



Kennt Man(n) seinen Bauchumfang?

Die Bedeutung von Testosteron für Gesundheit und Aussehen



Warum sollte ein Mann seinen Bauchumfang kennen?

Der Bauchumfang ist ein Maß für die Menge an Fett im Bauchraum. Studien haben gezeigt: Je größer der Bauchumfang desto niedriger ist der Testosteron-Blutspiegel beim Mann.

Männer mit einem Bauchumfang größer als 102 Zentimeter haben mit hoher Wahrscheinlichkeit Testosteron-Blutspiegel unter dem Normwert.

Ein Mangel an Testosteron kann zu Beschwerden führen, wie z.B.: weniger Lust auf die Partnerin, Potenzprobleme, Antriebslosigkeit, häufiges und starkes Schwitzen, chronische Müdigkeit und Nachlassen der Kraft.

Dicker Bauch und Testosteron-Mangel – na und?!?

Ein dicker Bauch und Testosteron-Mangel-Beschwerden entsprechen nicht dem idealen Männerbild. Aber das ist längst nicht alles!

Das Bauchfett ist eine „Hormonfabrik“. Es produziert Substanzen, die zu Entzündungen an den Blutgefäßen führen und sie verengen. Dadurch kann es zu Bluthochdruck kommen und es steigt das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Die Substanzen stören den Fett-, Zucker- und Insulinstoffwechsel. Es kann sich der so genannte Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II) entwickeln.

Ab wann wird Bauchfett zur Gefahr?

In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass ein Bauchumfang über 102 Zentimeter beim Mann mit einem erhöhten Herz-Kreislauf- und Diabetes-Risiko sowie niedrigeren Testosteron-Spiegeln einhergeht.

Bauchumfang/cm

69 – 94

Super!

94 – 102

Achtung!

> 102

Stopp! Risiko!

Wie wird der Bauchumfang richtig gemessen?

Der richtige Zeitpunkt ist am Morgen vor dem Frühstück, unbedeckt vor dem Spiegel.

Die richtige Höhe ist dort, wo der Bauchumfang am größten ist. Bei den meisten Männern ist das etwa die Mitte zwischen Beckenkamm und Rippenbogen (zirka Nabelhöhe). Merken Sie sich diese individuelle Stelle.

Entspannen Sie den Bauch und messen Sie den Umfang in Mittellage, also weder Bauch einziehen, noch das Maßband stark anziehen. Das Band soll auf dem Bauch aufliegen.



Warum ist Abnehmen so schwer?

In den Fettzellen wird bei einem dicken Bauch unkontrolliert das Sättigungshormon (Leptin) gebildet. Die Folge ist, dass die Wirkung von Leptin, das als „Essbremse“ die Nahrungsaufnahme steuert, nachlässt. Es kommt zu einer übermäßigen Nahrungsaufnahme, da das Sättigungsgefühl nicht einsetzt. Es kommt zur weiteren Gewichtszunahme und die Fettansammlung – insbesondere im Bauchbereich – steigt. Und Man(n) befindet sich im Teufelskreis.

Wie kommt Man(n) aus diesem Teufelskreis heraus?

Testosteron kann helfen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Das Sexualhormon hemmt die Leptin-Bildung in den Fettzellen, normalisiert damit wieder das Sättigungsgefühl und den Stoffwechsel. Die Körperzusammensetzung ändert sich: Die fettfreie Körpermasse nimmt zu, die Fettmasse – auch das Bauchfett – nimmt ab. Die Testosteron-Mangel-Beschwerden bessern sich und Man(n) wird aktiver.



Welche Testosteron-Therapieformen werden empfohlen?

Das Testosteron-Gel

Eine sehr praktische Therapieform des Testosteron-Mangels ist das Testosteron-Gel. Es wird einmal täglich morgens auf Oberarme, Schultern oder Bauch aufgetragen und trocknet innerhalb weniger Minuten ein. Die Haut dient als Speicher, aus dem Testosteron kontinuierlich ins Blut abgegeben und an seine Zielorte transportiert wird.

Die „3-Monatsspritze“

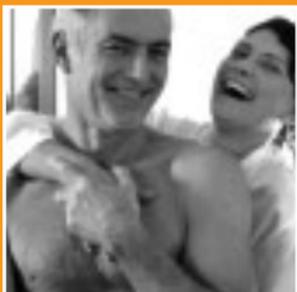
Die „3-Monatsspritze“ ist eine moderne Art der Testosteron-Injektionstherapie. Sie hat den Vorteil, dass der Testosteron-Spiegel im Blut über einen Zeitraum von ca. 12 Wochen gleichmäßig im Normbereich bleibt. Dadurch sind nur noch etwa 4 Anwendungen pro Jahr notwendig*.

Die „3-Monatsspritze“ verschafft betroffenen Männern mehr Sicherheit, Unabhängigkeit und Lebensqualität als herkömmliche – nur 2-3 Wochen wirksame – Testosteron-Spritzen.

*Beim Start der Therapie oder im Einzelfall kann es auch zu kürzeren Injektionsintervallen kommen.

Genauere Informationen zum Thema erhalten Sie bei Ihrem Arzt.





*Die Bedeutung von Testosteron
für Gesundheit und Aussehen*

Praxisstempel