

Länger fit leben

Thema:
Männergesundheit:
Verstehen, Vorbeugen, Verbessern

Live-Webinar
12.11.2024
19 Uhr



Antje Behrendt



Alexander Koch



Online-
Kurs
"Länger fit
leben"

Thema heute

Männergesundheit in verschiedenen

Lebensphasen

Q & A

Was passiert in der Pubertät

- **Hormone im Wandel:**

- Anstieg von Testosteron
- Auswirkungen auf Wachstum und Stimmung

- **Körperwachstum:**

- Wachstumsschübe
- Muskelentwicklung
- Veränderungen der Stimme

- **Emotionale Achterbahn:**

- Stimmungsschwankungen
- Suche nach Identität
- Bedarf an Unabhängigkeit



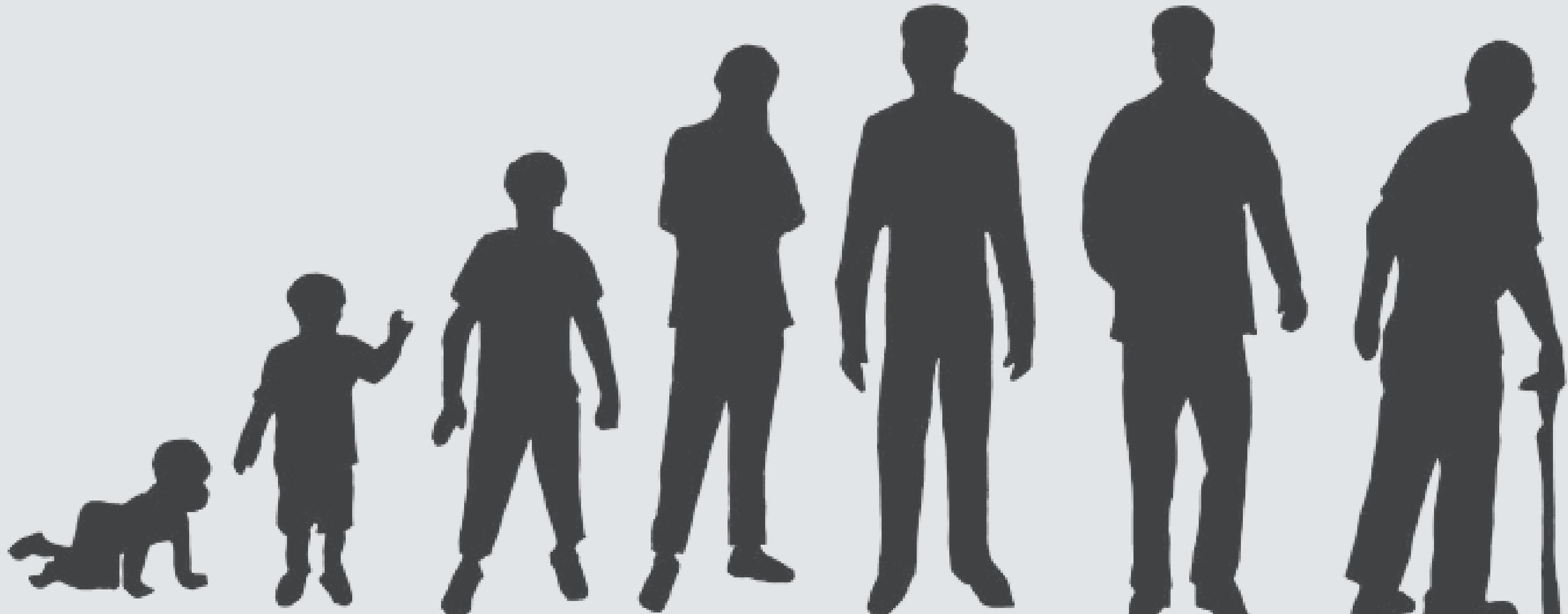
Herausforderungen in der Pubertät

- **Selbstbild:**
 - Unterstützung bei Unsicherheiten
 - Förderung eines gesunden Körperbildes
- **Soziale Dynamiken:**
 - Hilfe bei der Navigation in Peer-Beziehungen
- **Ernährung**
 - Schwerer zu beeinflussen
 - Nährstoffversorgung sicherstellen
- **Stressmanagement/ Schlaf/ Bewegung**
 - Techniken zur Stressreduktion
 - Wichtigkeit von Auszeiten und Hobbys
- **Vorbildfunktion**



Fallbeispiel, Jugendlicher, 17 Jahre

Vollblutmineralanalyse Parameter korrigiert					
Natrium korrig.	2024	mg/l	1900 - 2050		A) ICP-MS
Kalium korrig.	1803	mg/l	1750 - 1900		A) ICP-MS
Calcium korrig.	61,55	mg/l	57 - 61		A) ICP-MS
Magnesium korrig.	33,93	mg/l	35 - 39		A) ICP-MS
Kupfer korrig.	0,84	mg/l	0,85 - 1,05		A) ICP-MS
Eisen	524	mg/l	460 - 515		A) ICP-MS
Zink korrig.	6,6	mg/l	7,0 - 7,6		A) ICP-MS
Selen korrig.	91,65	µg/l	100 - 140		A) ICP-MS



Beruflicher Stress und Work-Life-Balance

- Hoher Leistungsdruck
- Lange Arbeitszeiten
- Chronischer Stress

Lebensstilentscheidungen

- Unregelmäßige Essgewohnheiten
- Bewegungsmangel
- Konsum von Fast Food
- Konsum von Alkohol, Nikotin und möglicherweise anderen Substanzen.

Reproduktive Gesundheit

- Kinderwunsch kann eine Herausforderung sein

Psychosozialer Druck

- Gesellschaftliche Erwartungen, eine Familie zu gründen, beruflichen Erfolg zu haben und soziale Netzwerke zu pflegen.



Vorsorgeuntersuchungen Männer

U1-U11

**Checkup
ab 18 J.**

**Check-up 35
Hautkrebs-Screening**

**Darmkrebs-Screening
Prostata-Tastuntersuchung**



Krebsvorsorgeuntersuchungen

- **Hautkrebs-Screening:** Ab 35 Jahren alle zwei Jahre. Es beinhaltet eine visuelle Untersuchung der Haut durch den Arzt.
- **Darmkrebs-Screening:**
 - Ab 50 Jahren jährlich ein Test auf okkultes Blut im Stuhl.
 - Ab 55 Jahren kann alternativ eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchgeführt werden, die bei unauffälligem Befund alle zehn Jahre wiederholt wird. Eine zweite Darmspiegelung wird nach zehn Jahren angeboten, wenn die erste Darmspiegelung im Alter zwischen 50 und 54 Jahren erfolgte.
- **Prostatakrebs:** Jährliche Tastuntersuchung der Prostata ab 45 Jahren.

Check-up 35

- Ab 18 Jahren kann einmalig ein Gesundheits-Check-up gemacht werden, dann ab 35 Jahren alle drei Jahre. Dieser umfassende Gesundheitscheck beinhaltet die Überprüfung von Herz-Kreislauf-System, Nieren und den Zuckerstoffwechsel sowie ein Beratungsgespräch.



Vorsorgeuntersuchungen Männer

Impfungen

- Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen Impfungen laut den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO). Dazu gehören unter anderem Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), Polio, MMR (Masern, Mumps, Röteln), Hepatitis B, Grippe (Influenza) und andere, abhängig vom individuellen Risiko und Alter.

Weitere spezielle Vorsorgeangebote

- Zahnärztliche Vorsorge: Regelmäßige Kontrolluntersuchungen werden für alle Altersgruppen von den Krankenkassen übernommen.
- Urologische Vorsorge: Tastuntersuchungen und Beratungen zur Früherkennung von Erkrankungen der Geschlechtsorgane.



Lipidprofil (erweitert)

- LDL, HDL, Triglyceride: Standardwerte, die Aufschluss über das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen geben.
- Lipoprotein(a): Ein spezifischer Lipidmarker, der genetisch bedingt ist und unabhängig von anderen Lipiden das kardiovaskuläre Risiko erhöhen kann.
- Apolipoprotein B (ApoB) und Apolipoprotein A-I (ApoA-I): Diese Proteine sind Bestandteile der Lipoproteine. ApoB ist ein Indikator für die Anzahl der LDL-Partikel, während ApoA-I ein Hauptbestandteil von HDL ist.

Blutzucker und Insulinresistenz

- Nüchtern-Blutzucker und HbA1c: Standardtests zur Überwachung von Glukosespiegeln und zur Früherkennung von Diabetes.
- Insulin und C-Peptid: Diese Tests können helfen, die Insulinproduktion und -funktion genauer zu beurteilen und frühzeitig Anzeichen von Insulinresistenz zu erkennen.

Schilddrüse

- TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) und Schilddrüsenhormone (T3, T4)

Entzündungsmarker

- C-reaktives Protein (CRP): Ein Marker für Entzündungen im Körper, der auf ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krankheiten hinweisen kann.
- Homocystein: Ein weiterer Marker, der mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist und durch Ernährung (insbesondere Folsäureaufnahme) beeinflusst werden kann.



Leber- und Nierenfunktionstests

- AST, ALT, GGT, Bilirubin: Leberwerte zur Überprüfung der Lebergesundheit.
- Kreatinin, Harnstoff, eGFR: Zur Bewertung der Nierenfunktion.

Vitamin- und Mineralstoffanalyse

- Vitamin D: Wichtig für Knochengesundheit und Immunfunktion.
- Eisen, Ferritin: Zur Überprüfung auf Anämie oder Eisenüberschuss.
- Magnesium und Zink: Wesentlich für zahlreiche metabolische Funktionen und das Immunsystem.
- Weitere: Selen, Vitamin C, Bor, B-Vitamine, Vitamin A
- Omega-3-Fettsäuren

Ggf. Genetische Tests

- Genetische Screening-Tests: Für erbliche Bedingungen wie familiäre Hypercholesterinämie oder genetische Prädispositionen für bestimmte Krebsarten. Individuell mit Arzt besprechen.



Blutdruck: $\leq 120/80\text{mmHg}$

Labordiagnostik:

- Cholesterin (LDL, HDL), small LDL, ApoB, Lipo(a)
- Lp-PLA2
- HbA1c und HOMA-Index
- Harnsäure
- CRP
- Kreatinin, Cystatin C
- Eiweiß im Urin

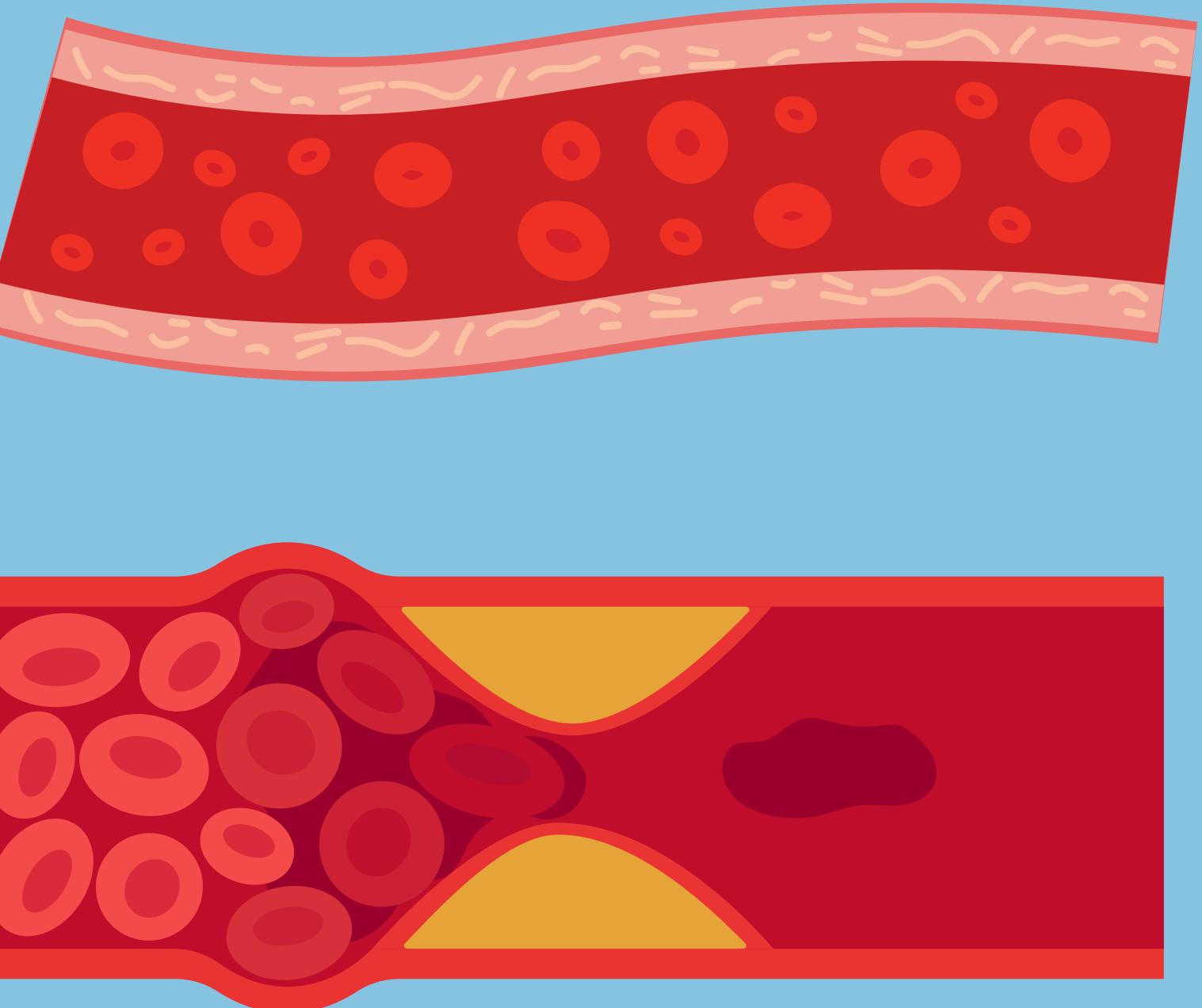
Sonografie:

FKDS der Halsgefäße, Nieren-Sono, Sono der Aorta

Kardiologie:

B-EKG, ECHO/ STress-ECHO, ggf. Kardio CT

Augenarzt: Augenhintergrund



Labordiagnostik bei Erschöpfung, extremer Müdigkeit

- Cortisol
- CAR
- ACTH (Adrenocorticotropes Hormon)
- DHEA-Sulfat (Dehydroepiandrosteron-Sulfat)
- TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) und Schilddrüsenhormone (T3, T4)
- Vollständiges Blutbild
- Eisenstatus (Eisen, Ferritin, Transferrin-Sättigung)
- Vitamin D
- B-Vitamine, insbesondere Vitamin B12 und Folsäure
- Elektrolyte und Nierenfunktionstests
- Coenzym Q10

Ärztlicher Befundbericht				
Untersuchung	Ergebnis	Einheit	Referenzbereich	
Cortisol im Speichel (LC-MS)				
Cortisol bei Erwachsenen	4,22	µg/L	0,50 - 8,47	
Cortisol 30 Min. nach Erwachsenen	6,05	µg/L	1,04 - 12,83	
Cortisol 1 Std. nach Erwachsenen	3,24	µg/L	0,65 - 8,23	
Cortisol 6 Std. nach Erwachsenen	0,37	µg/L	0,22 - 2,65	
Cortisol 14 Std. nach Erwachsenen	0,23	µg/L	0,07 - 0,91	
Aufwachreaktion				
CAR (Cortisol Awakening Response)	43,4 %		> 60 %	
Interpretation				
Unauffällige Tagesrhythmus. Geringe Cortisol-Awakening-Response als Hinweis auf eine Fehlregulation der neuroendokrinen Stressachse.				

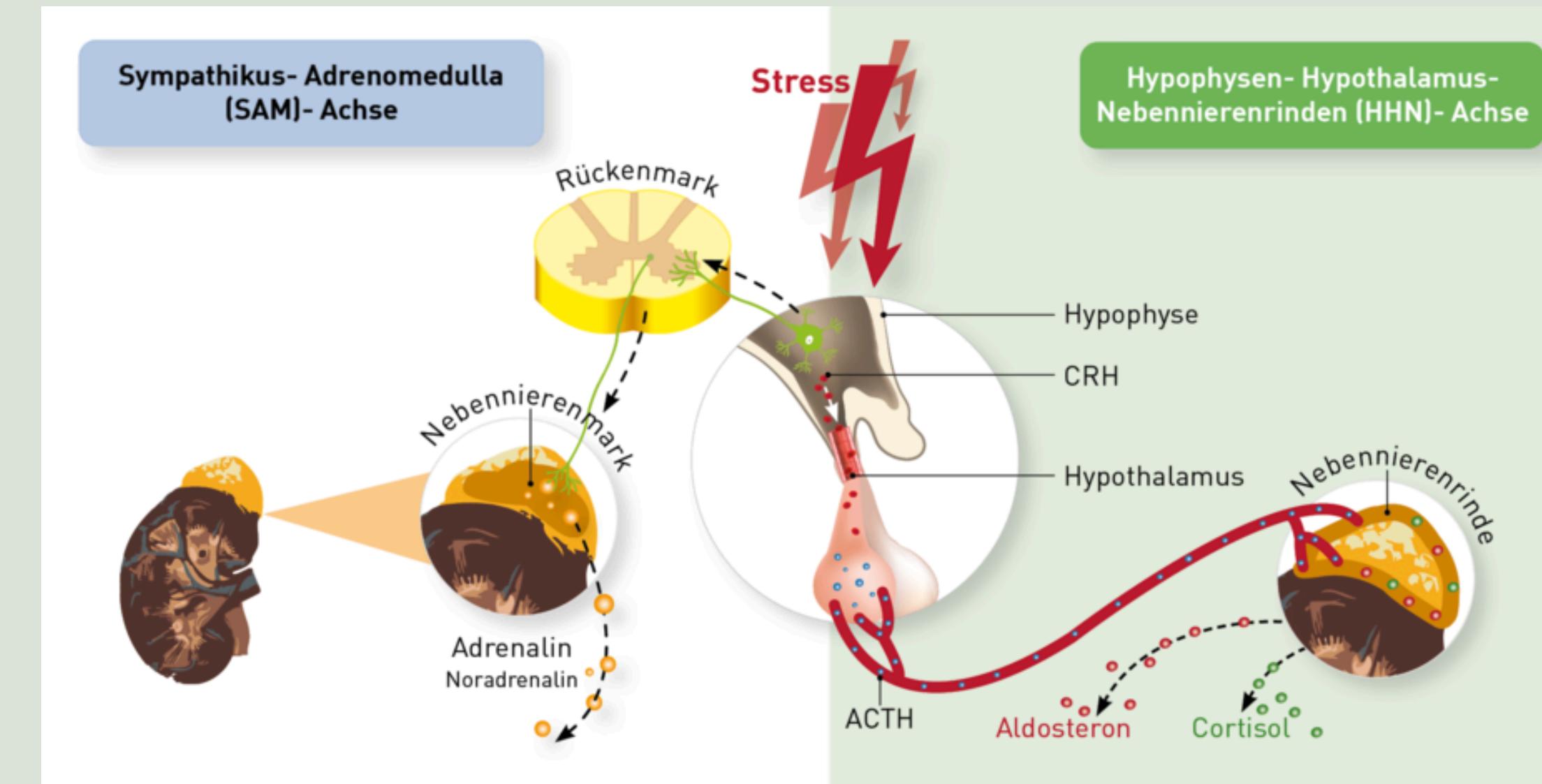
Stress und “Nebennierenrindenmüdigkeit”

Anzeichen und Symptome:

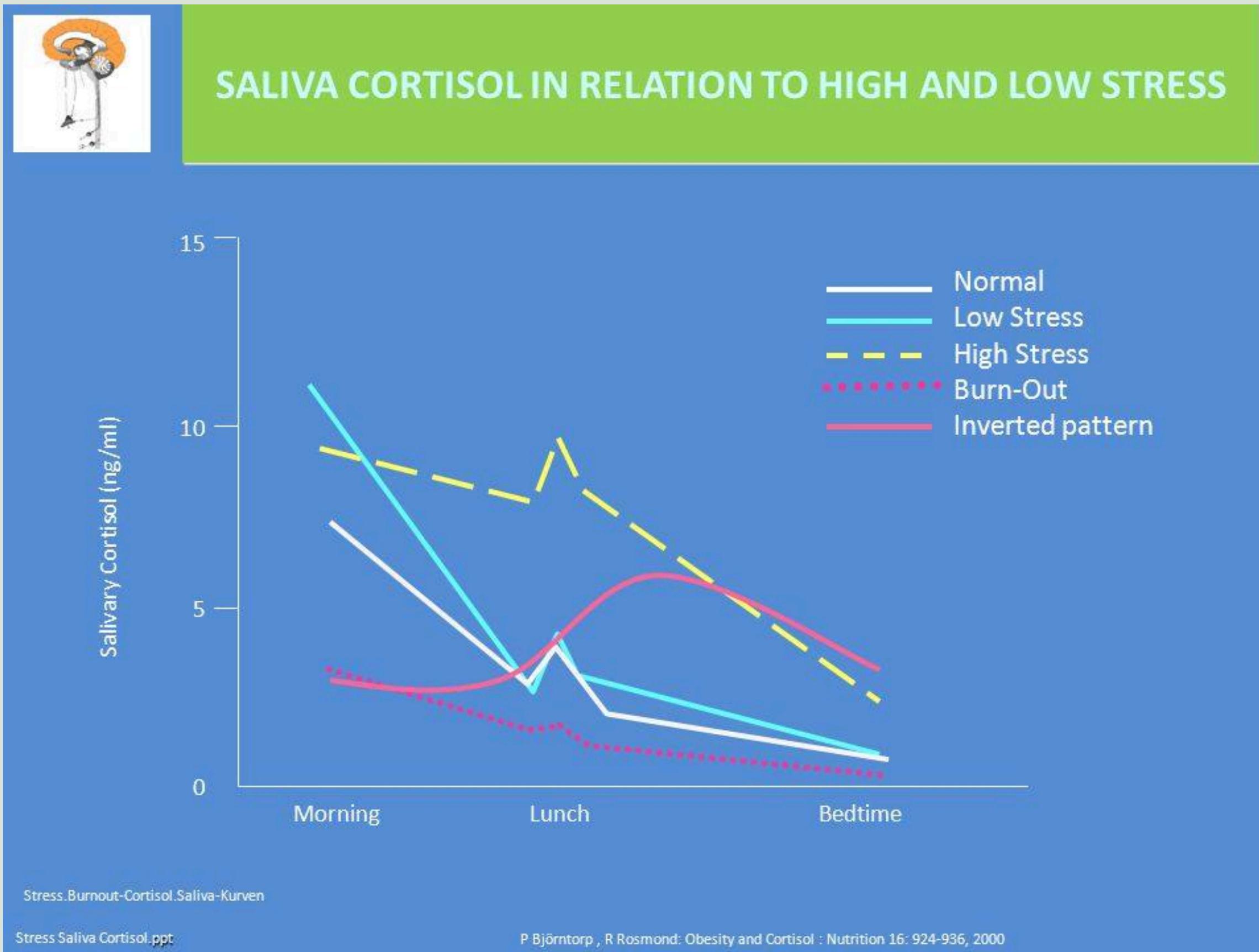
- **Müdigkeit und Erschöpfung**, besonders morgens
- Schwierigkeiten, sich von Stress zu erholen
- Heißhunger auf salzige oder süße Snacks
- Verminderte Stressresilienz und emotionale Labilität

Biochemische Vorgänge:

- Chronischer Stress führt zu erhöhten Cortisolspiegeln, die zunächst die Stressantwort unterstützen.
- Anhaltend hohe Cortisolspiegel können jedoch die Rezeptorsensitivität herabsetzen (Cortisolresistenz) und die Cortisolproduktion stören, was zu einer Dysregulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-Achse) führt.

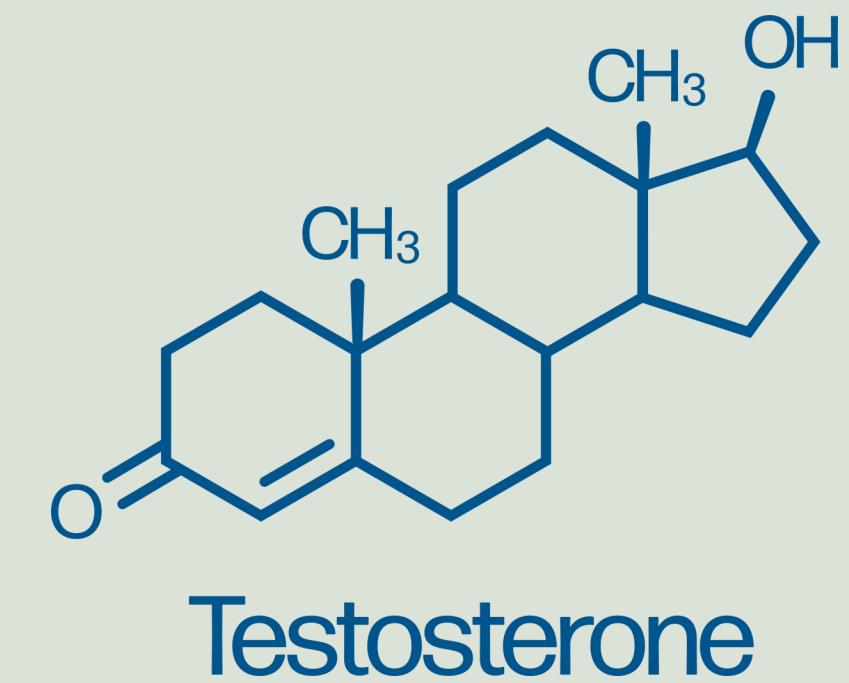


Stress und “Nebennierenrindenmüdigkeit”



Testosteron-Mangel

- **Ähnliche Symptome wie Burn-Out/ Nebennierenrindenmüdigkeit**
 - nicht leistungsfähig
 - abgeschlagen
 - Müdigkeit
 - Libido-Verlust
- **Testosteron auf natürliche Weise erhöhen:**
 - Sport/ Krafttraining
 - Intervalltraining
 - Gesunde Ernährung, z.B. “5x pro Woche Kreuzblütler” (Prof. Sommer)
 - Omega-3-Fettsäuren, Eier
 - Vitamin D
 - Grapefruitsaft hemmt den Abbau von Testosteron
- **Testosteron-Präparate**
 - Nur nach **ärztlicher Untersuchung** (Prostata, Brust, Testo-Werte)
 - **Kontraindikationen:** u.a. Kinderwunsch, erhöhter PSA-Wert, Prostatakrebs





- **Wann übernimmt es die Krankenkasse?**

- 2x Mangel festgestellt, d.h. Gesamttestosteron <12 nmol/l
- Mindestens 2 Symptome (z.B. Libidoverlust, Müdigkeit)



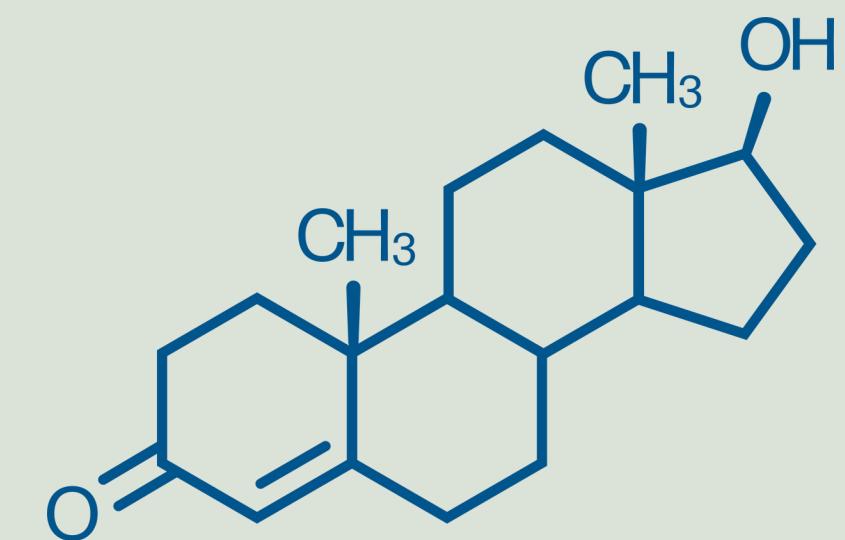
- **Gel**

- morgens 1-3 Hübe auftragen
- Vorteil: individuell dosierbar



- **Spritze**

- alle 3 Monate als Depotspritze beim Arzt
- Vorteil: man muss nicht täglich dran denken
- Nachteil: Dosis nicht individuell dosierbar



Testosterone



Ernährungsoptimierung:

- **Ausgewogene Ernährung:** Reich an Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse sowie mageren Proteinquellen.
- **Antioxidantienreiche Lebensmittel:** Beeren, Nüsse, dunkles Blattgemüse, um oxidativen Stress zu bekämpfen.
- Magnesium und B-Vitamine: Wichtig für das Nervensystem und die Stressreaktion. Gute Quellen sind Nüsse, Samen und grünes Blattgemüse.
- Omega-3-Fettsäuren: Fisch wie Lachs und Sardinen oder Leinsamen und Walnüsse zur Unterstützung der Gehirngesundheit und Entzündungshemmung.

Regelmäßige Bewegung:

- **Körperliche Aktivität**, wie z.B. Yoga, Schwimmen oder moderate Aerobic, hilft, Stresshormone zu reduzieren und fördert die Freisetzung von Endorphinen, die als natürliche Stimmungsaufheller dienen.

Achtsamkeitsbasierte Ansätze:

- **Meditation und Achtsamkeitsübungen:** Tägliche Praxis kann helfen, die mentale Reaktion auf Stress zu modifizieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
- **Progressive Muskelentspannung und tiefe Atemübungen:** Diese Techniken helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen.



Schlafhygiene:

- Eine regelmäßige, erholsame Nachtruhe ist entscheidend, da Schlafmangel die Stressbelastung und die Belastung der Nebennieren erhöht. Gute Schlafgewohnheiten und eine ruhige Schlafumgebung sind hierbei wichtig.

Supplementierung:

- Optimale Nährstoffversorgung am besten nach Labor
- Adaptogene Kräuter wie Ashwagandha, Rhodiola Rosea oder Ginseng können helfen, die Stressresistenz zu verbessern.
- Vitamin C und Vitamin D: Wichtige Nährstoffe zur Unterstützung der Nebennierenfunktion und zur Modulation der Immunantwort.
- Reduktion von Koffein und Alkohol: Übermäßiger Konsum kann die Nebennieren weiter belasten und sollte daher minimiert werden.

Stressmanagement-Techniken:

- Techniken wie Zeitmanagement, Setzen von Prioritäten, Erlernen von Nein-Sagen können dabei helfen

Ernährung

- Hoher Leistungsdruck
- Lange Arbeitszeiten
- Chronischer Stress

Nährstoffe

- Zink
- Selen
- Q10
- B-Vitamine (bes. Folsäure und B12)
- Vitamine C, D und E
- Omega-3-Fettsäuren
- Carnitin

Bewegung

- Kinderwunsch kann eine Herausforderung sein

Vermeiden/ Reduzieren:

- Rauchen, häufiger Alkoholkonsum, Testosteron-Produkte, Übergewicht, Stress



Spermaanalyse (Spermogramm)

- Diese Untersuchung gibt Aufschluss über die Spermienzahl, die Beweglichkeit (Motilität) und die Form (Morphologie) der Spermien. Es ist die grundlegendste und wichtigste Untersuchung zur Beurteilung der männlichen Fruchtbarkeit.

Hormonprofil

- Testosteron: Wichtig für die Spermienproduktion und die Libido.
- FSH (Follikelstimulierendes Hormon): Stimuliert die Spermienproduktion.
- LH (Luteinisierendes Hormon): Reguliert die Testosteronproduktion.
- Prolaktin: Hohe Werte können die Testosteronproduktion und die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen.
- Östradiol: Auch Männer produzieren Östrogen, zu hohe Werte können jedoch problematisch sein.



Genetische Tests

- Karyotypisierung: Zum Ausschluss chromosomaler Anomalien, die Fruchtbarkeitsprobleme verursachen können.
- Y-Chromosom-Mikrodeletionen: Eine spezifische genetische Untersuchung, die Aufschluss darüber geben kann, ob genetische Ursachen hinter einer sehr niedrigen Spermienzahl (Azoospermie oder schwere Oligozoospermie) stehen.

Infektionstests

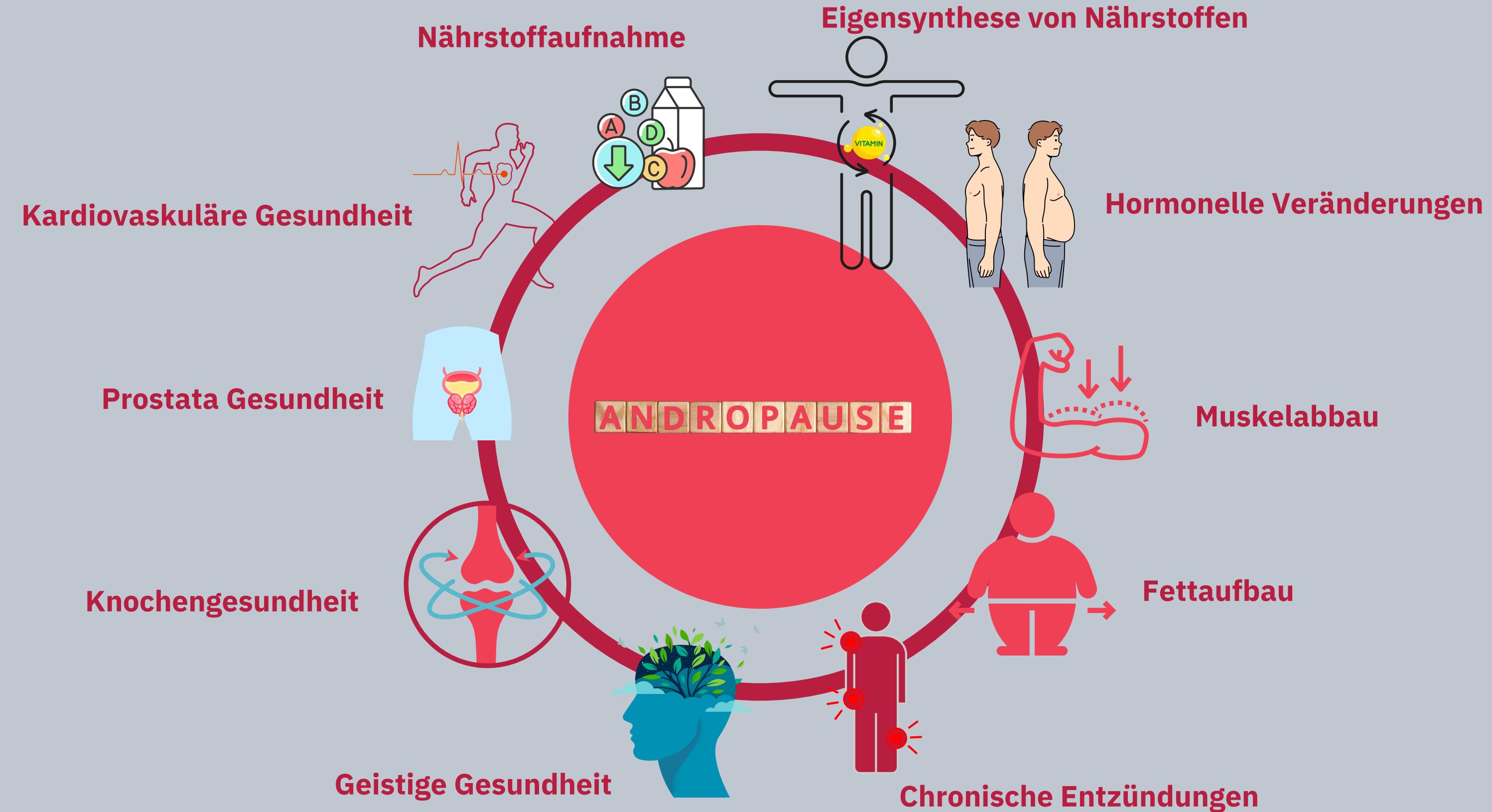
- Untersuchung auf sexuell übertragbare Infektionen (STIs), wie Chlamydien oder Gonorrhoe, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen können.

Vitamine und Mineralstoffe

- Vitamin C, Vitamin E, Selen, Zink, Folsäure, Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10, L-Carnitin



Männergesundheit ab 50 - “Andropause?”



Männergesundheit ab 50 - “Andropause”



Eigensynthese von Nährstoffen

**Prof. Dr. med. Michael
Zitzmann**

Oberarzt Andrologie

Facharzt für Innere
Medizin/Endokrinologie und Andrologie
Sexualmediziner (FECSM)

Hormonelle Veränderungen

Muskelabbau

Fettaufbau

Chronische Entzündungen

Männergesundheit ab 50 - “Andropause”



Eigensynthese von Nährstoffen
**Prof. Dr. med. Michael
Zitzmann**

Oberarzt Andrologie

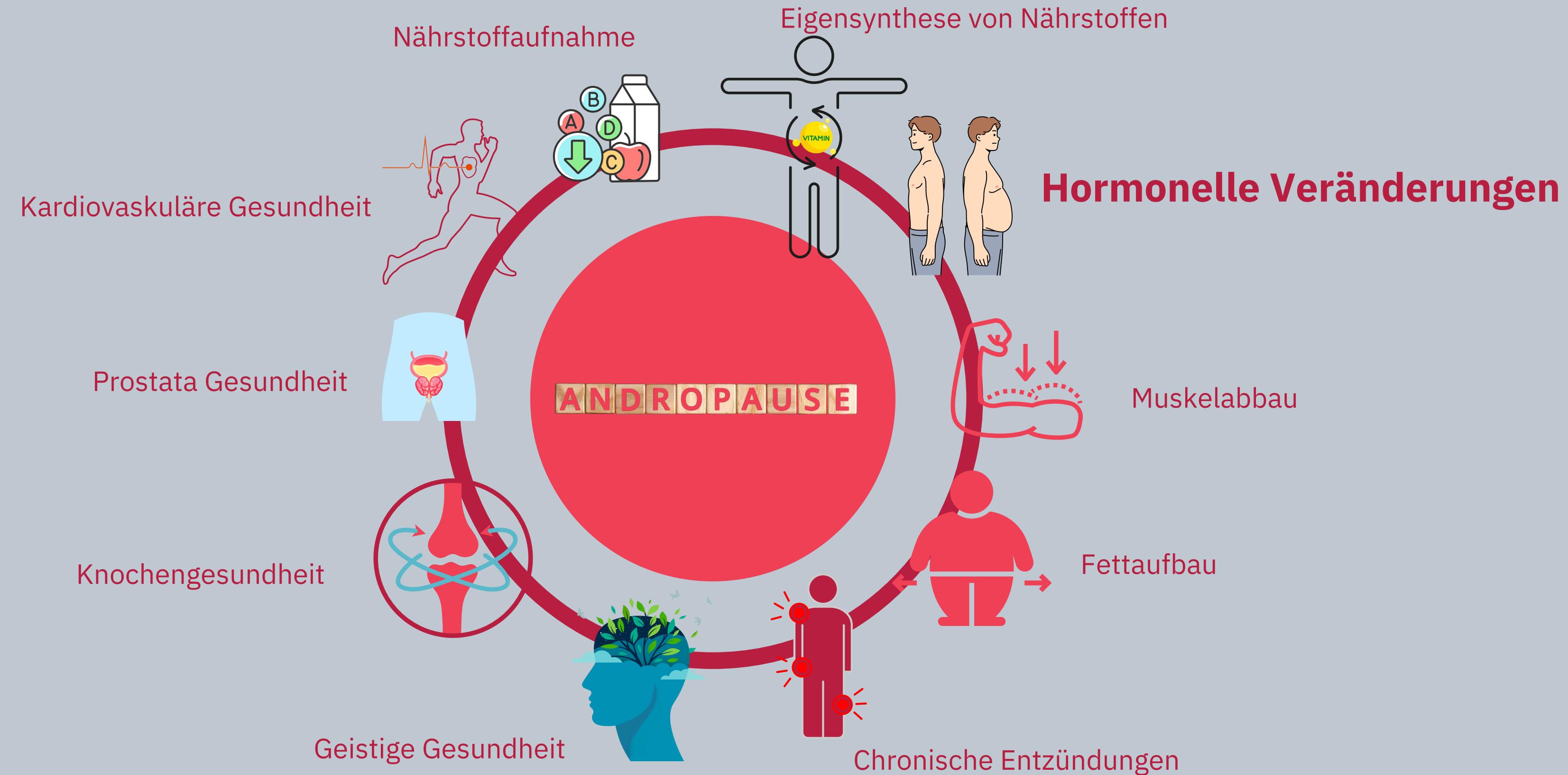
Facharzt für Innere
Medizin/Endokrinologie und Andrologie
Sexualmediziner (FECSM)



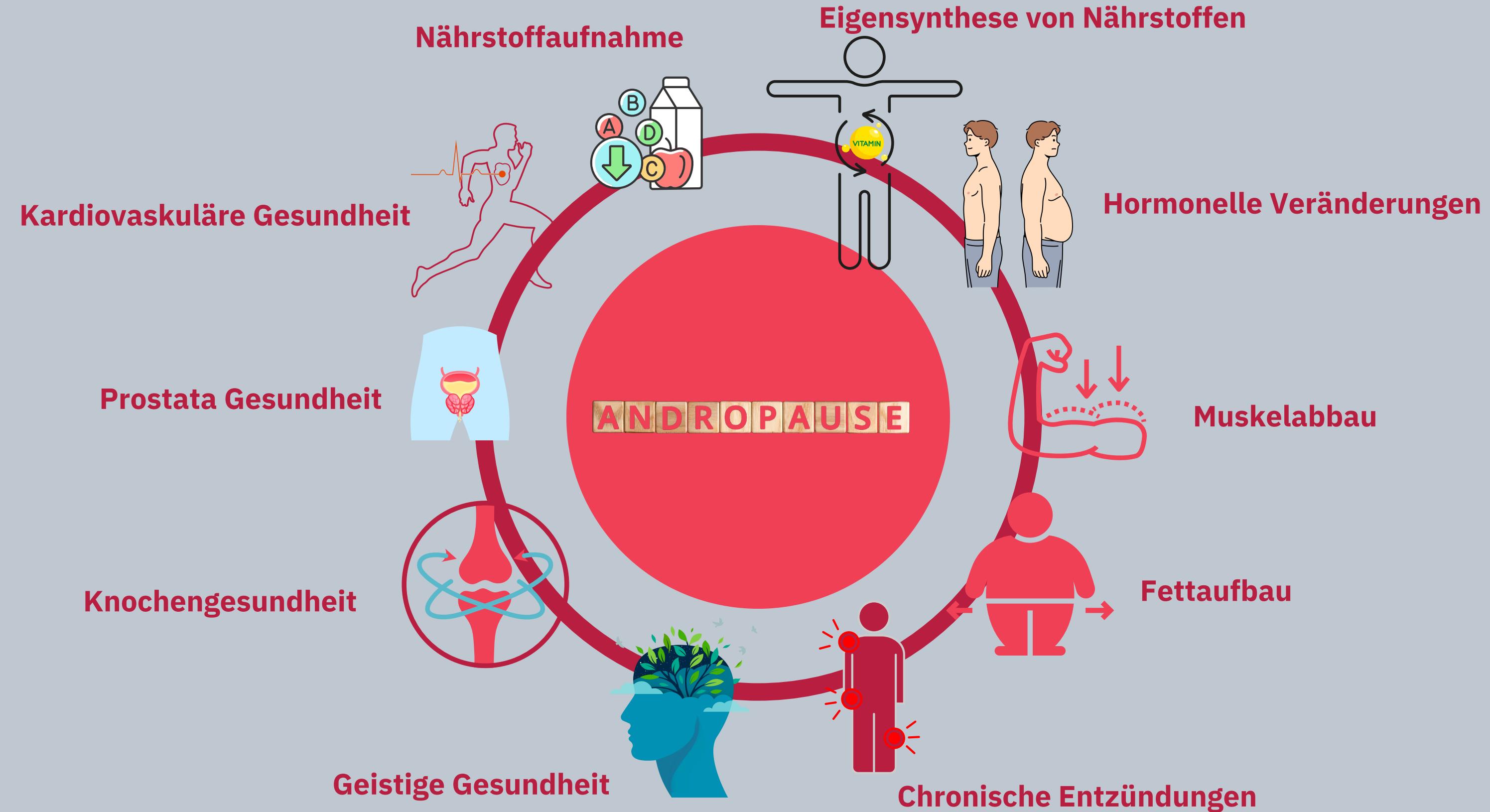
Podcast Tipp:
“Warum Männer keine
Wechseljahre haben”



Männergesundheit ab 50 - “Andropause?”



Männergesundheit ab 50 - “Andropause?”



Labordiagnostik 50+

- PSA gesamt + frei und Quotient
- FSH
- LH
- Testosteron gesamt
- SHBG
- freies Testosteron
- Dihydrotestosteron
- Estradiol (E2)
- Östron (E1)

- Gefäßgesundheit:**
- CRP
 - Cholesterin
 - LDL
 - Lipo(a)
 - Abo-B

- Blutzucker:**
- HbA1c, HOMA-Index

Weitere wichtige Werte:

- Harnsäure
- gGT, GPT
- Kreatinin
- Cystatin C
- Homocystein
- Ferritin
- Gesamteiweiß
- TSH, fT3, fT4
- B-Vitamine
- Vitamin D “und Freunde”, bes. Bor ist wichtig! (Spiegel 120-140ug/l erstrebenswert)
- Zink
- Selen
- Q10
- Omega-3-Fettsäuren



50 49 YEARS

Eure Fragen



Fallbeispiel 3



- Frau, 46 Jahre
- Nachts regelmäßig Heißhungerattacken, sehr schlechter Schlaf, ständig Rückenschmerzen, zu hohe Cholesterinwerte, zu hoher HbA1c, Fettleberindex erhöht
- Verbesserung aller Blutwerte, keine Medikation notwendig

Was hat sie gemacht?

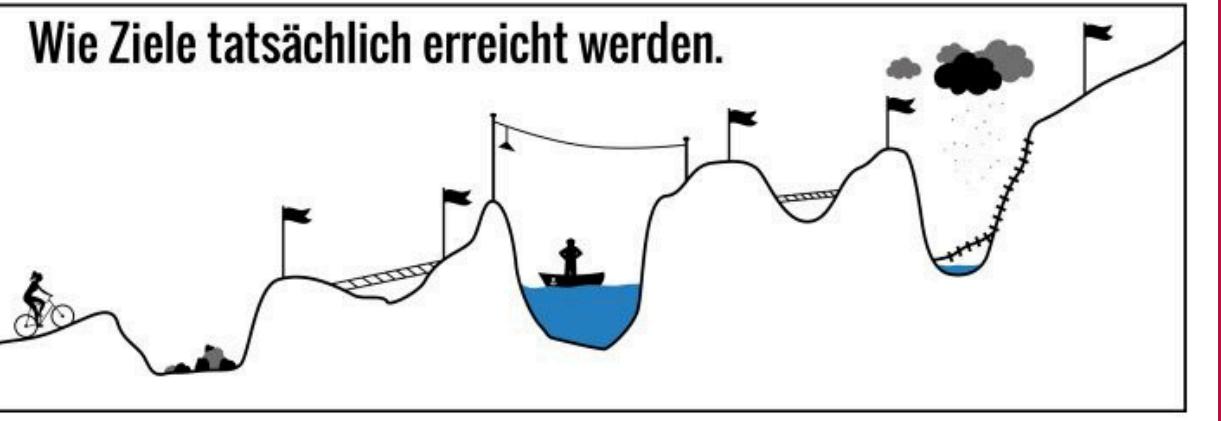
- Haferkleie 2-3 Esslöffel täglich im Joghurt
- Ernährungsumstellung: von kohlenhydratbetont auf proteinbetont
- Zwischensnacks reduzieren, aber auch immer mal etwas Gönnen
- Statt Fruchtsaft Umstellung auf Wasser oder stark verdünnte Säfte



Ich weiß ich müsste mich gesünder ernähren und mehr Sport machen, aber ich schaffe es nicht oder zu selten. Bin dann nicht motiviert, wenn es wieder zu oft hintereinander einreißt. Habt ihr da Tipps?

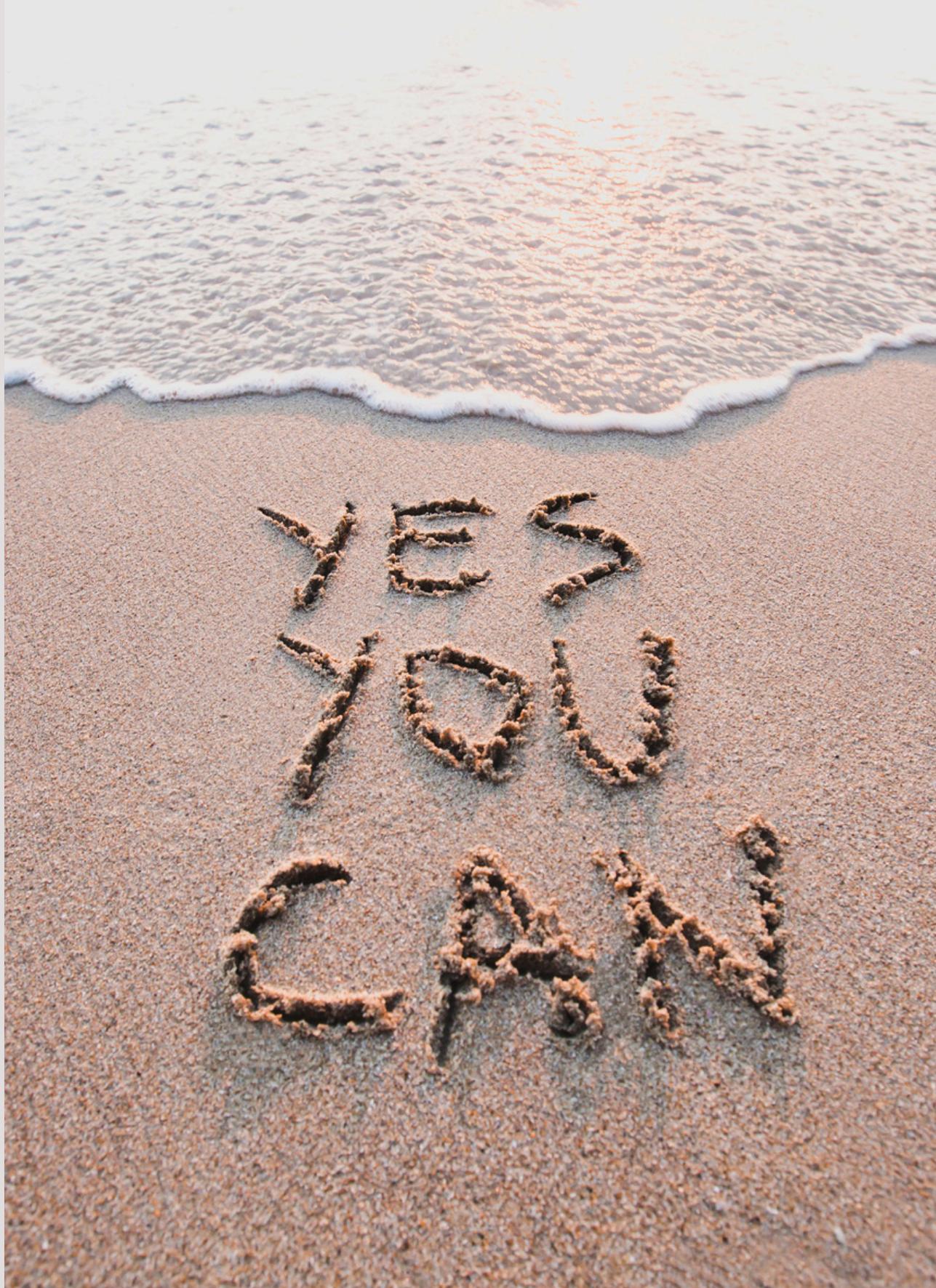
Motivation für einen gesünderen Lebensstil

- Bewusstsein schaffen
- Neustart nach Pause
- Tricks



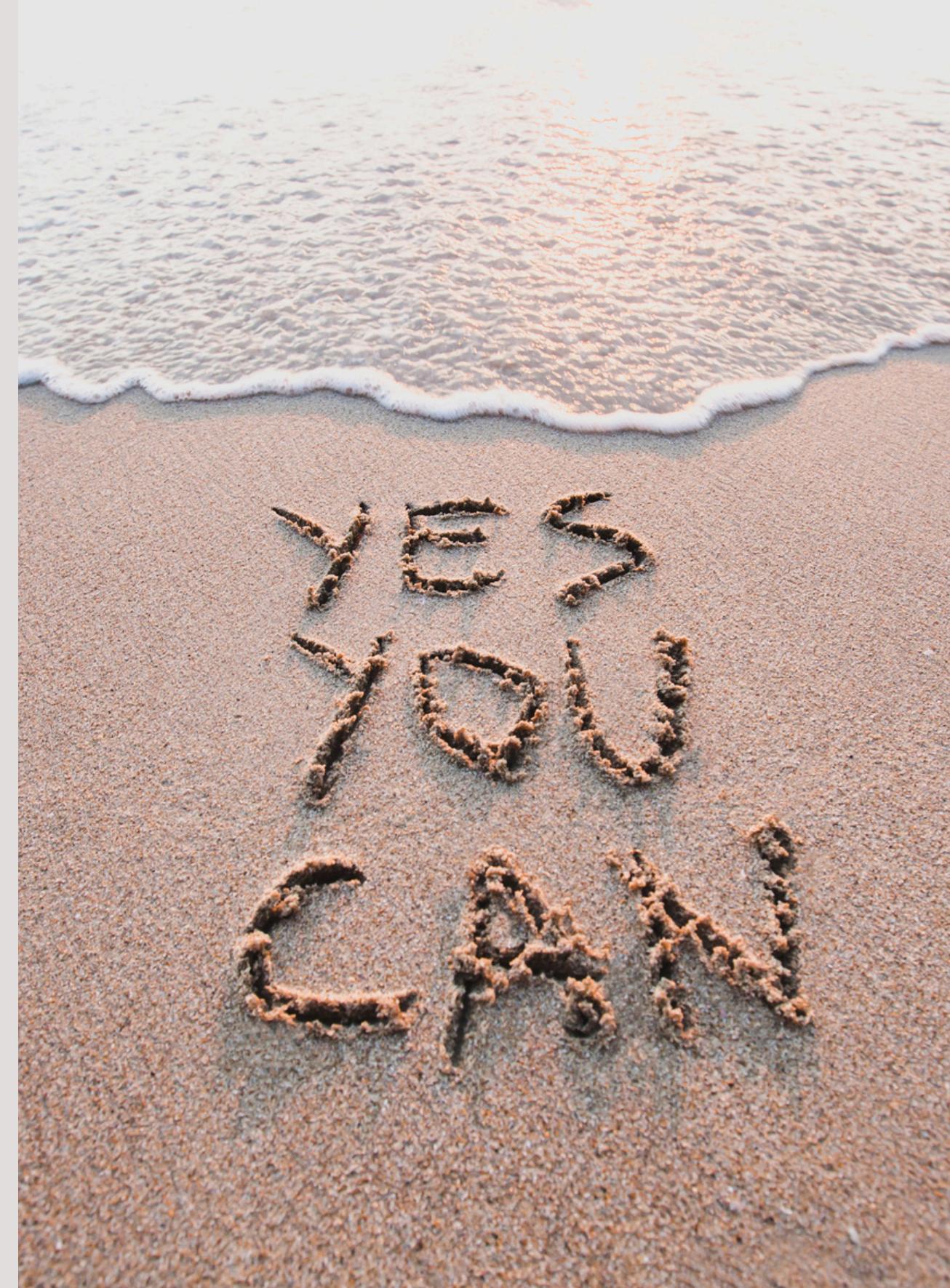
1. Bewusstsein schaffen

- Ernährungstagebuch
- Fitnessstagebuch
- Gespräche mit gesundheitsbewussten Menschen initiieren



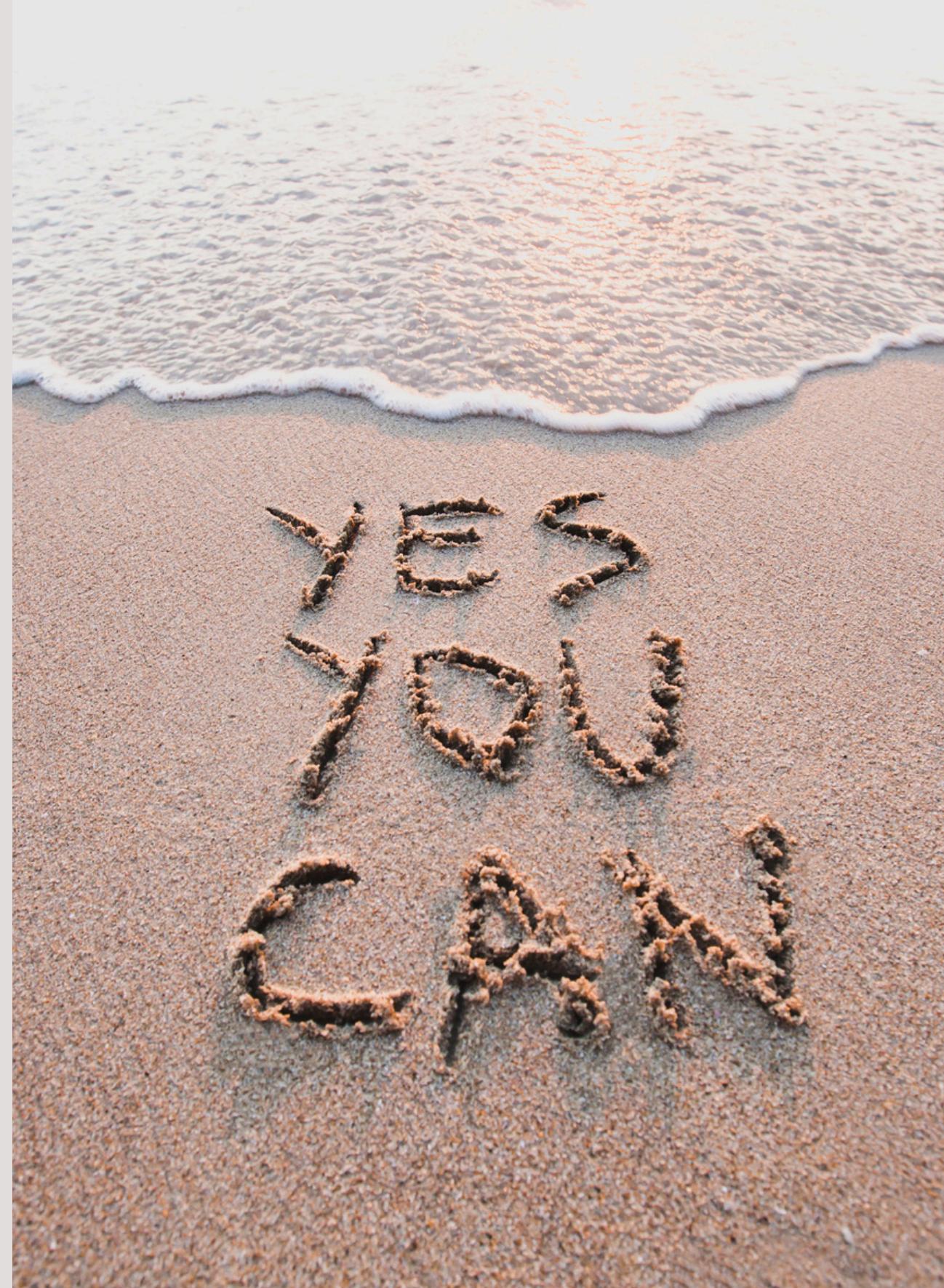
2. Neustart nach Pause (z.B Sport-Pause)

- Akzeptiere die Situation
- Setze einen sehr kleinen, erreichbaren Schritt
- Reaktiviere dein „Warum“
- Plane konkret und verbindlich
- Suche Unterstützung
- Belohne den Wiedereinstieg
- Visualisierung
- Veränderung der Perspektive



3. Tricks für mehr Motivation

- Klare erreichbare Ziele
- Feste Routinen entwickeln
- Kleine Schritte
- Visualisierung
- Fortschritte feiern
- Finde dein “Warum”
- 10-Minuten-Regel
- Belohnung



Motivation & Dranbleiben

Negative Glaubenssätze meiden

- Affirmationen nutzen = positive Überzeugungen, die durch Wiederholungen in dein Unterbewusstsein sickern
- Positiv denken. Optimismus beeinflusst Körper und Geist nachweislich positiv

