

Hormonstatus Mann

Wechseljahre des Mannes



www.gesund-bleiben.de

2.02

2.02

Patientenratgeber

Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

HORMONSTATUS MANN

Wechseljahre des Mannes

„Wechseljahre“ – ein reines Frauenleiden? Weit gefehlt: Ähnlich wie der weibliche erfährt auch der männliche Organismus nach Erreichen des 40. Lebensjahres eine schleichende Hormonumstellung. Die individuell großen biologischen Schwankungsbreiten können zu sehr unterschiedlichen Symptomen führen. Einige Männer empfinden subjektiv „Wechseljahre“, da ihre Leistungsfähigkeit und Spannkraft nachlässt.

Testosteron, das biologisch wichtigste männliche Geschlechtshormon, fällt bereits nach dem 20. Lebensjahr kontinuierlich ab. Bei etwa 20 Prozent der 60-Jährigen lässt sich im Blut ein echter Testosteronmangel nachweisen. Und das hat Folgen: Neben allgemeiner Lustlosigkeit, oft begleitet von zuvor nicht gekannten depressiven Verstimmungen, wird eine Umverteilung von Muskelmasse hin zu Fetteinlagerungen, objektiv nachlassende Muskelkraft bis zur Leistungseinschränkung beobachtet.



Wechseljahre sind kein reines Frauenleiden.

Andropause des Mannes

Außerordentlich verunsichernd wirken die „Vorboten“ der Hormonumstellung, die vom Mann oft sehr frühzeitig wahrgenommen werden:

- Nachlassen der Libido
- Erektionsstörungen (erektiler Dysfunktion)
- massive Potenzstörungen
- Depression
- Schlafstörungen
- Schweißausbrüche
- Anstieg des Körperfettanteils

Daraus können sich zwischenmenschliche Konflikte entwickeln, die eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität nach sich ziehen. Oft fühlen sich Männer mit diesem vermeintlich heiklen Thema alleingelassen. Auch Frauen zeigen mangels entsprechender Information nicht immer Verständnis. Ein Gemisch aus fehlender Information, oftmals auch mangelnder Kommunikation in der Paarbeziehung bzw. gegenüber dem betreuenden Hausarzt, kann dazu beitragen, dass mögliche diagnostische Maßnahmen lange verzögert werden.



Testosteronmangel hat mehrere negative Folgen.

Rückgang der Hormonspiegel

Auch andere Organsysteme werden vom Rückgang der Hormonspiegel beeinflusst. Es handelt sich um sehr komplexe ineinander greifende Regelmechanismen. Wichtige Funktionen neben Testosteron haben weitere Hormone, Hormonvorstufen und Eiweißträgersubstanzen. Konkret

handelt es sich um DHEA-S (Dehydroepiandrosteron-Sulfat), FSH (Follikelstimulierendes Hormon), LH (Luteinisierendes Hormon), SHBG (Sexualhormon bindendes Globulin), TSH (Schilddrüsen-stimulierendes Hormon).

Gründliche Diagnose

In einer solchen Situation muss auch nach weiteren gesundheitlich einschränkenden Faktoren gefahndet werden: versteckte Zuckerkrankheit, fortgeschrittene Arteriosklerose, Nikotinabusus, erhöhter Alkoholkonsum, Stress. Entscheidend kann aber auch ein objektiv feststellbarer Hormonmangel sein, der durch Behandlung mit Testosteron-Pflastern oder Gelen zu beheben wäre.



Entdecken Sie erste Anzeichen? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er kann Ihnen helfen.

Einsatz von Viagra

Erst wenn alle potentiell die Erektion negativ beeinflussenden Faktoren – sowohl psychische wie auch körperliche – mit dem betreuenden Arzt erörtert wurden, ist der Einsatz von Viagra oder ähnlichen Substanzen unter ärztlicher Anleitung vertretbar. Dabei müssen wichtige Kontraindikationen beachtet und bewertet werden, um alle vermeidbaren Risiken auszuschließen.

Erst Hormonstatus überprüfen

Unerlässlich vor jedem „Viagra-Versuch“ ist die Analyse des aktuellen Hormonstatus. Denn sollte Testosteronmangel vorliegen, sollte dieser behoben – und nicht Viagra genommen werden. Jeder fünfte Mann über 60 Jahren hat Testosteronmangel! Hormonsubstitution ist sinnvoll und möglich. Sie bedarf jedoch sorgfältiger Indikation und Überwachung. Fachliche Kompetenz beim kooperierenden Laborpartner und Endokrinologen ist deshalb sehr wichtig.

Die wichtigsten Laborparameter

Gesamttestosteron und freies Testosteron:

Wichtigstes männliches Geschlechtshormon. Sinkt bereits nach dem 20. Lebensjahr kontinuierlich. Etwa 20 Prozent der 60-Jährigen haben Testosteronmangel. Behandelt werden kann dieser durch Injektionen, Pflaster oder Gel. Eine solche Substitution wirkt der Osteoporose entgegen und führt zu Aufbau von Knochenmasse, verstärkt die Körperkraft und senkt den Körperfettgehalt.

SHBG: dient zur Beurteilung des Anteils an freiem, biologisch aktivem Testosteron.

LH, FSH: zeigen bei zu niedrigen Testosteronwerten an, ob die Störung im Hoden oder in einem anderen Bereich liegt.

DHEA-S: ist ein wichtiges Vorhormon. Aus ihm werden Testosteron und Östradiol gebildet. Antiaging Experten halten es für das wichtigste Steuerungsinstrument im Verlauf des Alterungsprozesses.

TSH: ist ein Hormon, das auf die Schilddrüse einwirkt.

Bitte sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie vertraulich, einfühlsam und mit viel Erfahrung.