

## **Die Wechseljahre des Mannes**

In den letzten Jahren wird unter Begriffen wie „Aging Male“ oder „Good Aging“ zunehmend und kontrovers diskutiert, ob es auch bei Männern so etwas wie Wechseljahre (männliches Klimakterium) gibt. Tatsache ist, dass es auch bei Männern, ähnlich wie bei Frauen, mit zunehmendem Alter zu einem Absinken der Sexualhormone kommt.

Während diese Umstellung bei den Frauen aber rasch und in einem relativ kurzen Zeitraum erfolgt, zeigt sich bei Männern ab etwa dem 35. Lebensjahr ein langsamer und kontinuierlicher Abfall des männlichen Sexualhormons Testosteron. Dabei kann das Testosteron im Laufe der Jahre unter 50 Prozent des Ausgangsniveaus sinken.

### **Vielerlei Beschwerden**

Es ist bekannt, dass Testosteron viele Organsysteme wie Muskulatur, Herz-Kreislaufsystem, Fettstoffwechsel, Blutbildung, Knochenstoffwechsel und Psyche beeinflusst. Ein Mangel an Testosteron kann neben vermindertem sexuellem Verlangen und Erektionsstörungen auch zu Beschwerden wie Müdigkeit, depressiver Verstimmung, Konzentrationsstörung, Verminderung der Muskelkraft, Abnahme der Knochendichte und Zunahme des Fettgewebes führen.

Allerdings ist umstritten, inwieweit diese Beschwerden beim älter werdenden Mann wirklich dem abnehmenden Testosteron zuzuschreiben sind - oder nicht eher dem natürlichen Alterungsprozess unterliegen. Zudem haben viele Männer mit erniedrigten Testosteronwerten keine oder nur geringe Beschwerden.

Trotz dieser Unsicherheiten sollte bei Männern, die unter entsprechenden Beschwerden leiden, eine weitere Abklärung mit ausführlicher Erhebung der Krankengeschichte, körperlicher Untersuchung und Bestimmung von Hormonlabor und weiteren Laborwerten wie Blutfetten und Blutbild erfolgen.

Bei der Testosteronbestimmung im Blut müssen verschiedene Einflussfaktoren wie die natürlichen Tagesschwankungen des Testosterons berücksichtigt werden. So liegt der Testosteronwert in der Regel in den Morgenstunden am höchsten und sollte idealerweise wiederholt zu dieser Tageszeit bestimmt werden.

### **Keine unkritische Hormongabe**

Wird bei Männern mit ausgeprägten Beschwerden ein deutlicher Testosteronmangel festgestellt, sollte die Möglichkeit einer Testosteronbehandlung besprochen werden. Zwar ist von einer unkritischen Gabe von Hormonpräparaten im Sinne einer Lifestyle-Medizin sicher abzuraten. Einige Männer können aber in Hinblick auf ihre Lebensqualität durchaus von einer Behandlung profitieren.

Vor einer allfälligen Behandlung mit Testosteronpräparaten muss ein Prostatakrebs sicher ausgeschlossen werden, da diese Präparate zwar weniger die Entstehung von Prostatakrebs fördern, aber bei bereits bestehendem Prostatakrebs das Wachstum beschleunigen können.

Für die Ärztesgesellschaft Thurgau:

Dr. med. Ronald Bräutigam  
designierter Chefarzt Urologie  
Kantonsspital Frauenfeld