

Keine „männlichen Wechseljahre“ – aber echte Symptome

Altersbedingter Testosteronmangel

Aldorf - Stimmungstiefs, schwindende Lust, schlaffe Muskeln: Wenn Männer älter werden, verändert sich auch ihr Hormonhaushalt. Oft ist dann von der „Andropause“ oder den „Wechseljahren des Mannes“ die Rede. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) stellt klar: Einen abgegrenzten hormonellen Einschnitt wie bei Frauen gibt es bei Männern nicht. Dennoch kann ein sinkender Testosteronspiegel für Beschwerden verantwortlich sein. In bestimmten Fällen ist hier eine medizinische Abklärung sinnvoll.

Testosteron ist eines der wichtigsten männlichen Geschlechtshormone. Es spielt eine entscheidende Rolle für die körperliche Entwicklung in der Pubertät: Penis und Hoden vergrößern sich, die Stimme wird tiefer und Muskeln sowie Körperbehaarung entwickeln sich. Auch im Erwachsenenalter ist Testosteron ein wichtiges Hormon und vor allem verantwortlich für die sexuelle Lust, die Muskelkraft, die Knochengesundheit und die Konzentration.

„Testosteron beeinflusst viele Bereiche im Körper – nicht nur Sexualität, sondern auch Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit“, sagt Professor Dr. med. Sven Diederich, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Andrologie und Diabetologe (DDG) am Medicover Berlin-Mitte MVZ. „Ein gewisser Rückgang des Hormons im Alter ist völlig normal – doch manchmal steckt hinter Beschwerden mehr als der normale Alterungsprozess.“

Testosteronspiegel sinkt mit steigendem Alter

Anders als bei Frauen verläuft der Rückgang der Geschlechtshormone beim Mann nicht plötzlich, sondern schleichend. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel jährlich um etwa ein Prozent. Viele Männer merken davon zunächst wenig. Erst mit zunehmendem Alter können sich Symptome bemerkbar machen: „Ab etwa 60 berichten manche Männer über Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Muskelabbau oder Libidoverlust“, erklärt Diederich.

Zu den möglichen Symptomen eines Testosteronmangels gehören Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, sexuelle Unlust, Gewichtszunahme, Muskelschwäche oder depressive Verstimmungen. „Diese Beschwerden sollten ernst genommen werden. Ob aber tatsächlich ein Hormonmangel vorliegt, lässt sich nur durch eine Blutuntersuchung feststellen“, betont der Androloge.

Wann ein Testosteronmangel vorliegt - und was ihn auslöst

Nicht jeder niedrige Testosteronwert ist behandlungsbedürftig. Mediziner*innen sprechen erst bei einem Wert unter 8 Nanomol pro Liter von einem echten Testosteronmangel. Dieser kann durch Erkrankungen der Hoden oder der Hirnanhangsdrüse verursacht sein – und muss dann lebenslang behandelt werden. Viel häufiger aber haben Männer nur vorübergehend niedrige Werte. „Schlafmangel, Übergewicht, starker Stress oder Alkoholmissbrauch können den Testosteronspiegel senken“, erläutert Diederich. „In solchen Fällen helfen schon kleine Veränderung der Lebensweise und machen Hormonpräparate unnötig.“

Gesunder Lebensstil und Bewegung sind essenziell

Auch ohne Hormonbehandlung können Männer einiges tun, um ihr hormonelles Gleichgewicht zu unterstützen. Diederich empfiehlt einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Auch der Verzicht auf Nikotin und Alkohol könne helfen.

DGE warnt vor pauschaler Hormontherapie

Die DGE rät Männern, sich bei anhaltenden Beschwerden ärztlich untersuchen zu lassen - und warnt zugleich vor Schnellschüssen. „Testosteron ist kein Lifestyle-Mittel, sondern ein lebenswichtiges Hormon“, fasst Privatdozentin Dr. med. Dr. jur. Birgit Harbeck, Mediensprecherin der DGE und Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie am Endokrinologikum Kiel, zusammen. Der Griff zu Speicheltests oder frei verkäuflichen Testosteron-Boostern sei aus medizinischer Sicht problematisch. Eine sorgfältige Diagnostik in einer endokrinologischen Fachpraxis sei der richtige Weg. Denn nur, wenn der Testosteronmangel nachgewiesen ist und mit den Beschwerden im Zusammenhang steht, ist eine Therapie sinnvoll.

Interessenkonflikte:

Prof. Dr. med. Sven Diederich gibt an, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

PD Dr. med. Dr. jur. Birgit Harbeck gibt an, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.