

Praxis für Endokrinologie

ANZIE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

# Wechseljahre des Mannes - gibt es sie wirklich ?

Mathias Beyer  
Erlangen, 17.11.2007

Hormone | Osteoporose | Stoffwechsel | Diabetes

Praxis für Endokrinologie

ANZIE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Der alternde Mann im Bild der Medien:

Hormone | Osteoporose | Stoffwechsel | Diabetes

## Altersbilder

PFE Nürnberg 2007 | www.hormone-nbg.de

## Bevölkerungstatistik

ALTERSPYRAMIDE FÜR DAS JAHR 1910, 2000 UND 2050

Legend: Männer (yellow), Frauen (green)

Year 1910 | Year 2000 | Year 2050 (Prognose)

Tausend Personen

PFE Nürnberg 2007 | www.hormone-nbg.de

## Verhältnis jüngere zu älteren Menschen

Jung (< 15 J.) / Alt (> 65 J.)

Jahr	Verhältnis (Jung / Alt)
2000	~15
2025	~9
2050	~6

UN: World Population Prospects: The 1998 revision, NY, UN, 1999

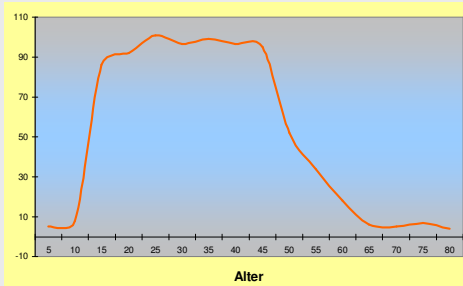
PFE Nürnberg 2007 | www.hormone-nbg.de

## Begriff der Wechseljahre

- Bisher vorwiegend bei Frauen gebräuchlich
- Entstand aus „wechselnden Beschwerden“
- Z.B. Hitzewellen / Frieren usw.
- Seit den 90er Jahren eher im hormonellen Sinne gesehen

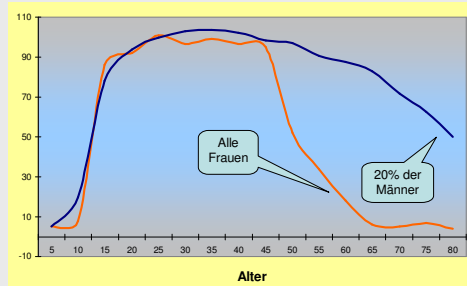
PFE Nürnberg 2007 | www.hormone-nbg.de

### Wechseljahre der Frau (Menopause)



PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Vergleich: Hormone bei Frau und Mann



PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Ursachen des Testosteronmangels

- Nicht wie bei der Frau Problem der produzierenden Zellen in den Eierstöcken (entsprechend Hoden)
- Vielmehr Steuerungsverminderung vom Zwischenhirn
- Zusätzlich durch Stress, Schlafmangel, Übergewicht bedingt

PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Wirkungen eines Testosteronmangels

- Körperliche Schwäche durch Muskaturverminderung
- Depression, Stressintoleranz
- Abnahme der Knochendichte
- Erektionsstörungen

*Hormonabfall nur bei ca 20 % der Männer ab dem 50. Lebensjahr nachweisbar!*

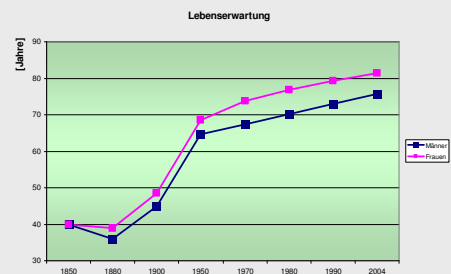
PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Wechseljahre des Mannes als reiner Hormonumschwung?

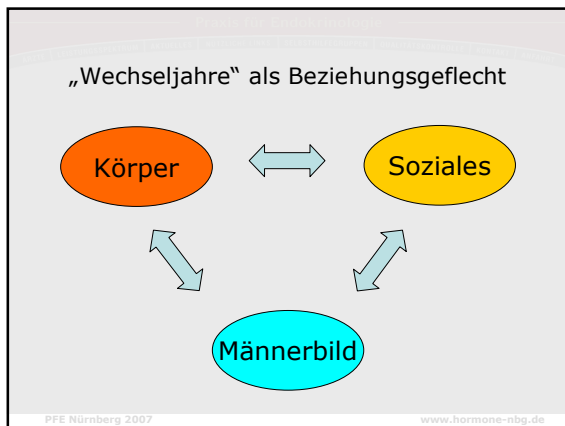
- Hoher Anteil von Depressionen bei Männern
- Hoher Anteil an Suiziden (m:w = 3:1)
- Hoher Anteil an Demenzerkrankungen
- Geringere Lebenserwartung der Männer (konstant -6 Jahre, biologisch begründbar wäre maximal 1 Jahr)

PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Unterschiede der Lebenserwartung von Mann und Frau



PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

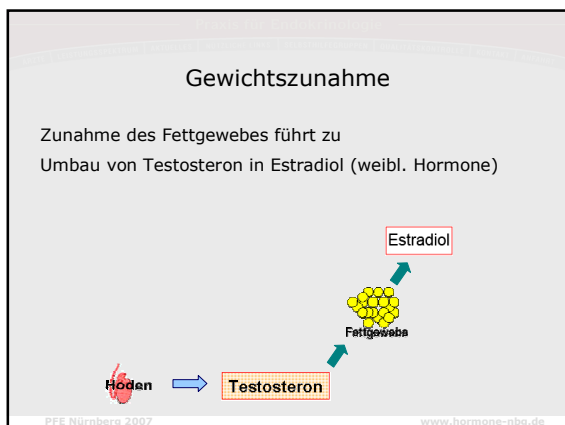


### Nicht-hormonelle Veränderungen des Körpers durch

- Allgemeine Alterungsvorgänge sämtlicher Organe
- Gewichtszunahme
- Alkohol
- Nikotin

*Auswirkungen jahrelanger Gewohnheiten oft erst ab dem 5. oder 6. Lebensjahrzehnt verstärkt erkennbar*

PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)



### Gewichtszunahme

- Zunahme des Fettgewebes führt zu
- Entwicklung von Diabetes, Bluthochdruck
  - Gefäßprobleme
  - Verminderung der körperlichen Belastbarkeit
  - Erektionsstörungen

PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Alkoholkonsum

- Kritische Wirkdosis von Alkohol im Alter niedriger (Leberschäden)
- Gewichtszunahme
- Schwächung des Immunsystems
- Soziale Schäden, Probleme mit Arbeitsplatz etc.

PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

### Nikotin

- Gefäßprobleme
  - Erektionsstörungen
  - Verminderte körperliche Belastbarkeit
- Psychische und physische Abhängigkeit
- Kosten ...

PFE Nürnberg 2007 [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

## Soziale Veränderungen in den „Wechseljahren“

- Trennungen
  - Ehe (Verlassenwerden als Lebenskatastrophe)
  - Kinder („alleine zurück bleiben...“)
  - Eigene Eltern versterben
- Arbeitsleben
  - Verlust des Arbeitsplatzes
  - Rentenbeginn mit finanziellen Sorgen und Sinnkrise
  - Jüngere Vorgesetzte
  - Nichtanerkennung eigener Erfahrung

PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Männer-Selbstbild

- „Indianer kennt keinen Schmerz“
- „Mann hat alles in der Hand“
- „Mann schweigt sich aus“
- „Mann stresst sich rein ...“



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

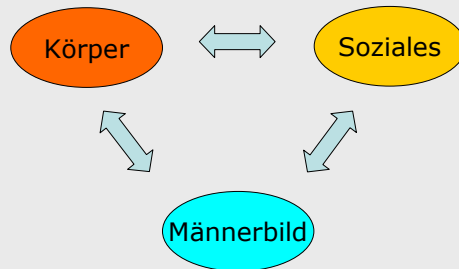
## Männergesundheit im Allgemeinen

- Erziehung zur Härte gegenüber Gefahren und Schmerz (Cowboy, Indianer, Feuerwehrmann)
- Wettbewerbsdenken zieht sich durch viele Lebensbereiche und verursacht Stress
- Gesundheitsschädliches Verhalten bei männlichen Jugendlichen wird weniger sanktioniert
- Genetisch bedingte höhere Risikofreude?
- Bewältigung von Trauer und seelischem Schmerz durch Alkohol, Nikotin

PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

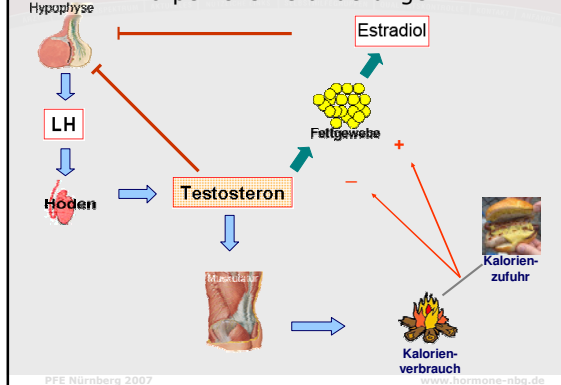
## „Wechseljahre“ als Beziehungsgeflecht



PFE Nürnberg 2007

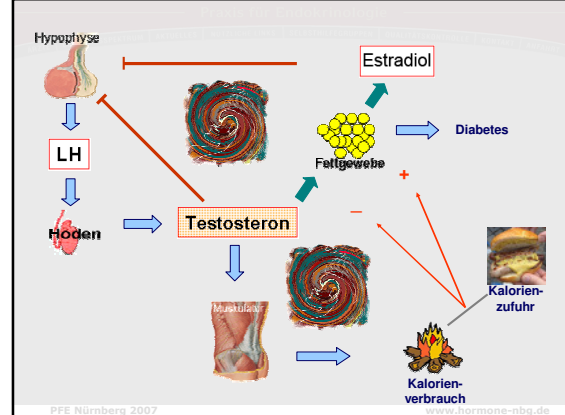
www.hormone-nbg.de

## Körperliche Veränderungen



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

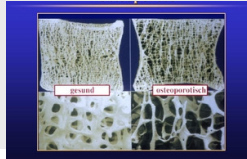


PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Osteoporose

- Mehrere Ursachen
  - Bewegungsmangel, Testosteron, Ernährung, Vitamin D
- Viel häufiger als in den 80er Jahren vermutet
- Nicht so häufig wie bei Frauen, nicht so viele Behandlungsmöglichkeiten
- Nicht so gut untersucht, trotzdem Behandlungsbedarf!



PFE Nürnberg 2007

## Zwischenfazit

- Wechseljahre des Mannes sind nicht nur hormonell zu sehen
- Manchmal Zusammentreffen von mehreren ungünstigen Faktoren zum ungünstigsten Zeitpunkt
  - Körper
  - Psyche
  - Arbeits- und Familienleben

PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Was kann Mann tun ?



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Ernährung

- Weniger „Diät“ als Umstellung
- Keine Radikalkuren
- Fettanteil erkennen und reduzieren (Olivenöl ...)
- Viel Gemüse, nicht zu viel Obst (Kalorien ...)
- „Genusstage“ einplanen



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Alkohol

- Problem erkennen und anerkennen
- An 3 – 4 Tagen in der Woche keinen Alkohol trinken
  - „Gedächtnis“ der Leber sammelt
- „Beschaffungsgedanken“ erkennen und vermeiden
  - Einkaufsverhalten ausrichten
  - Freizeitverhalten ändern



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Bewegung

- Keine „Diät“ ohne Bewegung
- Ausdauer und Kraft steigern
- Ggf. medizinische Untersuchung vorausschicken
- Bei Ausdauertraining Grenzen erkennen und setzen
  - Puls nicht über „200 – Lebensalter“
  - Tipp: Reden soll bei der Belastung möglich sein
  - Marathonlauf schadet Ihrer Gesundheit ...
  - Gelenke und Knochen schonen
  - Vorsicht vor zu hoher Belastung in der Gruppe

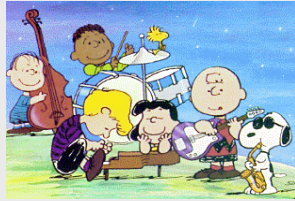


PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Soziale Kontakte

- Eigenes Toleranzverhalten gegenüber den Mitmenschen beobachten
- Familie
- Freundeskreis
- Vereine



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Selbstbildnis

- Mann darf
  - weinen, fühlen, leiden
- Mann soll
  - über Probleme und über Positives sprechen
- Mann muss
  - Wichtigkeit des „Gesunderhaltens“ erkennen
  - den eigenen Körper als erhaltenswert und nicht nur als automatisch richtig funktionierende Maschine sehen
  - den Leistungsdruck vom Körper nehmen



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Medizinische Hilfe

- Hormonmangel ausgleichen (nach vernünftiger Diagnostik!)
- Ggf. Erektionsstörungen behandeln
- Bluthochdruck (Hypertonie) behandeln
- Osteoporose behandeln



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Vorsorgeuntersuchungen

- Urologie
  - Prostata-Carcinom ist im Frühstadium gut behandelbar
- Koloskopie
  - Dickdarm-Carcinome gehören zu den häufigsten bösartigsten Erkrankungen (Männer und Frauen)
- Nach wie vor zu wenig in Anspruch genommen (m:w = 1:3)



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de

## Fazit: Gibt es die „Wechseljahrmänner“?

- Eindeutiges „Ja“
- Läßt sich nicht auf Hormone reduzieren
- Wie bei Frauen komplexes Geschehen mit vielen verschieden zusammenwirkenden Faktoren
- Vergleichsweise einfaches Vorgehen bei der Behandlung?
- Lieber vernünftiges Innenleben als zu viel äußerer Lack ...



PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit ...

PFE Nürnberg 2007

www.hormone-nbg.de