

04. Dezember 2019

RADIOBEITRAG als Text

Testosteron: Kein Mittel gegen Männer-Müdigkeit

Anmoderation:

Kommen auch Männer in die Wechseljahre? Und helfen ihnen Testosteron-Mittel? Werbeversprechen und Forschungsergebnisse klaffen bei dem Thema auseinander. Kristin Sporbeck hat sich bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.54 Minuten

Text: Testosteron steigert Lebensfreude und Aktivität, reguliert den Muskelaufbau und sorgt für mehr Männlichkeit. In den Wechseljahren nimmt das angeblich alles ab. Warum das nicht so ganz stimmt, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Wechseljahre analog zu denen der Frau gibt es bei Männern nicht. Im Unterschied zu Frauen, bei denen mit der letzten Monatsblutung die Sexualhormone abrupt abfallen, geht bei Männern die Testosteronbildung ganz allmählich zurück. Ab einem Alter von etwa 30 Jahren sinkt die Hormonbildung um etwa ein bis zwei Prozent pro Jahr. Das ist ein ganz normaler Alterungsprozess und die meisten Männer spüren davon nichts.

Text: Testosteron-Mittel sollen nun laut Werbeversprechen gegen vermeintliche Altersbeschwerden wie weniger Leistungsfähigkeit,

Schlafprobleme oder Libidoverlust helfen. Damit haben allerdings eher Männer mit normalen Werten zu kämpfen, so Arzt Ebel. Die Wirkung der Mittel sei zudem nicht belegt, die Risiken seien hingegen hoch.

Thomas Ebel:

Die Einnahme von Testosteronpräparaten kann zu massiven Nebenwirkungen führen. Die Thrombose-Gefahr steigt, erhöhte Blutfettwerte oder ein erhöhter Blutdruck können die Folge sein. Außerdem kann es zu Kopfschmerzen, Prostatabeschwerden, Brustschwellungen und Stimmungsschwankungen kommen. Das Verhältnis von Nutzen und Risiko fällt bisher eher negativ aus, daher sollten die im Prinzip gesunden älteren Männer auf die Einnahme verzichten. Viel sinnvoller ist es, einen gesunden Lebensstil mit Bewegung, Rauchverzicht, keinen oder nur wenig Alkohol und gesunder Ernährung zu pflegen. Damit lassen sich vermutlich eine Reihe der Beschwerden aus dem Weg räumen.

Text: In Frage kommt eine Hormonbehandlung mit Testosteron nur in wenigen Fällen.

Thomas Ebel:

Ein behandlungsbedürftiger Testosteronmangel kann zum Beispiel bei Erkrankungen des Hodens oder einem Tumor in der Hirnanhangdrüse auftreten. Allerdings machen sich dann auch andere Beschwerden bemerkbar, wie etwa dass die Hoden kleiner werden, der Bart nur spärlich wächst oder trotz ausreichender Bewegung die Muskelmasse ab- und das Körperfett zunimmt.