



Überreicht durch:

Praxisstempel

**Für gesetzlich Versicherte:**

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z.B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

**Für privat Versicherte:**

Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand.

Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten

Die Untersuchung des Laborkomplexes erfordert nur eine kleine Blutabnahme.

Weitere Leistungen Ihrer Arztpraxis sind u.a.:

- Beratung Prostatabeschwerden
- Ernährungsberatung

IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR



**Labor Berlin**

**IMD Berlin MVZ**

Nicolaistraße 22  
12247 Berlin (Steglitz)  
Tel +49 30 77001-322  
Fax +49 30 77001-332  
Info@IMD-Berlin.de  
IMD-Berlin.de



## Vitalität des Mannes

Chronische Müdigkeit,  
Depression,  
Leistungsschwäche,  
Gewichtszunahme



FL\_082\_02, Fotos: © fotolia



## Vitalität in jedem Alter heißt

...Alterungsprozesse zu verzögern, den Körper fit zu halten und damit jünger auszusehen, als man ist.

Daraus entsteht mehr Lebenskraft und Lebensfreude für Sie und Ihre Attraktivität gegenüber dem Partner oder dem anderen Geschlecht bleibt auch noch in der zweiten Lebenshälfte erhalten.

Der Alterungsprozess ist für jedes Lebewesen unausweichlich. Die Kenntnis der Prozesse um das Altern hilft aber, gezielt darauf Einfluss nehmen zu können.

## Was verursacht die Alterung insbesondere?

- vorzeitige Organabnutzung bei mangelhafter Regeneration aufgrund falscher Ernährung, Stress und Krankheiten (weitere Informationen im Faltblatt Arteriosklerose)
- Veränderungen im Hormonhaushalt
- verstärkte Bildung freier Radikale bzw. Verminderung von Radikalfängern (verschiedene Vitamine)

Überall auf der Welt leben Männer kürzer als Frauen – in Europa ca. 6 Jahre!

### Sie können etwas dagegen tun!

Bei Männern sinkt die Hormonproduktion, anders als bei Frauen, über einen längeren Zeitraum langsamer und weniger ab. Die Geschwindigkeit des Abfalls schwankt von Mann zu Mann. Die Ursachen für einen schnelleren Hormonabfall können vielfältig sein. Genannt werden müssen Überforderung, starke berufliche Belastung (chronischer Stress), ungesunde Lebensweise, eine falsch bilanzierte Ernährung und schädliche Umwelteinflüsse.

## Welche Systeme sind besonders betroffen?

- Wachstumshormone (IGF-1)
- Schilddrüsenhormone (TSH)
- Geschlechtshormone (Testosteron, Estradiol)
- Stresshormone (Cortisol)
- Homocystein als Risikoindikator für Arteriosklerose

Eine vorbeugende Behandlung kann nur nach einer gezielten Diagnostik erfolgen.

Hierzu werden neben den Hormonen auch solche Parameter untersucht, die verantwortlich für das Nachlassen der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sind. Eine effiziente Therapie wird Ihr behandelnder Arzt dann mit Ihnen besprechen. Diese wird neben dem Hormonersatz auch andere Punkte betreffen:

## Ernährungsumstellung

Der Fettanteil in der Nahrung soll ausreichend sein, jedoch 30 % der Gesamtnahrung nicht übersteigen. Essen Sie reichlich Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Die darin enthaltenen Faserstoffe quellen im Darm auf, entfernen giftige Substanzen und formen den Stuhl. Verwenden Sie möglichst Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Vermeiden Sie Fast-Food und Fertiggerichte. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter frisches Leitungs- oder Mineralwasser.

## Genussmittel

Rauchen stört nachhaltig ein vitales Altern. Für die anderen bekannten Genussmittel gilt – in der Dosis liegt das Gift!

## Bewegung

Angepasste Bewegung und Sport verbrennen Fett und bilden Muskelmasse. Passen Sie die Menge der aufgenommenen Nahrung dem Ausmaß Ihrer Bewegung an! Treiben Sie ausreichend Sport in jedem Alter.