

Treibstoff

Männer brauchen Testosteron, aber irgendwann haben sie zu wenig. Urologin Dr. Isabel Reilly über die Andropause beim Mann.

Ist Testosteron-Mangel wirklich ein medizinisches Problem oder bloss eine Erfindung?

Die Auswirkungen von Testosteron-Mangel sind vielfältig. Testosteron ist in erster Linie als das männliche Sexualhormon bekannt. Es steuert die Libido, die Lust des Mannes, die Erektionsfähigkeit, die Ausdauer und das sexuelle Empfinden. Weniger bekannt ist, dass sich ein Testosteron-Mangel auf andere Organsysteme auswirken kann. Die Männer fühlen sich abgeschlagen, die Muskeln bauen sich nicht mehr so gut auf wie früher, der Händedruck wird schwächer. Schlafstörungen, Hitze-wallungen, Konzentrationsschwäche, veränderter Fettstoffwechsel, depressive Verstimmung oder erhöhte Reizbarkeit treten auf, die Knochendichte nimmt ab, Blutarmut kann vorkommen. Kurzum: Der Mann als Ganzes ist betroffen.

Welche Männer sind von Testosteron-Mangel besonders tangiert?

Mit zunehmendem Alter eigentlich jeder Mann. Biologische und krankheitsbedingte Vorgänge im Körper sind dafür verantwortlich. Unterschied zur Frau: Seine Wechseljahre treten weniger schlagartig auf. Neue Erkenntnisse zeigen aber, dass Männer mit Übergewicht frühere und stärkere Symptome aufweisen.

Testosteron-Mangel wird in Verbindung gebracht mit dem metabolischen Syndrom. Was hat es damit auf sich?

Das ist genau der Punkt. Testosteron fördert die Fähigkeit des Körpers, Fett abzubauen. Fehlt das Testosteron, sammelt sich immer mehr Fett an. Ausgerechnet im Fettgewebe sitzt

aber ein Enzym, das den Testosteron-Spiegel seinerseits abbaut – und zwar zusätzlich zum normalen Alterungsprozess. Diese Wechselwirkung spielt besonders beim bauchbetonten Übergewicht eine Rolle. Es tut sich ein Teufelskreis auf.

Gibt es weitere Einflüsse?

Auch Stress spielt eine Rolle. Je gestresster ein Mann, desto mehr wird das Stresshormon Cortison ausgeschüttet. Und dieses unterdrückt die Testosteron-Produktion abermals.

Wie kann man sich vor einem Testosteron-Mangel schützen?

Sich gesund und ausgewogen ernähren, sich genügend bewegen beziehungsweise Sport treiben. Das wirkt dem Übergewicht entgegen und reduziert auch noch den Stress. Ein doppelter Gewinn in Bezug auf Testosteron und metabolisches Syndrom.

Frauen nehmen Hormone gegen ihre Wechseljahrsbeschwerden. Warum machen es die Männer mit Testosteron nicht auch so?

Immer mehr Männer und deren Ärzte kommen zur Einsicht, dass man den Testosteron-Mangel nicht einfach hinnehmen muss. Testosteron kann heute über die Haut, als Medikament zum Einnehmen oder als Depotspritze verabreicht werden. Eine regelmässige ärztliche Kontrolle ist – wie bei den Frauen ja auch – wichtig. Die Testosteron-Bestimmung beim älteren Mann sollte eigentlich zur Routinekontrolle gehören. Wer Prostatakrebs hat, muss aber von einer Testosteron-Therapie absehen. |



Dr. Isabel Reilly,
Fachärztin FMH
für Urologie,
Schaffhausen