



Was bislang nur als reine Frauensache bekannt war, ist tatsächlich auch für Männer ein Thema: die sogenannten Wechseljahre. Wann die Hormonumstellung beim Mann beginnt und was Positives in dieser Zeit für den Körper getan werden kann, darüber informiert Sie auf diesen Seiten Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit.

**Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger:**

**„Die Wechseljahre des Mannes sind noch sehr unerkannt“**

#### **Herr Dr. Jäger, kommen Männer denn wirklich in die Wechseljahre?**

Ja, Männer kommen tatsächlich in die Wechseljahre. Allerdings ist das im Vergleich zu Frauen ein sehr schleichender Prozess. Das Königshormon Testosteron nimmt über Jahre hinweg ab, manchmal schon ab dem 35. Lebensjahr. Manche Männer bemerken die Symptome dann erst mit 50 oder 60 Jahren.

#### **Haben die Männer denn nicht schon während dieser Umstellung Beschwerden?**

Manche bemerken unschöne Symptome, wie etwa gelegentliche Abgeschlagenheit, Müdigkeit, zunehmenden Bauchumfang und sexuelle Unlust. Aber das passiert eben manchmal so unbemerkt nebenbei, dass diese Probleme oftmals nicht mit einer möglichen Hormonveränderung in Verbindung gebracht werden. An die Wechseljahre als mögliche Ursache denken Betroffene, aber auch Ärzte, oftmals nicht.

#### **Leidet denn jeder Mann darunter?**

Laut einer Studie jeder Zehnte, eine Zahl, die sich noch in Grenzen hält. Das sollte aber keine Entwarnung für die Männer sein, Symptome leichtfertig zu übergehen.

#### **Was kann Mann für sein Wohlbefinden tun?**

Durch gezielte körperliche Übungen, insbesondere Kraftübungen, ist es möglich, einen positiven Einfluss auf den Testosteronspiegel zu nehmen. Kurze Trainingseinheiten sind sehr wichtig. Aber auch Ausdauersport ist entscheidend. Er sollte allerdings nicht zu exzessiv sein. Es gibt sehr sportlich aussehende Ultralangstreckenläufer, die durch die starke körperliche Belastung eine signifikante Veränderung in ihrem Hormonhaushalt herbeigeführt haben – im negativen Sinne.

Fotos: Privat; 123rf/Vadim Guzhva



#### **Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger**

ist Facharzt für Urologie, Andrologie mit genetischer Beratung und Männergesundheit, medikamentöser Tumortherapie, Röntgendiagnostik, Palliativmedizin und psychosomatischer Grundversorgung in der Urologischen Praxisklinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.

#### **Was sollte also für einen guten Hormonspiegel getan werden?**

Ich empfehle, kurze und möglichst intensive sportliche Einheiten mehrmals pro Woche durchzuführen. Des Weiteren sollte Mann auf seine Ernährung achten.

Die allgemeinen Grundlagen wie „bunt ist gesund“ gelten hier auf jeden Fall. Oder auch „five a day“, was bedeutet „fünf Hände Obst und Gemüse am Tag“. Mit diesen allgemeinen Angaben kann man es sehr gut schaffen, seinen Testosteronspiegel lange auf einem guten Level zu halten.

#### **Hier und da hört man, ein dicker Bauchstunde in Zusammenhang mit einem Testosteronmangel?**

Ja, richtig, der Bauchumfang hat nämlich einen negativen Einfluss auf den Testosteronwert. Je mehr Bauchumfang und dementsprechend „viszerales“ Fettgewebe, umso mehr Testosteron wird aus dem Körper „herausgefischt“. Das führt dazu, dass der Testosteronspiegel sinkt. Dieses herausgefischte Testosteron wird obendrein in weibliche Hormone verwandelt. Also ran an den Speck, denn ein schlanker Bauch hält den Testosteronspiegel hoch.

#### **Sollten Männer zu Testosteronpräparaten greifen?**

Testosteron ist ein verschreibungspflichtiges Medikament! Es ist also wichtig, dass ein Arzt, der auf Männergesundheit spezialisiert ist, konsultiert wird. Es gibt Männer, die niedrige Testosteronwerte haben, aber keinerlei Symptome. Diese benötigen auf keinen Fall eine hormonelle Substitutionstherapie mit Testosteron. Testosteron sollte nur zugeführt werden, wenn tatsächlich Beschwerden da sind und dauerhaft niedrige Testosteronwerte vorliegen, der Wert sollte daher mindestens zweimal in einem abgesprochenen Zeitraum gemessen werden. Etwas anders sieht die Sache im Zusammenhang mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus aus – hier kann über eine Substitution bei nachgewiesenem Mangel auch ohne typische Symptome nachgedacht werden, da der Mangel den Diabetes unbehandelt verschlimmern kann.

#### **Können Beschwerden wie sexuelle Lustlosigkeit oder Abgeschlagenheit auch andere Ursachen haben?**

Das ist ein wichtiger Punkt: Diese Symptome können auch andere Ursachen haben wie beispielsweise Stress oder Erkrankungen der Leber, Niere oder des Herz-Kreislauf-Systems. Auch bösartige Tumore können solche Veränderungen hervorrufen. Also bei ersten Anzeichen immer einen Arzt aufsuchen.

#### **Können Medikamente den Hormonspiegel verändern?**

Das ist möglich, eine vergleichsweise häufige Nebenwirkung von Medikamenten ist tatsächlich die Veränderung der Testosteronproduktion. Überprüfen Sie in diesem Fall auch die Packungsbeilagen der Medikamente, die Sie einnehmen.

(Quelle: Mann oh Mann, Herbst 2018)