

Virilität und Hormone

Testosteron



Testosteron, das männliche Geschlechtshormon wird in den Leydig'schen Zwischenzellen des Hodens produziert. Seine Produktion wird durch LH, ein Hormon des Hypophysenvorderlappens, gesteuert.

Testosteron bewirkt einen verstärkten **Muskelaufbau**, einen **Fettabbau**, eine vermehrte **Knochenfestigkeit** und straffes **Unterhautbindegewebe**. Es senkt den **Cholesterin**-Spiegel, führt zu vermehrter **Libido** und fördert die **Sexualität**.

Der Abfall des Serum Testosteron-Spiegels führt zu entsprechenden Mangelzuständen, so dass eine Testosteron-Ersatztherapie eine bedeutende Rolle in der Anti-Aging Medizin spielt. Um den direkten, nicht unkomplizierten Ersatz von Testosteron zu umgehen, wird im Rahmen der Anti-Aging Medizin überwiegend die in der Nebennierenrinde gebildete **Vorstufe** des Testosteron Androstendion verabfolgt, welches zu einer erheblichen Erhöhung des Serum Testosteron-Spiegels führt. Auch die Gabe der übrigen in der Nebennierenrinde aus Cholesterin gebildeten Vorstufen: Pregnenolon und **DHEA** können den Serum Testosteron-Spiegel ebenso wie die weiblichen Geschlechtshormone erhöhen. Es wird angenommen, dass der Körper aus diesen Vorstufen jeweils das Hormon bildet, dessen Mangel am stärksten in Erscheinung tritt.

Die mit zunehmendem Alter nachlassende „**Virilität**“ steht auch mit hormonellen Veränderungen im Zusammenhang. Das männliche Sexualhormon fällt ab dem 40. Lebensjahr langsam, aber sicher ab. Kein Problem, dann nehme ich eben Testosteron - wer so denkt, liegt schief. Hormone sind kein Ersatz für eine geänderte Einstellung und Lebensweise, in Kombination aber sehr hilfreich. So etwa mit 40 Jahren beginnt der

schleichende Abfall des Testosterons, jährlich sinken die Blutspiegel um rund ein Prozent. Der 60-Jährige weist um ein Drittel niedrigere Konzentrationen auf als 30 Jahre zuvor. Und im Rentenalter werden bei 20 bis 30 Prozent der Männer Blutwerte unterhalb der Normgrenze gemessen.

Am Testosteron nagt nicht nur der Zahn der Zeit - auch nicht behandelte oder unzureichend therapierte Erkrankungen lassen die Hormonproduktion vorzeitig erlahmen. Sie leisten also Beschwerden Vorschub, die einem Androgendefizit zugeschrieben werden können:

Konzentrationschwierigkeiten, Probleme mit Libido und Sexualität, nachlassende Muskelkraft, Schlafstörungen und depressive Verstimmung. Wenn Männer also nach dem Motto „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ nicht auf körperliche Warnsignale achten und sie mit ärztlicher Hilfe beheben lassen, tun sie sich keinen Gefallen. Die konsequente Behandlung von Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der gute Rat, das Rauchen aufzugeben, zahlen sich übrigens nicht nur in hormoneller Hinsicht aus - sie vermindern auch das Risiko, Erektionsstörungen zu entwickeln, auf die Hälfte bis ein Viertel.

Weil die „Kennzeichen“ eines Testosterondefizits relativ unspezifisch sind und auch durch andere Faktoren mitbedingt sein können, sind Hormonbestimmungen zur Sicherung der Diagnose nötig. Zu empfehlen ist unbedingt ein Facharzt, ein Endokrinologe, Androloge oder Urologe. Am besten einzuordnen ist der aktuell erhobene Wert natürlich, wenn bereits Testosteronwerte aus der Vergangenheit vorliegen; der Vergleich zeigt, ob und um wieviel die Hormon-Konzentration abge-

nommen hat. Denn die Hormonwerte sind individuell sehr unterschiedlich.

Was kann Testosteron

Dass sich eine Hormonbehandlung bei Männern mit gesichertem Testosterondefizit (<12 nmol/l) positiv auf die Fettzusammensetzung des Körpers auswirkt, ist bewiesen: Die „fett-freie“ Körpermasse nimmt zu, die Arteriosklerose fördernden „Pölsterchen“ in der Bauchgegend werden erheblich eingeschmolzen, die Knochendichte steigt. Um die leichte Zunahme der Muskelmasse in verstärkte Muskelkraft umzusetzen, ist zusätzliches Training hilfreich. In den USA wurden auch positive Auswirkungen der Hormonersatztherapie auf das Wohlbefinden sowie die geistigen Funktionen beobachtet.

Spritzen, Pflaster oder Gel

Bei der Hormongabe selbst sollte natürliches Testosteron eingesetzt werden, das wie das körpereigene Hormon in Organen wie Hoden, Prostata und Haut in die ebenfalls wirksame Form Dihydrotestosteron umgewandelt wird, im Fettgewebe und anderen Organen in Östradiol. Idealerweise werden bei der Substitution Blutwerte angestrebt, die das normale Tagesprofil nachahmen - etwa mit einem individuell zu dosierenden Testosterongel. Depotpräparate dagegen führen zu hohen Spitzenwerten, die dann über Wochen abfallen. Bei Tabletten wird die Aufnahme des Wirkstoffs durch Mahlzeiten beeinflusst.

Die schlechten Seiten

Da Testosteron nicht nur gute, sondern auch einige schlechte Seiten hat, sind vor Beginn einer langfristigen Substitution mögliche Gegenanzeigen abzuklären. Dazu zählt in erster Linie ein Prostatakarzinom oder die familiäre Veranlagung zu diesem Krebs. Praktisch wird eine körperliche Untersuchung und ein Bluttest vorgenommen und die Familiengeschichte erfragt. Der Hintergrund: Testosteron kann das Wachstum des Prostatakarzinoms fördern, weil dies ein hormonabhängig wachsender Krebs ist. Und Männer, deren Väter oder

Brüder daran erkrankt sind, haben ein erhöhtes Risiko, selbst diese Krebsart zu entwickeln.

Jährliche Kontrollen

Sprechen keine anderen Erkrankungen gegen die Hormonersatztherapie, steht der Verordnung nichts im Wege. Unbedingt ratsam sind dann jedoch jährliche Kontrollen der Vorsteherdrüse.

Testosteron mit Änderungen im Lebensstil kombinieren

Es nützt wenig, die Hormone auf Vordermann zu bringen, wenn sich nicht auch Geist und Körper bereit finden, den bewegungsarmen Lebensstil zu ändern und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Dazu gehört eine „mentale Umprogrammierung“, betont Professor Rolf-Dieter Hesch aus Konstanz. Was er meint, ist nicht nur der „innere Schweinehund“, sondern die persönliche Vorstellung von Erfolg: Viele Ziele, die wir uns stecken, sind Äußerlichkeiten, Statussymbole, kurzfristige Erfolgserlebnisse - meist geprägt durch gesellschaftliche Trends und damit „fremdbestimmt“. Wer seinen Erfolg neu definiert - etwa als Gesundheit und Lebensfreude - lebt auf jeden Fall lustvoller, mithin auch länger.

Der Weg

Erkrankungen frühzeitig adäquat behandeln lassen beugt chronischen Erkrankungen und einem frühen Hormondefizit vor. Normales Körpergewicht und Nikotinverzicht wirken sich positiv auf Diabetes und Herz-Kreislauf-Risiko aus, aber auch auf die sexuelle Funktion. „Use it or lose it“ gilt nicht nur für Gehirn und Muskeln. Bei sorgfältig ausgewählten Personen mit erwiesenem Androgendefizit sind durch eine Testosteron-Substitution viele Beschwerden zu lindern und damit die Lebensqualität langfristig.

Ihr Uro-Vital-Zentrum

Tel. 0871/9 65 64 00

Fax 0871/9 65 64 040

e-mail: info@urologen-landshut.de