



Männersprechstunde

Testosteron und Gewichtsreduktion

Bei adipösen Personen wird der Kampf mit den Pfunden auf Dauer selten alleine durch Veränderungen des Lebensstils gewonnen. Bei Männern ist Adipositas vielfach mit einem Mangel an Testosteron assoziiert. Wird das Androgendefizit ausgeglichen, kommt es zum Abbau von Fettgewebe und zum Zuwachs fettfreier Körpermasse. Darüber hinaus haben verschiedene Studien in jüngster Zeit nachgewiesen, dass adipöse Männer mit Testosteronmangel bei langfristiger Testosterongabe ihr Gewicht kontinuierlich und anhaltend reduzieren können.

Fazit: Der Ausgleich eines Testosteronmangels bei adipösen Männern erwies sich als gut tolerierte und effektive Therapie, durch die anhaltend ein signifikanter Gewichtsverlust erreicht werden kann. Die langfristige Testosterontherapie kann bei adipösen Männern und niedrigem Testosteronspiegel mit oder ohne begleitende Lebensstilveränderungen somit als effektive Adipositasbehandlung gelten.

Schon ab 35 Jahren: Das passiert bei Männern in den Wechseljahren

Anders als bei der Frau sind bei Männern die Wechseljahre immer noch ein Tabuthema. Dabei leidet fast jeder dritte Mann nicht unerheblich unter den Symptomen. Gesprochen wird darüber kaum, vermutlich auch, weil die Andropause weniger deutlich einsetzt als bei der Frau. Denn die Produktion der Sexualhormone, vor allem Testosteron, nimmt in den Hoden langsam ab, bei Frauen stellen die Eierstöcke die Östrogenbildung schubweise und deutlich ein. Beim Mann beginnen die Wechseljahre mit 35 und ziehen sich über einen sehr langen Zeitraum hin, letztendlich bis zuletzt.

Dabei können die Anzeichen drei verschiedene Kategorien betreffen:

- Die Psyche
- Der Körper
- Die Sexualität

Der Besuch beim Arzt ist wichtig, um die Ursache klar zu erkennen, ob etwa der Testosteronspiegel tatsächlich unter den normalen Werten liegt oder beispielsweise womöglich eine Schilddrüsenfunktionsstörung zugrunde liegt, die ganz ähnliche Symptome hervorrufen kann. Der richtige Lebensstil wirkt also bei den meisten fast so gut wie eine Therapie mit Testosteron. Wichtigste Komponente: Moderate Bewegung, wie etwa mit dem 3x3x3-Programm, das gemeinsam mit Experten entwickelt wurde. Das bedeutet, dreimal pro Woche für drei Minuten drei Übungen ausführen. Dazu gehören etwa modifizierte Liegestützen und

andere Übungen, die den Muskelaufbau fördern. Zusätzlich sollten Männer Bewegung in ihren Alltag einbauen, also lieber laufen als Autofahren, Treppe statt Rolltreppe oder Lift benutzen, mittags eine Runde gehen. Auch Vitamine und spezielle Pflanzenstoffe beeinflussen den Testosteronspiegel. So kann etwa das Sonnenvitamin D die Hormonsituation beim Mann etwas verbessern. Bestimmte natürliche Stoffe in Haferflocken können den biologischen Testosteronspiegel zusätzlich leicht anheben. Männer in den besten Jahren profitieren also, wenn sie täglich Haferflocken essen, etwa morgens als Müsli.

Fazit: Männer, die gesund und männlich fit bleiben wollen, kommen also spätestens ab 40 kaum an einem gesunden Lebensstil vorbei.

Erektionsstörungen verdoppeln das Risiko für Herzinfarkt

Erektionsstörungen entstehen in den meisten Fällen aufgrund von Durchblutungsstörungen. Diese können durch Herzerkrankungen begünstigt werden, die möglicherweise noch nicht erkannt wurden. Eine Erektionsstörung (erektiler Dysfunktion oder ED) liegt laut Definition der Deutschen Gesellschaft für Urologie vor, wenn ein Mann über einen Zeitraum von sechs Monaten während des Geschlechtsverkehrs keine Erektion aufbauen kann, die bis zu seinem Orgasmus erhalten bleibt. Zu den größten Risikofaktoren einer Arteriosklerose (verkalkte Gefäße schwächen die Schwellkörper im Penis) zählen neben Bluthochdruck, Rauchen und Übergewicht auch zu hohe Cholesterinwerte und Diabetes mellitus. Die Ablagerungen aus Fett und Kalk, sogenannte Plaques, verengen die Adern und fördern Entzündungsprozesse. Die Gefäßwände verdicken sich und werden starrer, der Blutfluss wird durch die „verkalkten“ Gefäße erschwert.