

## Freies-Testosteron-Test

Dieser Test bietet Ihnen die Möglichkeit, ein vorerst orientierendes Screening Ihres Spiegels des freien Testosterons vorzunehmen. Das Ergebnis können Sie als Ausgangspunkt hernehmen, um weitere ärztliche Untersuchungen anzugehen. Hormone können aus verschiedenen Materialien bestimmt werden: aus dem Blutserum, dem Speichel und dem Urin. Rund 95–98 % eines Hormons ist gebunden und unter normalen Umständen nicht aktiv. Das gilt auch für Testosteron. Die restlichen 2 bis 5 % des Testosterons gelten als aktiv, sie dürfen ihre Hormonbotschaft in die Zellen schleusen. Nur diese freien Hormone werden im Speichel gemessen.

**Hinweis:** Es ist wissenschaftlich noch umstritten, welche Aussagekraft die Messung des freien Testosterons im Speichel hat, wenn es um ein hormonelles Ungleichgewicht geht. Wir empfehlen Ihnen daher stets, die erhaltenen Ergebnisse mit einem Arzt zu besprechen.



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

## Was ist Testosteron und wofür wird es benötigt?

Das Testosteron ist eines der wichtigsten Hormone für den Mann. Die Bedeutung des Hormons zeigt sich vor allem, wenn es an diesem mangelt. Produzieren die Hoden eines Mannes zu wenig Testosteron, leiden der Körper und Geist erheblich darunter. In der medizinischen Fachsprache wird das Phänomen eines Testosteronmangels auch als Hypogonadismus bezeichnet.

Testosteron verteilt sich im gesamten Körper über den Blutkreislauf und wirkt sich auf viele Organe aus. Dementsprechend macht sich ein Testosteronmangel relativ schnell durch individuelle Symptome bemerkbar. Typische Anzeichen, wie zum Beispiel Kraftlosigkeit und geringe Leistungsfähigkeit beim Sport sind die Folgen. Männer mit zu wenig Testosteron haben es daher schwer, Muskeln aufzubauen. Zudem sinkt durch den niedrigen Testosteronspiegel die Knochendichte und es besteht die Gefahr, an einer Osteoporose zu erkranken. Gleichzeitig steigt damit das Risiko, Knochenbrüche zu erleiden.

---

Ein Testosteronmangel hat jedoch noch weitergehende Folgen. Beim Sex haben es Männer mit einem Testosteronmangel deutlich schwerer. Im Vergleich zu ihren gesunden Mitmenschen bekommen Sie aufgrund des Mangels schwerer eine Erektion. Vielfach leidet auch die Beziehung darunter. Mit einem Testosteronmangel steigt auch das Risiko, an Bluthochdruck, Diabetes, Gewichtszunahme und Haarausfall zu erkranken. Für den betroffenen Mann sind die psychischen Folgen ebenfalls nicht außer Acht zu lassen. Viele Betroffene verlieren ihr männliches Selbstwertgefühl und nicht selten endet dieser Verlust des Selbstwertgefühls in schwerwiegenden Depressionen. Daher ist es ratsam, dass sich männliche Betroffene ärztliche Hilfe holen, um einem niedrigen Testosteronspiegel entgegenzuwirken.

## Welche Funktionen hat Testosteron?

Testosteron wird beim Mann in den Leydig-Zellen der Hoden und bei der Frau in den Theka-Zellen der Eierstöcke produziert. Außerdem findet eine geringe Produktion bei beiden Geschlechtern auch in der Nebennierenrinde statt. Die Freisetzung von Testosteron wird über die sogenannte Hypothalamus-Hypophyse-Gonaden Hormonachse gesteuert. Dabei wird Testosteron aus Cholesterin gebildet.

### **Blut**

Testosteron fördert die Freisetzung und Aufnahme des Hormons Erythropoetin, welches im Knochenmark die Bildung von roten Blutkörperchen unterstützt. Damit trägt Testosteron zur Blutbildung bei.

### **Gehirn**

Man ist bis dato davon ausgegangen, dass Testosteron zu einem gesteigerten Antrieb und Motivation führt und sogar zu aggressivem Verhalten. Derzeit wird jedoch die Rolle von Testosteron im sozialen Zusammenhang, wie Empathie, Verständnis und Mitgefühl diskutiert.

### **Genitalien**

Testosteron sorgt bereits im Mutterleib für die Ausbildung der Geschlechtsmerkmale, und später für die Spermienproduktion. Zu einer Steigerung des sexuellen Verlangens führt das Hormon bei Männern und Frauen.

### **Knochen**

Testosteron ist an der Stabilität und dem Wachstum der Knochen mitbeteiligt.

---

## Körperbehaarung

Die typische männliche Körperbehaarung wie auch die weibliche Körperbehaarung werden ab Pubertätsbeginn durch das Hormon gefördert.

## Muskeln und Fett

Das Hormon fördert das Muskelwachstum und beeinflusst den Fettstoffwechsel über einen größeren Körperfettanteil mit Hilfe des Hormons „Leptin“.

## Das Freies-Testosteron-Testkit besteht aus

- einer ausführlichen, bebilderten Anleitung, in der die gesamte Testdurchführung und die Online-Registrierung des Tests erklärt wird,
- dem Speichelentnahme-Set, bestehend aus drei Speichelröhrchen, Strohhalmen und Transportröhrchen,
- einem frankierten Rücksendeumschlag, in dem die Speichelprobe kostenlos an das cerascreen-Labor gesendet wird,
- einer Aktivierungskarte mit Test-ID zur Registrierung des Tests.

## Wie funktioniert der Freies-Testosteron-Test?

Für den Freies-Testosteron-Test werden drei Speichelproben benötigt, die morgens direkt nach dem Aufstehen, 30 Minuten danach und weitere 30 Minuten später entnommen werden müssen. Dadurch kann ein Durchschnittswert errechnet werden. Die Speichelentnahme erfolgt einfach und schmerzfrei, indem eine kleine Menge Speichel mit Hilfe des Strohhalms in das Proberöhrchen gegeben wird. Anschließend wird die Probe in dem beiliegenden Rücksendeumschlag an unser Diagnostik-Fachlabor geschickt. Einige Werktage später ist der ausführliche Ergebnisbericht dann im persönlichen Online-Kundenbereich einzusehen. Die Ergebnisse stellen nur ein erstes orientierendes Screening dar und sollten mit einem erfahrenen Arzt besprochen werden.

## Für wen eignet sich der Freies-Testosteron-Test?

Ein Test auf freies Testosteron kann sowohl bei jüngeren als auch ältere Männer einen zu niedrigen Spiegel des Hormons anzeigen. Es ist jedoch nicht ungewöhnlich, dass der Testosteronspiegel gerade bei älteren Männern aufgrund des zunehmenden Alters auf eine natürliche Art immer weiter abnimmt. Dieser altersbedingte Testosteronmangel wird daher auch als Andropause oder Altershypogonadismus bezeichnet.

---

Bei jüngeren Männern ist die berufliche Hochbelastung eine häufige Ursache für einen Testosteronmangel. Um diesem Mangel zu entgegenzuwirken, muss ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen dem Lebens- und Arbeitsstil gefunden werden. Dies ist nicht immer einfach, daher wird in wenigen Fällen ein vorübergehender Hormonersatz verabreicht. Dies liegt daran, dass Ärzte für die richtige Dosierung den individuellen Normalwert des Testosterons benötigen, weshalb ein Test auf freies Testosteron bereits im jungen Alter für die spätere Zukunft hilfreich sein kann.

Der Test bietet Ihnen die Möglichkeit, ein vorerst orientierendes Screening Ihres Spiegels des freien Testosterons vorzunehmen. Das Ergebnis können Sie als Ausgangspunkt hernehmen, um weitere ärztliche Untersuchungen anzugehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Testosteron mithilfe von Sport, einer gesunden Ernährung und einem ausgeglichenen Lebensstil zu steigern. Ausreichend Bewegung, viel Protein durch mageres Fleisch und geringer Alkohol- und Zigarettenkonsum führen in der Regel rasch zu einer Verbesserung des Testosteronspiegels.

### Alle Vorteile im Überblick

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener Kundenbereich
- persönliche Beratung