

Die Werte, um die du bitten kannst

Teil 1 von 3

Nimm diese Liste mit. Nicht jeder Wert ist in jeder Situation nötig, das entscheidet dein Arzt. Aber wenn nur der Gesamtwert bestimmt wird, bleibt der häufigste Fall unentdeckt.

TESTOSTERON-STATUS

- ☐ **Gesamt-Testosteron**
Basis-Screening
- ☐ **Freies Testosteron**
der aktive Anteil, oft entscheidend
- ☐ **SHBG**
erklärt „normal trotz Symptomen“
- ☐ **Albumin**
für die Berechnung des freien Testosterons

URSACHE & STEUERUNG

- ☐ **LH & FSH**
zeigt, ob die Ursache im Hoden oder im Gehirn liegt
- ☐ **Östradiol (E2, sensitiv)**
nur der sensitive Test ist verlässlich
- ☐ **Prolaktin**
kann Testosteron unterdrücken

AUSSCHLUSS & SICHERHEIT

- ☐ **TSH**
Schilddrüse macht sehr ähnliche Beschwerden
- ☐ **Blutbild / Hämatokrit**
Ausgangswert, wichtig vor einer Therapie
- ☐ **Ferritin**
Eisenmangel macht ebenfalls müde

SINNVOLL ZU ERGÄNZEN

- ☐ **Vitamin D**
Cofaktor, häufig zu niedrig
- ☐ **PSA**
Prostata-Ausgangswert ab ca. 40 bzw. vor einer Therapie

Wichtig für die Abnahme

Morgens zwischen 7 und 10 Uhr, nüchtern. Testosteron schwankt im Tagesverlauf stark.

Der schnellere Weg zu diesen Werten

WERBUNG

Beim Hausarzt läuft vieles über die Kasse, das ist der günstigste Weg. Oft wird dort aber nur der Gesamtwert bestimmt, und auf einen Facharzttermin wartet man Monate.

Wenn du das überspringen willst: Doctrinus ist eine telemedizinische Praxis mit ärztlichem Team, spezialisiert auf Männergesundheit. Das Gesundheitsprofil deckt fast alle Werte dieser Liste in einem Paket ab, inklusive LH, FSH und Prolaktin. Mit Code OPTIMUM sparen.

Gesundheitsprofil ansehen >

So kommst du ins Gespräch

Teil 2 von 3

DER EINSTIEG

**„Ich habe seit mehreren Monaten folgende Beschwerden:
[z. B. Müdigkeit, Libidoverlust, Konzentrationsprobleme].
Ich würde dazu gern einmal den Hormonstatus vollständig abklären lassen, inklusive
freiem Testosteron und SHBG, morgens und nüchtern.“**

WENN ABGEWIEGELT WIRD

Keine dieser Fragen fordert eine Therapie. Sie sorgen nur dafür, dass die Entscheidung auf vollständigen Daten beruht.

1 Welchen Wert genau haben Sie gemessen, und wo liegt er im Referenzbereich?

Damit du „normal“ von „unteres Ende“ unterscheiden kannst.

2 Wurden freies Testosteron und SHBG mitbestimmt, oder nur der Gesamtwert?

Der häufigste Grund, warum ein Mangel übersehen wird.

3 Um welche Uhrzeit wurde abgenommen, und war ich nüchtern?

Eine Abnahme am Nachmittag kann den Wert deutlich senken.

4 Würden Sie bei meinen Beschwerden eine zweite Messung machen?

Ein einzelner Wert reicht für keine Entscheidung.

5 Welche anderen Ursachen haben wir ausgeschlossen?

Schilddrüse, Ferritin, Vitamin D, Schlaf und Belastung machen ähnliche Beschwerden.

Und wenn du danach immer noch keine Antwort hast?

WERBUNG

Das ist kein Einzelfall. Wenn dein Anliegen abgetan wird oder am Ende doch nur der Gesamtwert auf dem Befund steht, brauchst du jemanden, der sich mit dem Thema täglich beschäftigt.

Bei Doctrinus prüft ein ärztliches Team deine Werte und Symptome und entscheidet unabhängig, ob eine Therapie für dich überhaupt infrage kommt.

Ärztliche Therapieprüfung ansehen >

Dein Werte-Verlauf

Teil 3 von 3

Der ehrlichste Vergleich bist nicht du gegen den Bevölkerungsschnitt, sondern du gegen dich selbst. Wer früher im oberen Bereich lag, erlebt denselben Wert heute als deutlichen Abfall. Trag deine Werte deshalb bei jeder Messung ein.

Datum	Gesamt-T	Freies T	SHBG	E2	Hämatokrit	Ferritin

Damit die Werte vergleichbar bleiben

Immer zur gleichen Tageszeit abnehmen lassen, morgens und nüchtern, und möglichst im selben Labor. Sonst vergleichst du Messmethoden statt dich selbst.