

## WECHSELJAHRE BEI MÄNNERN – GIBT ES DAS?



Foto: © Viacheslav Jakobchuk – fotolia.de

### LIEBER LESER,

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Mit zunehmendem Alter sinkt es bei Männern. Das ist ein ganz normaler Vorgang im Körper. Er löst in der Regel keine Beschwerden aus. Trotzdem wurde in den letzten Jahren das Krankheitsbild der „männlichen Wechseljahre“ erfunden – auch als „Testosteron-Mangel im Alter“ bezeichnet.

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie Ihre Testosteron-Werte bestimmen lassen sollten. Oder Sie haben erfahren, dass Ihre Testosteron-Werte niedrig sind und Sie überlegen, ob Sie zusätzliches Testosteron brauchen.

In dieser Information erfahren Sie, wie Testosteron wirkt und warum Testosteron-Mittel nur in seltenen Fällen empfehlenswert sind.

#### Auf einen Blick: Testosteron

- Das Geschlechtshormon Testosteron prägt unter anderem die männlichen Körpermerkmale aus.
- Mit zunehmendem Alter bildet der Körper bei den meisten Männern weniger Testosteron. Das ist normal und keine Krankheit.
- Testosteron-Mittel sind keine Lifestyle-Medikamente: Sie führen nicht zu einem gesünderen und längeren Leben. Sie können mit Nebenwirkungen verbunden sein.

### ► WAS IST TESTOSTERON?

Testosteron wird vor allem in den Hoden gebildet und beeinflusst viele Vorgänge im Körper:

- die Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane wie Hoden und Penis
- den typischen männlichen Körperbau mit stärkeren Muskeln, tiefer Stimme und Bart
- die Bildung der Spermien
- das sexuelle Interesse

### ► TESTOSTERON-WERTE IM ALTER

Ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Testosteronbildung bei Männern langsam, aber stetig ab. Das ist normal und kein Grund zu Besorgnis. Sie spüren davon meist nichts. Dennoch werden folgende Zeichen „niedrigem“ Testosteron zugeschrieben:

- Antriebsschwäche
- weniger Muskelkraft
- die sexuelle Lust nimmt ab, Erektionsstörungen
- Hitzewallungen
- die Knochendichte nimmt ab (*Osteoporose*)

Diese Anzeichen sind ungenau. Sie können auch Folgen von Stress oder natürlichem Altern sein sowie auf andere Erkrankungen hinweisen. Das ist oft nicht leicht zu unterscheiden. Solche Beschwerden können auch bei normalen Testosteron-Werten auftreten. Es gibt spezielle Fragebögen, um die Anzeichen besser abzuklären.

### ► DEN TESTOSTERON-WERT BESTIMMEN

Der Testosteron-Wert wird aus dem Blut bestimmt und in Nanomol pro Liter angegeben (Abkürzung: nmol/l). Viele Dinge beeinflussen ihn:

- Der Wert ist von Mann zu Mann unterschiedlich.
- Er verändert sich im Tagesverlauf. So ist er zum Beispiel morgens höher als nachmittags.
- Er ist abhängig vom Alter.
- Der Wert kann von Labor zu Labor schwanken.
- Er kann zum Beispiel erniedrigt sein bei: Schlafmangel, Leberschäden, starker Unterernährung, Doping oder Einnahme von Drogen.

Unter diesen Umständen ist es schwierig, einen Bereich anzugeben, in dem der Testosteron-Wert normal ist. Als Orientierung kann ein Wert zwischen etwa 10 und 40 nmol/l dienen. Der gemessene Testosteron-Wert allein darf nicht Grundlage einer Behandlung sein.

## ▶ Testosteron bei älteren Männern

### ▶ **TESTOSTERON-MANGEL ALS KRANKHEIT**

Selten können bei Jungen und jüngeren Männern ernsthafte Erkrankungen dazu führen, dass der Körper zu wenig Testosteron bildet. Entweder setzt die Geschlechtsreife (*Pubertät*) nicht ein oder die männlichen Merkmale bilden sich wieder zurück. Um das Hormon im Körper zu ersetzen, erhalten Betroffene Testosteron-Mittel in Form von Gel, Pflaster oder als Spritze.

### ▶ **TESTOSTERON-MITTEL IM ALTER: NUTZEN UND SCHADEN**

Testosteron-Mittel wurden ursprünglich entwickelt, um Erkrankungen durch Testosteron-Mangel zu behandeln. Mittlerweile kommen sie häufig auch bei „niedrigen“ Testosteron-Werten bei Älteren zum Einsatz, ohne dass Beschwerden oder eine Erkrankung zugrunde liegen. Grund hierfür ist, dass Testosteron-Mittel immer stärker beworben werden. Hersteller versprechen mehr Jugendlichkeit, Manneskraft sowie ein besseres und längeres Leben.

Forscher haben die vorhandenen Studien zu dieser Frage ausgewertet. Zusammenfassend stellen sie für Testosteron-Mittel fest:

- Sie verlängern nicht das Leben.
- Sie verbessern nicht oder nur selten die Sexualität.
- Sie verbessern nicht die körperliche Fitness.
- Sie verbessern nicht die Gesundheit im Alter.
- Es gibt widersprüchliche Ergebnisse zu Herz-Kreislauf-Schäden: Einige deuten auf ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Gefäßschäden hin, andere beobachten keinen Unterschied.

### ▶ **MEHR INFORMATIONEN**

#### **Quellen, Methodik und weiterführende Links**

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hochwertigen wissenschaftlichen Übersichtsarbeiten.

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/testosteron](http://www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/testosteron)

DOI: 10.6101/AZQ/000352

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



- Es gibt keine Hinweise, dass diese den Blutzucker, das Gewicht oder die körperliche Verfassung bei älteren Männern mit Diabetes oder „metabolischem Syndrom“ (Blutzucker, Blutfette und/oder Blutdruck erhöht, Fettleibigkeit) verbessern.

Nebenwirkungen von Testosteron sind: Verdickung des Blutes mit Thrombose-Gefahr, erhöhte Blutfette, Kopfschmerzen, Prostatabeschwerden, Brustschwellung, Stimmungsschwankungen und Bluthochdruck.

### ▶ **WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN**

- Machen Sie sich bewusst: Im Alter bildet der Körper weniger Testosteron. Das ist normal. Die „Wechseljahre des Mannes“ gibt es nicht.
- Solange Sie keine Beschwerden haben, lassen Sie Ihren Testosteron-Wert nicht gezielt untersuchen.
- Selbst wenn Ihr Testosteron-Wert niedrig ist, hat ein Testosteron-Mittel vermutlich keinen Nutzen. Es ist kein Lifestyle-Medikament, das Jugendlichkeit und Männlichkeit zurückbringt.
- Bei starken Beschwerden und niedrigem Testosteron-Wert können Sie mit dem Arzt besprechen, ob Testosteron-Mittel möglicherweise in Frage kommen.
- Empfinden Sie Ihr Sexualleben als beeinträchtigt, sprechen Sie Ihren Arzt an. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihnen zu helfen.
- Einigen Beschwerden können Sie gut durch Sport und Bewegung entgegenwirken.
- Versuchen Sie, auf eine gesunde Lebensführung zu achten. Dazu gehören neben Bewegung: eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Körpergewicht, Verzicht auf Rauchen und wenig Alkohol.

Mit freundlicher Empfehlung