

«Das Bewusstsein für die Wechseljahre des Mannes wächst»

Männer kennen keine Wechseljahre, wie sie die Frauen durchleben. Dennoch können sie ähnliche Symptome verspüren, besonders in den späteren Lebensjahren, sagt Dr. med. David Zimmermann. Er ist Facharzt für Urologie und Andrologie und leitet das Andrologiezentrum Uroviva in Zürich.

Werner Schüepp, Redaktor



Dr. med. David Zimmermann

Die Wechseljahre beim Mann werden von Fachärzten unterschiedlich beurteilt. Sie vermeiden den Begriff. Warum?

Weil er den Eindruck erweckt, dass Männer einen ähnlichen Prozess wie Frauen durchlaufen. Das ist meiner Meinung nach nicht der Fall. Während Frauen in einem klaren biologischen Prozess der Menopause einen deutlichen hormonellen Rückgang erleben, ist der Prozess bei Männern weniger offensichtlich und nicht eindeutig definiert. Studien zeigen, dass Männer mit zunehmendem Alter einen allmäh-

lichen Rückgang des Testosteronspiegels erfahren können, was zu verschiedenen physischen und psychischen Veränderungen führen kann, oft jedoch unbemerkt bleibt und sich nicht in einem klaren klinischen Beschwerdebild äussert. Viele Spezialisten, auch ich, sind der Ansicht, dass ein moderater Testosteronabfall ein normaler Teil des Alterungsprozesses ist und ohne Symptome keinen Krankheitswert hat. Wenn dieser oft als «Wechseljahre» bezeichnete Prozess jedoch zu pathologisch niedrigen Testosteronwerten führt, spricht die Schulmedizin von

Hypogonadismus (Testosterondefizit). Für eine solche Diagnose ist es jedoch erforderlich, dass zweimal ein erniedrigter Testosteronwert nachgewiesen wird, verbunden mit entsprechenden klinischen Beschwerden.

Welches sind die Unterschiede beim Thema Wechseljahre zwischen Mann und Frau?

Die Unterschiede zwischen den Wechseljahren von Männern und Frauen sind vielschichtig. Während Frauen einen klar definierten biologischen Prozess durchlaufen, der mit der Meno-



Dr. med. David Zimmermann bei der Besprechung mit einem Patienten in seiner Praxis

pause und einem abrupten Rückgang der Geschlechtshormone sowie dem Ende der Menstruation einhergeht, erleben Männer einen schrittweisen und weniger klaren Rückgang des Testosteronspiegels über viele Jahre. Der Prozess bei Frauen erfolgt in einem vergleichsweise kurzen Zeitraum, während Männer oft eine langsame Veränderung durchleben, die, sofern sie gesund sind, häufig ohne signifikante Beschwerden verläuft. Etwa fünf Prozent der 40- bis 79-jährigen gesunden Männer haben einen relevanten Testosteronmangel mit entsprechenden Symptomen.

Welches sind die Ursachen für einen solchen Testosteronmangel?

Das Risiko steigt bei Vorbelastungen wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck. Männliche Symptome können unter anderem Müdigkeit, Libidoverlust, Erektionsstörungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme umfassen. Ein weiterer wichtiger Unterschied: Während Frauen mit der Menopause ihre Fruchtbarkeit verlieren, bleibt bei Männern auch im fortgeschrittenen Alter die Zeugungsfähigkeit erhalten, unabhängig von ihrem Hormonspiegel.

Die Wechseljahre sind bei der Frau ein grosses Thema, beim Mann eher weniger. Oder täuscht dies?

Die Wechseljahre sind für Frauen tatsächlich ein grosses Thema, während

sie bei Männern oft weniger Beachtung finden. Dies liegt an mehreren Faktoren. Zum einen ist die Menopause ein klar definierter biologischer Über-

«Das Risiko für Testosteronmangel bei den Männern steigt bei Vorbelastungen wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck.»

gang, der mit sichtbaren körperlichen Veränderungen und dem Ende der Fruchtbarkeit einhergeht. Diese Erfahrungen werden in der Gesellschaft häufiger diskutiert. Zum anderen ist der schleichende Rückgang des Tes-

tosteronspiegels bei Männern weniger auffällig und erhält oft nicht die gleiche Aufmerksamkeit. Zudem neigen sie dazu, ihre Beschwerden weniger schnell mit einem Arzt zu besprechen.

Gehen Männer heute allgemein schneller zum Arzt?

Ja, das Interesse an Themen wie gesunden Altern und Langlebigkeit hat auch bei Männern stark zugenommen. Dies führt dazu, dass sie ihre Sorgen und Erfahrungen in Bezug auf diese Themen immer offener kommunizieren. Insgesamt täuscht der Eindruck, dass die Wechseljahre bei Männern weniger relevant sind, aber nicht vollständig. Es ist wichtig, das Thema auch für Männer





Gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die hormonelle Balance

sichtbar zu machen, um die damit verbundenen Herausforderungen und Bedürfnisse besser zu verstehen.

Wie merkt der Mann, dass er seine Wechseljahre erreicht hat?

Die betroffenen Männer nehmen oft über Jahre hinweg schleichende Veränderungen wahr, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen können. Häufig berichten sie von einem Rückgang der Potenz und der Libido, von Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Zudem können körperliche Veränderungen wie eine Zunahme des Körperfetts und ein Verlust an Muskelmasse auftreten.

Wenn der Testosteronspiegel sinkt, welche Symptome sollten Männer beachten?

Der Testosteronspiegel sinkt allmählich und kann, je nach Ausmass der hormonellen Veränderungen, zu diversen Symptomen führen. Dazu gehören unter anderem ein Nachlassen von Organfunktionen wie etwa der Potenz sowie Veränderungen im Erscheinungsbild wie Gewichtszunahme und Verlust von Muskelmasse. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit und die Stimmung können beeinträchtigt sein, was sich in Reizbarkeit und de-

pressiven Episoden äussern kann. Dabei ist wichtig zu beachten, dass viele dieser Symptome nicht ausschliesslich auf den Rückgang des Testosterons zurückzuführen sind. Sie stehen oft im Zusammenhang mit der allgemeinen Gesundheit und weiteren Faktoren wie Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck.

«Weniger gut informierte Männer sind oft erleichtert, wenn sie eine Erklärung für ihre Symptome wie Libidoverlust erhalten.»

Gibt es Vorerkrankungen, die den Verlauf der männlichen Wechseljahre beschleunigen, gar schneller auslösen können?

Ja, zu diesen gehören Übergewicht und Diabetes, die mit einem niedrigeren Testosteronspiegel assoziiert sind. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit können negative Auswirkungen auf die hormonelle Balance haben.

Wie reagieren Männer bei Ihnen in der Sprechstunde auf die Diagnose Wechseljahre?

Viele Männer sind schon recht gut informiert über das Thema. Häufig hegen sie bereits den Verdacht auf einen Testosteronmangel und stehen einer möglichen Therapie offen gegenüber. Sie haben oft im Vorfeld recherchiert und sich mit ihren Symptomen intensiv auseinandergesetzt. Weniger gut informierte Männer sind häufig erleichtert, wenn sie endlich eine Erklärung für ihre Symptome wie Müdigkeit, Libidoverlust oder Stimmungsschwankungen erhalten. Diese Klarheit gibt ihnen die Möglichkeit, sich auf Lösungsansätze zu konzentrieren und aktiv an ihrer Verbesserung zu arbeiten. Die meisten empfinden zudem einen erheblichen Leidensdruck aufgrund der Veränderungen, die sie durchleben, und wünschen sich eine schnelle Verbesserung ihrer Situation.

Wie sieht eine solche Verbesserung aus?

Es muss nicht immer eine Testosteronersatztherapie sein. Oft können bereits einfache Optimierungen des Lebensstils oder Therapien für begleitende Erkrankungen wie Hypercholesterinämie oder Bluthochdruck dazu beitragen, den Alterungsprozessen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu steigern. Insgesamt zeigt sich, dass das



Bewusstsein für die Wechseljahre des Mannes wächst, und die Bereitschaft, sich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen, nimmt zu.

Welche Massnahmen empfehlen Sie Männern, um die Symptome der Wechseljahre zu mildern?

Zunächst ist eine gesunde Ernährung entscheidend. Eine ausgewogene Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten unterstützt die hormonelle Balance. Regelmässige Bewegung, vor allem Kraft- und Ausdauertraining, kann den Testosteronspiegel erhöhen. Auch das Gewichtsmanagement spielt eine wichtige Rolle, da Übergewicht die Hormonproduktion negativ beeinflussen kann.

Wie wichtig ist Schlaf?

Ausreichender und qualitativ hoch-

wertiger Schlaf ist unerlässlich für die hormonelle Gesundheit. Zudem kann regelmässige Tageslichtexposition durch Aktivitäten im Freien ebenfalls positive Effekte auf die Testosteronwerte haben. Stressreduktion und die Pflege einer gesunden Work-Life-Balance sind entscheidend, um das hormonelle Gleichgewicht zu stabilisieren. Ich empfehle auch hausärztliche Abklärungen, um eventuell entdeckte Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck zu erkennen und zu therapieren, da diese ebenfalls ursächlich für hormonelle Veränderungen sein können.

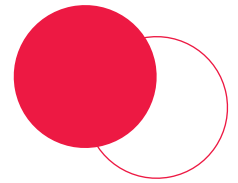
Was tun, wenn diese Massnahmen keine Wirkung zeigen?

Dann kann in einigen Fällen eine Hormonersatztherapie notwendig sein, wobei eine solche in Absprache mit

einem Arzt erfolgen sollte. Das Altern ist ein natürlicher Prozess, den wir nicht aufhalten können. Dennoch ermöglichen es uns diese Massnahmen, die Auswirkungen auf unsere Lebensqualität positiv zu gestalten und aktiv zu beeinflussen.

Bildquelle:

iStockphoto @ Zerbor, Testosteron Envato Elements, @artemp3, two sportsmen, @ furmanphoto, Healthy balanced food



Fragen und Antworten

Was ist der Vorteil von Fitness-Guide gegenüber Qualicert/Qualitop?

Bei Qualicert und Qualitop musst Du pro Bereich, den Du zertifizieren lässt, bezahlen. Beim Fitness-Guide kannst Du zum selben Betrag alle Methoden zertifizieren lassen, für die Du die Anforderungen erfüllst. Mit dem Fitness-Guide unterstützt Du den BGB Schweiz und fährst günstiger.

Wie komme ich zu einer UID-Nummer?

Jedes in der Schweiz aktive Unternehmen erhält eine einheitliche Unternehmens-Identifikationsnummer (UID). Zur korrekten Zuteilung, Verwaltung und Verwendung der UID führt das BFS das

UID-Register (www.uid.admin.ch). Die UID-Nummer Deines Betriebs / Deiner Einzelfirma findest Du auf der AHV-Abrechnung. Dafür musst Du bei der AHV als selbstständigerwerbend gemeldet sein.

Benötige ich für die Krankenkassenanerkennung über



den Fitness-Guide alle zwei Jahre einen gültigen BLS-AED-Ausweis?

Im Moment braucht es nur bei der Erstzertifizierung von allen Kursleitenden einen gültigen BLS/AED- oder Nothelferkurs. Dies kann sich künftig ändern, sollten es die Krankenkassen fordern.