

Testosteron Uebersicht

Testosteron - Das unterschätzte Hormon der Frau

Was ist Testosteron?

Testosteron gehört zu den Androgenen (männlichen Sexualhormonen), wird aber auch bei Frauen gebildet. Es entsteht hauptsächlich in den Eierstöcken und den Nebennieren.

Funktionen von Testosteron:

- Steigerung von Energie und Vitalität
- Erhalt von Muskelmasse und Kraft
- Positive Wirkung auf Knochendichte
- Einfluss auf Libido und sexuelle Erregbarkeit
- Unterstützung von kognitiven Funktionen und Konzentration
- Stimmungsaufhellende Effekte
- Beteiligung am Stoffwechsel und der Fettverbrennung

Testosteron in den Wechseljahren: Bereits ab Mitte 30 beginnt der Testosteronspiegel bei vielen Frauen langsam zu sinken. In den Wechseljahren kann dieser Mangel deutlicher werden und zu spürbaren Beschwerden führen.

Typische Symptome bei Testosteronmangel:

- Nachlassende Energie und Antriebslosigkeit
- Muskelschwäche und Kraftrückgang
- Geringere Libido und sexuelle Unlust

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Stimmungstiefs, Gereiztheit
- Zunahme von Bauchfett
- Geringere Belastbarkeit

Testosteron und hormonelles Gleichgewicht: Testosteron steht in enger Wechselwirkung mit Östrogen, Progesteron und DHEA. Ein ausgewogenes Zusammenspiel aller Hormone ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden.

Diagnostik - Wie wird Testosteron gemessen?

- Bluttest (freies und gesamtes Testosteron)
- Speicheltest
- Wichtig: Hormonprofil immer im Gesamtzusammenhang bewerten

Behandlungsoptionen:

- Bioidentische Testosterontherapie (z.B. Gel, Creme)
- Lebensstiloptimierung: Krafttraining, gesunde Ernährung, Stressabbau
- Pflanzliche und nährstoffbasierte Unterstützung

Wichtig: Testosterontherapie bei Frauen erfordert eine individuelle Dosierung und sollte immer unter fachkundiger Begleitung erfolgen.