

UND DIE MÄNNER?

Von KARIN DEHMER (Interview)

Fachärzte machen unterschiedliche Aussagen zum Thema «Wechseljahre der Männer». Einige sagen, es gäbe klar eine Form davon, andere erachten das als inkorrekt. Wie ist Ihre Sicht?

Ich persönlich benutze die Begriffe «Wechseljahre des Mannes» oder «Andropause» nicht. Sie suggerieren, dass Männer etwas Ähnliches durchlaufen wie Frauen, was nicht der Fall ist. Bei Frauen handelt es sich um eine in relativ kurzer Zeit ablaufende hormonelle Umstellungsphase, die körperlich spür- und erlebbar ist. Beim gesunden Mann nimmt hingegen das Testosteron in der zweiten Lebenshälfte langsam und in geringem Masse ab, und dies bei vielen, ohne irgendwelche Symptome oder Beschwerden hervorzurufen.

Es gibt also Männer, die den natürlichen Testosteronabfall gar nicht gross wahrnehmen?

Auf jeden Fall, ja. Nur zwischen 2 und 6 Prozent der 40 bis 79-jährigen Männer ohne Vorerkrankungen oder anderen vorhandenen Risiken entwickeln Symptome.

Von welchen Symptomen sprechen Sie?

Potenzprobleme, nachlassende Libido, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörungen.

Ist die sogenannte Midlife-Krise bei Männern also nicht hormonell beleg- oder erklärbar?

Nein. Midlife-Krise ist kein Begriff, der mit dem relevanten Testosteronmangel gleichzusetzen ist. Sie befasst sich mit Themen wie Vergänglichkeit des Lebens.

Was sind die Hauptthemen von Männern im Alter zwischen 45 und 60, die zu Ihnen in die Praxis kommen?

Gehäuft tritt die Frage nach Anti-Aging auf, danach, wie der Alterungsprozess aufgehalten werden kann, die sexuelle Leistungsfähigkeit gesteigert.



Gehäuft liest man vom Phänomen der «Wechseljahre des Mannes», die mitunter als «Andropause» (von *Andrologie*, Männerheilkunde) bezeichnet werden. Was hat es damit auf sich? Ein Gespräch mit dem Facharzt für Urologie und Andrologie, David Zimmermann.

DAVID ZIMMERMANN ist Facharzt für Urologie und Andrologie. Er leitet das Andrologiezentrum Zürich-Stadelhofen. uroviva.ch

Und was raten Sie in solchen Fällen?

Ich erkläre, dass man das Alter nicht aufhalten kann. Dass sich die Männer körperlich und geistig fit halten sollen, Sport treiben, sich gesund ernähren.

Sie können also nichts gegen den Alterungsprozess verschreiben?

Nein (*lacht*).

Männer, die unter Hypogonadismus leiden, einem für die Gesundheit relevanten Testosteronmangel, wird das Hormon künstlich verabreicht. Ist die Gabe von Testosteron ähnlich umstritten wie bei Frauen das Östrogen?

Bei einem relevanten Mangel an Testosteron überwiegen die Vorteile einer Hormongabe klar die Risiken. Jedes Medikament hat Nebenwirkungen. Bei Testosteron sind das mögliche Verkleinerung der Hoden, Unfruchtbarkeit und ein Thromboserisiko. Kein Risiko ist allerdings Prostatakrebs. Das ist mittlerweile vom Tisch. Umgekehrt hat ein Mann mit Testosteronmangel das Risiko der verringerten Knochendichte und der eingeschränkten Sexualfunktionen.

Gibt es auch pflanzliche Heilmittel bei einem Testosteronmangel?

Es gibt gewisse Präparate, aber nichts, was ich regelmässig verschreibe. Hier ist es wichtig anzumerken, dass der Schwarzmarkt für potenzsteigernde Mittel gross ist. Da muss man aufpassen.

Ist eine abnehmende Lust ihrer Frau in den Wechseljahren Thema bei Ihren Patienten?

Eher nein. Ich nehme vielmehr wahr, dass der gegenseitige Wunsch nach einer erfüllten Sexualität gross ist. ●