

Das Testosteron-Mangel-Syndrom

Die Karriere ist in Schwung, das Einkommen geregelt, das Ansehen gefestigt. Reifere Männer haben eigentlich keinen Grund zu klagen. Viele leiden jedoch unter Mangelerscheinungen an Körper, Psyche und im sexuellen Erleben. Experten sind sich mittlerweile einig, dass eine altersabhängige Abnahme der Hormonproduktion hierfür verantwortlich ist. Nicht nur bei der Frau, auch beim Mann kommt es etwa mit dem 40. Lebensjahr zu einem Abfallen der Hormonproduktion.

Als Testosteron-Mangel-Syndrom bezeichnet man den kontinuierlich fallenden Hormonspiegel beim Mann mit den typischen Beschwerden. Die Produktion des wichtigsten männlichen Geschlechtshormons, Testosteron, steigt nach der Pubertät bis zum 25. bis 30. Lebensjahr kontinuierlich an und bleibt etwa bis zum 35. bis 40. Lebensjahr konstant. Doch mit zunehmendem Alter nimmt der Spiegel des wirksamen Testosterons jährlich durchschnittlich um 1,2 Prozent ab. Auch das Gleichgewicht zwischen den Hormonen verschiebt sich. Allerdings gibt es große individuelle Unterschiede. Rund ein Viertel der Männer haben auch im hohen Alter Testosteronwerte, die mit denen junger Männer mithalten können. Bei anderen sind die Werte dagegen kaum noch messbar. Ärzte wissen heute, dass diese Variabilität zu 30 Prozent genetische Ursachen hat. Andere Gründe für den aus dem Lot geratenen Hormonspiegel sind Alkohol, Medikamente, psychischer und körperlicher Stress sowie schwerwiegende Erkrankungen.

Symptome eines niedrigen Hormonspiegels

Die Symptome des Testosteron-Mangel-Syndroms beeinträchtigen Wohlbefinden und Selbstbewusstsein des älteren Mannes. Es kann zu Antriebslosigkeit und Rückgang der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit kommen. Auch Schlafstörungen, Hitzewallungen, vermehrtes nächtliches Schwitzen oder Herzrasen können in Folge des Hormonmangels auftreten. Darüber hinaus lassen Libido, sexuelle Aktivität, Erektionsstärke und -dauer nach. Die Muskelkraft nimmt ab und das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt. Etwa bei jedem dritten Mann nach dem 55. Lebensjahr liegen die

Testosteron-Werte unter 12 Nanomol pro Liter im Blut. In diesen Fällen sprechen Ärzte von einem Hypogonadismus, einer Erkrankung, bei der die Testosteronproduktion der Hoden nicht mehr ausreichend ist.

Hormonsituation beim Mann ab 40

Was den Mann zum Mann macht, hängt vor allem von seinen Hormonspiegeln ab. Dabei spielt die zentrale Steuerung eine wichtige Rolle. Die Hormonzentrale im Zwischenhirn sendet Signale aus, die in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) die Hormon-Ausschüttung anregen. Eines dieser Hormone wirkt direkt auf die Hodenzwischenzellen, die so genannten Leydig'schen Zellen. Dort wird vor allem Testosteron produziert. Im Alter lässt sowohl die zentrale Steuerfunktion als auch die Hodenfunktion an sich nach. Hinzu kommt ein Anstieg des SHBG (Sexualhormon bindendes Globulin), welches das Testosteron in der Blutbahn an sich bindet. Da aber nur das freie, ungebundene Hormon biologisch wirksam ist, trägt auch dies zu einer Verknappung des biologisch wirksamen Testosterons bei.

Testosteronsubstitution gleicht Hormonmangel aus

Obwohl viele Männer schon ab dem 40. Lebensjahr mit Symptomen konfrontiert sind, die auf eine rückläufige Hormonbildung und ein gestörtes Gleichgewicht der Hormone zurückgehen, konsultieren die wenigsten einen Arzt, meistens aus Unwissenheit. Dabei kann ihnen mit einer gezielten Testosteronsubstitution geholfen werden. Zu den gesicherten positiven Effekten der Hormontherapie zählt die Verbesserung der psychischen und physischen Befindlichkeit. So ist unter der Testosterontherapie eine Zunahme der Muskelmasse um drei bis acht Prozent zu verzeichnen, Kraft und Leistungsfähigkeit nehmen zu. Knochenabbau wird nicht nur verhindert, sondern die Knochendichte steigt sogar. Depressive Verstimmungen treten seltener auf. Außerdem gilt als gesichert, dass Testosterongaben die Erythropoese, also die Blutbildung, stimulieren. Die damit einhergehende Steigerung des Sauerstofftransports trägt erheblich zu einer Verbesserung der allgemeinen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei. Zusätzlich hat Testosteron einen positiven Einfluss auf Libido und Potenz sowie auf den Fettstoffwechsel.

Wann ist eine Testosteronsubstitution sinnvoll?

Eine gründliche Untersuchung beim Arzt kann Hinweise auf einen Testosteron-Mangel geben. Sicherheit bietet eine Blutuntersuchung. Wer unter einem Hormondefizit leidet, aber keine Beschwerden hat, braucht auch keine Therapie. Nur die Kombination aus klinischen Symptomen bei gleichzeitig deutlichem Abfall der Testosteron-Produktion (Testosteronwert unter 12 Nanomol pro Liter im Blut) rechtfertigt eine Hormontherapie. Ein Testosteron-Gel, das der Mann einfach und diskret täglich selbst auf die Schultern, Oberarme und/oder Bauch auftragen kann oder eine lang wirksame Testosteron-Spritze, die vom Arzt nur etwa alle zwölf Wochen verabreicht werden muss, können ein Testosteron Defizit gut verträglich ausgleichen.

Grenzen der Hormonsubstitution

Da sich die Gabe von Testosteron nachhaltig auf die Prostata auswirken kann, sind Männer mit Prostatakrebs von einer Testosterongabe ausgeschlossen. Deshalb muss vor der Therapie zum Ausschluss dieser Krebserkrankung eine rektale Abtastung und Ultraschalluntersuchung der Prostata sowie die Bestimmung des PSA (prostataspezifisches Antigen) vorgenommen werden.

Im Internet informieren

Wer sich erst einmal ungestört informieren will, findet im Internet wertvolle Informationen. Unter www.testosteron.de sind nicht nur zahlreiche Informationen rund um die Gesundheit des Mannes hinterlegt, hier kann man auch einen interaktiven Testosteron-Test durchführen, der erste Anhaltspunkte über den eigenen Status liefert. Einen auf Männergesundheit spezialisierten Arzt kann man schnell und unkompliziert unter www.maenneraerzte.info finden. Sich um seine Gesundheit zu kümmern ist alles andere als „unmännlich“ – und welcher Mann möchte nicht seiner Frau jeden Wunsch von den Augen ablesen?

Herausgeber:

Bayer Vital GmbH, Bayer Schering Pharma, Gebäude K56, D-51368 Leverkusen