

PATIENTENINFORMATION

über

den alternden Mann

Hormondefizite des alternden Mannes

Hormone und Altern des Mannes

Um das 50. Lebensjahr treten die ersten Alterungserscheinungen auf. Bei der Frau geht dies auch mit einer deutlichen hormonellen Umstellung einher, wir sprechen von den Wechseljahren. Beim Mann hingegen herrschen noch Unstimmigkeiten über die Zusammenhänge des natürlichen Alterungsprozesses und möglicher hormoneller Veränderungen, man spricht dabei von Beschwerden des alternden Mannes. Ein ausreichender Hormonspiegel, vor allem des wichtigsten männlichen Hormons – Testosteron, ist für das körperliche und seelische Wohlbefinden des Mannes von äußerster Wichtigkeit. Inwieweit Mangelzustände einzelner Hormone auf Körper und Psyche Einfluß haben, ist noch nicht ausreichend geklärt.

Mögliche Beschwerden

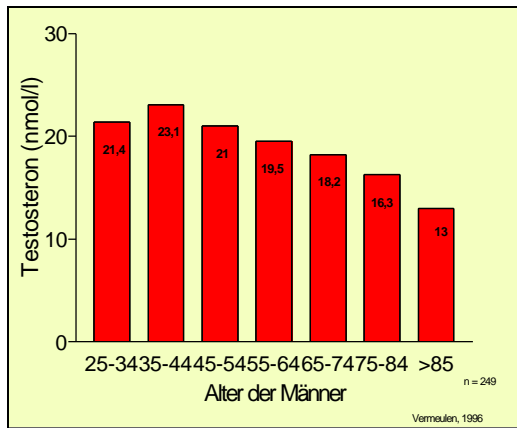
Zahlreiche Beschwerden werden als alterstypisch gewertet, dabei kann aber auch ein Zusammenhang zu einem Testosteronmangel bestehen.

Die Symptome können sowohl einzeln als auch miteinander auftreten. Hierbei gibt es unterschiedlich starke Ausprägungen der Beschwerden, die im Einzelfall auch zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen können.

Beschwerden des Testosteronmangels	
Organsystem	Wirkung
Muskulatur, Fett	Muskelschwäche Zunahme des Fettgewebes
Sexualfunktion	Libidominderung Erektionsschwäche
Knochenstoffwechsel	Abnahme der Knochendichte
Blut	Abnahme der Sauerstoffträger „Anämie“
Psyche	Abgeschlagenheit, Depression
Fettstoffwechsel	koronare Herzkrankheit (?)
Prostata	benigne Prostatahyperplasie (?) Prostatakarzinom (?)

Beginn der Beschwerden

Im Gegensatz zur Frau, bei der es zu einer plötzlichen Abnahme der Hormonproduktion kommt, nimmt die Produktion des Testosterons in Hoden und Nebennieren ab dem 30-35 Lebensjahr des Mannes langsam ab.



In der nebenstehenden Abbildung zeigt sich der langsame und stetige Abfall des männlichen Leithormons Testosteron ab dem 35. Lebensjahr. Dieser Hormonabfall kann, beim Auftreten von Beschwerden, durch eine Blutentnahme untersucht werden.

Wirkungen des Testosterons

Das Testosteron wirkt auf die zuvor genannten Organsysteme in seiner freien Form (freies Testosteron). Der überwiegende Teil des Hormons ist im männlichen Körper jedoch an Trägerstoffe gebunden und dann nicht wirksam. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil an gebundenem Testosteron im männlichen Blut. In einigen Organen muss das Testosteron erst in andere Stoffe umgewandelt werden um seine spezifische Wirkung zu erzielen. Bei Zunahme des Fettgewebes und steigendem Alter wird Testosteron gesteigert in das weibliche Hormon Östradiol umgewandelt. Wichtig für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt ist somit ein Gleichgewicht zwischen dem wirksamen Testosteronanteil (freies Testosteron), dem gebundenen Anteil und dem Verhältnis zu anderen Hormonen.

Hormonersatztherapie beim alternden Mann

Eine Hormonersatztherapie mit Testosteron bei Alterungsbeschwerden des Mannes muss nicht generell durchgeführt werden. Nur bei einem messbaren Testosteronmangel und dem gleichzeitigen Vorliegen von Beschwerden sollte dies durchgeführt werden, da Testosteron den natürlichen Alterungsprozess nicht aufhalten kann. Andere Hormone (z.B. Kortisol oder Wachstumshormon) sollten bei eindeutigem klinischen Mangel ebenfalls ersetzt werden.

Testosteron kann auf verschiedene Arten verabreicht werden; die gebräuchlichste und für den Patienten wirksamste Art ist die intramuskuläre Gabe von langsam freisetzendem Testosteron in Spritzen. Andere Möglichkeiten sind die Tablettenform und Hautpflaster. Es befinden sich

zur Zeit Medikamente in der Entwicklung, die nach einmaliger Spritzengabe für 3-6 Monate einen ausreichenden Testosteronspiegel gewährleisten.

Kontraindikationen zur Hormonersatztherapie

Bei gesunden Menschen, die durch Testosteron ihre Muskelmasse und die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen wollen (Doping), ist eine Hormonersatztherapie nicht angezeigt.

Bei bösartigen Erkrankungen der Prostata und der Brust ist eine Testosterontherapie verboten (kontraindiziert), bei Blutbildveränderungen und unklaren Prostatabefunden ist zwingend eine weitere Abklärung vor der Testosterongabe angezeigt.

Verhalten während der Hormonersatztherapie

Die Testosterongabe ist nur unter ständiger ärztlicher Betreuung anzuraten, da regelmäßige Kontrollen der Blutwerte (Testosteron, rote Blutkörperchen und Leberwerte) sowie Prostatakontrolluntersuchungen durchgeführt werden sollten.

Generelle Empfehlung

Ein Hormonmangel ist einfach zu korrigieren, er muss jedoch erkannt werden. Helfen Sie Ihrem Arzt dies zu erkennen, indem Sie über Veränderungen während des Alterns sprechen, denn nur dann kann das Problem erkannt und behandelt werden. Selbstverständlich können eine vernünftige Ernährung, körperliche Bewegung und die Vermeidung von Alkohol und Nikotin die körperliche Fitness unterstützen, dann wird auch Ihr Hormonspiegel ausgeglichen sein.