

--&gt;

# TAGBLATT

## Der Stoff, aus dem die Männer sind



**Der langsam sinkende Testosteronspiegel ist bei Männern ab 40 eine ganz normale Alterserscheinung. Gewisse Symptome können aber auf einen krankhaften Hormonmangel hinweisen.**

CHRISTINA PEEGE

Um Testosteron – das Hormon, das Männer zu echten Kerlen macht – ranken sich zahlreiche Mythen. Unter Männern in fortgeschrittenem Alter gilt es als Anti-Aging-Wunderwaffe. Es soll der Lust auf die Sprünge helfen, den Muskelaufbau fördern und Übergewicht vorbeugen. Im Internet wird Testosteron als Lifestyle-Droge gehandelt, und es wird als Mittel gegen den altersbedingten Rückgang der Testosteronproduktion im Körper vermarktet. Legal ist das nicht, und wer sich die Präparate selbst verabreicht, geht gesundheitliche Risiken ein. Fakt ist aber auch, dass ein Mangel des Hormons gesundheitliche Folgen zeitigt. Die Krankheit hat sogar einen Namen: Hypogonadismus. Sie beeinträchtigt die Lebensqualität, führt zu körperlichen und sogar psychischen Symptomen.

Wann wird Mann einfach älter und ab wann ist er wirklich krank? Hans-Peter Schmid, Chefarzt der Klinik für Urologie am Kantonsspital St. Gallen, erklärt, was Sache ist und wann Mann einen Facharzt konsultieren sollte.

Herr Schmid, kennen Sie den Spruch: «Meine Frau schickt mich», wenn Patienten zu Ihnen kommen?

Hans-Peter Schmid: Den Spruch kenne ich. Manchmal kommen Partnerinnen gleich mit in die urologische Sprechstunde. Frauen sind immer noch gesundheitsbewusster als Männer. Aber Beeinträchtigungen der Libido sind nur ein Thema, die Prävention von Prostatakrebs spielt eine ebenso wichtige Rolle in den Gesprächen zwischen Arzt und Patient. Über beides reden Männer eher ungern. Aber in den vergangenen zehn Jahren hat sich ihre Einstellung verändert. Leiden sie unter Störungen ihrer Geschlechtsfunktionen, suchen sie heute eher ärztlichen Rat. Das Nachlassen der Männlichkeit ist heute kein Tabu mehr.

Ist Testosteronmangel eine Krankheit oder kommen halt auch Männer in die Wechseljahre wie die Frauen auch?

Schmid: Der sinkende Testosteronspiegel ist eine ganz normale Alterserscheinung. In Analogie zur Menopause bei der Frau spricht man auch von der Andropause. Anders als bei Frauen sinkt der Hormonspiegel bei Männern aber nicht abrupt, sondern etwa ab dem 40. Lebensjahr langsam und kontinuierlich ab.

Jetzt gibt es aber für Testosteronmangel einen Krankheitsbegriff: den Hypogonadismus. Ab wann ist ein Testosteronmangel krankhaft, und bei welchen Symptomen sollte ein Mann einen Facharzt aufsuchen?

Schmid: Testosteron wird in den Hoden und zu einem geringen Teil in den Nebennieren produziert. Von Hypogonadismus spricht man, wenn die Funktion der Hoden gestört ist und zu wenig Testosteron produziert wird. Die Betroffenen sind ständig müde, körperlich abgeschlafft, können nicht schlafen, die sexuelle Lust kommt abhanden, und zuweilen stellt sich eine Depression ein. Die Knochendichte nimmt ab, es kommt zu Knochenbrüchen. Die Lebensqualität ist erheblich beeinträchtigt. Hier macht es Sinn, eine Hormonersatztherapie in Betracht zu ziehen.

Taugt Testosteron als Mittel gegen Übergewicht, wie Pharmafirmen uns weismachen wollen?

Schmid: Bei Übergewicht rät man als Arzt als erstes zu einem Wandel der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Das hilft fast immer. Steht tatsächlich ein Hormonmangel hinter dem Übergewicht, sammelt sich das Fett vor allem an den Hüften an. Sinkt der Testosteronspiegel, bilden sich die Muskeln zurück, die Fett verbrennen sollten. Bauchfett wiederum steht im Verdacht, die Testosteronproduktion in den Hoden negativ zu beeinflussen. Es kommt zu einem Teufelskreis. Wer Übergewicht hat, leidet oft auch an den Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck. Auch hier sind die Folgen eines Hormonmangels so gravierend, dass über eine Hormonersatztherapie nachgedacht werden sollte.

Jetzt wird aber die Verabreichung von Testosteron mit der Entstehung von Prostatakrebs in Verbindung gebracht.

Schmid: Das trifft nicht zu. Hormon-Ersatztherapien verursachen keinen Krebs, das wissen wir heute. Lediglich Patienten, die an einem Prostata-Karzinom leiden, dürfen nicht mit dem Hormon behandelt werden. Unangenehm können Rötungen und Juckreiz der Hautstellen sein, wo ein hormonhaltiges Gel appliziert wird. Hormonspritzen werden in den Gesässmuskel verabreicht, was schmerzhaft ist. Gesundheitlich bedenklich und illegal ist, wenn sich jemand Präparate im Internet bestellt. Hier weiss man nicht, was in den Präparaten steckt und wie sie dosiert werden müssen.

Es gibt also medizinisch indizierte Fälle, in denen eine Testosteron-Kur angezeigt ist. Als Antiaging-Zaubermittel taugt es aber nicht.

Schmid: Das ist richtig. Doch ist es in den vergangenen Jahren um Testosteron als Wunderwaffe gegen das Altern wieder etwas ruhiger geworden. Auch als «Potenzmittel» taugt es nicht. Es ist – wie viele fälschlicherweise gedacht haben – auch kein Ersatz für Viagra. Testosteron beeinflusst das sexuelle Verlangen, leidet ein Mann an Erektionsstörungen, hilft das Hormon nicht, es bildet sozusagen nur eine von mehreren Voraussetzungen für eine erfüllte Sexualität. Dennoch ist interessant zu sehen, wie sich die Einstellung zu Testosteron und Anti-Aging je nach Region verändert. Meine Kollegen in Zürich oder Genf werden mit höheren Erwartungen der Patienten bezüglich Hormontherapien konfrontiert. In der Ostschweiz sind die Menschen konservativer. Hier ist der Jugendwahn weniger ausgeprägt als in den Metropolen.

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/osso/so-ws/art310637,3713812>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.

—