

Der Mann - vital in jedem Alter

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.

Die Untersuchung des Laborkomplexes erfordert nur eine Blutabnahme.

Weitere Leistungen Ihrer Arztpraxis sind:

- Beratung Prostatabeschwerden
- Ernährungsberatung

Allgemeine Informationen

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht mehr in jedem Fall übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden. Ihr Haus- oder Facharzt entscheidet, welche ärztliche Leistung bei Ihnen kurativ erforderlich ist. Für Versicherte der Privaten Krankenversicherung erfolgt eine Kostenübernahme, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

Laborkomplex „Der Mann - vital in jedem Alter“

- Wir bestimmen für Sie:

freies Testosteron, TSH, Cortisol, Cholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, Triglyceride, PSA

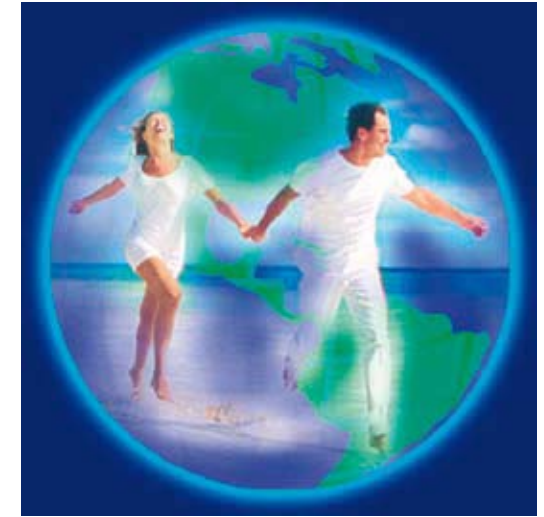
Stempel der Arztpraxis

**Praxis für Labormedizin und
Medizinische Mikrobiologie**
Prof. H. Schenk und Dr. T. Ansorge

Am Neustädter Feld 47
39124 Magdeburg
Tel.: (0391) 25 55 350
Fax: (0391) 25 55 351

www.schenk-ansorge.de

Der Mann - vital in jedem Alter



**Chronische Müdigkeit,
Depression,
Leistungsschwäche,
Gewichtszunahme**



Vitalität in jedem Alter

Vitalität in jedem Alter heißt: Alterungsprozesse zu verzögern, den Körper fit zu halten und 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, Einfluss nehmen zu können.

Was verursacht die Alterung insbesondere?

- Vorzeitige Organabnutzung bei mangelhafter Erneuerung aufgrund von Stress, falscher Ernährung, Krankheiten
- Veränderungen im Hormonhaushalt
- Verstärkte Bildung freier Radikale bzw. Verminderung der Radikalfänger (Vitamine)

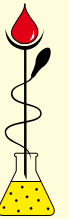
Überall auf der Welt leben Männer kürzer als Frauen – in Europa ca. 6 Jahre! Sie können etwas dagegen tun.

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 Hormonsysteme sind besonders betroffen?

- Schilddrüsenhormone (TSH)
 - Geschlechtshormone
- Das freie Testosteron ist ein entscheidender Marker.
- Stresshormone (Cortisol)
 - Fettstoffwechsel (Cholesterin, HDL, LDL, Triglyceride)
- Eine vorbeugende Behandlung kann nur nach einer gezielten Diagnostik erfolgen und das schon bei gesunden Menschen, bevor Störungen auftreten.

Hierzu werden neben den Hormonen auch solche Parameter untersucht, die verantwortlich für das Nachlassen der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sind.



Eine effiziente Vorbeugung oder 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. Beachten Sie, dass tiefgekühlte Nahrung 25% weniger Vitamine enthält als frische Nahrung. Trinken Sie täglich ausreichend frisches Leitungs- oder Mineralwasser.

Genussmittel

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