

# Das hat es mit den Wechseljahren des Mannes auf sich



*Bei Männern verläuft die hormonelle Umstellung viel weniger drastisch als bei Frauen. Dennoch können einige von einer Testosterontherapie profitieren, sagt Urologe David Zimmermann.*

*Text: Andrea Söldi Illustration: Anja Wicki*

**David Zimmermann, bei Frauen um die 50 sind die Wechseljahre ein grosses Thema. Doch auch Männer klagen in diesem Alter über weniger Lebensenergie und sexuelle Leistungsfähigkeit. Was hat es mit den «Wechseljahren des Mannes» auf sich?**

Ich selbst benutze die Begriffe Wechseljahre des Mannes oder Andropause nicht. Denn sie suggerieren, dass Männer eine ähnliche hormonelle Umstellung durchlaufen wie Frauen. Das ist aber nicht der Fall.

**Was passiert denn bei Männern genau?**

Bei Frauen passiert die Abnahme der Geschlechtshormone innert weniger Jahre und führt zum Ende des Menstruationszyklus

und damit zur Unfruchtbarkeit. Bei Männern dagegen nimmt der Hormonspiegel mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab, jedoch meist nur gering. Gesunde Männer spüren oft kaum etwas davon. Nur bei rund fünf Prozent der gesunden Männer ist ein deutlicher Testosteronmangel feststellbar. Höher ist die Quote bei Männern mit körperlichen Vorbelastungen. Er kann sich durch Symptome wie Tagesmüdigkeit, Antriebslosigkeit, Libidoverlust oder Erektionsstörungen bemerkbar machen. Anders als Frauen können Männer aber unabhängig vom Hormonspiegel noch bis ins hohe Alter zeugungsfähig sein.

**Welche Faktoren führen zu einem überdurchschnittlichen Rückgang des Testosterons?**

Ein grösseres Risiko besteht bei Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes – alles Krankheiten, die bei Männern ab 50 sehr verbreitet sind. Unabhängig vom Alter können aber auch Störungen der Hirnanhangsdrüse, eine Schädigung der Hoden oder eine frühere Chemotherapie zu einem Testosteronmangel führen.

**Sollen Männer den Spiegel ab einem gewissen Alter regelmässig messen lassen?**

Routinemässig finde ich das nicht sinnvoll. Doch wenn die oben genannten Symptome auftreten und ein Verdacht auf Hormonmangel besteht, ist ein Test gerechtfertigt. Es handelt sich um eine einfache Blutuntersuchung, die idealerweise um elf Uhr morgens erfolgt. Ein ein-



**David Zimmermann**  
ist Facharzt für Urologie und Spezialist für Andrologie am Andrologiezentrum Zürich.

maliger niedriger Wert muss jedoch durch eine zweite Analyse bestätigt werden, denn gewisse Schwankungen sind normal.

#### Welche Möglichkeiten gibt es, wenn sich der Hormonspiegel als zu tief erweist?

Bei Übergewicht versuche ich, die Betroffenen zuerst einmal für eine Verbesserung ihres Lifestyles zu gewinnen: mehr Bewegung und gesündere Ernährung, weniger Alkohol und nicht rauchen. Manche brauchen jedoch eine unterstützende Hormonersatztherapie. Sie kann den Betroffenen etwas mehr Antrieb verleihen und somit ihre Motivation steigern. Wenn sich die Männer wieder vitaler fühlen, treiben sie mehr Sport und nehmen auch eher ab. Die Optimierung des Körpergewichts kann die Hormonsituation enorm verbessern. Umgekehrt kann aber auch der Testosteronmangel selbst Übergewicht begünstigen.

#### Sind Testosteronspritzen mit Nebenwirkungen verbunden?

Ja, es kann zu einer Zunahme der roten Blutkörperchen kommen, wodurch das Blut vereinfacht gesagt dickflüssiger wird. Das führt zu einem höheren Risiko für Thrombosen und Embolien. Zudem kann eine Testosteronersatztherapie zu einer Hemmung der Spermienproduktion und somit zu Unfruchtbarkeit führen. Auch eine Vergrösserung der Brustdrüsen (Gynäkomastie) sowie Reizbarkeit können auftreten. Nicht belegt ist hingegen, dass unter der Hormontherapie das Risiko für Prostatakrebs steigt. Dennoch empfiehlt sich eine jährliche Prostatauntersuchung. Bei korrekt gestellter Diagnose und regelmässigen Kontrollen überwiegen aber meiner

Meinung nach die Vorteile. Das Ziel ist jedoch stets, die Therapie irgendwann wieder absetzen zu können.

#### Frauen in den Wechseljahren trinken literweise Salbeitee gegen Hitzewallungen und nehmen andere pflanzliche Mittel ein. Gibt es auch Heilpflanzen für Männer?

Es gibt zahlreiche Angebote von Mitteln, die die Manneskraft steigern sollen. Mir sind aber keine bekannt, deren Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist.

#### Haben die sogenannten Wechseljahre des Mannes nicht auch mit den unrealistischen Erwartungen zu tun, das ganze Leben hindurch so energiegeladen und leistungsfähig wie in der Jugend sein zu müssen?

Ja, zum Teil wohl schon. Manche Männer um die 50 setzen sich selbst unter Druck und wollen es nicht hinnehmen, dass sich mit dem Alter werden auch die Sexualfunktionen verändern können. Dennoch ist das Alter keine alleinige Erklärung für eine Potenzstörung. Meist gibt es noch andere Gründe wie Gefässverkalkungen, Rauchen, Bewegungsmangel, bestimmte Medikamente oder ungesunde Ernährung. Sexualität hat zudem stark mit psychologischen Faktoren zu tun. Auch Stress oder depressive Verstimmungen wirken sich negativ auf die Lust und die Erektionsfähigkeit aus. Deshalb sollten Männer ihre Hoffnungen nicht ausschliesslich auf eine Hormontherapie setzen, sondern gut auf ihre psychische und körperliche Gesundheit achten. Das Altern lässt sich bekanntlich nicht verhindern, aber sicherlich durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen. **MM**