

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Testosteronmangel – Wenn dem Mann das wichtigste männliche Hormon fehlt.

¹Max Maier war schon länger mit sich und der Welt unzufrieden. Der 65-Jährige ist seit Monaten um den Bauch herum immer fülliger geworden, während seine Arme und Beine immer schmäler wurden. Am Anfang wunderte er sich nicht über diese Veränderungen: Schon seit Jahren hat er keinen Sport mehr gemacht. Zunächst raubte ihm sein Beruf als Bankangestellter die Zeit weiterhin Fußball zu spielen und später wurde es mit den Kindern auch nicht leichter. Und jetzt als Rentner hat er sich bisher nicht dazu aufrufen können. Er neulich sprach ihn seine Frau darauf an, dass ihr aufgefallen sei, dass sein Bart weniger dicht aussah. Auch er hatte dies schon bemerkt, aber nicht wahrhaben wollen. Zudem fühlte sich Herr Maier ständig schlapp, müde und antriebslos. Erst als es ihm zunehmen schwerer fiel mit seinem Enkel Fußball zu spielen, trat er den Weg zum Hausarzt an. Dieser bescheinigte Herrn Maier einen Testosteronmangel.

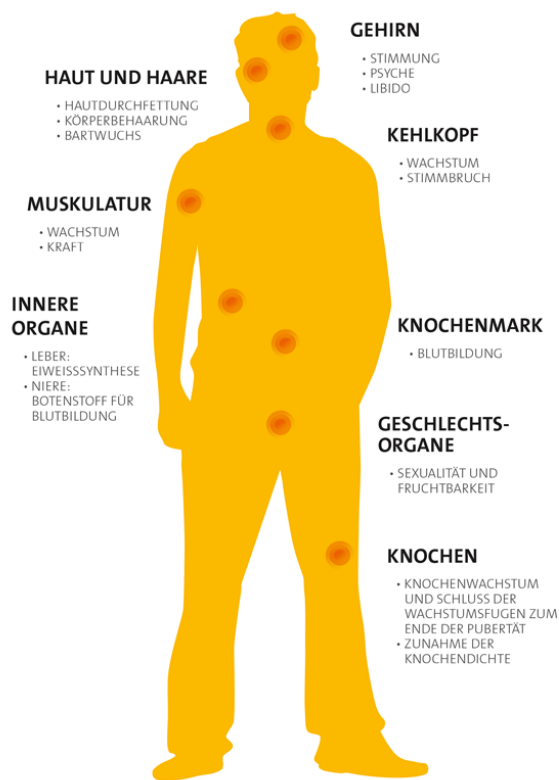


Abbildung 1 Die Wirkung von Testosteron

Mit diesem Mangel an männlichen Hormonen steht Herr Maier nicht allein dar. Jeder 5. Mann über 60 Jahren leidet an einem niedrigen Testosteronspiegel.

Testosteron ist als Wachstums- und Sexualhormon bekannt und bewirkt u.a. eine Zunahme der Muskelkraft sowie der Muskelmasse. Aber es ist auch für den Knochenstoffwechsel, für die Bildung von Spermien, für männliches Bart- und Haarwachstum oder die Bildung von Stimmungen oder Vitalität verantwortlich.

Jeder Mensch verliert im Laufe seines Lebens an Leistungsfähigkeit. Inwieweit dieser Abbau von statten geht, ist von vielen Faktoren, u.a. Bewegung, Ernährung, Lebensweise, Genetik, abhängig. Sinkt beispielsweise der Testosteronspiegel bei gesunden Männern ab, so geschieht dies nur soweit, dass selbst nach Absinken des Spiegels der Testosteronwert noch im Normbereich liegt.

Sinkt der Wert jedoch unterhalb des Normbereichs, so ist dies in der Tat ernst zu nehmen, da diverse Vorerkrankungen den Testosteronmangel begünstigen können. Inzwischen leidet jeder zweite Mann mit Diabetes Typ II sowie 50 % aller übergewichtigen Männer auch an Mangel des männlichen Hormons. 40 % der Männer mit Bluthochdruck sind ebenfalls betroffen. Aber auch

¹ <https://www.testosteron.de/testosteron/wirkung-von-testosteron.html#:~:text=Das%20Hormon%20Testosteron%20wirkt%20praktisch, die%20Erektion%20und%20die%20Spermienbildung.>

Stress oder längerfristige Therapien mit Schmerzmitteln wie Opioiden gehören zu den Risikofaktoren.

Wie kann Mann denn nun auf einen Testosteronmangel aufmerksam werden?

In der Regel gibt es zahlreiche Warnsignale. Beispielsweise nehmen Muskelmasse und -kraft ab. D.h. den Betroffenen fallen körperliche Tätigkeiten zunehmend schwerer. Aber auch eine schlechende Gewichtszunahme, besonders um den Bauch herum, sind auffällig für einen Hormonmangel. Ein Libidoverlust und ein Verlust der Bart-, Achsel- oder Schambehaarung sind weitere Anzeichen für einen Mangel an Testosteron. Auch eine Reduktion der Leistungsfähigkeit und der Antriebslosigkeit können darauf schließen.

Die Therapieformen sehen ganz unterschiedlich aus. Langfristig am effektivsten dürfte die Veränderung des Lebensstils sein: mehr Bewegung und Sport, gesund Ernährung, Reduktion von Nikotin und Alkohol, Gewichtsverlust und Verringerung des alltäglichen Stresses. Diese Faktoren kann Mann selbst beeinflussen. Sollten all diese Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg haben, wäre die Gabe von Testosteron in Form von Gels oder Spritzen mit dem Hausarzt zu besprechen.

Aber wieso es nicht einmal auf natürlichem Weg versuchen? 2016 konnte eine Studie der Tsukuba University und der Ryutsu Keizai University in Japan zeigen, dass eine Kombination aus gesunder Ernährung und einen Sportprogramm in 12 Wochen den Testosteronspiegel anheben konnten. Dabei wurden normalgewichtige und übergewichtige Männer miteinander verglichen, von denen keiner zuvor regelmäßig sportlich aktiv war. Die Teilnehmer sollten 1-3-mal in der Woche zwischen 40 und 60 Minuten joggen oder walken. Vor Studienbeginn hatten die übergewichtigen Männer einen signifikant niedrigeren Testosteronspiegel als die Normalgewichtigen. Nach Beendigung der 12 Wochen hatten zwar die Übergewichtigen immer noch einen niedrigeren Wert als die normalgewichtigen Männer, aber der Testosteronspiegel der Übergewichtigen nahm deutlich zu, im Gegensatz zu den Werten der normalgewichtigen Männer, der gleich blieb. Das Forscherteam ist der Auffassung, dass der Gewichtsverlust, der bei den Übergewichtigen einher ging, einen der wichtigsten Faktoren darstellt, die zu einem steigenden Testosteronspiegel führen konnte. Der Gewichtsverlust war zwar nicht massiv, aber die Forscher stellten weiter fest, dass der Testosteronspiegel parallel zur Intensität der sportlichen Betätigung anstieg und nicht abhängig vom Gewichtsverlust war. Damit scheint gesichert, dass Bewegung der Schlüsselfaktor dazu ist, um den Testosteronspiegel dauerhaft zu erhöhen.

In diesem Sinne:

Runter von der Couch und raus in die Natur!

Nina & Christian Kache