

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 5

07.2009

Die Wechseljahre des Mannes und deren Folgen

Fühlen Sie sich unkonzentriert? Vergessen Sie Termine, schieben Sie Entscheidungen oder regen Sie sich schnell über Kleinigkeiten auf?

Dann könnte es an PADAM (partielle Androgendeprivation des alternden Mannes) oder schlicht Mangel an männlichen Hormonen liegen. Doch wie kommt es dazu?



Irgendwann zwischen dem 40sten und 50sten Lebensjahr beginnen die männlichen Wechseljahre: Der Blutspiegel des männlichen Geschlechtshormons, des Testosterons, sinkt langsam aber sicher um durchschnittlich 1 % pro Jahr. Gleichzeitig steigt die Konzentration des Sexual-Hormon-Bindenden-Globulins, SHBG, an. Das SHBG ist ein Eiweiß, das das männliche Geschlechtshormon Testosteron im Blut fest an sich bindet. Da nur das freie, nicht an SHBG gebundene Testosteron, biologisch aktiv ist, wirkt sich ein Anstieg des SHBG genauso aus wie ein Abfall des Testosteronspiegels – die Wechseljahre des Mannes schreiten voran.

Die Beschwerden, die aus dem Nachlassen der Testosteron-Produktion in den reiferen Jahren des Mannes resultieren, sind sehr vielseitig. Zum Teil können sie nicht sicher von Erscheinungen und Beschwerden, die das "normale Altern" mit sich bringen, abgegrenzt werden. Bei etwa jedem fünften Mann tauchen aber die Anzeichen für Wechseljahre auf:

- Reizbarkeit und Depressionen
- Müdigkeit und Schlafstörungen
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- verminderte Belastbarkeit im Beruf
- nachlassende Libido (Geschlechtstrieb)
- zunehmende Erektionsprobleme
- verringerte Bart- und Körperbehaarung
- Schwinden der Muskelmasse
- Gelenk- und Muskelschmerz
- Osteoporose

Sie werden häufig nicht erkannt bzw. anders eingeordnet. Das liegt zum einen an den Männern selbst: Sie gehen mit vermeintlichen Wehwehchen, wie Schlafstörungen und depressiven Stimmungen nicht zum Arzt. Zum anderen aber auch an manchen Ärzten: Sie glauben nicht an ein entsprechendes Krankheitsbild und ignorieren die Symptomatik.

Falls Sie diese oder ähnliche Symptome feststellen, können Sie sich ärztlich beraten lassen. Einige Ärzte haben eine zusätzliche Qualifikation zum „Männerarzt cmi“. In einem ausführlichen Gespräch und nach Abklärung verschiedener Blutwerte, kann Ihnen der Arzt sagen, ob ein Mangel an Hormonen vorliegt. Eventuell ist eine Hormontherapie empfehlenswert. Auf jeden Fall sind jedoch regelmäßige körperliche Bewegung im Sinne eines Ausdauertrainings und die Reduzierung des Gewichts wichtig.

Bei der Suche nach einem geeigneten Arzt helfen wir Ihnen gerne.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de