

## **Das Klimakterium des Mannes**

Beim Mann fehlt das sichere Anzeichen der ausbleibenden Regel, das bei der Frau den hormonellen Umschwung anzeigt. In der Behandlung gewinnt dadurch vor allem die Laborbestimmung der Hormonwerte einen wichtigen Stellenwert.

Der französische Schauspieler Yves Montand fand, dass Humor, Zärtlichkeit und Aufmüpfigkeit die besten Mittel gegen das Altern seien. Das sind sicherlich wahre Worte, aber letztendlich kann sich niemand vor dem Älterwerden drücken. Professor Wolfgang Weidner von der Urologischen Klinik in Giessen bringt es auf den Punkt: „Wir müssen leider zur Kenntnis nehmen, dass wir alternden Männer, beginnend mit dem 40. Lebensjahr, regelhaften endokrinen Veränderungen unterliegen.“

Somit hat die bekannte Midlife-Crisis nicht nur eine psychische Komponente, sondern es manifestieren sich mehr und mehr handfeste biologische Ursachen für die „Wechseljahre“ des Mannes heraus.

Doch beim Mann ist der hormonelle Umschwung weniger deutlich ausgeprägt als bei der Frau. Es fehlt ein eindeutiges Anzeichen wie das Erlöschen der Ovarialfunktion. Vermutlich ist auch nicht einfach der Abfall eines Hormons für die Beschwerden verantwortlich, sondern die Balance zwischen den einzelnen Hormonen scheint sich zu verschieben. Auch die betroffenen Männer wollen oft selbst nicht wahrhaben, dass sich tiefgreifende Veränderungen abspielen.

Es gibt eine ganze Reihe von Symptomen und Anzeichen, die der Arzt ernst nehmen sollte, wenn seine Männer davon berichten.

Kennzeichen der hormonellen Veränderung beim Mann können sein: sinkende Libido - Potenzstörungen - Haarverlust - Leistungsabfall und Erschöpfung - Schlafstörungen - Schwindel - vermehrte Infektneigung - Muskel- und Gelenkschmerzen - Konzentrationsmangel - depressive Verstimmungen

Dazu gesellen sich Störungen, wie sie auch für die weiblichen Wechseljahre typisch sind: Hitzewallungen, Gereiztheit, Herzrasen und eine vermehrte nächtliche Transpiration. Weiterhin nimmt die viszerale Fettmasse zu - der Bauchansatz des alternden Mannes ist also nicht immer nur auf das abendliche Quantum Bier zurückzuführen.

### **Die Laborwerte sind die wichtigsten diagnostischen Kriterien**

Bei männlichen Hormonen fällt der Blick zuerst auf das Testosteron. Zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr sinkt bei Männern das aktive freie Testosteron im Serum jährlich um etwa 1,2 Prozent ab.

Ob die Werte tatsächlich soweit absinken, dass eine Substitution notwendig wird, kann nur durch eine labordiagnostische Bestimmung festgestellt werden. Anders als bei der Frau fehlt der sichere klinische Hinweis der ausbleibenden Monatsblutung.

Vor dem Hintergrund einer möglichen Aktivierung eines sich entwickelnden Prostata-

Karzinoms sollte die Testosteron-Substitution jedoch nicht unkritisch verordnet werden und auf jeden Fall nicht ohne vorhergehende Bestimmung des Prostata-Spezifischen-Antigens (PSA) und einer urologischen Abklärung erfolgen.

Weitere Aufschlüsse über die Ursachen der Beschwerden, über die ein Mann in den „besten Jahren“ in der Praxis berichtet, kann eine Laborbestimmung des DHEA- und des Melatonin-Status geben. Auch diese Werte sollten hinsichtlich einer individuell angepassten Anti-Aging-Therapie berücksichtigt werden.

Über den momentanen Stellenwert und die Erfahrungen mit einer Östrogensubstitution beim Klimakterium virile sei auf den Beitrag Substitution verwiesen.

In allen Fällen sollte der Grundsatz gelten: Erst wenn labordiagnostisch ein Mangel nachweisbar ist, sollte substituiert werden. Ein erfahrenes Labor kann bei der Interpretation der Werte Unterstützung bieten. Denn nur wenn der Laborbefund zu den vom Mann in der Sprechstunde angegebenen Beschwerden passt, ist die Hormonbehandlung indiziert.

### **Sport, Ernährung und Phytos als sinnvolle Ergänzung**

Besonders wenn die Alterungsprozesse einsetzen, kann die Motivation zur sportlichen Betätigung bei den Patienten erhöht sein. Der Arzt sollte gezielt darauf verweisen, dass Sport, wenn er in vernünftigen Maßen betrieben wird, den natürlichen Alterungsprozess verzögern kann. Ausdauertraining senkt den Blutdruck und die Pulsfrequenz, und es normalisiert Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Das Immunsystem wird aktiviert und die Wirkung körpereigener Hormone unterstützt.

Der Arzt sollte den Mann auf die Vorzüge einer gesunden Ernährung hinweisen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sich Männer insgesamt vitaminärmer und weniger abwechslungsreich ernähren als Frauen. Ihnen fehlt es vielleicht weniger an der Kenntnis der ernährungsphysiologischen Zusammenhänge, aber deren praktische Umsetzung ist für viele ein schwer zu bewältigendes Hindernis. Es scheint in vielerlei Hinsicht ein hoher Aufklärungs- und Beratungsbedarf zu bestehen.

Andererseits hat es wenig Sinn, Essen und Trinken ständig mit Verboten zu belegen. Beides sind schließlich auch eine Quelle von Lebensfreude und Genuss und damit wichtig für das geistige und körperliche Wohl.

Eine gezielte Ernährungsweise kann auch dem Hormonschwund entgegenwirken. So kann zum Beispiel das in Sojaprodukten enthaltene Isoflavonoid Genestein mit seiner phytoöstrogenen Wirkung verminderte Östrogenspiegel beim Mann anheben. Es stimuliert hauptsächlich den Beta-Rezeptor, fördert also nicht die Feminisierung. Es hat jedoch positive Auswirkungen auf Gefäße, Haut, Haare und Knochen.

Weitere Ernährungsempfehlungen gegen das Hormondefizit sind: Roggenvollkornprodukte, Tomaten, Brokkoli, Leinsamen oder Granatäpfel.

Männern, die vor einer Substitutionstherapie mit Hormonen zurückschrecken, kann unter Umständen auch auf natürliche Art geholfen werden. Empfohlen werden können beispielsweise Extrakte der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) und andere Präparate aus der Phyto-Therapie.

Als Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung der Vitalität im Alter hat sich außerdem melpromen bewährt (siehe anti-aging).