



# Männer in den „Wechseljahren“

Männer sind Gesundheitsmuffel – sie sind zu dick, ernähren sich schlecht und sind ständig im Stress. Den Arzt betrachten sie als eine Art Mechaniker, den sie nur aufsuchen, wenn „es nicht mehr läuft“. Ihr Lebensstil und die Haltung zum eigenen Körper verringern nicht nur ihre Lebenserwartung, sie können sich in der Lebensmitte auch negativ auf ihren Testosteronhaushalt auswirken. Dann leiden Männer unter Symptomen, die ihre Lebensqualität dramatisch beeinflussen und die von den Medien gerne plakativ als die „Wechseljahre des Mannes“ bezeichnet werden. Wir sprachen mit dem Urologen und Andrologen Dr. med. Horst Hohmuth, Ulm.

## Herr Dr. Hohmuth, was ist dran an den Wechseljahren des Mannes?

Dieser Ausdruck wird kaum noch verwendet, denn er weckt den Anschein, als käme jeder Mann in die Wechseljahre. Anders als bei Frauen, die alle früher oder später in die Menopause kommen, ist aber nur etwa jeder zehnte Mann betroffen. Korrekter ist die Bezeichnung Hypogonadismus oder Testosteronmangelsyndrom. Ein Thema, das Ende der 90er Jahre in den Blickwinkel geriet, als man feststellte, dass ein größerer Teil der Männer einen Testosteronmangel entwickelt. Vom Hormontief sind etwa 12 Prozent betroffen. Die sind aber nicht alle behandlungsbedürftig, sondern nur die Männer, bei denen der Testosteronspiegel entsprechend niedrig ist und die zusätzlich ausgeprägte Symptome haben.

## Welche Symptome sind das?

Im Vordergrund stehen Abgeschlagenheit, teilweise verbunden mit einer depressiven Störung, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Libidoverlust, Desinteresse, Reduktion der sexuellen Aktivität. Verminderung der Erektionsfähigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Hitzewallungen.



## Wann macht eine Therapie Sinn?

Das ist abhängig von den Beschwerden, der Höhe des Testosteronspiegels und vom Anteil des tatsächlich verfügbaren freien Testosterons. Wer sich trotz eines niedrigen Testosteronspiegels wohlfühlt, muss nicht behandelt werden. Er sollte nur irgendwann mit einer Knochendichtemessung sein Osteoporoserisiko abklären.

Für eine Therapieempfehlung spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Zunächst sollte eine Blutentnahme morgens erfolgen. Wenn Männer noch eine sogenannte zirkadiane Rhythmik haben, ist der Testosteronspiegel morgens hoch und abends niedrig. Wenn bei der Blutabnahme nach Feierabend der Hormonspiegel niedrig ausfällt, kann das auch einfach nur an der Tageszeit liegen. Außerdem sollte der SHBG-Wert (sexualbindendes Globulin) bestimmt werden. Sinkt die Testosteronproduktion, schränkt der Körper die Produktion dieses Trägerhormons ein. Damit steigt der Anteil des verfügbaren freien Testosterons. Aus den Ergebnissen der Blutuntersuchung ermitteln wir den androgenen Index, der eine wichtige Entscheidungshilfe ist.

## Wie wird therapiert?

Das hängt vom Ausmaß des Hormonmangels ab. Beim Gros aller Männer befinden sich Hormonwerte in der sogenannten Grauzone, das heißt, sie sind nur leicht erniedrigt. Hier spielt oft der Lebensstil eine Rolle. Studien belegen, dass Bewegungsmangel und

Übergewicht zu einem Hypogonadismus führen. Man weiß umgekehrt aber auch, dass eine Gewichtsreduktion und regelmäßiges Kraft-Ausdauertraining - 2 Trainingseinheiten von jeweils 30 Minuten pro Woche – den Testosteronspiegel um etwa 30 Prozent anheben. Abgesehen von Sport, Gewichtsreduktion und gesunder Ernährung gibt es nichts, was die Hormonreserven so gut mobilisiert wie die aktive Auseinandersetzung mit Sexualität und Erotik. Auch dazu rate ich meinen Patienten.

Bleibt der Testosteronspiegel trotz allem niedrig und bessern sich die Symptome nicht, kommt eine lokale Hormontherapie mit einem Testosteron-Gel in Frage. Diese Substanzen kommen in ihrem Wirkmechanismus der körpereigenen Hormonproduktion am nächsten. Sie werden analog der zirkadianen Rhythmik morgens auf die Haut aufgetragen und über sie resorbiert. Damit wird der ursprüngliche biologische Verlauf am ehesten imitiert. Das genügt aber nicht bei allen Patienten. Bei einem sehr niedrigen Testosteronspiegel, eventuell auch durch Vorerkrankungen oder bei einer sehr ausgeprägten Symptomatik profitieren die Patienten eher von einer Langzeitgabe, die sie dann in der Regel als Depotinjektionen dreimonatlich erhalten.

**Eine Hormonersatztherapie ist bei der Frau nicht unumstritten. Wie sieht das beim Mann aus?**

Bislang konnte in Studien nicht nachgewiesen werden, dass Prostatakarzi-

nome vermehrt bei Männern unter einer Hormontherapie auftritt. Jeder Mann hat ein altersabhängig ansteigendes hohes Risiko ein Prostatakarzinom zu entwickeln, jeder vierte Mann erkrankt daran. Aus diesem Grund wird zur regelmäßigen Vorsorge geraten. Bei Männern unter einer Hormonersatztherapie fasst man die Vorsorgeintervalle kürzer und überwacht sie engermaschiger. So wird im Rahmen von halbjährlichen Kontrolluntersuchungen auch immer der PSA-Wert mit bestimmt. Bei festgestellten Veränderungen würde man die Hormonersatztherapie natürlich abbrechen, da Prostatakarzinome unter Testosteron schneller wachsen. Nach einer anfänglichen Einstellung mit vierteljährlichen Kontrollintervallen genügt bei einer stabilen Situation eine halbjährliche Überwachung, um dem Patienten eine verbesserte Lebensqualität bei einem kalkulierbar niedrigen Risiko zu bieten

**Sie sind Androloge, also Männerarzt, eine Berufsbezeichnung, die erst 2006 in Deutschland eingeführt wurde. Weshalb erst so spät?**

Lange Zeit hat man den Mann über seine Funktion hinaus kaum wahrgenommen, deshalb gab es keinen Bedarf nach spezialisierten Ärzten. Auch das Thema Sexualität wurde totgeschwiegen. Männern mit sexuellen Problemen riet man, sich eine neue Freundin zuzulegen. Erst als mit Viagra die Sexualität thematisiert wurde, und man sich intensiver damit befasste,



stellte sich heraus, dass es vielen Männer nicht bloß um eine reine Organfunktionsbehebung geht. Männer, die den Andrologen wegen einer Antriebs- und Libidostörung aufsuchen, wollen ja nicht nur eine Potenzpille. Die könnte auch der Hausarzt aufschreiben. Sie suchen vielmehr eine konsequente Abklärung der Ursachen und anschließend eine gezielte Behandlung. Weitere Informationen unter [www.wechseljahres-des-mannes.de](http://www.wechseljahres-des-mannes.de), [www.uropraxis-ulm.de](http://www.uropraxis-ulm.de) (hier kann man(n) auch einen Selbsttest machen), [www.stiftung-maennergesundheits.de](http://www.stiftung-maennergesundheits.de).

