

Testosteron -

Konzeptbestandteil der

Männergesundheit

Sommer F

Blickpunkt der Mann 2006; 4

(Sonderheft 1), 17-18

Homepage:

www.kup.at/dermann

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH
Verlag für Medizin und Wirtschaft
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

TESTOSTERON – KONZEPTBESTANDTEIL DER MÄNNERGESUNDHEIT

Fitness und Lifestyle sind zwei immer wichtiger werdende Aspekte in unserer Gesellschaft. Die ewige Jugend ist ein Ziel, das mehr und mehr Menschen zu erreichen versuchen. Fitness besteht neben der geistigen Vitalität überwiegend aus körperlicher Leistungsfähigkeit. Dieser Bereich ist nötig, um „fit“ zu sein und ein angenehmes Leben zu führen. Unsere Gesellschaft altert immer mehr, so daß im Jahre 2025, laut Weltgesundheitsorganisation, 45 Prozent der Bevölkerung in den Industrieländern älter als 50 Jahre sein wird. Männer haben außerdem eine um sieben Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen und weisen bei allen epidemiologisch wichtigen Erkrankungen eine höhere Morbidität und Mortalität auf. Ziel sollte es sein, durch ein individuell angepaßtes Maß an Fitness eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Altern kann als zeitbedingte Modifikation von Struktur und Funktion definiert werden. Zwei Charakteristika prägen den älteren und alten Menschen: eine Reduzierung der Leistungsfähigkeit und eine veränderte Adaptationsfähigkeit. Die „40“ ist die „magische“ Zahl im Leben eines Mannes. Aufgrund zahlreicher Studien ist man zu der Erkenntnis gekommen, daß der Alterungsprozeß beim Mann mit dem 40. Lebensjahr

beginnt. Altern bringt eine langsame Verringerung der funktionellen Kapazität fast aller Organsysteme mit sich. Als Faustregel gilt ein Verlust der funktionellen Kapazität von 10 bis 15 Prozent pro Dekade. Auch beim gesunden Mann kommt es zu einem allmählichen Abfall der Androgene (insbesondere des Testosterons). In Tabelle 1 sind die Veränderungen von physiologischen Parametern im Laufe des Alters dargestellt.

DER ALTERNDE MANN

„Frauen werden alt, Männer interessant“. Mit Sprüchen dieser Art beschönigen Männer gerne die Spuren, die die Zeit auch an ihrem Körper hinterläßt, und geben nur ungern zu, daß sie unter den altersbedingten Veränderungen ganz ähnlich leiden wie ihre Partnerinnen. In gewisser Weise trifft es sie sogar noch härter: Denn während die typischen klimakterischen Beschwerden der Frau gesellschaftlich anerkannt sind und als medizinisch behandlungsbedürftig respektiert werden, müssen ältere Herren, die über Hitzewallungen, nachlassende Libido und Antriebsstörungen, Geiztheit oder Depressionen klagen, noch immer befürchten, belächelt und selbst von ihrem Arzt teilweise nicht ernst genommen zu werden.

WAS KANN TESTOSTERON IN DIESEM ZUSAMMENHANG BEWIRKEN?

Mit steigendem Lebensalter, meist zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr, treten bei Männern zahlreiche Beschwerden auf, die einerseits mit den hormonellen Defiziten, andererseits aber auch mit davon unabhängigen Veränderungen (private und

berufliche Probleme, Fehlernährung, körperliche Inaktivität, Streß, Noxen, Schlafstörungen u. a.) zusammenhängen oder Ausdruck sonstiger organischer bzw. psychischer Erkrankungen sein können (Tab. 2).

Neben einer detaillierten Erfassung der vorliegenden Symptome und Beschwerden ist angesichts der typischen Gesundheitsrisiken bei Männern in der Andropause (Tab. 3) eine Suche nach individuellen Risikofaktoren erforderlich, was die Erhebung einer Familienanamnese und persönlichen Anamnese, eine genaue ganzkörperliche Untersuchung, diverse Laboruntersuchungen sowie einige technische Untersuchungen einschließt.

Tabelle 1: Physiologie und Alter

Parameter	Veränderungen
Testosteron	↓ 1 % pro Jahr
Muskelkraft	↓ 1,5 % pro Jahr ab dem 40. Lj.
Abdominelles Fett	↑ 20 % bis zum 70. Lj.
Knochendichte	↓ 1–2 % pro Jahr ab dem 50. Lj.
Blutdruck	↑ 10–40 mmHg bis zum 70. Lj.
Nervenleitgeschwindigkeit	↓ 0,4 % pro Jahr ab dem 20. Lj.
→ Verlust der funktionellen Kapazität um 10–15 Prozent pro Dekade	

Tabelle 2: Klinische Zeichen und subjektive Beschwerden des älteren Mannes

Osteoporose	Rückenschmerzen Frakturen Abnahme der Körpergröße
Muskelkraft	Muskelatrophie Nachlassende Kraft Leistungsschwäche
Sexualfunktionen	Libidoverlust Erektile Dysfunktion
Hirnleistung	Gedächtnisstörungen kognitive Defizite Konzentrationsstörungen depressive Verstimmung
Körperzusammensetzung	Zunahme des Fettgewebes Abnahme des fettfreien Gewebes Verminderte Insulinwirkung
Haut	Trockenheit Fehlende Talgproduktion Reduzierte Sekundärbehaarung
Anämie	Chronische Müdigkeit Leistungsschwäche
Vegetative und subjektive Beschwerden	Vermehrtes Schwitzen, Hitzewallungen Lethargie, Perspektivlosigkeit Schlafstörungen

Ein umfassendes Therapiekonzept muß über eine Testosteronsubstitution hinaus gehen. In Ergänzung müssen andere gesundheitsfördernde Maßnahmen und präventive Interventionen wie Gewichtsreduktion bei Adipositas, Einschränkung von Noxen wie Nikotin- und Alkoholkonsum, Verbesserung des körperlichen Trainingsmangels sowie die Kontrolle von Risikofaktoren (atherogene Lipidfraktionen, Hyperglykämie, Insulinresistenz, arterieller Hypertonus, u. a.) konsequent betrieben werden.

Tabelle 3: Typische Gesundheitsrisiken beim Mann in der Andropause

- Nachteilige Veränderung der Körperzusammensetzung (Übergewicht)
- Viszerale (bauchbetonte) Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen
- Insulinresistenz und Diabetes mellitus
- Erhöhter Blutdruck
- Beschleunigte Atherosklerose
- Osteoporose

SPORT – EIN LEBENSELIXIER!

Sport steigert den Fettstoffwechsel, reduziert dadurch die Fettanteile, ermöglicht eine Gewichtsreduktion, stärkt Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, vermindert Osteoporose und damit Glieder- und Rückenschmerzen, führt zur Stimmungsaufhellung sowie Steigerung des Selbstbewußtseins und dadurch zum leichteren Umgang mit Depressionen, zur besseren Überwindung von Angstzuständen und zur gesteigerten Libido. Mehr Wohlbefinden, verbesserter Schlaf und erhöhte körperliche Mobilität sind die Folge.

Nur am Rande sei erwähnt, daß körperliches Training die Ausschüttung von Endorphinen bewirkt, sowie die Immunkompetenz durch erhöhte Phagozytoseaktivität steigert und damit das Prostata- und Kolonkarzinomrisiko senkt. Trotz dieser Erkenntnis sind erschreckend wenige regelmäßig aktiv: Nur zehn Prozent der Erwachsenen zwischen 35 und 60 Jahren treiben wenigstens zwei Stunden moderaten Sport pro Woche. Bei den über 50-jährigen

betätigen sich weniger als fünf Prozent regelmäßig sportlich.

Eine – gegebenenfalls temporäre – Testosteronsubstitution kann hier auch eine Rolle spielen. Insbesondere bei adipösen hypogonadalen Männern kann hier eine effektivere muskuläre Hypertrophie und eine schnellere Reduktion des überschüssigen Fettgewebes erzielt werden. Das wiederum kann dazu führen, daß es zur Reduktion der Gesamt-Aromatase-Aktivität kommen kann, damit weniger Testosteron in Östradiol umgebaut wird und dadurch die körpereigene Testosteronsubstitution ausreichen kann.

Korrespondenzadresse:

Univ.-Prof. Dr. Frank Sommer
Institut für Männergesundheit
Universitätsklinikum Hamburg-
Eppendorf
Zentrum für Operative Medizin
Klinik und Poliklinik für Urologie
D-20246 Hamburg,
Martinstraße 52
E-Mail:
sommer@maennergesundheit.info
Internet:
www.maennergesundheit.info

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)