»Wir sprechen vom Testosterondefizit des alternden Mannes«

Patrick Sawaya: Der Urologe über Wechseljahre bei Männern, Symptome und Therapien sowie der persönlichen Vorbeugung der Auswirkungen von Wechseljahren

Von unserem Redakteur
STEFAN REIS

Abfragen in Online-Suchmaschinen zum Schlagwort »Wechseljahre« ergeben in den Spitzenpositionen ausnahmslos Treffer mit Bezug »bei Frauen«. Hinweise auf Wechseljahre – beziehungsweise vergleichbare Symptome – bei Männern finden sich dagegen kaum. Betroffen sein können aber auch sie: dazu ein exklusives Main-Echo-Gespräch

Wechseljahre

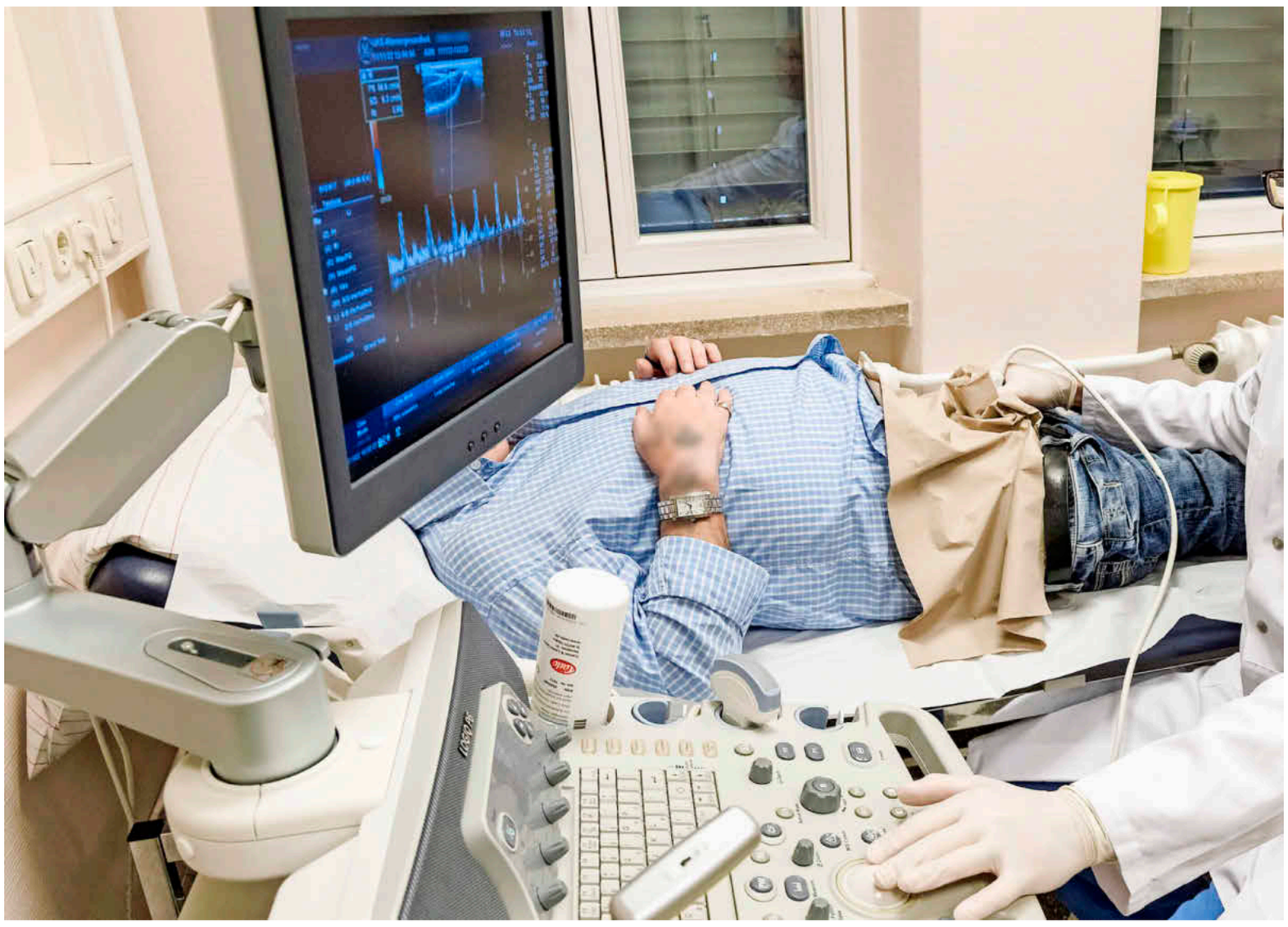
mit dem Aschaffenburger Urologen Patrick Sawaya. Der Mediziner hat seine Doktorarbeit über »lokalisierte und frühinvasive Prostatakrebserkrankungen« geschrieben. Zuletzt hat Patrick Sawaya neben anderen einen Fachbeitrag zu Symptomen von und Therapien zu Testosteronmangel veröffentlicht.

Woran merkt ein Mann, dass er in den Wechseljahren ist?
Das ist sehr unterschiedlich. Prinzipiell sind es häufig Situationen, in denen Männer merken, dass sie »anders« geworden sind: Sie sind weniger belastbar, haben mehr Stimmungsschwankungen, sind müde, haben weniger Lust – auch sexuell – und weniger Tatendrang. Insgesamt verändert sich das Körperbild: Die Muskelmasse nimmt ab, die Fettmasse nimmt zu. Dazu kommen diffuse Aspekte, beispielsweise reagieren manche Männer depressiv. Und es kommen viele weitere Faktoren – auch situative Dinge in der Familie oder im Beruf, in der Politik – dazu, die die Lebenssituation beeinflussen. So entsteht ein Bild mit Grautönen: Deshalb ist es aus ärztlicher Sicht oft problematisch, die multifaktorielle Ursachenkonstellation zu erfassen und die eventuelle bildbestimmende Komponente zu identifizieren. Sind es äußere Einflüsse, ist es der Körper, ist es die Psyche? Eine Schilddrüsenunterfunktion zum Beispiel kann sich ähnlich wie oben geschildert auswirken, hat allerdings mit Wechseljahren nichts zu tun. Psychische Erkrankungen stellen wir allgemein immer häufiger fest.

Deshalb ist es wichtig, die Hormonwerte zu kontrollieren. Besteht da ein signifikanter Mangel, der medizinisch gesichert ist und eine Therapie sinnvoll macht? Selbst da kommt es darauf an, ob die Symptome auf diese Therapie reagieren.

Wir haben es also hier mit einer multifaktoriellen Situation zu tun, die eine 100-prozentige Vorhersage nicht möglich macht.

Inwieweit unterscheiden sich denn Wechseljahre bei Männern in der Symptomatik von denen bei Frauen?
Der Tenor kann ähnlich sein, auch Männer können Hitzewallungen oder bei geringerer Belastung eine Schweißneigung bekommen – Faktoren, die landläufig eher Frauen in den Wechseljahren zugeschrieben werden. Bei Männern ist die mangelnde Lust, die geringe Belastbarkeit, Müdigkeit ausgeprägter: Männer, die Sport betrieben haben, können sich plötzlich nicht mehr dazu aufraffen.



»Der Begriff »Wechseljahre« unterstellt beim Mann ein Zeitfenster, in dem – zack! – der Testosteronspiegel abfällt und deshalb Symptome auftreten. So ist das tatsächlich nicht«: Ein Urologe bei einer Hodenuntersuchung. Foto: Markus Scholz (dpa)

» Landläufig herrscht noch oft die Vorstellung, ein Mann habe keine Probleme. «
Patrick Sawaya

Ist der Begriff »Wechseljahre« bei Männern überhaupt zutreffend?
Das Entwickeln der Symptome ist ein schleichender Prozess. Nicht jeder Mann realisiert dabei die Veränderung des Testosteronspiegels. Bei manchen Männern ist der Spiegel ganz weit unten, trotzdem haben sie keine der geschilderten Symptome – andere spüren schon geringe Defizite. Jeder Mann verliert Testosteron, ab etwa dem 40 Lebensjahr durchschnittlich ein Prozent pro Jahr. Wenn ein Mann einen guten Ausgangslevel hatte, rutscht er möglicherweise nie in ein spürbares Defizit – im Gegensatz zu Frauen, die relativ gut vorhersagbar in der zweiten Lebenshälfte spüren, wenn sich der Hormonhaushalt absenkt. Da entsteht dann plötzlich das Gefühl, tatsächlich in einer anderen Lebenshälfte zu sein, eben in den Wechseljahren.

Deswegen sprechen wir bei Wechseljahren bei Männern lieber vom Testosteronmangelsyndrom oder vom Testosterondefizit des alternden Mannes. Der Begriff »Wechseljahre« unterstellt beim Mann ein Zeitfenster, in dem – zack! – der Testosteronspiegel abfällt und deshalb Symptome auftreten. So ist das tatsächlich nicht.

Ist diese Symptomatik bei Männern eine Krankheit?
Nein, auf keinen Fall. Wir haben es hier mit einem Alterungsprozess zu tun, vergleichbar mit den Gelenken oder mit dem Gehirn, die eben auch altersbedingt nicht mehr wie in der Jugend funktionieren. Nur: Wenn wir ein akutes Geschehen – beispielsweise einen Hodentumor oder einen genetisch bedingten Testosteronmangel – haben und deshalb in eine Therapie einsteigen müssen, dann liegt natürlich eine Krankheit vor. Die aber hat nichts zu tun mit dem klassischen Testosteronverlust des alternden Mannes. Da gilt es strikt zu unterscheiden.

Trifft das Thema Wechseljahre beim Mann grundsätzlich Ältere?
Das Testosteronmangelsyndrom tritt in der Regel ab 40 aufwärts ein. Aber ungünstige Lebensumstände, Ernährungsweisen, auch Verhaltensweisen können bei jungen Männern natürlich auch diesen Mangel bedingen – allerdings nicht in dem Sinne, dass wir hier vom Mangelsyndrom des alternden Mannes sprechen. Bei massivem Übergewicht eines Mannes baut das Bauchfett Testosteron in Östrogen um. Männer in extremen Stress-Situationen können sehr hohe Adrenalin-Cortisol-Spiegel haben. Massive Schlafstörungen können den Rhythmus des Testosteronspiegels durcheinander bringen – bei Schichtarbeitern ist das oft zu beobachten. Letztlich ist das oft ein Teufelskreislauf: Übergewicht bedingt Diabetes, Diabetes verschlechtert den Testosteronspiegel, schlechteres Testosteron verschlimmert Diabetes – und so geht das immer weiter.

Insofern können Männer auch weit vor dem 40. Lebensjahr diese Mangelerscheinung haben. Allerdings liegt dann auch hier ein Krankheitsbild vor, dem medizinisch und therapeutisch begegnet werden kann. Und im übrigen auch individuell: indem man Sport treibt, sich vernünftig – beispielsweise asiatisch oder mediterran – ernährt. So kommen Männer dann wieder auf die Schiene.

Biologisch gesehen sind Wechseljahre also offenbar etwas ganz Normales. Kann dieser Wandel des Körpers und seiner Funktion gesundheitsgefährdend werden?
Ja, natürlich, wenn der Testosteronspiegel sehr stark absinkt. Beim leichten, partiellen Absinken nicht. Wer sich wegen eines gesenkten Testosteronspiegels ab und zu schlapp fühlt, ist nicht gleich krank – anders ist es dagegen, wenn die Körperfunktionen massiv beeinträchtigt sind, beispielsweise durch Knochenschwund, Muskelabbau, erhebliche Fettzunahme, Gefäßalterung. In diesem Fall ist ein Ausgleich notwendig.

»Man macht es sich nicht so bewusst, woher Symptome rühren können«: Urologe Patrick Sawaya. Foto: Oliver Wohlfarth

Sinkt der Testosteron-Spiegel im Alter automatisch ab oder begünstigen weitere Faktoren – beispielsweise Krankheiten – dieses Absinken?
Dieser durchschnittliche Verlust ab dem 40. Lebensjahr von etwa einem Prozent pro Jahr ist durchaus normal. Wenn ein Mann von vorn herein einen sehr guten Wert hatte, kann er diesen Verlust natürlich gut kompensieren. Es kommt also auf die Ausgangssituation des Testosteronspiegels an. Und natürlich spielt auch eine Rolle, wie der jeweilige Mann darauf reagiert: Manche entwickeln Symptome erst bei einem sehr niedrigen Spiegel, andere schon bei einem geringen Testosteronverlust. Das ist sehr individuell.

Beim Thema »Wechseljahre« spricht man vor allem über die der Frauen: Sind Wechseljahre bei Männern ein gesellschaftliches Tabuthema?
Haben wir in unserer Gesellschaft überhaupt noch Tabuthemen? Ich würde eher sagen, wir haben es hier mit einem Sachverhalt zu tun, der gesellschaftlich kaum präsent ist in den Köpfen. Landläufig herrscht da schon noch oft die Vorstellung, ein Mann habe keine Probleme – oder dürfe keine haben.

Googelt man »Wechseljahre bei Männern«, erhält man als Treffer vor allem »Erektionsstörungen« und »Zunahme am Bauch«. Das wiederum wird oft als »Midlife-Crisis« definiert, aus der Männer mit Selbstüberschätzung beim Sport oder beim Sex auszubrechen versuchen. Fehlt es an Aufklärung über die Wechseljahre bei Männern?
Gesellschaftlich: Ja, durchaus. Man macht es sich eben nicht so bewusst, woher Symptome rühren können. Im Rahmen der Vorsorge-Untersuchungen erheben wir grundsätzlich den Hormon-Status, können dann Ursachen erkennen und die Männer entsprechend informieren und therapeutisch führen. Grundsätzlich versuchen wir das zunächst ohne Testosteron-Ersatz, sondern mit Veränderungen des Lebensstils, mit Aufklärung: Da lässt sich einiges positiv beeinflussen. Nur weil ein Mann sich schlapp fühlt, darf nicht voreilig Testosteron verabreicht werden, das geht nicht. Dann wird möglicherweise in ein künstlich erzeugtes chronisches Defizit manövriert, weil der steuernde Hirnstamm entlastet wird. Dann schrumpfen die Hoden – und wir sind wieder in einem Teufelskreislauf angelangt.

Aus Ihrer praktischen Erfahrung: Gestehen sich Männer ein, in den Wechseljahren zu sein?
Ja. Das eigentliche Problem ist eher, dass Vorsorge-Untersuchungen von manchen Männern nicht als Muss empfunden wird. Das spart man sich als Mann dann doch gerne.

Ein weiteres Problem ist eher, dass von einem schnellen statt von einem schleichenden Prozess ausgegangen wird. Deshalb werden Symptome nicht immer in Einklang gebracht mit der Ursache, dem Absinken des Testosteronspiegels. Aber grundsätzlich erlebe ich schon, dass Männer das Gefühl haben, ihr Körper wird anders, sie als Mensch werden anders. Patienten artikulieren bei Vorsorge-Untersuchungen auch selbst immer wieder, dass sie dagegen etwas tun möchten. Und sie fragen nach, was sich dagegen unternehmen lässt.

Umgekehrt erkläre ich bei Routine-Checks Patienten, die keine Symptome haben, dass ihr Testosteronspiegel gesunken ist oder sinkt. Und dazu gehört dann auch, vorbeugend zu erklären, wie sich hier mit Bewegung und mit Sport gegensteuern lässt.

Testosteron geben wir nur, wenn ein eindeutiger Mangel vorliegt, der symptomatisch ist oder klinisch behandelt werden muss. Dann wird unter strengster Kontrolle die entsprechende Dosis gegeben. Da gilt es exakt und kontrolliert zu behandeln, ansonsten kann bei zu viel Testosterongabe das Blut zu dick werden.

Was können Männer selbst tun, um den Auswirkungen von Wechseljahren vorzubeugen?
Das Wichtigste ist die körperliche Aktivität: grob über den Daumen pro Woche drei Mal eine dreiviertel Stunde niedrigpulsiger Ausdauersport. Das sollte hinzukriegen sein. Ganz wichtig auch: die Gewichtskontrolle – das Bauchfett so gering wie möglich zu halten, so gut wie möglich in Form zu bleiben. Und ein dritter und ein vierter Punkt: genug Schlaf mit einem vernünftigen Schlaf-Rhythmus sowie eine Ernährung, die der Körper gut verträgt. Da ist, wie gesagt, die asiatische und die mediterrane Ernährung zu empfehlen.

» Das Bauchfett so gering wie möglich halten, so gut wie möglich in Form bleiben. «
Patrick Sawaya

Was sind denn medizinische oder therapeutische Maßnahmen bei Wechseljahren des Mannes?
Wenn erkenn- und spürbar ist, dass Sport, Ernährung, Schlaf nicht mehr gegen das Mangelsyndrom und damit gegen dessen Symptomatik helfen; wenn erkennbar ist, dass Knochen- und Stoffwechselfunktion beeinträchtigt werden: Dann empfiehlt sich der Einstieg in die Testosteronersatztherapie.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: die Spritze in den Muskel oder das Gel. Testosteron-Tabletten oder -Pflaster sind bezüglich ihrer Wirkung insuffizient und nicht empfehlenswert. Ebenso sind in den Muskel applizierte 3-wöchige Testosteron-Kurzzeit-Depots aufgrund ihrer zu schnellen und ungleichmäßigen Freisetzung unphysiologisch und keinesfalls sinnvoll.

Wer nicht jeden Tag ein Testosteron-Gel auftragen möchte, sondern lieber eine Spritze will, kann ein Drei-Monats-Depot erhalten: Das Depot – da es ölig und recht umfangreich ist – muss in den Gesäßmuskel gespritzt werden und setzt über drei Monate hinweg Testosteron gleichmäßig frei. Das entspricht nicht dem natürlichen – dem zirkadianen – Testosteronspiegel, der am frühen Morgen – gegen 5 Uhr – am höchsten ist und ab dem frühen Mittag – ab 10 / 11 Uhr – etwa 30 Prozent über den Tag abfällt und dann nachts wieder ansteigt. Das lässt sich mit der Drei-Monats-Spritze nicht simulieren. Ich persönlich bevorzuge aufgrund dessen die Gel-Anwendung, weil man hier genau den natürlichen Testosteron-Rhythmus ersetzen kann: Morgens nach dem Aufstehen wird eine exakt angepasste Gel-Menge auf die Haut aufgetragen. Das geschieht wie mit einer Art Seifenspender. Der Körper baut im Laufe des Tages diesen Spiegel langsam ab. Auch Nebenwirkungen und Risiken werden so minimiert.

Es gibt die Behauptung, eine Testosteronersatztherapie könne Prostatakrebs fördern.
Das ist seit langem widerlegt. Die Rezeptoren an der Prostata sind schon bei sehr niedrigen Testosteronspiegeln abgesättigt. Etwas auslösen, was nicht ohnedies schon vorhanden ist, lässt sich damit nicht.

Hintergrund: Hypogonadismus / Wechseljahre des Mannes

Das Thema »Wechseljahre des Mannes« ist im Gegensatz zu dem bei Frauen auch in der Medizin ein Diskussions-Thema. Die Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU) spricht eher von »Hypogonadismus des alternden Mannes« – also einem Defizit an Sexualhormonen zum Ausbilden von männlichen Geschlechtsmerkmalen wie Bartwuchs, Muskelentwicklung und tiefer Stimme – und vermeidet den Begriff »Wechseljahre«. Nach aktuellen Erhebungen der DGU sind bei den 40- bis 79-Jährigen in Deutschland etwa zwei bis fünf Prozent der Männer vom altersbedingten Hypogonadismus betroffen – eine Angabe, die auch die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) bereits vor zehn Jahren vorgelegt hat. Besonders häufig zeigt sich demnach der Hormonmangel in Zusammenhang mit Übergewicht und einem schlechten Gesundheitszustand.

Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG) dagegen meldet in einer Studie, dass 31,2 Prozent der 18- bis 29-Jährigen in Deutschland bereits von Testosteronmangel betroffen sind. Von den Betroffenen zeigen demnach 79,8 Prozent Symptome wie sexuelle Einschränkungen, Abgeschlagenheit und Leistungsverminderung. Bei den 30- bis 39-Jährigen leiden laut Studie 39,5 Prozent an einem Testosteron-Mangel. Davon hätten 82,8 Prozent entsprechende Symptome. Ursachen und Auslöser des Mangels sind laut Studie Bewegungsmangel im Kindes-Jugend-Alter und im frühen Erwachsenenalter, eine immer mehr auf Fertiggerichte mit viel schlechten Fetten und Zucker setzende Ernährungsweise sowie Alkohol und andere Drogen. Außerdem wirkten sich Weichmacher in Plastik östrogenartig aus, bedingten also eine »Feminisierung des Mannes«. (str)

WEITER GEHT'S IM NETZ!

Mehr zum Thema Wechseljahre, etwa was Frauen und ein Mann darüber berichten, und Podcasts erscheinen in unserem Dossier:
www.main-echo.de/wechseljahre