

Wohlfühlhormon

Was hilft dem Testosteronhaushalt eines Mannes und was passiert, wenn er sich schleichend verändert?

Text: Sabine Hottowy

WECHSEL. Reduziert der Männerkörper Testosteron, verwandelt sich Muskel in Fett.

Es ist keine zehn Jahre her, da wurde das Aging-Male-Syndrom als Erfindung der Wellnessindustrie verrissen. Manche haben es diskutiert, andere waren einfach nur dagegen. Der Mann bleibt funktionsfähig bis zum Ende, so die Gegenrede. Das einschlägige Ziel der Idee eines männlichen Hormonwechsels sei es, Testosteronmittelchen aller Art für Altersschwache zu verkaufen. Die Pharmawirtschaft sei des Teufels. Lauscht man heutzutage den Hähnen der Mannosphäre, wie sie sich in Podcasts gegenseitig Tipps für dicke Muskeln geben, dürfte jedes konsumkritische Ansinnen im Eiweißshake ertrunken sein.

Um dem mittlerweile u. a. als „Looksmaxxing“ prominent gewordenen Phänomen des Supermannes gerecht zu werden, kommen alle Pulver und Pillen in den stählernen Body, die irgendwas mit Testosteron versprechen, sei es Borax oder Borsäure. Eben davor warnt mittlerweile auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), sie hat Bor als nicht essenziellen Nährstoff eingestuft und sieht keinen physiologischen, biochemischen Nutzen für den Menschen durch eine Nahrungsergänzung. Genauso wenig ist bislang hinreichend gesichert, wie oder wo die Aufnahme von Bor im Körper überhaupt erfolgt. Dazu wird Maca, Ashwagandha und was sonst noch geschluckt. Das Zeitalter der Supplements ist großzügig in seinen Angeboten. Aber kann es den Mann jung halten und was passiert mit seinem Wohlfühlhormon in den mittleren und späten Jahren wirklich?

Beim durchschnittlichen Mann sinkt der Testosteronspiegel ab 40 um 0,4 Prozent pro Jahr. „Männer haben daher im Gegensatz zu Frauen keinen schnellen Übergang in die Menopause, es ist ein sehr schleichender Prozess“, erklärt Franklin Kuehhas die sogenannte Andropause. Er ist kein Fitnessinfluencer, sondern Urologe in Wien.

Das Testosteron wird also langsam über Jahrzehnte weniger. „Dass dieser Abstieg nicht bei allen gleich abläuft, hat auch damit zu tun, wie viel Grundtestosteron initial vorhanden war. Männer, die viel Testosteron hatten, merken diesen Übergang vielleicht gar nicht. Für jene, die immer schon einen niedrigen Testosteronspiegel hatten, kann die Andropause stärker und schneller spürbar sein.“

Unter Kontrolle. Was Männer dann meist zuallererst wahrnehmen, ist eine Veränderung der Libido. Es geht nicht um die Potenz, sondern um das Bedürfnis nach Sexualität, das schwächer wird. Kuehhas' Patienten berichten auch von einem Energieverlust, depressiven Verstimmungen oder körperlichen Veränderungen. Sinkt das Testosteron, verliert man Muskelmasse. Stattdessen erhöht sich das Körperfett. Man nimmt zu, obwohl man seine Ernährungsgewohnheiten nicht verändert hat. „Gemeinhin wird immer schnell gesagt, dass Testosteron für die Erektionen zuständig sei, was so aber nicht stimmt. Es hat eher mit der Lust zu tun, es gibt nur dann eine Wirkung auf Erektionen, wenn der Spiegel extrem niedrig ist“, so Kuehhas. Greift man dann in den Hormonhaushalt ein, wird auto-

matisch die eigene Testosteronproduktion verändert, sie wird heruntergeschraubt. „Über einen längeren Zeitraum angewandt, wird man auch abhängig von der künstlichen Hormongabe. Der Hoden stellt die Hormonproduktion ein, und damit nimmt auch die Spermienqualität ab.“ Ob man aber im Alter schwerer Vater wird, hänge von vielen Faktoren ab, sagt der Urologe. Generell sind Männer bis in die späten Jahre zeugungsfähig. Wenn es bei Hormonmangel um die Wiederherstellung von Energielevel und Libido geht, ist für Franklin Kuehhas eine Hormonersatztherapie jedenfalls ein guter Weg. Für rein sportliche Ziele ist es das für ihn nicht. Er merkt auch an, dass hoch dosiertes Testosteron den Herzmuskel verändern und zu einer Herzinsuffizienz führen kann. Er erinnert an die frühe Sterblichkeit von Bodybuildern, die ihren Körper über lange Jahre mit Testosteron oder Steroiden überstimuliert haben. „Es ist definitiv kein Hormon, das man unkontrolliert nehmen kann.“

Eine andere mühselige Begleiterscheinung des männlichen Alterns ist die vermehrte Luftigkeit am oberen Ende. „Gerade, wenn man Testosteron substituiert, muss man aufpassen, dass es nicht zum Haarverlust kommt.“ Es ist eine Begleiterscheinung dieser Therapie. Andere Nebenwirkungen wären Aknebildung. Wird Testosteron zu hoch dosiert, könnte das auch zu aggressiven Episoden führen.

„Testosteron lässt sich auf natürlichem Weg auch über Kraftsport steigern. Je mehr Muskelmasse, umso höher liegt der Testosteronwert.“ Bei Supplements, die den Muskelaufbau steigern sollen, ist Kuehhas sehr zurückhaltend. „Es gibt gute bis sinnlose, aber es ist ein Milliardenmarkt, der alles Mögliche produziert. Ob das nun Kreatinin oder Eiweißpulver ist, das ist alles insofern gut, solange es einem hilft.“ Extra zuführen sollte man in der Andropause allerdings nichts, wenn man sich ausgewogen ernährt.

Falsche Diagnosen. Franklin Kuehhas empfiehlt, dass jeder Mann seinen Hormonhaushalt ab 40 Jahren auf jeden Fall beim Urologen mittesten lassen sollte. „Die Testosteronwerte bestimmen das männliche Wohlbefinden.“ Getestet wird der Wert über eine Blutabnahme, am besten so früh wie möglich, weil der natürliche Peak des Hormons am Morgen liegt. Eine spätere Blutabnahme könnte zu falschen Diagnosen führen.

Testosteron sei das zentrale Hormon des Mannes, aus dem sich vieles ableiten lasse, betont der Urologe Franklin Kuehhas. „Je mehr vorhanden ist, desto leichter fällt der Muskelaufbau, umso besser können wir unseren Stützapparat stärken, dadurch ergeben sich weniger Probleme mit Osteoporose und weniger Instabilität im Bewegungssystem.“

Die neuesten Studien empfehlen, dass man mit dem Alter mehr Kraftsport treiben sollte. „Dieser unterstützt uns Männer dabei, gesund zu altern. Das bedeutet nicht, dass wir jeden Tag im Fitnessstudio 100 Kilogramm stemmen müssen. Es genügt, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren, um eine Verbesserung des natürlichen Alterns zu erreichen.“ Das dürfte dem aktuellen Männerbild zumindest nicht in die Quere kommen. ✘



ORDINATION. Franklin Kuehhas ist Facharzt für Urologie und Andrologie im achten Bezirk in Wien.

„Testosteron kann man auf natürlichem Weg über Kraftsport steigern.“