

Testosteron im Tief

Nicht nur Frauen kämpfen mit Hormonumstellungen.
Ärzte mahnen nun, auch die **Wechseljahre des Mannes** zu beachten

Nächtliche Schweißattacken, Schlafprobleme bis hin zu depressiven Verstimmungen, keine Lust mehr auf Sex. Solche Klagen kennt der Münchner Endokrinologe Alexander Römmler, wenn Frauen über 50 zu ihm kommen – um über ihre Partner zu reden. „Mein Mann hat die gleichen Probleme, wie ich sie in den Wechseljahren hatte“, hören wir oft in der Sprechstunde“, erzählt der Begründer der Praxisklinik Hormon Zentrum München.

„**Männer verdrängen solche Befindlichkeitsstörungen gern** und erklären sie mit beruflicher oder privater Überlas-

tung“, fügt der Mediziner hinzu. „Dass sie unter Wechseljahresbeschwerden leiden, wollen häufig weder sie noch die Ärzte wahrhaben.“

Die Missachtung der männlichen Wechseljahre liegt nach Meinung des Ulmer Urologen Horst Hohmuth unter anderem daran, dass hierzulande zwar üblicherweise Frauen zum Gynäkologen gehen, aber Männer nicht zum Andrologen (Männerarzt). „In anderen europäischen Ländern wie Italien oder Frankreich ist das weniger ein Problem“, sagt Hohmuth. „Dort ist die Andrologie etabliert, bei uns erst seit wenigen Jahren überhaupt bekannt.“

Die Wissenschaftsgemeinde streitet noch, ob das altersbedingte Hormontief überhaupt existiert. Australische Forscher um Gary Wittert von der University of Adelaide etwa kamen dieses Jahr zu dem Schluss: Zwar sinkt der Testosteronspiegel mit den Lebensjahren, der Grund dafür seien aber zunehmendes Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen – und weniger Zigaretten. „Rauchen ist tödlich, aber es erhöht ironischerweise das Testosteron“, so Wittert. „Wenn die Leute damit aufhören, sinkt ihr Spiegel.“ Die natürlichen Alterungsprozesse hingegen spielten keine entscheidende Rolle. „Das stimmt natürlich nicht“, widerspricht Reinhold Schaefer, Urologe aus Bad Godesberg, und verweist auf entgegengeräute Forschungen und langjährige eigene Medizinerfahrung.

„**Die Möglichkeit der Testosteron-Ersatztherapie** habe ich in meiner Praxis schon früh angeboten. Behandlungsergebnisse, die ich hierzu auf dem deutschen Urologenkongress vorstellen wollte, hielt man dort nicht für relevant“, klagt der seit 25 Jahren niedergelassene Schaefer. „Wenige Jahre später war die Testosteron-Ersatztherapie plötzlich Programm. In der Veranstaltung kam ich mir vor wie in einer Selbsthilfegruppe.“ Wenn

Weniger Spaß im Bett

Wenn Männer in das Hormontief geraten, können Schlafstörungen und Libidoverlust die Folge sein

aus Ärzten Betroffene werden, interessierten plötzlich auch die männlichen Wechseljahre.

Jenseits der 40 sinkt der Testosteronspiegel meist, im Schnitt um etwa ein Prozent pro Lebensjahr. „Der Abfall verläuft individuell sehr unterschiedlich“, so Schaefer, wobei unausgewogene Ernährung, fehlende Bewegung, Stress und hoher Alkoholkonsum maßgeblich zu einem frühen Mangel beitragen. Der größte Testosteronkiller aber ist übermäßiges Bauchfett.

Ein klar umrissener Altersbereich für die männlichen Wechseljahre, die als Phase

rasch sinkenden Testosteronspiegels definiert sind, existiert daher nicht. Zu den typischen Symptomen, die oft um die 50 auftreten, zählen:

- Gelenk- und Muskelschmerzen, Muskelschwäche
- Hitzewallungen und starkes Schwitzen, unabhängig von körperlichen Belastungen
- Schlafstörungen und Konzentrationschwächen
- Müdigkeit und körperliche Erschöpfung
- Potenzprobleme, Abnahme der Libido
- Reizbarkeit und Nervosität, Herzrasen
- depressive Verstimmung und Ängstlichkeit
- verminderter Bartwuchs und empfindliche, trockene Haut.

Allgemein gültige Normwerte, wann ein Mann eine Hormon-Ersatztherapie

erhalten sollte, existieren bislang nicht. Die meisten internationalen Fachgesellschaften empfehlen eine Behandlung bei weniger als 8 nmol/l (Nanomol pro Liter) Testosteron im Blut, wobei 12 bis 35 nmol/l als normal gelten.

Eine entscheidende Rolle spielt zudem das als typisch weiblich bekannte Hormon Östrogen. „Viele schätzen, ein Mann habe im Vergleich zur Frau nur einen Bruchteil an Östrogen. Das ist falsch“, sagt Hormonexperte Alexander Römmler. Junge Männer hätten einen fast ebenso hohen Östrogen-Grundspiegel wie junge Frauen. Wenn der Wert in späteren Jahren rasch fällt, erlebten sie ebenfalls Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. „Besonders Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch eingeschränkte Erektionsfähigkeit können östrogenbedingt sein“, berichtet Römmler. ►

Wie stark der Östrogenspiegel sinkt, hängt vom Regelkreis aller beteiligten Hormone ab. „Häufig liegt die Ursache in abfallenden Hormonvorstufen, die wiederum von den Androgenen wie Testosteron gebildet werden.“

Daraus folgt laut Römmler: Gleicht man über eine Hormonbehandlung beispielsweise niedriges Testosteron aus, wird der Östrogenspiegel mit angehoben. „Das hormonelle Gleichgewicht stimmt dann wieder.“

Darüber hinaus kann auch ein Mangel an der körpereigenen Sexualhormon-Vorstufe DHEA (Dehydroepiandrosteron) und an Wachstumshormonen männliche Wechseljahresbeschwerden auslösen. Ärzte, die derartige Zusammenhänge nicht berücksichtigen, „liegen bei der Diagnostik oft daneben“, betont Römmler. „Oder sie können sich bei normalen Testosteronwerten die Beschwerden ihrer Patienten nicht erklären.“

Anfang 30, antriebslos und niedrigen Testosteronspiegel – trotz gesundem Lebensstil und Normalgewicht? Auch solche Fälle sieht Jörg Puchta vom Hormon Zentrum München regelmäßig in seiner Praxis. Das Leiden habe dann häufig genetische Ursachen. „Gene bestimmen in großem Maß, wann die

Wechseljahre bei Mann und Frau eintreten“, so der Arzt.

Den betroffenen jungen Patienten könne ebenso wie Männern im typischen Wechseljahresalter die Testosteron-Ersatztherapie helfen, etwa durch Auftragen eines Gels auf die Haut oder durch Injektionen. Bequemste Behandlungsoption seien Depotspritzen, die nur alle zehn bis zwölf Wochen verabreicht werden müssen.

Ob die Testosteron-Gabe die Entstehung von Prostatakrebs fördern könnte, diskutieren Forscher noch. Nach derzeitigem Wissensstand scheint die Behandlung das Risiko nicht zu erhöhen. „Würden

»In großem Maß
**bestimmen
die Gene**, wann
die Wechseljahre
eintreten«

Jörg Puchta,
Hormon Zentrum München

hohes Testosteron und Prostatakrebs in Verbindung stehen, müssten alle jungen Männer gefährdet sein – die haben nämlich den höchsten Spiegel“, kommentiert Urologe Schaefer.

Aber auch Psychopharmaka können die Therapie überflüssig machen. „Die Ehefrau eines Patienten berichtete mir, ihr 70-jähriger Mann sei derart depressiv geworden, dass sie ihn in ein Altersheim geben musste“, erzählt Schaefer. „Es waren allerdings nie die Hormone bestimmt worden.“ Messungen zeigten extrem niedriges Testosteron. Nach weniger als drei Monaten Hormon-Ersatztherapie war der Patient wieder gesund und konnte nach Hause zurückkehren.

Auf Grund psychischer Veränderungen hochdosierte Medikamente zu verschreiben, ohne eine Hormonmessung durchzuführen, ist auch nach Ansicht des Andrologen Hohmuth „grob nachlässig, um nicht gar von einem Kunstfehler zu sprechen“.

Vorsorglich sollten Männer, vor allem wenn sie sich antriebslos fühlen, „bereits ab 40 alle ein bis zwei Jahre einen Hormonstatus machen lassen“, empfiehlt Jörg Puchta. ■

PETRA PESCHEL

FOCUS 41/2012