

Testosteron

WARUM MANN ES BRAUCHT

◆ **«Männerhormon»** Testosteronmangel kratzt am Selbstwertgefühl der Betroffenen. Er kann aber auch bedrohliche Folgen für deren Gesundheit haben. ——— SUSANNE STETTLER

Lange dachte Stefan Huber*, dass er einfach langsam alt werde. «Über einen Zeitraum von mehreren Jahren fiel mir auf, dass ich immer weniger Lust auf Sex hatte», erinnert sich der 52-Jährige. Im Gegenzug kletterte der Wert auf seiner Waage stetig nach oben. «Es war frustrierend: Ich nahm zu, obwohl ich meine Essgewohnheiten verändert und mehr



Dr. med. Fahim Ebrahimi forscht zum Thema Testosteron.

Sport getrieben hatte.» Nach langem Zögern ging der Banker dann doch zum Arzt. Einige Tests später war klar: Er leidet an Testosteronmangel (Hypogonadismus).

Stefan Hubers Geschichte ist typisch. Dr. med. Fahim Ebrahimi von der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus des Universitätsspitals Basel: «Die meisten Männer möchten nicht wahrhaben, dass bei ihnen der

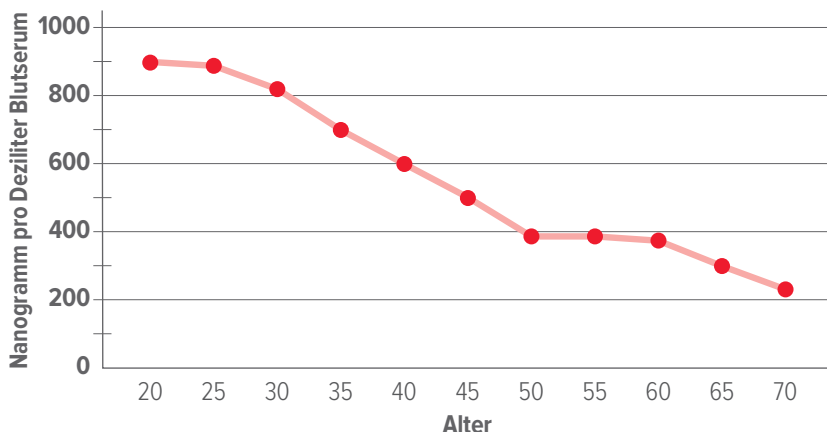
Spiegel des Männlichkeitshormons zu tief sein könnte und lassen sich daher erst spät untersuchen. Tatsache ist aber, dass fast die Hälfte aller übergewichtigen Männer einen – zumindest geringen – Testosteronmangel aufweist.» Und da Übergewicht in der westlichen Welt ein zunehmendes Problem darstellt, wird es wohl auch immer mehr Männer mit Testosteronmangel geben.

Symptome und Folgen

Typische Symptome sind verminderte Lust auf Sex, Erektionsstörungen sowie Abnahme der Vitalität, Muskelmasse und Knochendichte. Gleichfalls möglich sind vermehrte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Depressivität, Gedächtnisstörungen und Schlafprobleme.

Zwar ist es normal, dass der Testosteronspiegel bei Männern langsam sinkt, doch bei manchen liegt er besonders tief. «Im Erwachsenenalter sind die häufigsten Ursachen von Testosteronmangel Übergewicht und das metabolische Syndrom», erklärt Hormonspezialist Ebrahimi. Beim metabolischen Syndrom handelt es sich um das gemeinsame Auftreten von Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhten Blutzucker-

TESTOSTERON-PRODUKTION DES MANNES: AB DEM 25. ALTERSJAHR GEHTS BERGAB



Infografik: Caroline Koella

Fotos: Getty Images, zvg

werten oder zu hohen Blutfett- und/oder Cholesterinwerten. Die Folgen von langjährigem Testosteronmangel und dem metabolischen Syndrom können Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und damit erhöhte Risiken für Herzinfarkt und Schlaganfall, Abnahme der Muskelmasse, Zunahme der Körperfettmasse, Diabetes und Osteoporose sein.

Verbreitetes Schweigen

Scham ist im Zusammenhang mit Testosteronmangel ein grosses Thema. «Ich habe bis heute nicht mit Freunden oder Arbeitskollegen darüber gesprochen, weil Männlichkeit in Alltag und Beruf gleichgesetzt wird mit Führungskompetenz, Durchset-

zungsvermögen und Stressresistenz», gibt Stefan Huber zu. Er verschweige seinen Testosteronmangel, weil er nicht wolle, dass die Menschen ihn anders wahrnehmen oder gar belächeln. Bereitetete die Diagnose ihm anfangs Mühe, hat sich Huber inzwischen damit arrangiert. «Für mich ist es heute normal, dass ich morgens das Testosteron-Gel auf die Haut auftrage, bevor ich mir einen Kaffee mache», sagt er. «Ich fühle mich wieder leistungsfähiger

und energiegeladener. Dadurch kann ich mich auch wieder leichter für den Sport aufraffen als früher.» Ist Testosteronmangel einfach Schicksal oder kann man diesem Problem vorbeugen? «Bei einem durch Übergewicht oder dem metabolischen Syndrom hervorgerufenen Testosteronmangel steigt der Hormon-

wert wieder an, wenn der Betroffene abnimmt», erklärt

Fahim Ebrahimi.

«Es gibt allerdings auch seltene Formen des Testosteronmangels – etwa



Schlafstörungen, Erschöpfung, verminderte Vitalität: ein Teufelskreis mit Testosteronmangel als mögliche Ursache.



... bei einer Funktionsstörung der Hoden oder einem Tumor der Hirnanhangdrüse –, die nichts mit dem Lebenswandel zu tun haben und daher nicht zu verhindern sind.» Das Schicksal kann man nicht beeinflussen, die Entstehung von Übergewicht hingegen schon. Damit ist die wichtigste Präventionsmassnahme für Testosteronmangel genannt. Und wer bereits an einem Mangel leidet, dem kann mit Hormonpflastern, Hormonspritzen oder Hormongels geholfen werden.

Stefan Huber ist froh, dass er sich doch noch untersuchen liess. «Wahrscheinlich habe ich das viel zu lange hinausgeschoben», sagt er. Was hat ihm die Hormonersatz-Therapie gebracht? «Lebensqualität!» ●

* Name geändert

Ohne Testosteron kein Sex

◆ **Geschlechtshormon**
Die Aufgaben des Testosterons im Körper sind vielfältig. Auch bei Frauen.

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. In der Pubertät ist das Testosteron für die Ausbildung der Geschlechtsorgane zuständig, aber auch für die Körperhaare und den Stimmbruch. Darüber hinaus ist es am Muskelaufbau beteiligt,

trägt zum Aufbau des Bauchfetts bei, fördert die Blutbildung im Knochenmark und verbessert die Knochendichte. Zudem ist Testosteron hauptverantwortlich für die Lust auf Sex, also die Libido.

Testosteron findet sich aber auch im weiblichen Körper. Verglichen mit jener im männlichen Körper beträgt die Testosteron-Konzentration im Blut von Frauen etwa

ANZEIGE

7 JAHRE
KIA
GARANTIE

7 JAHRE
KIA
ASSURANCE

7 JAHRE
KIA
MAP UPDATE

Mehr Auto fürs Geld
www.kia.ch

Dieser Kleine zeigt Grösse und Klasse!



Kia Picanto

Mit sensationeller Mehrausstattung von CHF 3'450.– gegenüber Modell Trend!

SWISSCHAMPION
Picanto 1.2 L CVVT

Mehrausstattung von CHF 3'450.– plus Cash-Bonus 1'550.– CHF

Ihr Vorteil CHF

5'000.–*

gegenüber Modell Trend

SWISSCHAMPION



The Power to Surprise

Maximale Grösse im attraktiven Kleinformat und äusserst sparsam im Betrieb. Mit sensationeller Mehrausstattung: 14" Swiss Champion Leichtmetall-Felgen, Privacy-Verglasung, Parksensoren hinten, Türgriffe aussen in Chrom, Navigationssystem mit Rückfahrkamera, automatische Klimaanlage, Bluetooth, Tempomat, Geschwindigkeitsbegrenzer, Lenkrad und Schaltknäuf lederbezogen.

Kia Picanto 1.2 L CVVT Swiss Champion man. CHF 13'400.–

Abgebildetes Modell: Kia Picanto 1.2 L CVVT Swiss Champion man. CHF 13'400.–, 4,6 l/100 km, 106 g CO₂/km, Energieeffizienzklasse C, Kia Picanto 1.2 L CVVT Swiss Champion aut. CHF 14'700.–, 5,6 l/100 km, 130 g CO₂/km, Energieeffizienzklasse F, Durchschnitt aller in der Schweiz verkauften Neuwagen: 139 g CO₂/km (unverbindliche Preisempfehlung inkl. MwSt.). * Die Aktion ist gültig auf gekennzeichnete Fahrzeuge bis 31.12.2016 oder solange Vorrat. Bei allen Preisen Cash-Bonus CHF 1'550.– und Mehrausstattung CHF 3'450.– inbegriffen.

3,9% KIA Rechnungsbeispiel 3,9%-Leasing: Picanto 1.2 L CVVT Swiss Champion man., Listenpreis CHF 14'950.– minus Cash-Bonus CHF 1'550.–, Nettopreis CHF 13'400.–, Leasingrate CHF 150.25, Leasingzins 3,9%, eff. Leasingzins 3,97%, Laufzeit 48 Monate, 10'000 km/Jahr, Sonderzahlung 15% (nicht obligatorisch), Kaution 5% vom Finanzierungsbetrag (mind. CHF 1'000.–), obligatorische Vollkasko nicht inbegriffen. Leasingpartner ist die MultiLease AG. Eine Leasingvergabe wird nicht gewährt, wenn sie zur Überschuldung der Konsumentin oder des Konsumenten führt.





Übergewicht kann eine Folge von Testosteronmangel sein – und umgekehrt.

Foto: Getty Images

10 Prozent. Durch ein Enzym wird aus Testosteron das weibliche Sexualhormon Östrogen hergestellt. Bei Frauen lässt Testosteron Achsel- und Schamhaare wachsen, stärkt die Muskeln, stimuliert die Libido und sorgt für Antrieb und Ener-

gie. Testosteronmangel bei der Frau wird nicht behandelt. Problematisch ist dagegen ein erhöhter Testosteronspiegel. Er äussert sich durch vermehrte Körperbehaarung, Akne, unregelmässige Periode und eventuell auch ungewollte Kinderlosigkeit. ●

GESUCHT: STUDIENTEILNEHMER

Die Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus des Universitätsspitals Basel sucht für eine Studie Männer zwischen 18 und 75 Jahren, die übergewichtig sind und einen Body-Mass-Index (BMI) von mindestens 30 aufweisen (BMI = Gewicht in kg: Grösse in m: Grösse in m; zum Beispiel: Gewicht = 90 kg, Grösse 1,80 m, BMI = $90 : 1,8 : 1,8 = 27,8$). Übergewichtige Männer leiden oft an unerkanntem Testosteronmangel. Mögli-

cherweise führt eine vom Fettgewebe ausgehende Entzündung zur Hemmung der Testosteronproduktion. Im Rahmen der Studie wird untersucht, ob durch die Blockade der Entzündung die Testosteronwerte wieder ansteigen.

Studienleitung: Prof. Dr. med. Mirjam Christ-Crain, Stv. Chefärztin

Dr. med. Fahim Ebrahimi, fahim.ebrahimi@usb.ch, Tel. 061 556 56 53

ANZEIGE

MAGNESIUM BIOMED[®] DIRECT



Das Magnesium zur direkten Einnahme

- ✓ Mit 100% organischem Magnesiumcitrat
- ✓ Zur direkten Einnahme ohne Wasser
- ✓ 150 mg Magnesium pro Stick
- ✓ Mit natürlichem Himbeeraroma

BioMed[®]

BioMed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch
© BioMed AG. All rights reserved.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Zur Nahrungsergänzung