

Praxis für Endokrinologie

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

# Wechseljahre des Mannes

Dr. Mathias Beyer  
Praxis für Endokrinologie  
Nürnberg

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

Vortrag vom  
19.03.2006

Der Begriff der Wechseljahre ist bei Frauen seit vielen Jahren etabliert und akzeptiert. Das hängt möglicherweise damit zusammen, dass die Situation des „hormonellen Wechsels“ bei Frauen oft eine rasche Entwicklung und offensichtliche Veränderungen zeigt:

Innerhalb von wenigen Wochen kommt es oft zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen, Gelenkschmerzen und anderen Symptomen. Der zeitliche Verlauf wird durch die Verminderung der Produktion der Eierstöcke unter eine zu Beschwerden führende Schwelle charakterisiert.

Praxis für Endokrinologie

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Menopause (Wechseljahre) im 16. Jahrhundert:  
Der Jungbrunnen (Lucas Cranach, 1546)



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

Bereits im Mittelalter wurden Alterungserscheinungen der Menschen immer wieder auch in der Kunst beschrieben. Im Jungbrunnen von Lucas Cranach fällt allerdings auf, dass hier lediglich Frauen Linderung des Alterns im Bade des Brunnens suchen.

In den letzten Jahren hat sich der Trend gezeigt, auch bei Männern trotz fehlender dramatischer Verläufe von hormonellen Veränderungen Alterungsprozesse und „Altersbeschwerden“ im Sinne einer Wechseljahrsituation zu interpretieren. In den einschlägigen Gazetten und Publikationen finden sich ausreichend Darstellungen über hormonellen Veränderungen zugeschriebenen Beschwerden.



Dabei spielt meist das Bild vom Mann als möglichst lange sexuell, sportlich und geistig aktivem Menschen eine Rolle, welches durch den Ersatz von verschiedensten Hormonen und Vitaminen aufrechterhalten werden kann.

In einer endokrinologischen Sprechstunde beklagen Männer folgende Beschwerden:

- Leistungsverlust
- Konzentrationsmangel
- Stimmungsschwankungen
- Libido- und Potenzstörungen
- Nachlassen der Muskelkraft
- Gewichtszunahme
- Schlafstörungen

Dabei werden Potenz- und Erektionsstörungen oft erst auf Nachfrage hin beschrieben. Die Nachfrage nach Veränderungen von Lebensgewohnheiten bringt zusätzlich meist weitere Aspekte in Bezug auf körperliche, geistige Aktivitäten oder geänderte Ernährungsgewohnheiten zutage.

Was spielt sich auf der hormonellen Seite beim männlichen Geschlecht im Laufe des Lebens ab?

Praxis für Endokrinologie

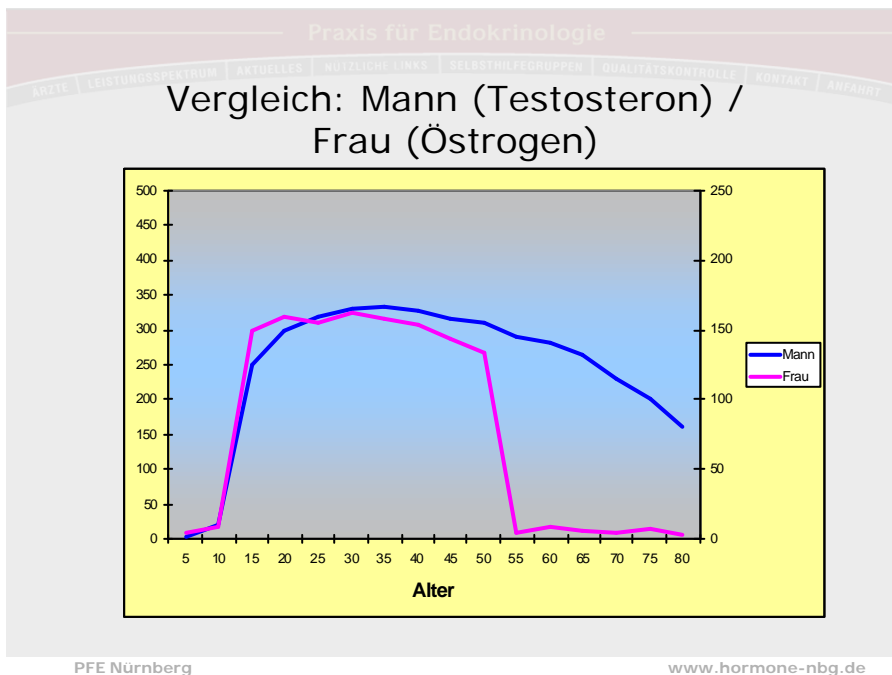
ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Was spielt sich im Laufe des Lebens ab?

- 11. – 14. Lebensjahr: Beginn der Testosteronproduktion
  - Stimmbruch
  - Muskulatur und Behaarung
  - Hodengröße nimmt zu
  - Spermien- und Testosteronproduktion
- bis zum 30. Lebensjahr konstante Hormonproduktion
- ab dem 40. Lebensjahr langsamer Rückgang der Testosteronbildung
- 15 – 20 % der Männer über 50 Jahre haben (zu ?) niedrige Testosteronspiegel

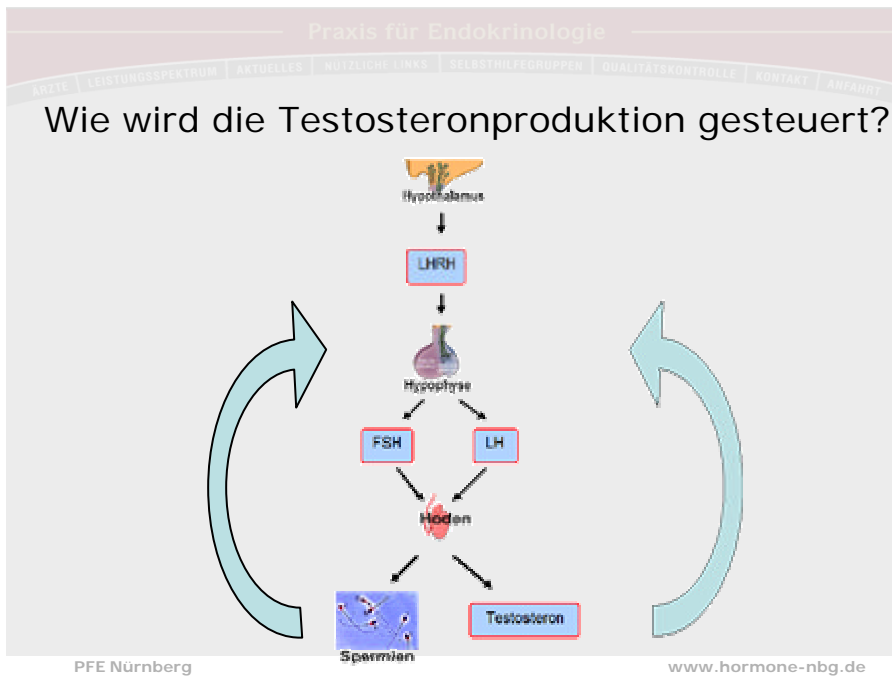
PFE Nürnberg [www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)

Die Veränderungen der Testosteronproduktion sind (vereinfacht) auf der folgenden Grafik im Vergleich zur Situation des weiblichen Verlaufs (Östrogene, lila) dargestellt:



Auffällig ist dabei der Unterschied im zeitlichen Ablauf: dem langsamen Abfall der Testosteronproduktion steht ein vergleichsweise schlagartiger Verlauf des Östrogenabfalls gegenüber.

Die Steuerung der Testosteronproduktion erfolgt wie bei vielen Hormon produzierenden Organen über eine Steuerung durch die Hirnanhangsdrüse, die wiederum in der Lage ist, Hormone mit einer relativ guten Genauigkeit zu messen und wie ein Thermostat der Heizung einen Sollwert einzustellen.



Wodurch können sich nun Störungen der Testosteronproduktion ergeben ?

- selten Störung der Hodenfunktion (vgl. weibliche Wechseljahre)
- häufiger verminderte Stimulation durch die Hirnanhangsdrüse und den Hypothalamus
- Fettgewebszunahme (Umbau von Testosteron in Östrogene)

Praxis für Endokrinologie

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICH LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Testosteron und Muskulatur

- Testosteron stimuliert den Muskelaufbau
- Testosteronmangel führt zu Muskelabbau
- Muskelabbau begünstigt Übergewicht
- Fettgewebszunahme
  - führt zu Umbau von Testosteron in Östrogene (im Fettgewebe)
  - Östrogene bremsen die Hirnanhangsdrüse, dadurch wird wiederum weniger Testosteron produziert!
  - metabolisches Syndrom

PFE Nürnberg www.hormone-nbg.de

Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Muskulatur, deren Masse nicht nur von körperlicher Aktivität, sondern auch von der Testosteronproduktion abhängig ist. Darüber hinaus lässt sich durch eine Fettgewebszunahme eine Verminderung der männlichen Hormone begünstigen.

Praxis für Endokrinologie

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Metabolisches Syndrom: auch das noch ...

- Übergewicht führt zur Unempfindlichkeit gegenüber dem körpereigenen Insulin
- → Insulin steigt an
- → in Verbindung mit einer Cholesterin-Erhöhung kommt es zu Gefäßproblemen
- → verminderte körperliche Belastbarkeit
- → erhöhtes Herzinfarktrisiko

PFE Nürnberg www.hormone-nbg.de

In diesem Zusammenhang (Zunahme des Fettgewebes bei nachlassender Muskelmasse) ist als parallel auftretendes Problem das so genannte metabolische Syndrom zu erwähnen.

Durch die beschriebenen Probleme ergeben sich folgende Beschwerden:

Praxis für Endokrinologie

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Beschwerden durch Testosteronmangel

- oft schleichender Beginn, unspezifische Beschwerden
- direkte Testosteronmangelzeichen
  - Potenzstörungen, Libidomangel
  - Erektionsschwäche
  - Muskulaturverminderung
- indirekte Zeichen
  - fehlende Belastbarkeit, Stressintoleranz
  - Depression, Stimmungsschwankungen
  - Osteoporose

PFE Nürnberg www.hormone-nbg.de

Weitere Beschwerdeursachen:

- Gefäßprobleme
- Übergewicht mit Entwicklung eines Diabetes (Blutzuckererhöhung)
- andere Hormone
  - DHEA (umstritten in der Bedeutung)
  - Wachstumshormon (ebenfalls umstritten)
  - Schilddrüse (Über- oder Unterfunktionen)

#### Fazit:

- Im „Alter“ lassen sich auch beim Mann viele Beschwerden und Befunde erheben, die durch fehlende Hormone erklärt werden könnten.
- Nicht alle altersbedingte Beschwerden sind durch einen Hormonmangel bedingt.
- Nicht alle altersbedingten Verminderungen der Hormonproduktion sind Ursachen von Beschwerden.

Praxis für Endokrinologie

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

## Substitution von fehlenden Hormonen

- Gabe nur nach gründlicher Untersuchung und Besprechung
- Beschwerden lassen sich durch standardisierten Befragungsbogen festhalten
- erneute Befragung unter Hormongaben
- bei fehlender Wirkung ggf. Absetzen des Hormons

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

Zu den in Frage kommenden Hormonstörungen im Einzelnen:

#### Schilddrüsenhormone:

- Schilddrüsenunterfunktionen sind eine sehr häufige Hormonstörung nach dem 60. Lebensjahr
- Schwankungen der Schilddrüsenfunktion sind eine der häufigsten sogenannten sekundären Ursachen für Verschlechterungen der geistigen Leistung im Alter

#### DHEA:

- Bisher nur wenig gesicherte Daten über echte Mangelzustände und deren Ersatztherapie,
- Viele der zum Beispiel von jenseits des Atlantik importierten Präparate enthalten trotz anderer Herstellerangaben nur sehr geringe Mengen an DHEA
- Das Aufhalten von alterungsbedingten Prozessen ist in keiner Weise bewiesen

#### Wachstumshormon (STH, Somatotropin)

- Im Alter meist deutlich geringere Konzentrationen als in jungen Jahren
- Ersatz als Gegenmaßnahme gegen Alterungsprozesse nicht bewiesen
- Dosisfindung ist extrem problematisch wegen sich ergebender Nebenwirkungen und Risiken
- Extrem teure Präparate mit Ausnahme von teilweise hoch verdünnten Herstellungsformen, bei denen allerdings noch weniger Ergebnisse bezüglich einer Wirkung bestehen

Wichtig und gesichert sind Erkenntnisse über Ernährung und Bewegung als Gegenmaßnahme gegen Altervorgänge, Muskelabbau und alterstypische Beschwerden.

Praxis für Endokrinologie

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Ernährung

- dem Kalorienverbrauch angepasste Menge
- versteckte Fette (mediterrane Kost...) meiden
- regelmäßige Phasen mit deutlich reduzierter Kost einlegen
- beim Einkaufen schon vernünftig handeln
- nicht zu viel zubereiten pro Mahlzeit

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

Auch Stressvermeidungs- bzw. –bewältigungsmechanismen scheinen eine nicht unerhebliche Rolle zu spielen...

Praxis für Endokrinologie

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Positiv denken ...

- Stressbewältigungsmechanismen
- Entspannungsübungen
- Positiv-Erlebnisse im Miteinander suchen
- Beziehungen aufbauen und pflegen
- Aufgaben annehmen (ohne Stressverstärkung)

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

Praxis für Endokrinologie

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

## Zusammenfassung

- „Andropause“, „Klimakterium des Mannes“
- meist schleichender Beginn
- oft unspezifische Beschwerden
- Ursachen: komplex
  - Hirnanhangsdrüse
  - Gewichtszunahme
  - Stress, Lebensstil
- Diagnosestellung nicht immer einfach

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

Also:

- wenn ein Hormondefizit vorliegt, sollte es mit Bedacht und nach Möglichkeit vom Spezialisten ersetzt werden
- Nachteile und Vorteile von Hormongaben müssen bedacht werden
- ganz wichtig sind:
  - Bewegung
  - Ernährung
- bei chronischen Beschwerden auch an andere Erkrankungen denken
- Vorsorgeuntersuchungen (Prostata, Darmkrebs, Herz, Gefäße) in Anspruch nehmen

Dr. Mathias Beyer  
Praxis für Endokrinologie  
Karolinenstr. 1  
90402 Nürnberg  
[www.hormone-nbg.de](http://www.hormone-nbg.de)