



## Gesundheitstipp

### Männergesundheit

#### Was Männer für einen gesunden Testosteronspiegel und einen starken Beckenboden tun können

Junge Männer fühlen sich oft voller Kraft und Tatendrang. Dahinter steckt unter anderem das wichtigste männliche Geschlechtshormon: das Testosteron. Es sorgt für männliche Merkmale wie eine tiefe Stimme und Bartwuchs, ist verantwortlich für Muskelaufbau, Spermienproduktion und sexuelle Lust, es fördert das Knochenwachstum und den Erhalt der Knochendichte. Mit zunehmendem Alter produziert der Männerkörper jedoch weniger Testosteron. Das ist völlig normal und die meisten Männer spüren nichts davon, dass ab einem Alter von etwa 30 Jahren der Testosteronspiegel leicht, aber kontinuierlich sinkt.

#### Woran erkennt man einen niedrigen Testosteronspiegel?

Bei einigen Männern macht sich der sinkende Testosteronspiegel jedoch bemerkbar, meist schleichend: Sie fühlen sich vermehrt antriebslos und müde, die Muskelkraft lässt nach, sie setzen mehr Bauchfett an und verspüren weniger sexuelles Verlangen, neigen zu Depressionen oder Osteoporose. Diese Beschwerden können sich auch auf das Berufsleben und die Leistungsfähigkeit im Job auswirken, weil man das gewohnte Arbeitspensum plötzlich nicht mehr schafft, weniger Energie und Motivation aufbringt.

Der Testosteronspiegel schwankt je nach Tagesverlauf, Alter, Schlafmangel oder Alkoholkonsum. Auch nach körperlich schwerer Arbeit, bei Stress oder Übergewicht kann der Testosteronspiegel niedriger als gewöhnlich sein. Generell gilt: Wer keine Beschwerden hat, braucht seinen Testosteronwert nicht untersuchen zu lassen und selbst bei einem ärztlich attestierten niedrigen Testosteronspiegel ist häufig keine Testosterontherapie nötig. Denn gesunde Männer können ihren Testosteronwert – und dadurch ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit – durch einen bewussten Lebensstil spürbar beeinflussen.

## Was Männer tun können

Das beste Mittel gegen einen niedrigen Testosteronwert ist daher, seinen Alltag gesünder zu gestalten: Wer möglichst wenig Alkohol trinkt, auf ein gesundes Körpergewicht achtet und sich ausgewogen ernährt, liegt schon mal goldrichtig. Vor allem bei der Ernährung haben viele Männer jedoch Nachholbedarf, denn nur knapp ein Viertel aller Männer gibt an, täglich Obst und Gemüse zu verzehren. Da dürfen Männer gerne noch einen drauflegen. Männer sollten zudem regelmäßige Ausdauer- und Kraftsporteinheiten im Berufsalltag einplanen. Mindestens 2,5 Stunden Sport dürfen es pro Woche gerne sein. Und wenn Sie schon mal dabei sind: Trainieren Sie auch ganz bewusst Ihren Beckenboden!

## Der männliche Beckenboden

Ja, auch Männer haben einen Beckenboden: Die Muskelschicht gibt den Organen in Bauch und Becken Halt, stärkt die Schließmuskeln und die Erektionsfähigkeit. Zwar sind männliche Beckenböden weniger belastet als weibliche, die Schwangerschaften und Geburten meistern müssen, aber auch bei Männern kann der Beckenboden erschlaffen, wenn sie etwa beruflich viel sitzen oder oft schwere Lasten heben müssen. Zeit also, sich mit gezielten Übungen um die männliche Beckenbodenmuskulatur zu kümmern.

### Hier sind vier beispielhafte Übungen\* für jeden Tag:

1. Wo ist der Beckenboden? Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen sich vor, Sie würden das Urinieren plötzlich unterbrechen wollen: Die Muskeln, die Sie dafür aktivieren müssen, das ist der Beckenboden.
2. Perfekt fürs Büro, weil es keiner sehen kann: Setzen Sie sich aufrecht hin und ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln fest zusammen, als wollten Sie den Urinstrahl stoppen. Einige Sekunden halten, dann lockerlassen. Wiederholen Sie das täglich mehrmals hintereinander und steigern Sie bei Bedarf die Dauer der Übung nach und nach.
3. Legen Sie sich auf den Rücken, Beine aufgestellt. Nehmen Sie einen weichen Ball oder ein Kissen zwischen die Knie, heben Sie das Gesäß an, aktivieren Sie den Beckenboden und drücken Sie das Kissen mit den Knien fest zusammen. Kurz halten, wieder locker lassen, Po absenken. Zehnmal wiederholen.
4. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine im rechten Winkel, so dass die Füße an der Wand stehen. Beckenboden anspannen, Po anheben und mit den Füßen ein paar Schritte an der Wand nach oben und unten laufen. Gesäß wieder ablegen. Etwa fünf Mal wiederholen.

\* Führen Sie die Übungen nur so lange aus, wie Sie diese korrekt ausführen können. Die Übungen sollten zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein oder Schmerzen auslösen.

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement

[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

#### Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2

83301 Traunreut

#### Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



## Health Advice

### Men's health

#### What men can do to achieve healthy testosterone levels and a strong pelvic floor

Young men often feel full of strength and drive. What's behind this is? Among other things, the most important male sex hormone: testosterone. Testosterone is responsible for male characteristics such as a deep voice and beard growth, for muscle development, sperm production and the sex drive, and it encourages bone growth and the maintenance of the bone density. With increasing age, however, the male body produces less testosterone. This is completely normal and most men don't notice that their testosterone levels fall slightly but steadily from around the age of 30 onwards.

#### How is it possible to recognise a low testosterone level?

In some men, however, their falling levels of testosterone are noticeable, and in most cases, gradually: they feel increasingly listless and tired, their muscle strength decreases, they put on more belly fat and feel less sexual desire, and are prone to depression or osteoporosis. These complaints can also have an impact on their working life and performance at work, because they are suddenly no longer able to manage their usual workload – and have less energy and motivation.

Testosterone levels also fluctuate depending on daily activities, age, lack of sleep or alcohol consumption. Testosterone levels can also be lower than usual after hard physical labour, due to stress or obesity. Generally speaking, however: those who have no symptoms do not need to have their testosterone levels tested, and even in the case of a medically-certified low level of testosterone, testosterone therapy is frequently unnecessary. This is because healthy men can exert a noticeable influence over their testosterone levels – and therefore their well-being and performance – by pursuing a conscious lifestyle.

## What men can do

The best way to combat low testosterone levels is to make everyday life healthier: men who drink as little alcohol as possible, maintain a healthy body weight and eat a balanced diet are already on the right track. Many men have some catching up to do when it comes to nutrition, though, as only around a quarter of all men say that they eat fruit and vegetables every day. So this is certainly an area in which improvements are possible. Men should also make regular endurance and strength training sessions part of their working day. They should partake in sports for at least 2.5 hours per week. And while they're at it, they should make a conscious effort to train their pelvic floor!

## The male pelvic floor

Yes, men also have a pelvic floor: this particular layer of muscle supports the organs in the abdomen and pelvis, and also strengthens the sphincter muscles and the erectile function. Although male pelvic floors are under less strain than female pelvic floors, which have to deal with pregnancies and childbirth, male pelvic floors can also become slack if men have to spend long periods of time sitting at work or are often required to heave heavy loads. It is therefore a good idea for men to take greater care of their pelvic floor muscles with targeted exercises.

### Here are four exercises\* that men can do every day:

1. Where is the pelvic floor? Stand up straight and imagine that you suddenly want to stop urinating. The muscles that you need to use to do this are your pelvic floor muscles.
2. Ideal for the office as nobody can see you doing it: sit up straight and tighten your pelvic floor muscles as if you wanted to stop the flow of urine. Hold for a few seconds, then release. Repeat this several times a day and gradually increase the duration of the exercise if necessary.
3. Lie on your back with your legs raised. Place a soft ball or cushion between your knees, lift your buttocks, activate your pelvic floor and squeeze the cushion firmly with your knees. Hold briefly, release again, lower your bottom. Repeat the exercise ten times.
4. Lie on your back with your legs at right angles and with your feet against the wall. Tense your pelvic floor, raise your buttocks and "walk" up and down the wall with your feet for a few steps. Lower on your buttocks again. Repeat about the exercise five times.

\* Repeat the exercises only as often as you can do them properly. The exercises shouldn't be painful or cause discomfort at any time.

### Imprint

#### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

#### Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien  
Trostberger Straße 2,  
83301 Traunreut

### Illustration

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.