

Prof. Dr. med. Marion Kiechle | Julie Gorkow

ALL ABOUT MEN

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen**

Wie er fühlt, wie er denkt,
wie er leidet und warum er
nicht zum Arzt geht

Das Männer-
gesundheitsbuch
für Frauen

GU

INHALT

- 5 **Warum dieses Buch?**
- 11 **Männer und Gesundheit**
- 12 **Zunächst eine Definition: Was heißt Männergesundheit?**
- 19 **Männer sterben früher**
- 27 **Gesundheitsvorsorge – kein Männerthema**
- 35 **Männer und ihr Testosteron**
- 36 **Was macht Testosteron mit Männern?**
- 44 **Zu wenig vom »Königshormon«?**
- 57 **Schwachstelle Immunsystem**
- 58 **Die Wahrheit über »Männerschnupfen«**
- 67 **Sex matters – auch bei der Krebsabwehr**
- 72 **Warum schwächeln Männer in Sachen Immunsystem?**
- 77 **Leiden der Männerseele**
- 78 **Depressionen – Männer zeigen andere Symptome**
- 96 **Raus aus der Krise: Help yourself**
- 116 **Der süchtige Mann**

Fertilität, Verhütung, Sex	147
Der Saft des Lebens	148
Ursachen männlicher Infertilität	158
Verhütung für den Mann	170
Sexualität	175
 So essen Männer	189
Männer und die Fleischeslust	190
Jetzt auch noch das: achtsam essen für Männer	198
Austern und Co. – sexy Food?	203
 Anhang	
Quellen und Studien	205
Impressum	222

WARUM DIESES BUCH?

Ein Männerbuch für Frauen also. Ein »Männer und Gesundheit«-Buch, das sich vorrangig an Frauen richtet. Ist das nicht etwas, na sagen wir: kurios? Frauen kennen Männer nur zu gut, sind sie doch Lebenspartner, Ehemänner, Brüder, Väter, Söhne, Freunde, die ihnen nahestehen, mit denen Frauen ihr Leben verbringen, den Alltag teilen. Und obwohl wir doch so einiges wissen über »den Mann«, lautet die Antwort: Dieses Buch braucht es. Sehr sicher sogar.

Stellen wir die Frage doch einmal so: Was wissen wir Frauen genau über den Körper des Mannes oder gar über seine Psyche? Warum tickt er wie in bestimmten Situationen und welche inneren Abläufe sind für sein Leben und sein Wohlbefinden relevant? Wer nicht Mediziner ist, der besitzt Schwarmwissen, kennt nur grobe Basics (»Männer kriegen mehr Herzinfarkte als Frauen«) und im schlimmsten Fall denkt man an Klischees, die sich in der Gesellschaft seit Jahrhunderten manifestiert haben (»Männer sind stark«, »Männer sind nicht so emotional wie Frauen, weinen weniger«). Vieles wissen wir Frauen letztlich nicht über Männer und deren Gesundheit – die Männer im Übrigen selbst nicht. Und dies, obwohl es wirklich Hochinteressantes über den Mann und seine Gesundheit zu erfahren gibt, vor allem durch neueste, wissenschaftlich fundierte Forschungsergebnisse. Deswegen ist dieses Buch keineswegs nur für Frauen geschrieben, sondern auch für jeden Mann, der mehr über sich erfahren möchte. Und um dies aufgrund der aktuellen Genderdebatte gleich einzuschieben: Wann ist ein Mann ein Mann? Wenn wir in diesem Buch von »dem Mann« oder »den Männern« sprechen, dann orientieren wir uns – wie es auch die zitierten Studien tun – an dem biologischen Geschlecht, also an dem Chromosomensatz XY (nicht ganz unwesentlich, denn dies erklärt beispielsweise die Wirkkraft des Geschlechtshormons Testosteron, dazu später mehr).

Also, liebe Leserinnen und Leser, hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass Männer unter Krankheiten leiden können, die als typische »Frauenkrankheiten« gelten? Die Migräne (die generell weitaus mehr Frauen betrifft), also die heftigen, einseitigen Kopfschmerzattacken, tritt auch bei Männern auf. In diesem Zustand ist der Hormonhaushalt des Mannes verändert, der Östrogenspiegel ist erhöht, das Testosteron gedrosselt – ja, auch der Mann hat das weibliche Geschlechtshormon Östrogen in sich und ein Check-up des Östrogenspiegels ist auch bei Übergewicht oder Diabetes ratsam.

Die wenigsten von uns wissen auch Folgendes: Männer erfahren ebenfalls eine Art Wechseljahre – nicht nur wir Frauen! Die sogenannte Andropause (*andro* = »Mann«; *pausis* = »Ende«) mit ihrer nachlassenden Hormonproduktion verläuft schleichender und endet nicht so abrupt wie bei der Frau, kann aber mit ganz ähnlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Verlust der Muskelmasse, Zunahme von Bauchfettgewebe, Konzentrationsschwäche einhergehen. Wie bei Frauen ist es auch bei Männern ein individuell unterschiedlicher Prozess mit speziellen Veränderungen im und am Körper. Die Hintergründe und Details und wie man erkennt, ob »Mann« in der Andropause steckt, auch das werden wir Ihnen in diesem Buch erklären und gleich dazu effektive Maßnahmen liefern. Denn egal, ob Frau oder Mann: Es ist wichtig, eine gute Strategie an der Hand zu haben für diese oftmals emotionale Zeit, der hormonelle Umschwung kann schließlich auch für die sogenannte Midlife-Crisis (mit-)verantwortlich sein.

Haben Sie schon mal gehört, dass Männer mit Infektionskrankheiten generell nicht so gut zurechtkommen wie der weibliche Körper? Coronainfektionen sind hier ein gutes Beispiel. Männer haben bei COVID öfter einen schwereren Verlauf als Frauen (hier spielt das Y-Chromosom eine entscheidende Rolle). Auch das gern verachtete Phänomen »Männerschnupfen« hat hier seinen Ursprung,

denn grippale Infekte und Erkältungen erwischen Männer mit mehr Wucht, ist ihre Immunabwehr gegenüber Viren (und Bakterien) eben nicht so effizient wie die weibliche. Darum wundern Sie sich nicht mehr, was an dem »bisschen Schnupfen« so schlimm sein soll – eine medizinische Erklärung dafür gibt es durchaus. Selbst Impfungen schlagen bei Männern vergleichsweise weniger gut an.

Eine gute Idee wäre es außerdem, wenn wir alle (also Frau und Mann) unsere Beckenbodenmuskulatur mehr trainieren würden. Denn diese hat für Männer eine ebenso wichtige Bedeutung wie für Frauen. Zum einen kann ein gut trainierter Beckenboden vorzeitiger Inkontinenz vorbeugen, zum anderen spielt er eine wichtige Rolle für die männliche Sexualität (und damit auch für die von uns). Die wenigsten Männer haben Kenntnis darüber, dass die Potenzmuskulatur im Beckenboden verankert ist und man diese stimulieren kann und sollte – für eine bessere Erektion und auch für eine Verzögerung der Ejakulation. Eine prima Voraussetzung für ein erfülltes Sexleben. »All about men«, Sie sehen schon, es gibt viel zu berichten – und an dieser Stelle müssen wir eingestehen: Wir haben uns »nur« auf die wichtigsten und neuesten Fakten konzentriert, ohne Probleme hätten wir über »die Männer« eine ganze Buchreihe schreiben können. Aber was nicht ist, kann ja noch werden ...

Mehr Bewusstheit für ein zentrales Thema

Obwohl die genannten medizinischen Fakten interessant sind und es auch wichtig wäre, sie zu berücksichtigen: Die meisten Männer sind schlecht darin, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern. Jedes Jahr stellt die WHO aufs Neue fest, dass Männer – verglichen mit Frauen – weltweit durchschnittlich kürzer leben, und zwar insbesondere, weil sie einen weniger gesunden Lebensstil führen. So konsumieren Männern beispielsweise viermal so viel Alkohol wie Frauen. Vorsorgeuntersuchungen sind für sie ein nervenaufreibendes Thema, insbesondere Prostata- und Genitaluntersu-

chungen. Dabei ist Prostatakrebs die in Deutschland bei Männern am häufigsten diagnostizierte Krebsart. Trotzdem gehen laut dem Robert-Koch-Institut nur 40 Prozent der deutschen Männer regelmäßig zur Krebsvorsorge. Sicher, die wenigsten gehen gern zu einer Vorsorgeuntersuchung, auch Frauen nehmen noch zu wenig Präventivuntersuchungen wahr, jede dritte geht nicht zu den empfohlenen Check-ups, wie Umfragen zeigen. Hier will dieses Buch aufklären und motivieren.

Auch wenn das heutige Männerbild in gesellschaftlichen Diskursen überprüft wird, neue Aspekte diskutiert werden, es im Wandel ist – dem Mann werden allgemein immer noch Adjektive wie »stark«, »belastbar«, »kaum verletzbar« zugeschrieben, sodass es für viele, die ihre Rolle als Mann (noch) so wahrnehmen, nicht notwendig erscheint, die eigene Gesundheit zu reflektieren. Jüngere Generationen zeigen sich da aufgeschlossener, wie ein Zitat aus der aktuellen Studie der Stiftung Männergesundheit zeigt: »Die andere Hälfte (der jungen Männer) öffnet die Rolle auch für Emotionen, Empathie, soziale Verantwortung und Selbstkritik und lässt eine sensible Wahrnehmung von und Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Problemen zu.«¹

Lebt man(n) gesund? Heute sicher mehr als früher, gibt es doch in der Gesellschaft generell ein größeres Bewusstsein als noch vor ein paar Jahrzehnten für das Thema »Wellbeing« sowie »Work-Life-Balance«. Ein gesundes Leben zu führen, ist mehr in den Fokus gerückt, schließlich können wir es. Angefangen von Online-Sportprogrammen, die zu jeder Zeit easy zu Hause praktiziert werden können, oder günstigen Mitgliedschaften in großen Fitnessketten. Meditations-, Coaching- und Ernährungs-Apps erleichtern es uns, den »healthy way of life« zu verfolgen. Luft nach oben ist beim Männer-Gesundheitsmanagement allerdings noch reichlich.

Noch mal zurück zur Eingangsfrage: Braucht es ein Männergesundheitsbuch für Frauen (und Männer)? Noch mal: ja. Denn

immer noch sind die Frauen die Gesundheitsministerinnen der Familien. Haben Männer vielleicht keine Lust oder gar Sorge, zu sehr nach sich beziehungsweise nach »innen« zu schauen? Etwas zu finden, mit dem sie sich nicht auseinandersetzen wollen, oder sich bestimmt zu fühlen von Prozessen in ihrem Körper oder (noch schlimmer) von der Macht der Psyche? Vielleicht. Dabei kann man sich, wie wir es auch immer in unseren Sachbüchern und Ratgebern über Frauen schreiben, das Wissen zunutze machen – Wissen ist Macht! Wir haben uns vorgenommen, mit diesem Buch den Körper und die Seele des Mannes näher zu beleuchten und dadurch nicht nur Frauen, sondern eben auch Männern mehr Einblick zu geben – denn das Verstehen des Körpers führt zur vertieften Wahrnehmung und die fördert das Körperbewusstsein. Und wer weiß, vielleicht klären sich sogar hier und da einige Missverständnisse zwischen »Mann und Frau«, denn wer den anderen besser versteht, der kann vieles besser reflektieren (Stichwort »Männerschnupfen«). In diesem Sinne: viel Freude und einige Aha-Momente beim Lesen, liebe Frauen – und Männer!

Ihre Julie Gorkow und Marion Kiechle

MÄNNER UND GESUNDHEIT

ZUNÄCHST EINE DEFINITION: WAS HEISST MÄNNERGESUNDHEIT?

Was heißt denn überhaupt »gesund«? Nicht krank sein, natürlich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat es etwas genauer definiert, und zwar schon 1948: »Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.« Und weiter heißt es: »Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.«² Die Stiftung Männergesundheit erweitert dies um den Gedanken, was insbesondere Männer dafür brauchen: Schutzfaktoren sind ein »gesunder und achtsamer Lebensstil, Akzeptanz der eigenen Stärken, aber auch Schwächen als Mann, Sinnerfahrung und Lebensfreude, soziale Unterstützung und Anerkennung«.³ Das klingt logisch und gut. Aber wie sieht es ganz konkret mit der Umsetzung aus? Nun, da gibt es bei Männern noch Möglichkeiten der Optimierung.

Nachlässig, desinteressiert, träge?

In Deutschland leben laut dem Statistischen Bundesamt derzeit 82,7 Millionen Menschen, 41,8 Millionen sind Männer und deren mengenmäßig größte Gruppe ist im Alter von 40 bis 59 Jahren (Frauen gibt es 42,9 Millionen mit der gleichen dominierenden Altersgruppe). Und man stelle sich vor: Von diesen rund 40 Millionen Männern stimmen nur 32,9 Prozent mit der Aussage überein »Über meine Gesundheit will ich alles wissen«.⁴ Das Faktenblatt der Bundesgesundheitszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat noch mehr Infos in dieser Richtung parat: Etwa 61 Prozent der deutschen Männer haben Schwierigkeiten, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen. Beim

Beurteilen hat noch nicht mal ein Viertel (23,7 Prozent) eine hohe Gesundheitskompetenz, bei einer niedrigeren Bildung oder niedrigerem sozialen Status sind es nur noch ganze 17 bis 18 Prozent. Hier wird deutlich, dass es bei Männern tatsächlich ein Gesundheitsdilemma gibt. Ihre Nachlässigkeit bezüglich der eigenen Gesundheit ist nicht von der Hand zu weisen. Und es wäre ja seltsam, wenn uns Frauen diese Information kaltlassen würde, schließlich haben wir alle mindestens einen Mann in unserer Nähe, der uns am Herzen liegt und dem wir Gesundheit wünschen.

Nun könnte man nach all diesen Fakten über das Desinteresse am eigenen Wohlbefinden (für nichts anderes steht letztendlich die eigene Gesundheit) meinen: Die Männerwelt ist verloren. Hoffnung machen dann aber Nachrichten wie diese: »Männer gehen so häufig zum Arzt wie seit Jahren nicht.«⁵ Und auch die junge Generation scheint schon achtsamer bezüglich ihrer Gesundheit zu sein und zudem aufgeschlossener für Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen. Im Fünften Männerbericht der Stiftung Männergesundheit deutet sich ein Umdenken bei der jungen Generation an, nur noch knapp jeder vierte der 16- bis 28-jährigen männlichen Befragten orientiere sich weiterhin an dem »dominant-masculinen Rollenbild«. Gut so, denn diejenigen, die dieses Muster im Kopf haben, müssen am ehesten mit gesundheitlichen Belastungen rechnen, sowohl psychisch als auch physisch.⁶

Um das Rollenbild kommt man beim Thema Männergesundheit nicht herum. Wie sich Männer selbst sehen, welche Attribute sie sich zuschreiben und welche sie als »männlich« definieren, beeinflusst auch ihr Verhalten und ihre Haltung gegenüber der Fürsorge für sich selbst. An dieser Stelle könnte man den viel zitierten Begriff der toxischen Männlichkeit ins Spiel bringen. Toxische Männlichkeit basiert auf bestimmten, schon in frühester Kindheit geprägten Denk- und Verhaltensmustern, die in erster Linie anderen schaden, da das Festhalten an einem veralteten, patriarchalen

MÄNNER UND IHR TESTOSTERON

WAS MACHT TESTOSTERON MIT MÄNNERN?

Neulich im Kino lief ein Werbespot für Hygieneartikel. Zielgruppe: Frauen in den Wechseljahren. Man sah eine Frau in ihrem Familienalltag, unter anderem war sie hektisch auf der Suche nach einer Toilette (schwache Beckenbodenmuskulatur), steckte den Kopf in den Kühlschrank (Hitzewallungen) und war emotional aufgewühlt mit allen Höhen und Tiefen (hormonelle Dysbalance) – typische Hinweise auf all die körperlichen und emotionalen Veränderungen, die Frau in den Wechseljahren durchlaufen kann, aber natürlich nicht zwingend muss. Das Thema Menopause ist seit einiger Zeit medial stark verbreitet, es soll nicht mehr tabuisiert werden. Richtig so, keine Frage. Allerdings: Wäre so ein Werbespot vorstellbar für Männer und ihre sogenannte Andropause (griechisch *andro* = »Mann«, *pause* = »Ende«), also über die Wechseljahre des Mannes?

Nein. Denn: Diese gibt es streng genommen nicht, zumindest nicht in der Art, dass die Veränderungen im männlichen Körper direkt vergleichbar wären mit der Menopause – hier gibt es einen starken Abfall der Sexualhormone und nicht einen langsam sinkenden wie bei Männern, so schätzen es Experten der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) als auch der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) ein.⁴¹ Hormonelle Veränderungen im Körper des Mannes finden ebenfalls statt, aber nicht so abrupt wie bei der Frau. Etwa ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel. Der Gesamttestosteronwert eines erwachsenen Mannes liegt zwischen 12 und 35 Nanomol pro Milliliter Blut, ab 40 sinkt er jährlich um circa 1 bis 2 Prozent, ab dem 70. Lebensjahr dann deutlich stärker. Die Intensität dieser Veränderung des Hormonhaushaltes und auch das Alter, in dem die Veränderung stattfindet, variieren von Mann zu Mann. Auch mit 80 können manche Männer noch einen erstaunlich hohen Testosteronwert haben.

Aber: Was wissen wir alle darüber? Wenig. Warum ist dies nicht ebenso ein Thema in den Medien? Wo ist der Werbespot, der den verzweifelten Mann zeigt, dessen Alltag durch die männliche Hormonumstellung beeinträchtigt wird, der unter Stressintoleranz, Haarverlust, müder Haut, Verlust der Muskelkraft, Erektionsproblemen und so weiter leidet? Wäre eine breitere Aufklärung nicht ebenso sinnvoll, damit Frau und Mann mehr Verständnis für die körperlichen Veränderungen und damit unter Umständen auch eine Erklärung für veränderte Verhaltensweisen haben?

Die meisten wissen nicht viel über das Hormon, das bei Männern eine so wichtige Rolle spielt: das Testosteron. Etwas darüber gehört bestimmt, echtes Wissen nein. Die generelle Unwissenheit über die Wirkweise von Hormonen sorgt dafür, dass geschlechtsspezifische Rollenklischees weiter am Leben erhalten werden: Frauen weinen und sind hysterisch, wenn ihre Hormone schwanken, Männer kaufen sich bei Testosteronüberschuss ein Motorrad oder suchen Affären, bei Testosteronmangel hängen sie durch, haben Probleme beim Sex. Ein praktisches Schubladendenken. Doch widmen wir uns dem Testosteron und seiner Wirkung mal wirklich, um Licht ins Dunkel zu bringen.

Das »Männlichkeitshormon« unter der Lupe

Wenn Männer über Testosteron sprechen und wie es darum bei ihnen steht, dann tun sie dies ausschließlich beim Arzt (ungern) oder vielleicht noch mit dem besten Freund (hinter vorgehaltener Hand). Das Hormon hat für Männer eine große Bedeutung und spricht man das Wort laut aus, dann klingt es ja auch schon fast wie eine griechische Gottheit: kräftig, dynamisch, bedeutend. Irgendwie auch einleuchtend, denn Testosteron wird in erster Linie mit Potenz, Libido und Energie gleichgesetzt – und wer möchte sich da schon mit einem Mangel hervortun? Dabei hat das Hormon noch eine viel umfangreichere Bedeutung. So kann ein Mangel oder ein

Überschuss maßgeblich die Gesundheit des Mannes beeinträchtigen. Testosteron ist unter anderem mit für Fettabbau und Muskelaufbau zuständig, es ist wichtig für die Spermienproduktion und wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten aus. Es erhöht die Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Blutes und steigert damit die körperliche Leistung, weshalb es im Leistungssport verbotenerweise immer wieder als Dopingmittel eingesetzt wird.

Und um auch mit diesem Klischee aufzuräumen: Dass Testosteron ein reines »Männerhormon« ist, ist falsch. Auch Frauen haben Testosteron im Blut, aber dort spielt es eine untergeordnete Rolle. In der Pubertät kann zu viel Testosteron bei Mädchen beispielsweise bewirken, dass sie einen unregelmäßigen Zyklus, mehr Gesichtshaarwuchs oder Akne haben.⁴² Auch für Frauen in den Wechseljahren ist der Testosteronlevel nicht irrelevant, denn das Sexualhormon ist auch bei ihnen zum Beispiel für die Libido wichtig.

Also nix da ein reines Männerhormon. Aber: Testosteron ist natürlich zigmal mehr im Männerblut enthalten, genauer gesagt zehn bis zwanzig Mal so viel wie bei Frauen.⁴³ Überwiegend wird es in den Hoden gebildet, der kleinere Teil in den Nebennieren, wo es auch im Körper der Frau (zumindest wenig) produziert wird. Die Eierstöcke sind auch an der Testosteronherstellung beteiligt.

Kommen wir noch mal zu den vielfältigen Wirkungen des Hormons: Testosteron fördert die Bildung von Muskeln, den Knochenaufbau und die Produktion von roten Blutzellen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen.⁴⁴ Es stimuliert zudem die Talgproduktion in der Haut, weshalb auch beim männlichen Geschlecht die Pubertätspickel oft nicht ausbleiben. Aufgrund des höheren Testosteronspiegels bei Männern ist ihre Haut fetter und grobporiger. Die männliche Epidermis ist etwa 20 Prozent dicker, kann mehr Feuchtigkeit speichern und enthält mehr Kollagen. Aber auch die Flutung des Gehirns mit Testosteron hat zahlreiche psychische Auswirkungen.

Reguliert wird die Testosteronsynthese durch Hormonausschüttungen des Hypothalamus und der Hypophyse im Gehirn. Aus dem Hypothalamus wird das Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH) stoßartig in die Hypophyse freigesetzt. Im Hypophysenvorderlappen regt wiederum GnRH die Sekretion der Hormone der Hypophyse an: zum einen das luteinisierende Hormon (LH) und zum anderen das follikelstimulierende Hormon (FSH). In den Leydig-Zellen des Hoden induziert dann LH die Testosteronsynthese und FSH zusammen mit Testosteron die Spermienbildung. Um eine Testosteronüberproduktion zu vermeiden, gibt es einen negativen Rückkopplungsmechanismus. Eine ansteigende Konzentration des Testosterons im Blut bremst die Ausschüttung von GnRH im Hypothalamus und folglich die Ausschüttung von LH und FSH durch die Hypophyse. Damit wird die Testosteronproduktion im Hoden unterdrückt, wenn ausreichend im Körper vorhanden ist.⁴⁵

Die Ausschüttung von GnRH durch den Hypothalamus verläuft pulsartig. Alle zwei bis vier Stunden kommt es zur Hormonfreisetzung, bei Männern am häufigsten nachts und in den frühen Morgenstunden. Sie erklären unter anderem auch die nächtlichen Erektionen des Mannes, die übrigens völlig normal sind, nichts mit erotischen Träumen zu tun haben und sogar einem wichtigen gesundheitlichen Grund folgen.⁴⁶ Mehr zu den nächtlichen Versteifungen inklusive der »Morgenlatte« findet sich im Kapitel »Sexualität«.

Männer können ihren »Hormonzyklus« gewissermaßen täglich wahrnehmen, verändert sich die Lage doch deutlich im Tagesverlauf: Fröhlichmorgens ist der Testosteronspiegel am höchsten und das sorgt nicht nur für die Morgenerektion, es macht Männer auch besonders energiegeladen und reaktionsfähig. Am Abend wiederum ist der Wert am niedrigsten, statt Testosteron (jetzt am Tiefpunkt) steigt nun der Oxytocinwert und macht Männer müder oder gar,

ZU WENIG VOM »KÖNIGSHORMON«?

Bis zu einem gewissen Grad ist ein leichter Testosteronabfall von bis zu 1 Prozent pro Jahr ab Mitte 40 normal, aber wo beginnt die Grenze zum Pathologischen? Die European-Male-Aging-Study (EMAS) konnte hier Aufschluss geben.⁵⁹ In acht europäischen Zentren wurde eine zufällige Bevölkerungsstichprobe von 3369 Männern im Alter zwischen 40 und 79 Jahren untersucht. Mithilfe von Fragebögen wurden Daten zur allgemeinen, sexuellen, physischen und psychischen Gesundheit der Teilnehmer gesammelt. Zugleich wurde der Gesamttestosteronspiegel in morgendlichen Blutproben gemessen und der freie Testosteronspiegel berechnet. Dann wurde der Zusammenhang zwischen erniedrigten Testosteronspiegeln und Beschwerden der Männer analysiert. Als häufigste Symptome, die signifikant zusammen mit einem reduzierten Testosteronwert auftraten, wurden eine verminderte Libido, die Abnahme der morgendlichen Erektion und eine Störung der Erektionsfähigkeit ermittelt. Damit konnten die Wissenschaftler die Grenzwerte für einen Mangel festlegen. Dieser besteht bei einem Gesamttestosteronwert von unter 12 Nanomol pro Liter und/oder einem freien Testosteronwert von unter 225 Pikomol pro Liter bei gleichzeitigem Vorliegen der genannten sexuellen Symptomen.⁶⁰ Dieses Krankheitsbild trägt unterschiedliche Namen, wie Altershypogonadismus (late-onset hypogonadism), Aging-Male-Syndrom, Androgendefizit des alternden Mannes (ADAM: Androgen Decline in Aging Males), PADAM (partiellies Androgendefizit des alternden Mannes) oder Andropenie.

Ein längerfristig bestehender Testosteronmangel kann – neben der Flaute im Bett – Gesundheitsschäden nach sich ziehen. Diese können ähnlich den postmenopausalen Beschwerden der Frau sein: Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen und auch eine Abnahme der Knochenfestigkeit (Osteoporose), die mit

einem erhöhten Frakturrisiko vergesellschaftet ist. Darüber hinaus sind auch Blutarmut (Anämie), Abnahme der Muskelkraft und des Hodenvolumens, eine Blutzuckerstörung sowie eine herabgesetzte Kognition mögliche Konsequenzen des Hormonmangels.⁶¹

Auch leiden Männerseele und Kopf, wenn zu wenig Testosteron da ist. Die geistige Leistungsfähigkeit lässt nach. Müdigkeit, Trägheit und Lustlosigkeit machen sich breit. Einige Männer entwickeln eine manifeste Depression, geprägt von Hoffnungslosigkeit bis hin zu Selbstmordgedanken. Auch verschiedene Merkmale von Angst, darunter phobische Ängstlichkeit und Paniksyndrome, können durch einen Testosteronmangel hervorgerufen werden. Dementsprechend kann sich ein Testosterondefizit negativ auf die allgemeine Stimmungslage und das Selbstwertgefühl auswirken. Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass 5 Prozent der deutschen Männer unter einem altersbedingtem, symptomatischen Testosteronmangel leiden.⁶²

T-Mangel: dicker Bauch schlimmer als Alter

Der Testosteronspiegel ist von den Lebensumständen des Mannes stark abhängig. Und damit auch von Körpergewicht und Körperform. Bis zu 40 Prozent (!) der Männer mit dickem Bauch und einem gestörten Stoffwechsel haben zu wenig Testosteron.⁶³ Nach neuesten Erkenntnissen scheinen sich Hormonmangel und chronische Erkrankungen gegenseitig zu bedingen. Testosteron beeinflusst beim Mann ja nicht nur Sexualität und Psyche. Es regt auch den Aufbau von Muskeln und Knochen an und verringert die Fettmasse. Studien zeigen, dass das Körpergewicht und der Spiegel des männlichen Geschlechtshormons eng zusammenhängen. Die HIM-Studie (Hypogonadism in Males) umfasste unter anderem 1451 Männer über 45 Jahren, die keinen Diabetes hatten und übergewichtig waren. Ein Testosteronmangel war bei knapp 30 Prozent der übergewichtigen (BMI 25 bis 30) und bei 40 Prozent der

adipösen Männer (BMI über 30) nachweisbar.⁶⁴ Insbesondere wirkt sich das Bauchfett ungünstig auf das Königshormon aus.

Dies ist von größter gesundheitlicher Relevanz aufgrund der sich mehr und mehr ausbreitenden Adipositas-Pandemie. Mehr als die Hälfte der Männer im Alter von 30 bis 50 Jahren und fast drei Viertel der 50- bis 70-Jährigen ist heute in Deutschland übergewichtig. Ungefähr 25 Prozent leiden an einer handfesten Adipositas mit einem Body Mass Index (BMI) von 30 oder darüber.⁶⁵ Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie leidet jeder fünfte Patient in der Hausarztpraxis unter Testosteronmangel.⁶⁶

Was genau die Ursachen für die erniedrigten Testosteronspiegel bei adipösen Männern sind, ist nicht in allen Einzelheiten abschließend geklärt. Fest steht, dass Fettgewebe nicht nur ein Energiespeicher, sondern auch ein hormonaktives Gewebe ist. Man geht davon aus, dass bei adipösen Männern vermehrt Testosteron im Fettgewebe in weibliche Hormone umgewandelt wird, was den Zuckerstoffwechsel empfindlich stören kann und somit die Fetteinlagerung begünstigt. Bei Männern gilt analog zu Frauen: Je mehr Fettgewebe, desto mehr Östrogen. Dicke Männer entwickeln aufgrund dessen häufig eine Brust (Gynäkomastie). Zudem leidet die Libido: Manneskraft und Zeugungsfähigkeit nehmen ab.

Die erhöhten Östrogenspiegel führen – analog zu Testosteron – auch zu einer Hemmung der Gehirnhormone (GnRH, Gonadotropine), sodass die Hoden weniger angefeuert werden, Testosteron zu produzieren. Zudem hemmt Testosteron ein Enzym (Lipoprotein-Lipase), was die Aufnahme von Triglyceriden (Blutfette) in die Fettzellen fördert. Ist zu wenig Testosteron vorhanden, kommt es zwangsläufig zur vermehrten Fetteinlagerung, insbesondere am Bauch. Das Bauchfett reagiert empfindlicher auf den Testosteronmangel, da hier mehr Androgenrezeptoren (also zelluläre Strukturen, über die Testosteron seine Wirkung entfaltet) vorhanden sind als im subkutanen Fettgewebe des Körpers. Zudem

produziert Bauchfett das Sättigungshormon Leptin. Dieses wiederum hemmt die Testosteronproduktion.

Es besteht also ein richtiger Teufelskreis: Übergewicht führt zum Testosteronmangel und der Testosteronmangel befeuert wiederum die Fettspeicherung. Zusätzlich macht ein Mangel des Männerhormons müde und antriebslos, sodass er sich nur schwer aufraffen kann, die Couch zu verlassen und sich zu bewegen.

Weitere Ursachen eines T-Mangels können Diabetes, Medikamente wie beispielsweise Cortison, zu wenig Schlaf und zu viel Sport sein. Hat er den Trauschein unterschrieben, sinkt sein Testosteron zudem. Kommen dann noch die Kinder, geht's weiter bergab mit dem Männerhormon. Er wird tatsächlich »ruhiger« und das gemütliche Familienleben ist auch in seinem Blut messbar. Zahlreiche Studien zeigen, dass verheiratete Männer signifikant niedrigere Testosteronwerte haben als männliche Singles.⁶⁷ Für sie stehen nun andere Aufgaben im Vordergrund.

Hinter extrem niedrigen Testosteronspiegeln bei Männern (Gesamttestosteron unter 8 Nanomol pro Liter⁶⁸) steckt allerdings meist eine ernsthafte Erkrankung, die sich je nach Ursache auch schon in jungen Jahren bemerkbar machen kann. Als Ursache kommen unter anderem Chromosomenstörungen (XXY-Männer, Klinefelter-Syndrom) oder auch Entzündungen des Hoden, wie sie bei Mumps vorkommen können, infrage. Aber auch eine sogenannte Varikozele, eine Krampfaderbildung um den Hoden führt über eine verstärkte Durchblutung zur Erwärmung des Hoden zu einer gestörten Testosteronproduktion.

Auch können gutartige Gehirntumore der Hypophyse oder Hodentumore die Testosteronbildung drosseln. Ursächlich können außerdem Systemerkrankungen, wie Nieren- oder Leberinsuffizienz, Schilddrüsenstörungen oder ein Schlaganfall sein. Daher sollte ein extrem erniedrigter Testosteronspiegel immer fachärztlich abgeklärt werden. Neuere Metaanalysen belegen, dass Männer

DIE WAHRHEIT ÜBER »MÄNNERSCHNUPFEN«

Es ist eine Tatsache über Männer, die kaum zu glauben ist: Muskelbepackte, vor Kraft strotzende Männer jagen die Säbelzahn timer aus der Höhle – oder um in einem heutigen Bild zu bleiben: Sie hauen sich als schwergewichtige Boxer mit einer Schlagkraft von knapp 600 Kilogramm aufs Kinn, wie man beispielsweise über Mike Tyson zu seiner besten Zeit lesen konnte. Wenn es aber um kleinste, mit dem bloßen Auge nicht einmal sichtbare Mikroorganismen geht, dann gehen Männer bestenfalls in die Knie oder sogar k.o. Ja, liebe Frauen, in Sachen Kampf gegen Viren, Bakterien, Pilze oder sonstige Erreger sind wir die Stärkeren.⁹⁰ Ihnen fällt jetzt sicher der berühmte »Männerschnupfen« ein – es gibt ihn wirklich. Männer können im Vergleich zu Frauen Viren nicht so gut abwehren, die Infektion verläuft in der Regel schwerer und folglich leiden Männer dadurch mehr. Die Aussage »Schatz, stell dich nicht so an, es ist nur eine Erkältung«, sollten Sie daher in Zukunft nicht mehr tätigen. Die genetische Grundausstattung seines Immunsystems ist eine andere und vor allem weniger widerstandsfähige im Vergleich zu der des weiblichen Geschlechts.

Das Männerleiden bei Infektionen ist nicht nur bei der Männergrippe zu beobachten, sondern auch kürzlich durch die COVID-Pandemie weltweit sichtbar geworden. Obwohl sich Männer und Frauen gleichermaßen infizierten, mussten Männer 1,7-fach häufiger auf der Intensivstation behandelt werden und hatten eine 1,3-fach höhere Wahrscheinlichkeit, an COVID-19 zu versterben.⁹¹

Auch bei anderen Viruserkrankungen, wie beispielsweise einer Hepatitis-C-Infektion, sind Frauen im Vorteil. Steckt man sich mit dem Virus an, so verläuft die Erkrankung meist unbemerkt. Allenfalls entwickeln sich grippeähnliche Beschwerden oder es kommt in seltenen Fällen zu einer Gelbsucht und Erhöhung der Leberwerte. Problematisch an der Infektion ist, dass sie in 60 bis

80 Prozent der Fälle chronisch werden kann. Dies kann später im Leben zu einem Funktionsverlust der Leber (Leberzirrhose) führen und geht auch mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung eines Leberzellkarzinoms einher. Bei etwa 20 bis 40 Prozent aller Betroffenen heilt die Leberentzündung jedoch spontan aus und das Immunsystem eliminiert das Virus problemlos. Eine Studie mit etwas mehr als 600 Teilnehmern hat untersucht, welche Faktoren diese Spontanheilung der Leberinfektion begünstigten. Ergebnis war, dass das Geschlecht die Spontanheilungsrate entscheidend beeinflusst. Bei Frauen ist es doppelt so häufig zu einer Ausheilung gekommen wie bei Männern.⁹²

Auch mit Bakterien, insbesondere wenn sie zu einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung (Sepsis) führen, kommen Männer weniger gut klar. Bei einer Sepsis dringen Bakterien in die Blutbahn ein und können somit jedes Organ im Körper befallen und nachhaltig schädigen. Diese Erkrankung ist mit einer hohen Sterblichkeitsrate von 20 bis 50 Prozent vergesellschaftet und nach wie vor eine der häufigsten Todesursachen weltweit. In einer prospektiven Studie wurden annähernd 100 Patienten, die mit einer Sepsis ins Krankenhaus aufgenommen wurden, hinsichtlich ihres klinischen Verlaufes und auch der Ausschüttung von Botenstoffen des Immunsystems (Zytokine) untersucht.⁹³ Zytokine werden vom Immunsystems gebildet, um die Armada von Abwehrzellen zu aktivieren. Sie beschleunigen die Ausheilung von Entzündungsprozessen und stoppen die Vermehrung von Bakterien. Zu diesen Botenstoffen gehören beispielsweise Interferon und Interleukin.

An der Sepsis-Studie nun waren insgesamt 54 Prozent Männer und 46 Prozent Frauen beteiligt, ohne signifikante Altersunterschiede oder Komorbiditäten zwischen den Geschlechtern. Ursache der Sepsis war in 60 Prozent der Fälle eine Atemwegsinfektion. Die Forscher fanden heraus, dass Männer im Vergleich zu Frauen eine signifikant höhere Mortalität und auch höhere Interleukin-

WANN OH

Braucht es ein Männergesundheitsbuch für Frauen (und Männer)? Absolut! Denn Frauen sind leider nach wie vor die Gesundheitsministerinnen der Familie – während ihre Partner, Ehemänner, Brüder oder Väter ihre eigene Gesundheit meist vernachlässigen und Warnsignale ignorieren.

Doch was ist wirklich wichtig? Die Bestsellerautorinnen Prof. Dr. Marion Kiechle und Julie Gorkow beantworten die drängenden Fragen zu Vorsorge, Bauchfett, Depressionen, Potenz und Midlife-Crisis und zeigen, warum der »Männerschnupfen« kein Klischee, sondern eine medizinische Tatsache ist. Mit spannenden Studien, Fakten und wertvollen Einblicken räumen sie Mythen aus dem Weg und zeigen, wie Männer ohne großen Aufwand aktiv gesund bleiben können.

**Weil Vorsorge besser ist
als Verdrängung – für Männer
und die, die sie lieben.**



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 982 Naturwissenschaften
ISBN 978-3-8338-9762-7



www.gu.de