



# Hormontief beim Mann

## Wunderhormon Testosteron?

Androgene sind eine Gruppe von männlichen Hormonen, die für die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale, des Muskelapparats und der Libido verantwortlich sind. Für die Samenbildung sind sie unerlässlich. Das wichtigste Androgen beim Mann ist das Testosteron. Das Hormon – 1935 vom Chemiker Ernst Laqueur isoliert und benannt – wird zu 95 Prozent in den Hoden gebildet.

Dem Hormon werden auch Wunderwirkungen angedichtet. Zwar ist korrekt, dass Testosteron und das Hormon Dihydrotestosteron das Peniswachstum positiv beeinflussen. Beim Erwachsenen gehen aber die Androgenrezeptoren verloren. Ein späterer Testosteronmangel führt deshalb nicht zu einer Schrumpfung des Penis, umgekehrt gelingt es aber auch nicht, mit Testosteron bei Erwachsenen den Penis wachsen zu lassen. *pld*

**Müdigkeit, Schwäche, sexuelles Desinteresse: Bei Männern über 40 kann dies laut Studien am sinkenden Testosteronspiegel liegen. Ob sich daraus ein Krankheitsbild ableiten lässt, ist allerdings umstritten.**

von Pieter Poldervaart\*

FOTO: ISTOCKPHOTO

**W**enn zwei Männer um die 50 beim Bier sitzen, kommt die Sprache bald einmal auf die Zipperlein des Alters: Man schläft nicht mehr so gut wie früher, hat gelegentlich Glieder- oder Rückenschmerzen, ist schlecht drauf – und im Bett läuft sowieso immer seltener etwas. Dazu kommt Frust in der Firma, mit den Kindern oder in der Beziehung – häufig enden solche Diskussionen nicht nur mit einer vierten Stange, sondern auch mit tiefen Seufzern über die Mühsal des Mannseins ein Jahrzehnt vor der Pensionierung.

### Testosteron – das Männerhormon

Der Zürcher Männerarzt Christian Sigg kennt die Problematik und weiss auch, dass häufig nicht nur die Abnutzung durch Berufs- und Privatleben die Ursache für all die Unzulänglichkeiten ist: «Mit 35 beginnen die Hoden, weniger Testosteron zu produzieren.» Die Ausschüttung sinkt pro Jahr um durchschnittlich 1,2 Prozent. Testosteron ist aber nicht nur für den Geschlechtstrieb

zuständig, sondern beeinflusst die männliche Physiologie generell. Fehlt das Hormon, entwickelt sich der Körper des Mannes generell in Richtung Weiblichkeit. So bildet sich eine Männerglatze, Achsel- und Körperbehaarung nehmen ab, ebenso die Muskelmasse und -kraft. Diese Entwicklung wiederum führt dazu, dass der Körper an Stabilität und Grösse verliert. Rückenschmerzen und durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche werden häufiger. Dazu kommen kann eine Blutarmut (Anämie), die wiederum zu chronischer Müdigkeit und Leistungsschwäche führt.

### Gesunder Lebenswandel hilft

Die Folgen von tieferen Testosteronwerten im Blut sind auch psychischer Art: In der Andropause, wie das Phänomen analog zur Menopause bei der Frau genannt wird, fühlt man sich häufig depressiv verstimmt, leidet an Antriebschwäche und beklagt sich über Konzentrationsmangel. Und nicht zu-

letzt registriert man einen Libidoverlust und womöglich eine erektile Dysfunktion. «Diese Krankheitszeichen stellen eine ernst zu nehmende Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Körperfunktionen dar», gibt Sigg zu bedenken.

Doch kennen nicht die meisten Männer solche Tiefs? Sind das nicht schlicht Hinweise auf die klassische Sinnkrise in den Vierzigern, wenn man jobmässig das Erreichbare erreicht hat, die Kinder ausgezogen sind und die Beziehung nach 20 Jahren ihr Prickeln verloren hat? Sigg: «Natürlich gibt es diese Midlife-Crisis. Und tatsächlich weist ein beachtlicher Teil der Männer zeitlebens eine normale Testosteronproduktion auf.» Doch 33 Prozent der 45- bis 54-Jährigen und 45 Prozent der 75- bis 84-Jährigen seien von der Andropause betroffen, wie Studien zeigten. Eine gesunde Lebensführung könne übrigens helfen, die Symptome zu verzögern. Sport etwa stärkt den Bewegungsapparat und wirkt dem Knorpelwund entgegen.

### Widersprüchliche Studien

Bevor man zu Medikamenten greift, ist eine Blutanalyse unerlässlich. Dabei untersucht man den Testosteronspiegel (*siehe Kasten*), aber auch das Vorkommen weiterer Hormone. Wer einen Testosteronspiegel unter 12 Nanomol pro Liter Blut aufweist, wird als krank bezeichnet, die Krankenkasse übernimmt die Behandlungskosten. Immer wieder wird dieser Hypogonadismus, also die Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen, mit den weiblichen Wechseljahren verglichen. Das männliche Klimakterium unterscheidet sich jedoch klar: Während die Wechseljahre eine hormonelle Umstellung bedeuten, nach deren Abschluss die weiblichen Geschlechtshormone nicht mehr überwiegen, sind im männlichen Körper zeitlebens vorwiegend männliche Geschlechtshormone vorhanden. Generell ist die Definition des Krankheitsbildes umstritten: Eine Studie der Universität Manchester aus dem Jahr 2010 stellt infrage, ob die beklagten vielschichtigen Symptome überhaupt mit

der Höhe des Testosteronspiegels zusammenhängen und die Gabe von Testosteron Abhilfe schafft. Zwischen den vermeintlichen Wechseljahresbeschwerden bei Männern in fortgeschrittenem Alter und einem niedrigen Testosteronspiegel konnten die Forscher keinen Zusammenhang feststellen. Sigg hält dagegen, grosse Bevölkerungsstudien zeigten enge Zusammenhänge zwischen tiefem Testosteron und vermehrtem Bauchfett, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Zuckerkrankheit: «Die Normalisierung der Testosteronwerte führt zur Verbesserung dieser Faktoren.»

### Immer neue Darreichungsformen

Vorsicht mit einer Testosterontherapie ist bei Männern mit Prostata- oder Mammakarzinom angebracht. Auch Männer, die an unbehaltener Schlafapnoe oder Herzschwäche leiden, sollten von Testosteronanwendungen Abstand nehmen. Während das neue Krankheitsbild erst langsam Gestalt annimmt, wird eifrig an möglichst gut und lange wirksamen

Verabreichungsformen wie zum Beispiel Nasensprays geforscht. Tabletten sind heute zwar noch erhältlich, allerdings werden sie immer weniger verschrieben, weil der oral verabreichte Wirkstoff individuell sehr unterschiedlich aufgenommen wird. Deutlich häufiger sind heute Depotinjektionen ins Gesäss. Am weitesten verbreitet ist jedoch ein Gel, mit dem das Testosteron auf die Haut aufgebracht wird und dann ins Blut wandert. Welche Darreichungsform am angenehmsten und wirkungsvollsten ist, muss jeweils mit dem behandelnden Arzt individuell abgeklärt werden.

\*Pieter Poldervaart ist freier Journalist im Pressebüro Kohlenberg in Basel.

## INFO

Andrologie Zentrum Zürich  
Regensbergstrasse 91  
8050 Zürich  
Tel. 044-312 47 57  
Internet: [www.maennerarzt.ch](http://www.maennerarzt.ch)