM GRIFF.
UND TROTZDEM
ANTRIEBSLOS?
SCHLAFLOS?
LUSTLOS?**

**Ein Testosteronmangel könnte die
Ursache sein. Machen Sie den Test!**

www.testosteron.de

MÄNNERN MIT DIABETES* FEHLT OFT TESTOSTERON.

Diabetiker

bis zu **50%** mit
Testosteronmangel



* Diabetes steht in dieser Broschüre für Diabetes mellitus Typ 2.

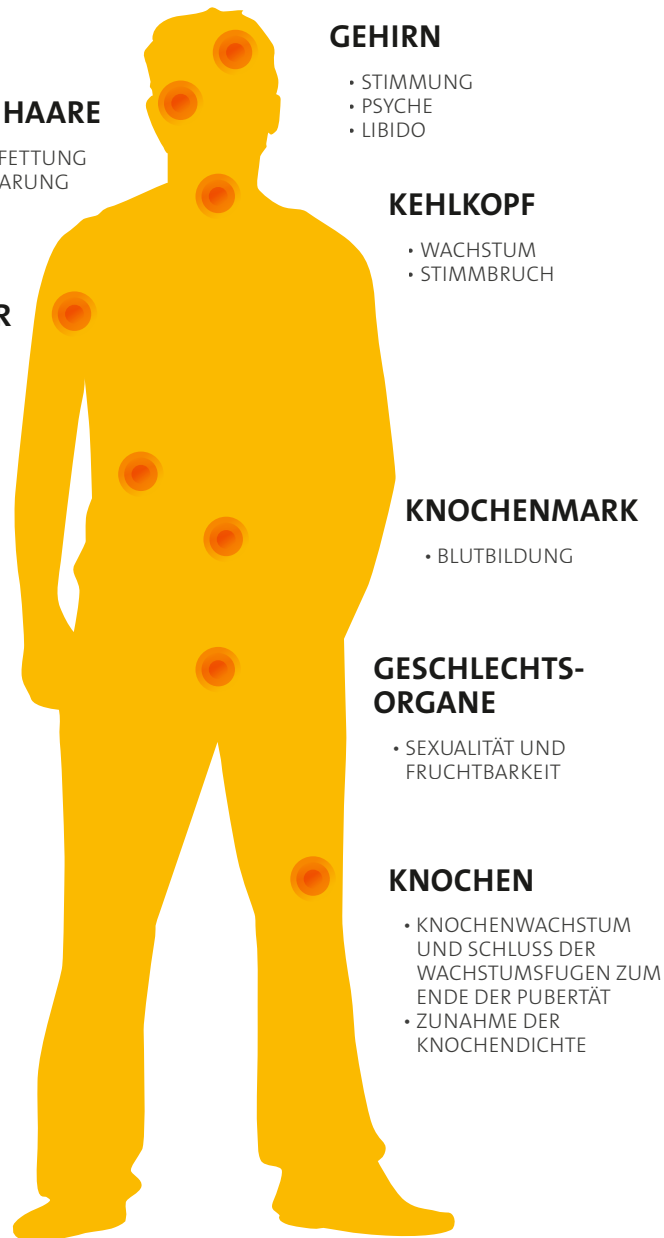


VIELE ANZEICHEN. EINE MÖGLICHE URSACHE: TESTOSTERONMANGEL.

Man(n) fühlt sich antriebslos oder müde. Verliert Muskeln und Kraft. Oder auch die Lust am Sex... Dies sind nur einige der Anzeichen eines Mangels an Testosteron – dem wichtigsten männlichen Geschlechtshormon. Insbesondere Männer mit **Typ 2 Diabetes** neigen zu einem Testosteronmangel: Bis zu **50%** sind betroffen.

Ärztliche Leitlinien empfehlen deshalb die Testosteronbestimmung bei allen Männern mit Diabetes. Diese Bestimmung lohnt sich: Einmal erkannt, kann Testosteronmangel gut behandelt werden.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie die Anzeichen eines Testosteronmangels früh und einfach erkennen. Und was Sie tun können.



DARAN SOLLTE ES NICHT FEHLEN: DAS HORMON TESTOSTERON. WICHTIG UND WIRKSAM IM GANZEN KÖRPER.

TESTOSTERON PRÄGT MÄNNER...

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon und wirkt praktisch in allen Organen. Es prägt das männliche Erscheinungsbild in wichtigen Lebensphasen – beeinflusst z. B. die Ausbildung der Geschlechtsorgane, die Körperbehaarung, die Muskelmasse und die Knochendichte. Zudem beeinflusst Testosteron auch Stimmung, Vitalität und Libido – die Lust auf Sex.

Weil Testosteron so vielfältig wirkt, kann ein Testosteronmangel auch vielfältige Symptome und Beschwerden hervorrufen – die oft verkannt werden. Machen Sie sich selbst ein Bild von diesen Anzeichen ...

KLINISCHE SYMPTOME UND ANZEICHEN FÜR HYPOGONADISMUS BZW. TESTOSTERONMANGEL

▶ Körperliche Anzeichen

Insulinresistenz + Diabetes mellitus Typ 2

- Verminderte Körperbehaarung
- Hitzewallungen
- Brustwachstum
- Kleine Hoden
- Verringerte Knochenmasse
- Zunahme Bauchfett
- Metabolisches Syndrom
(Zunahme Bauchumfang, Bluthochdruck,
Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen)
- Rückgang Muskelmasse und -kraft

▶ Psychische Anzeichen

- Erschöpfung, Energieverlust
- Depressive Gedanken
- Stimmungsschwankungen

▶ Sexuelle Anzeichen

- Libidoverlust
- Erektionsstörung
- Abnahme nächtlicher Erektionen

TESTOSTERONMANGEL. ACHTEN SIE AUF MÖGLICHE ANZEICHEN.

Die Symptome eines Testosteronmangels sind vielfältig. Der Mangel kann sich auf das körperliche, psychische und das sexuelle Wohlbefinden auswirken. Häufig werden diese Beschwerden aber beruflichem und privatem Stress zugeschrieben. Wer würde auch bei Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit oder der Zunahme des Bauchumfangs zuerst an einen Testosteronmangel denken ...

Wenn Sie bei sich Anzeichen aus der Übersicht feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Dieser wird Ihnen für die Diagnose einige Fragen stellen. Eventuell nutzt er hierzu einen speziellen Fragebogen. Den Inhalt dieses Fragebogens finden Sie auf den nächsten Seiten. Gegebenenfalls wird er auch Ihren Testosteronspiegel bestimmen.



**DIE BESTIMMUNG DES TESTOSTERON-
SPIEGELS WIRD INSBESONDERE
BEI PATIENTEN MIT TYP 2 DIABETES
EMPFOHLEN.**

TESTOSTERONMANGEL – HEUTE GUT BEHANDELBAR

Warum auf Lebensqualität verzichten: Je früher ein Testosteronmangel erkannt und behandelt wird, umso besser für das Wohlbefinden. Für die Therapie stehen heutzutage eine Vielzahl moderner Medikamente zur Verfügung, die Ihr Arzt mit Ihnen besprechen wird.

RECHTZEITIG THERAPIEREN !



Therapie ist das eine, der Alltag das andere ...

Auch ein gesunder und aktiver Lebensstil kann sich positiv auf den Testosteronspiegel auswirken.



GEWICHTSNORMALISIERUNG



VERMEIDUNG VON STRESS



REGELMÄSSIGE BEWEGUNG



VERZICHT AUF RAUCHEN



VOLLWERTIGE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG



VERZICHT AUF ÜBERMÄSSIGEN ALKOHOLKONSUM

TESTEN SIE SICH – AMS-FRAGEBOGEN (1)

Weil sich die Beschwerden bei Betroffenen schleichend oder unterschiedlich deutlich entwickeln, fällt es vielen Patienten schwer, die Symptome richtig zu schildern. Der folgende AMS-Fragebogen hilft Ihnen, mögliche Beschwerden zu dokumentieren. Er dient zur Vorbereitung auf das Arztgespräch, ersetzt aber keinesfalls das persönliche Gespräch zwischen Arzt und Patient sowie eine sorgfältige Diagnostik.

Kreuzen Sie bitte für jede evtl. Beschwerde an, wie stark Sie davon betroffen sind.

BESCHWERDEN	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke	Punkte
	1	2	3	4	5	
KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN	(Bitte beantworten Sie alle Fragen)					
Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens <small>Gesundheitszustand, subjektives Gesundheitsempfinden</small>						
Gelenk- und Muskelbeschwerden <small>Kreuz-, Gelenk-, Glieder-, Rückenschmerzen</small>						
Starkes Schwitzen <small>plötzliche Schweißausbrüche, Hitze-wallungen unabhängig von Belastung</small>						
Schlafstörungen <small>Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, zu frühes und müdes Aufwachen, schlecht schlafen, Schlaflosigkeit</small>						
Erhöhtes Schlafbedürfnis, häufig müde						
Körperliche Erschöpfung/Nachlassen der Tatkraft <small>allgemeine Leistungsminderung, Abnahme der Aktivität, fehlende Unternehmungslust; Gefühl weniger zu schaffen, zu erreichen, etc.</small>						
Abnahme der Muskelkraft, Schwächegefühl						

* Quelle: The Aging Males' Symptoms rating scale. Cultural and linguistic validation into English; Heinemann et al., The Aging Male 2001; 4(1): 14-22

ZWISCHENSUMME: _____

AMS-FRAGEBOGEN (2)

BESCHWERDEN	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke	Punkte
	1	2	3	4	5	
PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN	(Bitte beantworten Sie alle Fragen)					
Reizbarkeit Aggressivität, durch Kleinigkeiten schnell aufgebracht, missgestimmt						
Nervosität innere Anspannung, innere Unruhe, nicht stillsitzen können						
Ängstlichkeit Panik						
Depressive Verstimmung Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit						
Entmutigt fühlen, Totpunkt erreicht						
ZWISCHENSUMME:						_____

AMS-FRAGEBOGEN (3)

BESCHWERDEN	keine	leichte	mittlere	starke	sehr starke	Punkte
	1	2	3	4	5	
SEXUELLES WOHLBEFINDEN	(Bitte beantworten Sie alle Fragen)					
Gefühl, Höhepunkt des Lebens ist überschritten						
Verminderter Bartwuchs						
Nachlassen der Potenz						
Abnahme der Anzahl morgendlicher Erektionen						
Abnahme der Libido weniger Spaß am Sex, kaum Lust auf Sexualverkehr						
ZWISCHENSUMME:						_____
AUSWERTUNG PUNKTE	SUMME BOGEN 1	+	SUMME BOGEN 2	+	SUMME BOGEN 3	
GESAMTPUNKTZAHL:						_____

Ihr Arzt wird Ihre Antworten mit Ihnen besprechen – der erste Schritt zur richtigen Diagnose und zur Kontrolle der Beschwerden.

WEITERE INFORMATIONEN

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Urologen, wenn Sie mehr über das Thema Testosteronmangel erfahren wollen oder sich für eine Kontrolluntersuchung interessieren. Mehr Informationen über das Sexualhormon Testosteron finden Sie auch unter

www.testosteron.de



Jenapharm GmbH & Co. KG
Otto-Schott-Straße 15
07745 Jena

Tel.: +49 (0)3641 64 8888

Fax: +49 (0)3641 64 8889

E-Mail: maennergesundheits@jenapharm.de

Jenapharm 