

# Woord vooraf



Bij het woord 'overgang' denken de meesten aan de periode waarin vrouwen last hebben van opvliegers, instabiliteit, vermoeidheid en onregelmatige menstruatie. Zo tussen het veertigste en vijftigste levensjaar raken de eierstokken uitgeput en komen de geslachtshormonen oestrogeen en progestageen in een vrije val. Uiteindelijk stopt de menstruatie.

Bij mannen gebeurt iets soortgelijks, alleen verloopt dat proces geleidelijker. Vanaf het veertigste jaar vermindert het gehalte van het geslachtshormoon testosteron in het bloed langzaam maar gestaag. Per jaar daalt het testosterongehalte met 1 tot 2 procent, wat betekent dat rond het zestigste jaar zo'n 20 tot 30 procent minder testosteron in het bloed circuleert. Dat is een normaal verschijnsel.

Daar merk je in eerste instantie meestal niet veel van, maar na een aantal jaren, als de bloedspiegel van het testosteron beneden een bepaald niveau daalt, ontstaan verschijnselen die je de 'overgang' zou kunnen noemen, hoewel 'achteruitgang' of 'teruggang' eigenlijk betere termen zijn. De verschijnselen die erbij optreden kunnen een sterk negatief effect hebben op de kwaliteit van leven en ook op de gezondheid van de man. Testosteron speelt een centrale rol in dit proces. In dit boek kom je aan de weet wat de betekenis is van testosteron, hoe het wordt aangemaakt, hoe het wordt gereguleerd en wat de werking ervan is. Ook komt aan de orde welke verschijnselen een tekort aan testosteron opleveren en wat je eraan kunt doen. De theorie wordt besproken vanuit praktische voorbeelden die veel mannen zullen herkennen.

Bert-Jan de Boer, januari 2019

## 7 mannen aan het woord



**Jan** (65)

De fut is eruit

22



**Pieter** (34)

Liefde op het eerste gezicht  
maar geen seks

26



**Geert** (59)

'Ik begrijp mijn man niet  
meer'

30



**Bart** (29)

Een echte kerel

33



**Erwin** (55)

Hartinfarct

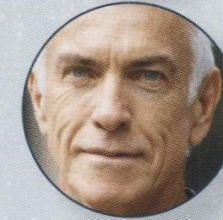
36



**Roel** (59)

Een alleenstaande man

40



**Paolo** (63)

Zonder prostaat

43

Woord vooraf .....	3
Testosteron, de ins en outs .....	7
Toepassing van testosteron .....	13
Toedieningsvormen, effect en bijwerkingen .....	17
Infographic .....	20



**Extra informatie**

Samenvatting .....	46
Meer informatie .....	46
Literatuur .....	47

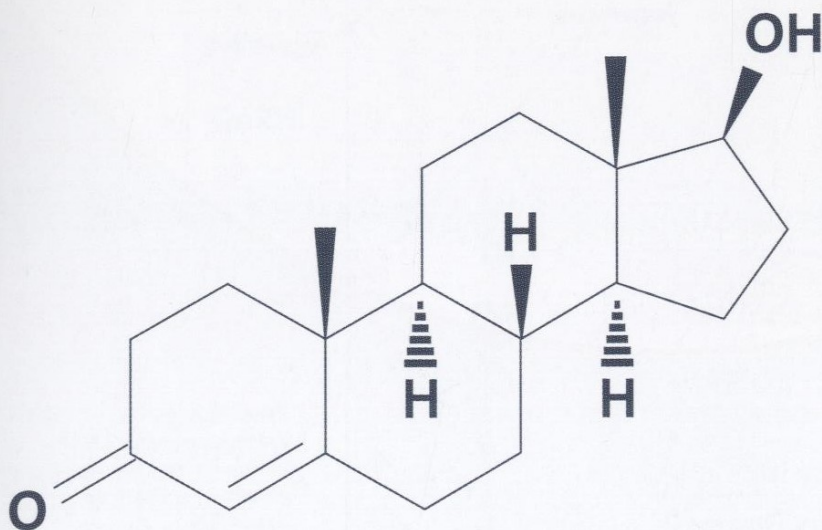
# Testosteron, de ins en outs



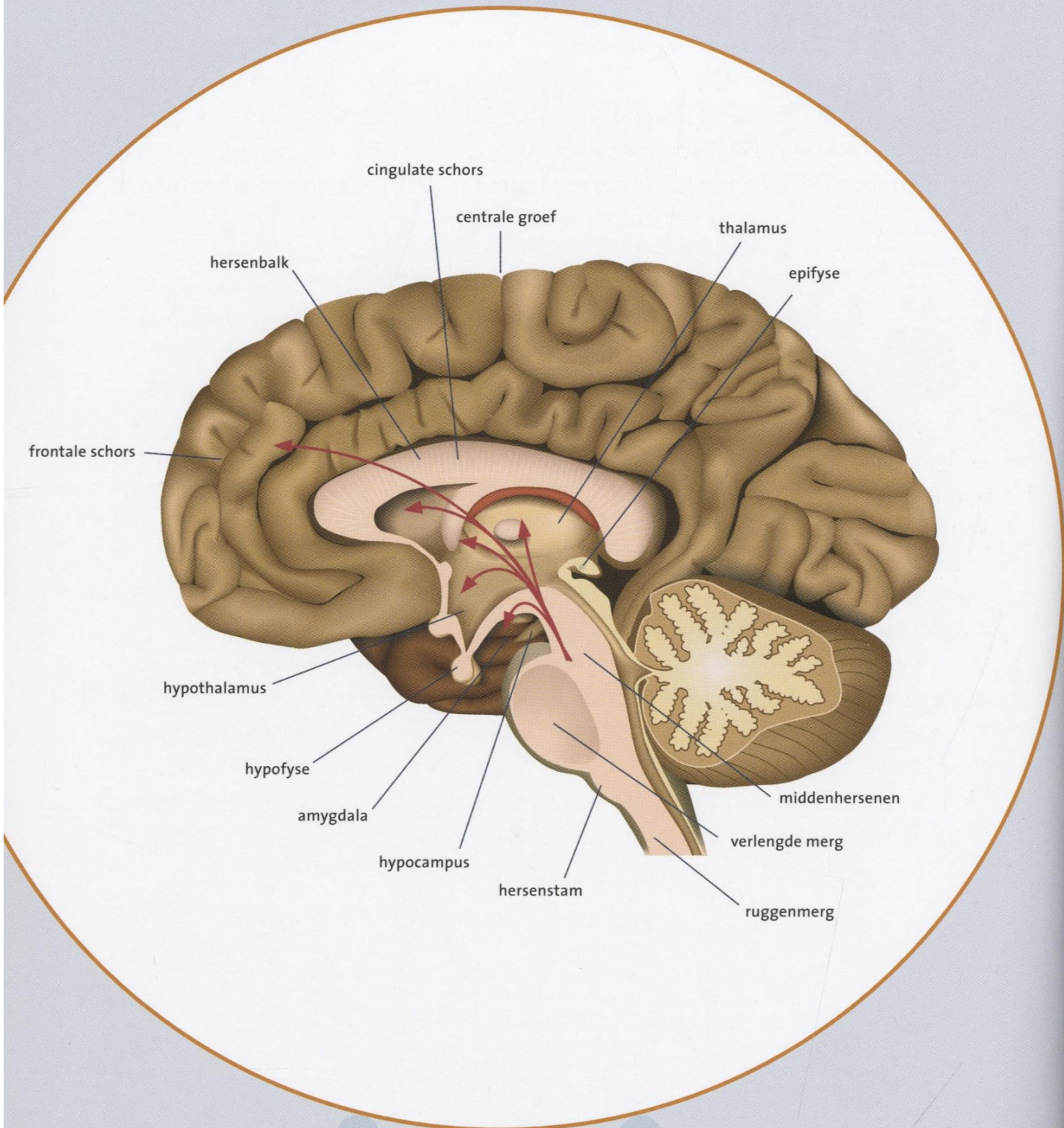
Testosteron is een belangrijk geslachtshormoon. Het werd in 1935 ontdekt als een hormoon dat zowel bij de man als bij de vrouw wordt aangemaakt. Bij de man gebeurt dat voornamelijk in de testikels. Bij de vrouw gaat het om zeer kleine hoeveelheden, die in de bijnieren worden aangemaakt. Bij de man vindt in de puberteit een sterke stijging plaats doordat de productie in de testikels enorm toeneemt. Voor een heel klein deel maken bij de man ook de bijnieren testosteron aan.

## Werking en chemische samenstelling

Testosteron draagt bij aan de lichaamsbouw, het versterkt de spieren en de botten en het geeft je een gevoel van algemeen welbevinden. Testosteron stimuleert het nemen van initiatief, het bevordert de levenslust en het is de leidraad voor de mannelijke seksualiteit. Afbeelding 1 laat de chemische samenstelling van testosteron zien.



Afbeelding 1:  
de chemische samenstelling  
van testosteron



Afbeelding 2:  
dwarsdoorsnede van de  
hersenen met daarin de plaats  
van de hypothalamus en de  
hypofyse