

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Wechseljahre des Mannes"

INFO

Leistungen und Kontakt

◆ Die Klinik für Urologie des Marien-Hospitals Marl wird geleitet von Chefarzt: Dr. med. Hans-Jörg Sommerfeld.
Sekretariat:
Ute Giersbeck,
☎ 0 23 65 / 911-261
Fax: 0 23 65 / 911-303
E-Mail: nephrologie.urologie.marl@kkrn.de

◆ Leistungen: Es wird das gesamte Spektrum der operativen und konservativen Urologie abgedeckt. Schwerpunkte sind die große Tumorchirurgie bei Erkrankungen von Prostata, Blase, Nieren und Hoden; außerdem die Kinderurologie und die Behandlung der Inkontinenz. Die Behandlung der Patienten und die Festlegung der Therapiestrategie geschehen in enger Absprache und Kooperation mit den niedergelassenen Ärzten.
Darüber hinaus widmet sich die Abteilung der Männerheilkunde (Hoden- und Nebenhodentzündung, Urogenitaltuberkulose, Impotenz).

◆ Das Marien-Hospital Marl gehört zum katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord (KKRN).
Kontakt: Hervestorfer Straße 57, 45768 Marl,
☎ 0 23 65 / 911-0,
Fax: 0 23 65 / 911-300
E-Mail: marl@kkrn.de

@ www.kkrn.de

Negativer Einfluss

(-hm-) Neben dem normalen Alterungsprozess gibt es eine Reihe anderer Faktoren, die den Testosteronspiegel negativ beeinflussen. Dr. Hans-Jörg Sommerfeld, Chefarzt der Urologie des Marler Marien-Hospitals, listete bei unserer Abendsprechstunde auf: Stoffwechselerkrankungen wie die Volkskrankheit Diabetes, Lebererkrankungen, chronische Nierenerkrankungen, Funktionsstörungen der Schilddrüse jedweder Art, bösartige Tumore und Chemotherapie sowie chronische Entzündungen.

Viele Medikamente beeinflussen die sexuelle Lust und die Gliedsteife negativ. Sommerfeld nannte hier Medikamente gegen Bluthochdruck, gegen Parkinson, zur Entwässerung und Stärkung des Herzens, gegen Depressionen und Psychosen, zur Regulierung des Wasserlassens und des Augeninnendrucks sowie Hormone.

Auch ionisierende Strahlen, wie sie in der Röntgendiagnostik eingesetzt werden, können, so Dr. Sommerfeld, schon in geringer Dosis den Testosteronspiegel senken und in hoher Dosierung die Produktion des Hormons in den Hoden unwiederbringlich schädigen.

Und schließlich vermindert auch der Missbrauch von Alkohol oder Drogen die Produktion des „Männlichkeits-hormons“.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de



Volles Haus bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Marler Marien-Hospital zu einem recht neuen Thema: Dr. Hans-Jörg Sommerfeld, Chefarzt der Urologie, beleuchtete die Wechseljahre des Mannes. —FOTO: TORSTEN JANFELD

Müde, reizbar, kraft- und lustlos

Schuld an allem ist das Schwinden des männlichen Hormons

Von Heidi Meier

Ja, es gibt sie. Die Wechseljahre des Mannes sind kein Mythos. Gleichwohl sind sie ein recht junges Thema, das in der Fachwelt erst seit einigen Jahren überhaupt diskutiert wird. Thema waren sie jetzt bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag im Marler Marien-Hospital.

Das Gefühl von Schwäche, nachlassende Tatkraft und Aktivität, manchmal auch chronische Müdigkeit, Reizbarkeit und plötzliche Gefühlsschwankungen, innere Unruhe und nachlassende Konzentration – all das beschrieb Dr. Hans-Jörg Sommerfeld, Chefarzt der Urologie des Marien-Hospitals, bei unserer Abendsprechstunde als Symptome der männlichen Wechseljahre.

(-hm-) Ist Testosteron der Jungbrunnen der Männer und eine Therapie mit diesem Hormon die Lösung aller Wechseljahresprobleme? – Mit „Jein“ lassen sich die Ausführungen von Dr. Hans-Jörg Sommerfeld, Chefarzt der Urologie des Marler Marien-Hospitals, bei unserer Abendsprechstunde wohl am treffendsten zusammenfassen.

Zunächst müsse der Hormonmangel als Ursache der Beschwerden sicher diagnostiziert werden, außerdem müsse ermittelt werden, ob andere Erkrankungen bzw. Einflussfaktoren für den Testosteronmangel verantwortlich sind als der normale Alterungsprozess, und dann müsse das Risiko einer Testosterongabe sorgfältig abgeschätzt werden.

Am Beginn der Untersuchung steht ein standardisierter Fragebogen, indem der Patient nach seinem körperlichen, psychischen und sexuellen Wohlbefinden gefragt wird. Es folgt eine Befragung durch den Arzt nach den Symptomen, nach Herz-Kreislauferkrankungen, Schlafapnoe und evtl. Prostatakarzinom. Auch eine körperliche Untersuchung, ein Blutbild sowie die Bestimmung des PSA-Werts und der

sexuellen Lust lasse nach, zuweilen einhergehend mit Potenzstörungen. Und schließlich gehe auch noch das Gewicht nach oben, ohne dass man seine Lebensgewohnheiten geändert hätte.

Schuld an allem ist das Testosteron, das männliche Geschlechtshormon, genauer gesagt sein Schwinden. Ab dem 40. Lebensjahr fällt der Testosteronspiegel kontinuierlich, viele Männer (und auch die, die mit ihnen zu tun haben) merken das in unterschiedlicher Ausprägung an oben genannten Symptomen. „Bei 15 bis 20 Prozent der 50-Jährigen“, so Dr. Sommerfeld, „macht sich der gesunkene Testosteronspiegel deutlich bemerkbar.“ Bei den 60-Jährigen seien es dann schon 50 Prozent.

Während die Menopause der Frauen, bei der die Eierstöcke die Östrogenprodukti-



Auch die Lust lässt nach, wenn Männer in den Wechseljahren sind. —FOTO: JÖRG LANGE

on völlig einstellen, relativ abrupt über ein bis zwei Jahre verläuft und alle Frauen betrifft, ist es bei Männern ein schleichender Jahrzehnte dauernder Prozess, in dem das männliche Hormon zwar weiter produziert wird, aber in immer weiter abnehmen-

der Menge. 20 bis 50 Prozent aller Männer litten unter den einschlägigen Symptomen.

Die Auswirkungen des Mangels sind vielfältig:

Die Knochen werden brüchiger bis hin zu Osteoporose, Muskulatur wandelt sich in Fettgewebe mit geringerer

Stützkraft, was z.B. Rückenschmerzen nach sich zieht, der Haar- und Bartwuchs wird spärlicher, die Haut trockener, Blutarmut kann auftreten und die Infektionsanfälligkeit steigt. Ebenso die Anfälligkeit für Herz-Kreislauferkrankungen.

Auch die Psyche geht nicht leer aus: Stimmung, Konzentration und Merkfähigkeit werden ebenfalls vom Testosteron beeinflusst, ein Mangel zieht depressive Stimmungslagen und Antriebslosigkeit nach sich.

Und nicht zuletzt ist Testosteron die treibende Kraft für alle sexuellen Belange: Lustempfinden, Gliedsteife, Orgasmusfähigkeit, sexuelle Fantasien und nächtliche Erektionen, die für die Elastizität der Schwellkörper nötig sind. All das wird durch einen Hormonmangel beeinträchtigt. Und auch das Glied wird kleiner.

Jungbrunnen Testosteron?

Die Gabe von Hormonen kann Beschwerden lindern



Testosteron gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen – u.a. als Injektion. —FOTO: FRANK RUMPENHORST

Hormone der Hirnanhangsdrüse seien unabdingbar.

Absolute verboten sei die Gabe von Testosteron bei Prostatakrebs, das dieser das Hormon zum Wachsen

Manchmal ist Vorsicht geboten

braucht. Ebenso bei Brustkrebs, den auch Männer bekommen können. Ist die Prostata vergrößert und ein Harnverhalt schon mal vorgekommen, müsse erst dieses Problem behandelt werden. Auch bei einer erhöhten Zahl roter Blutkörperchen verbiete sich der Hormonersatz erst

mal. Und bei einer Schlafapnoe müsse der Patient zu Beginn der Hormongabe engmaschig überwacht werden. „Wenn man bestimmte Dinge beachtet“, betonte Dr. Sommerfeld, „ist die Gabe von Hormonen sicher.“ Untersuchungen hätten gezeigt, dass Knochenmasse und -dichte der Männer, die Testosteron zu sich nehmen, sich vermehrt und dass dadurch kein Prostatakrebs entsteht. Allerdings wachse die Prostata, was sie im Alter aber ohnehin tue.

Testosteron gibt's in vier verschiedenen Formen: Als Tablette ist es drei bis viermal täglich einzunehmen, als

Pflaster dauerhaft zu tragen, als Gel morgens und abends auf die Haut aufzutragen (Sommerfeld: „Was die meisten Männer als viel angenehmer empfinden.“) und schließlich als Depot-Spritze, die alle zwei bis drei Monate fällig wird. „Diese Form wählen die meisten Männer“, berichtete Sommerfeld und wies gleich darauf hin, dass die Spritzen nicht zu Beginn der Behandlung gegeben werden sollten. Einsteigen solle man mit einem Gel, um so erst mal die Wirkung beobachten und die richtige Dosis ermitteln zu können.

Zwingend erforderlich sei immer eine Überwachung der Therapie, um Nebenwirkungen erkennen und behandeln sowie die Dosis anpassen zu können. Denn: Testosteron unterliege ständigen Schwankungen.

Wer nun auf die Idee kommt, seine körperlichen Wechseljahrsymptome mit Anabolika selbst zu therapieren, dem sei diese Warnung des Fachmediziners an Herz gelegt: „Künstlich und synthetisch hergestellt, haben Anabolika nicht die Wirkung des Testosterons und sehr, sehr viele Nebenwirkungen.“ Sommerfeld berichtete von Bodybuildern, die mit Anabolika zwar sehr viel Muskel-

INFO

Fragebögen

◆ Zu Beschwerden im Zusammenhang mit Testosteron-Mangel gibt es einen von Urologen häufig eingesetzten Fragebogen, den sogenannten „AMS Fragebogen zum Diagnose- und Therapiekompass Männergesundheit“. Außerdem den IIEF-EF-Fragebogen, in dem es um Sexualität und Gliedsteife geht. Beide enthalten einfache Fragen, die leicht zu beantworten sind und am Ende auch eine Handlungsempfehlung.

◆ Fragen Sie Ihren Urologen danach. Beide Fragebögen sind außerdem auf vielen Urologie-Webseiten im Internet herunterzuladen.

masse aufbauten, aber Knochenbrüche erlitten, weil sie unbemerkt eine Osteoporose befeuerten. Schwere Leberschädigungen, Brustkrebs sowie pustelige Haut mit Narbenbildung seien weitere Begleiterscheinungen. Sommerfeld: „Lassen Sie die Finger davon!“

Fit und gesund bleiben

(-hm-) Wie können Männer ihr Wohlbefinden in den Wechseljahren auch jenseits von Testosteron beeinflussen? – Eine Frage der Lebensführung konstatierte Dr. Sommerfeld, Chefarzt der Urologie des Marler Marien-Hospitals bei unserer Abendsprechstunde und gab diese Empfehlungen.

Stichwort gesunde Ernährung: Essen Sie fettreduziert und vegetarisch orientiert, viel Obst, Gemüse und Ballaststoffe. Orientieren Sie sich an der mediterranen Küche, passen Sie die Nahrungsmenge an Ihre körperlichen Aktivitäten an und halten Sie den Alkoholkonsum in Maßen.

Stichwort körperliche Aktivität: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und passen Sie die Bewegung an Ihren Gesundheitszustand und Ihr Leistungsvermögen an. Körperlich aktiv sein kann man bis ins hohe Alter – und wenn es regelmäßiges Spaziergehen ist. Trainieren Sie Ihre Ausdauer und Ihre Muskelkraft.

Stichwort Stressbewältigung: Planen Sie Auszeiten ein, in denen Sie abspannen können – besonders wenn Sie berufstätig sind. Nehmen Sie die Arbeit nicht mit nach Hause. Lernen Sie ggf. autogenes Training oder Yoga.

Stichwort geistige Fitness: Fördern und fordern Sie Ihr Gehirn – fernsehen reicht nicht. Seien Sie offen für Neues, nehmen Sie am kulturellen und gesellschaftlichen Leben teil, pflegen Sie soziale Kontakte.



Ausdauernde Bewegung an frischer Luft steigert das Wohlbefinden der Männer in den Wechseljahren. —FOTO: JENS SCHIERENBECK

Gesundheit im Blick

(-hm-) Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit! – Auch das ist ein dringender Rat von Dr. Sommerfeld an Männer in den Wechseljahren. Den Besuchern unserer Abendsprechstunde riet er dieses:

Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand samt Blutwerten und Herz regelmäßig überprüfen.

Lassen Sie bei Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig Darm, Haut, Prostata, Blut Lymphknoten und Geschlechtsorgane untersuchen. Mit diesen Organen sind die meisten Tumor-Erkrankungen verbunden.

Lassen Sie Ihren Medikamentenplan regelmäßig vom Hausarzt überprüfen und passen Sie ihn an. Wenn Sie neue Medikamente bekommen sollen, fragen Sie den Arzt nach möglichen Wechselwirkungen mit denen, die Sie schon einnehmen.