



Anzeige

DR. MED. PATRICK SAWAYA

Testosteronmangel

Wird er rechtzeitig erkannt, lässt sich durch verschiedene Therapieformen gut gegensteuern.

Das Hormon Testosteron hat eine wichtige Bedeutung für die gesunde Funktion von Knochen, Muskeln, Blutbildung, Herz und Kreislauf sowie Sexualität. Ein Mangel kann schleichend zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität führen.

Offt beginnen Veränderungen langsam und steigern sich allmählich, bis die Einschränkungen und Probleme unerträglich werden. Testosteronmangel wirkt sich gravierend auf die Gesundheit aus und kann sogar die Lebenserwartung verringern.

Testosteron ist das wichtigste Sexualhormon des Mannes. Es beeinflusst praktisch alle Sexualfunktionen positiv. Darüber hinaus ist Testosteron wichtig für Knochen und Muskeln, Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie Blutbildung. Von besonderer Bedeutung ist ebenso die schützende Wirkung auf Herz und Gefäße.

Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr setzt beim Mann physiologischerweise ein Absinken des Testosteronspiegels ein, mit einem Verlust von durchschnittlich 1% Testosteron pro Jahr. Die Hormonbildung findet zu 90% in den Hoden und nur zu 10% in den Nebentestikeln statt. Neben der Abnahme der Produktion mit fortschreitendem Alter spielen auch bestimmte im Blut befindliche Eiweiße eine Rolle, insbesondere das sexualhormonbindende Globulin (SHBG), dessen Spiegel im Blut steigt, Testosteron an sich bindet und die biologische Verfügbarkeit und somit Wirksamkeit des Hormons reduziert. Sinkt der gemessene Wert des Testosterons unter eine bestimmte Normgrenze, spricht man von einem Hormonmangel. Ob sich aus dem Absinken des Testosteronspiegels ein krankhafter Zustand entwickelt, hängt nicht nur von der gemessenen Menge des Testosterons im Blut ab, sondern auch vom Schweregrad der Veränderung – also wie schnell und wie tief der Hormonwert sinkt. Die häufigste Form des Testosteronmangels ist der Late-Onset Hypogonadismus, von dem

bis zu 30% aller Männer über 40 Jahren betroffen sind. Für Testosterondefizite bei jüngeren Männern hingegen können die Ursachen in stattgehabten Entzündungen der Hoden (z.B. im Rahmen einer Mumpserkrankung), Verletzungen, Tumorerkrankungen, angeborenem Hodenhochstand oder genetischen Störungen wie z.B. dem Klinefelter-Syndrom liegen. Bei ungefähr zwei bis sechs Prozent aller Männer zwischen 40 und 79 Jahren wird ein behandlungsbedürftiger Mangel festgestellt.

Die genaue Entwicklung des Hormonspiegels beim Menschen lässt sich schwerlich vorhersagen. Dennoch kann man einem Testosteronmangel im Alter vorbeugen – durch regelmäßige Bewegung und Beibehalten des Normalgewichtes sowie gesunde und ausgewogene Ernährung. Stress spielt ebenfalls eine wichtige Rolle: Chronischer Stress erhöht die Produktion von Cortisol (sog. Stresshormon) und bremst die Testosteronbildung. Bei Übergewicht wird Testosteron im Fettgewebe insbesondere enzymatisch in Östrogen umgewandelt und hierbei der Spiegel des Geschlechtshormons gesenkt. Ebenso ist die Schlafhygiene, d.h. ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus, sehr wichtig. Ein unregelmäßiger Schlaf bzw. Schlafmangel wirkt sich insgesamt negativ auf den Hormonhaushalt aus. Auch ein bewusster Umgang mit einem möglicherweise vorliegenden Diabetes unterstützt eine günstige Entwicklung des Testosteronspiegels.

Symptome des Testosteronmangels sind Störungen der Sexualfunktionen wie Erektionsstörungen, Ejakulationsstörungen, Libidostörungen, eine nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit, fehlende Muskelkraft, zu-

nehmende Osteoporose, Blutarmut (Anämie) und eine Erhöhung des Blutzuckers bis hin zum Diabetes.

- **Verminderte Libido:** Ein nachlassendes Interesse an sexuellen Aktivitäten kann ein Hinweis auf einen Testosteronmangel sein.
- **Erektionsprobleme:** Männer mit niedrigem Testosteron können Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung einer Erektion haben.
- **Reduzierte Muskelmasse und Kraft:** Testosteron ist wichtig für den Muskelaufbau. Ein Mangel kann zu Muskelschwund und Schwäche führen.
- **Gewichtszunahme:** Ein Testosteronmangel kann zu einer Zunahme von Körperfett, insbesondere im Bauchbereich, führen.
- **Müdigkeit und Energiemangel, Blutarmut (Anämie):** Männer mit niedrigem Testosteron können sich müde fühlen und einen reduzierten Energielevel haben.
- **Stimmungsschwankungen:** Ein Testosteronmangel kann sich auf die emotionale Gesundheit auswirken und zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Depression führen.
- **Verminderte Knochendichte:** Testosteron spielt eine Rolle bei der Aufrechterhaltung der Knochendichte. Ein Mangel kann das Risiko von Osteoporose erhöhen.
- **Diabetes:** Testosteronmangel kann ursächlich für eine Erhöhung des Blutzuckers bis hin zum Diabetes sein.

Noch bis Ende der 90er Jahre machte man Testosteron für die Tatsache verantwortlich, dass Männer im Durchschnitt 5–6 Jahre kürzer leben als Frauen, da man glaubte, Testosteron würde die Gefäße schneller „verkalken“ lassen und somit bei den Männern häufiger zu tödlichen Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Auf Grund vieler präklinischer und klinischer Studien weiss man inzwischen, dass diese Annahme falsch war. Die aktuelle Datenlage belegt, dass ein Testo-

steronmangel einen absoluten kardiovaskulären Risikofaktor darstellt und die Testosterongabe bei Männern mit Hypogonadismus dieses erhöhte Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen potentiell reduzieren kann.

Die Intensität, die Art und die Kombination der Symptome sind abhängig von Dauer und Ausprägung des Testosteronmangels und vom Lebensalter. Häufig lassen einzelne Symptome nicht sofort an einen krankhaft erniedrigten Testosteronspiegel denken, da verschiedene Punkte wie verminderte sexuelle Lust, verminderte kognitive Funktion und Stimmungsschwankungen auch andere Ursachen haben können – eine berufliche Überlastung, mögliche private Herausforderungen oder eine depressive Erkrankung. Viele Fälle eines krankhaften Absinkens werden außerdem nicht erfasst, da die Betroffenen selbst keinerlei Leidensdruck empfinden.

Eine Früherkennung ist aufgrund der dynamischen Entwicklung schwierig. In jedem Fall sollte rechtzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden, wenn die genannten Symptome auftreten. Der Verlauf eines Hypogonadismus kann positiv beeinflusst werden, indem frühzeitig eine individuell angepasste Behandlung eingeleitet wird.

Zur Abklärung des Testosteronmangelsyndroms bedarf es einer umfassenden Labor Diagnostik mit Bestimmung des Hormonstatus, der Stoffwechselwerte und Blutbildparameter sowie vollständigen urologischen Diagnostik insbesondere von äußeren Genitale und Prostata mit körperlicher Untersuchung und Ultraschall. Ergänzend ist außerdem eine kardiologische Abklärung (Herz-Kreislauf-Untersuchung) sinnvoll. Steht die Diagnose – bestätigt durch mehrfach (mind. 2-fach) im Labor gemessene erniedrigte Testosteronwerte – fest, so gibt es heute mit der Hormonersatztherapie eine effektive und problemlos anzuwendende Behandlungsmöglichkeit. Die Testosteronsubstitution hat das Ziel, den Testosteronspiegel wieder auf einen Wert zu erhöhen, der dem gesunder gleichaltriger Männer entspricht. Hierzu werden entweder Gel-Formulierungen, die morgendlich auf die Haut aufgetragen werden, oder Injektionen in die Muskulatur im Sinne von Depot-Spritzen mit einer Wirkungsdauer von bis zu 3 Monaten verwendet.

Die Befürchtung, eine Testosteronersatztherapie könnte Prostatakrebs auslösen, ist in keinster Weise gerechtfertigt. Alle bislang durchgeführten Studien zur Hormonersatztherapie zeigen, dass für Männer, die sich einer Testosteronsubstitution unterziehen, kein statistisch höheres Risiko für einen Prostatakrebs besteht als für nicht mit Testosteron behandelte Männer.

Ihr Facharzt für Urologie in Aschaffenburg

Dr. med. Patrick Sawaya



Urologie



Wir sind Mitglied im Expertenportal für Vasektomien in Deutschland

Zusatzbezeichnung Männerarzt durch das Institut cmi

männerarzt^{cmi e.V.}



Kontakt



Dr. med. Patrick Sawaya
Urologische Praxis

Ludwigstraße 4
63739 Aschaffenburg
Telefon: 0 60 21 / 1 33 55
Fax: 0 60 21 / 21 90 01
✉ info@dr-sawaya.de
🌐 www.dr-sawaya.de

