

Wechseljahre beim Mann – Anti-Aging

Ähnlich wie in den Wechseljahren der Frau tritt auch beim Mann nach dem 40. Lebensjahr eine Phase abnehmender Leistungsfähigkeit auf. Neben allgemeiner Lustlosigkeit können sich schwindende Muskelkraft und abnehmende Potenz bemerkbar machen. Häufig sind dies Vorboten oder Symptome der so genannten Andropause, also des Abfalls der männlichen Geschlechtshormone im Blut.

Den Herausforderungen des Älterwerdens sollten sich auch Männer stellen. Die Analyse ihrer Hormone stellt den Einstieg in ein sinnvolles Anti-Aging-Programm dar. Das Wissen um die Höhe verschiedener Hormonspiegel gibt wichtige Aufschlüsse über den Stand des Alterungsprozesses und die Möglichkeiten zur Gegensteuerung. Mit Hilfe der gewonnenen Ergebnisse kann der Arzt eine auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmte Behandlung entwickeln.

Von den zahlreichen Hormonen, die für die Steuerung von Körperfunktionen wichtig sind, müssen im Rahmen eines Anti-Aging-Programms nur diejenigen bestimmt werden, die altersabhängige Blutkonzentrationen aufweisen und im Rahmen von Diagnostik und Therapie von Bedeutung sind.

Gesamt-Testosteron: Testosteron ist das biologisch wichtigste männliche Geschlechts-hormon. Ab dem 20. Lebensjahr kommt es zu einem kontinuierlichen Abfall des Testosteronspiegels im Blut. Etwa 20 Prozent der 60-jährigen Männer weisen einen echten Testosteronmangel auf. Bei entsprechenden Symptomen kann in diesen Fällen die Substitution von Testosteron in Form von Injektionen oder Testosteronpflastern angebracht sein. Hierdurch kommt es zu einem Anstieg von Knochenmasse und Körperkraft sowie zu einer Abnahme des Körperfettgehalts.

SHBG (Sexualhomon-bindendes Eiweiß): 98 Prozent des Testosterons sind im Blut an Proteine gebunden, insbesondere an das Eiweiß SHBG. Biologisch aktiv sind jedoch nur die 2 Prozent des Testosteron nicht an Protein gebundenen, freien Testosterons. Durch die Bestimmung des SHBG kann indirekt die Konzentration dieses freien Testosterons (FAI) ermittelt werden.

DHEA-S(Dehydroepiandrosteron-Sulfat): DHEA (oder DHEA-S) ist ein im Blut zirkulierendes Vor-Hormon, aus dem im Körper wichtige Hormone wie Testosteron und Östradiol gebildet werden. Es gilt vielen Anti-Aging-Experten als zentrales Element für Steuerung und Verlauf des Alterungsprozesses.

Während DHEA in Deutschland als Arzneimittel eingestuft wird, das noch keine Zulassung hat, kann es in den USA wie ein Vitamin rezeptfrei in Drogerien gekauft werden. In einer Reihe von Studien konnten dort positive Effekte einer DHEA-Behandlung auf das Befinden, die Lebensqualität, die Psyche und die Sexualfunktion nachgewiesen werden. Allerdings gilt dies nur, wenn neben erniedrigten DHEA-Spiegeln im Blut auch entsprechende Störungen vorliegen.

Östradiol: Ein erhöhter Östradiolspiegel beim Mann kann darauf hinweisen, dass erniedrigte, aber noch normale Testosteron-Werte bereits körperliche Auswirkungen haben können. Gerade bei noch normalem Testosteron-Spiegel, aber bereits bestehenden Beschwerden kann die Bestimmung des Östradiols daher wichtige Informationen für das weitere Vorgehen liefern.

FSH (Follikel-stimulierendes Hormon): Bei niedrigen Testosteronwerten gibt die Konzentration von FSH Aufschluss über die Ursache der Unterfunktion. Hohe Werte weisen auf eine genital bedingte Störung hin, niedrige Werte zeigen eine zentrale Ursache im Bereich des hormonellen Regelkreises an. Die Bestimmung von FSH ist daher vor einer Hormonbehandlung unbedingt erforderlich. Im Unterschied zum Partner-Hormon LH weist FSH nur geringe Schwankungen der Blutkonzentrationen auf und ist daher zuverlässiger bestimmbar. Im Übrigen gibt die FSH-Konzentration im Blut Aufschluss über die Spermienproduktion. **LH (luteinisierendes Hormon)** bindet an Rezeptoren der Leydigzelle der Hoden und vermittelt die Steroidhormonsynthese ausgehend von Cholesterin.

TSH (Schilddrüsen-stimulierendes Hormon): Ab dem 40. Lebensjahr kann es auch bei Männern zu einer zunehmenden Unterfunktion der Schilddrüse kommen. In der Hirnanhangdrüse wird nicht mehr genug TSH produziert, das die Schilddrüse zur Produktion der Schilddrüsen-Hormone anregt. Die damit verbundenen Allgemeinsymptome, beispielsweise verstärkte Müdigkeit und Lustlosigkeit, können mit normalen Alters-erscheinungen oder auch mit Symptomen des Testosteron-Mangels verwechselt werden. Deshalb ist im Rahmen von Anti-Aging-Konzepten der Ausschluss einer Unterfunktion der Schilddrüse durch die Bestimmung des TSH von Bedeutung. Wird eine Unterfunktion tatsächlich festgestellt, so kann diese mit Schilddrüsen-Hormonen sehr gut behandelt werden.