
Subject: Wechseljahre des Mannes (Fin???)
Posted by [Foxy](#) on Sun, 11 Dec 2005 20:43:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sagt mal ist Fin eventuell ein Auslöser dafür?
oder ist Fin Wechseljahre hemmend?

Ich hab doch schon oft berichtet über
Hitzewallungen-Schweißausbrüche-Leistungsabfall-Schwindel usw...

Hab mal gegoogelt weil es heut wieder besonders schlimm ist!
komisch war nur hatte keine Probleme den ganzen Tag!
Kam um 14Uhr von der Arbeit nachhause und hab dann erst
1mg Fin geschluckt nach ca.2Std fingen die Hitzewallungen an
und Plötzlich müde ohne Ende!
Das ist mir in letzter Zeit schon oft aufgefallen das es oft
erst nach der Einnahme von Fin zu diesen Symptomen kommt!

bin bald 42j!

kann es sein das Fin ne Art Wechseljahre triggert?????????

Foxy

P.s

Guckt euch mal die seite an!

http://maenner.qualimed.de/Wechseljahre_mann_veraenderung_n_fett_haut_haare.html

und googelt mal Stichwort: Klimakterium virile

die Wechseljahre des Mannes

Die Jahre, in denen biologisch bedingte Veränderungen im Körper und im Stoffwechsel eintreten, werden als Wechseljahre bezeichnet. Der Wechsel im zweiten Lebensjahrzehnt, die Pubertät mit dem Ziel der Geschlechtsreife, sind insofern auch Wechseljahre. Im eigentlichen Sinne des Wortes bezeichnet man mit Wechseljahren aber die Jahre zwischen Mitte 40 bis Mitte 50, die von einem geänderten Hormonstoffwechsel begleitet werden.

Bis vor einigen Jahren galt das Klimakterium als eine typisch weibliche Angelegenheit, doch auch wenn es viele Männer nicht glauben wollen: auch Männer kommen in die Wechseljahre. Der Fachbegriff lautet Klimakterium virile. Die Spanne erstreckt sich über einen längeren Zeitraum, beginnt früher und endet später als bei der Frau. Verantwortlich dafür ist in erster Linie das langsame Nachlassen der Testosteronproduktion. Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Menge dieses männlichen Hormons jährlich um ein Prozent ab.

Folgende Symptome können auftreten: Haarausfall, Potenzunregelmäßigkeiten, verringertes oder gesteigertes Lustgefühl, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Gereiztheit, Aggressionen, Depression, Burn-out-Syndrom, Lethargie, Hitzewallungen, Schwitzanfälle, Ohrensausen,

Schwindel, Herzrasen, zunehmende allgemeine Empfindlichkeit, schwächerer Harnstrahl durch Prostatavergrößerung, Cholesterinanstieg, größerer Bauchumfang und Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Immer häufiger nehmen Männer diese Symptome auch bewusst wahr und verdrängen sie nicht.

Das entscheidende Hormon, dessen Produktion ab dem 3. Lebensjahrzehnt nachlässt, ist das Testosteron. Was für die Frau das Östrogen, ist für den Mann das Testosteron. Doch anders als bei Frauen ist bei Männern die Verordnung von Hormonen so gut wie unbekannt. Dies liegt unter anderem an den zahlreichen Nebenwirkungen des Testosterons: Prostata-Krebs, Leberschädigungen, Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Bildung eines männlichen Busens, Bluteindickungen, Herzkranzgefäßverengung.

Was sollte ein Mann deshalb tun? Sport verbessert das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein, vor allem Ausdauersport kurbelt die Glückshormonproduktion an. Stressabbau durch Entspannungstraining reduziert den Testosteronabfall und steigert das Lebensgefühl. Auch eine Ernährungsumstellung kann eine wichtige Rolle spielen: täglich mindestens 40-50g hochwertiges Eiweiß, möglichst aus pflanzlichen Quellen oder Meerestieren (Austern) zu sich nehmen, tierisches Fleisch und Fett reduzieren, viel Gemüse und Obst mit hohem Anteil an sekundären Pflanzenstoffen essen.

Als Nahrungsergänzungsmittel bieten sich an:

Melatonin, das als Hormon der Hirnanhangsdrüse für den Schlaf verantwortlich ist und als Altersbremse wirkt

Eiweiß und Zink, die besonders reichlich in Austern vorhanden sind

Lycopin, das eine nachgewiesene Wirkung auf Prostatakrebs hat

Kaktusfeigenextrakte, die der Prostatavergrößerung entgegenwirken.