


# Lebensmitte

Prostatavergrößerung (Andropause)

Auch Männer haben Hormone!

Interessanterweise gibt es kein einziges Hormon das nur bei Frauen vorkommt. Ja, Männer haben auch Milchbildungshormone, Wehenhormone, Gelbkörperhormone...? Auch bei Männern beginnt spätestens um das 50. Lebensjahr eine schleichende Abnahme der Geschlechtshormone (meistens früher). Je nach Lebensstil, Stress und Ernährung wird er das mehr oder weniger bewusst registrieren. Ein schwer zu verdrängendes Alarmzeichen bei Männern wäre ein schwacher Urin-Strahl, Leistungsschwäche und Erektionsprobleme. Selbst Hitzewallungen sind bei Männern möglich!

Die Hormonausschüttung des Mannes ist generell wesentlich gleich bleibender als die der Frau. Ein Ungleichgewicht ähnelt eher einer Wippe, die in einer leichten Schiefelage hängen bleibt. Auch Männer werden in zunehmendem Maß mobilisiert für langfristige Pilleneinnahme. Spätestens, wenn die Prostata wächst und die Sexualität mehr und mehr einschläft, ist so mancher Mann leicht zu überzeugen, das „Wundermittel Hormonpille“ anzuwenden. Es geht aber auch anders. Die Natur hat eine große Apotheke zu bieten. Lassen Sie sich neugierig machen! In USA und in anderen europäischen Ländern liegen schon viele praktische Erfahrungen vor, wie man mit pflanzlichen Hilfen und bioidentischen Hormonen (den menschlichen Hormonen exakt nachgebaut) vorsichtig die Drüsenschwächen ausgleichen kann. Mehr Informationen und natürliche Hilfen sind im Buch *Wie Männer stark bleiben* zu finden.

Dieser Bericht stammt von  **HormonSelbsthilfe**  
*Elisabeth Buchner*