



Welche Hormone prägen den Mann?

Reizbarkeit, Gewichtszunahme, Lustlosig- und Müdigkeit: Männer erleben weder Monatszyklus noch Menopause, **Hormonschwankungen** aber sehr wohl – inklusive ihrer Folgen. ➔ VON HELLIN JANKOWSKI

Schmerzen, Abgeschlagenheit, Ödeme, Reizbarkeit: In den Tagen vor der Menstruation können bei Frauen vielfältige Beschwerden auftreten. Die Ursache: ihre Hormone. Doch die Botenmoleküle und ihre Auswirkungen sind nicht dem weiblichen Geschlecht vorbehalten. So nehmen Hormone nicht nur auf die Stimmung und deren Schwankungen, sondern auch auf die Optik, die mentale und physische Gesundheit von Männern erheblichen Einfluss.

„Anders als Frauen sind Männer zwar keinem Monatszyklus unterworfen, haben also nicht ‚ihre Tage‘, an denen gewisse Hormone besonders intensiv wirken“, sagt Androloge Michael Eisenmenger, „aber sie sind Tageschwankungen beim Blutspiegel und altersbedingten Veränderungen beim Testosteron ausgesetzt.“ Ein Überblick.

TESTOSTERON

Das Sexualhormon Testosteron gilt als essenziellstes Hormon des Mannes. Es wird zum größten Teil in den Hoden, in kleinen Mengen auch in den Nebennierenrinde produziert und über das Blut zu den Organen transportiert. „Während des Schlafs, in der REM- oder Traumphase, wird in den Hoden das meiste Testosteron produziert“, sagt Eisenmenger. „Beim Aufwachen ist der Testosteronspiegel damit am höchsten und mit einer der Gründe für die Morgenerektion.“ Über den Tag hinweg und mit steigendem Alter sinkt der Wert ab.

„Die Aufgaben des Testosterons sind vielfältig und beginnen zwischen der siebten und zwölften Schwangerschaftswoche, indem es die Entwicklung der männlichen Genitalien auslöst – davor ist der Fötus bipotent“, sagt Eisenmenger. In der Pubertät sorgt das Hormon für das Hodenwachstum, den Stimmbruch, die Schambehaarung, die Entwicklung der Prostata und Produktion der Spermien.

„Während Frauen in den Wechsel kommen, haben Männer keine Andropause: Die Produktion von Testosteron endet nicht, nimmt aber ab vierzig um etwa 1,2 Prozent pro Jahr ab und verändert den Mann“, meint der Urologe. Konkret: „Libido, Erektionsfähigkeit und Muskelbildung nehmen ab, Hitzewallungen und Osteoporose können auftreten, Bauchfett leichter ansetzen.“ Weniger Testosteron bedeutet überdies eine reduzierte Bildung roter Blutkörperchen und „einen negativen Einfluss auf Gehirn und vegetatives Nervensystem, weswegen Männer müder, gereiz-

ter und anfälliger für Depressionen werden können“.

ÖSTROGENE

Das weibliche Sexualhormon Östrogen kommt in geringem Maß auch beim Mann vor. Während es bei der Frau insbesondere bei der Steuerung des Zyklus und in der Schwangerschaft eine Rolle spielt, nimmt es beim Mann vorwiegend Einfluss auf seine Knochen- und den Stoffwechsel. „Je mehr Fettgewebe ein Mann hat, desto mehr Östrogen produziert er und läuft Gefahr, dass seine Körperformen weiblichen“, schildert Eisenmenger – vor allem Brust, Hüfte und Gesäß.

DHEA

Hinter der Abkürzung DHEA verbirgt sich das Dehydroepiandrosteron, ein Steroidhormon, das in der Nebennierenrinde gebildet und, je nach Bedarf, in Testosteron oder Östrogene umgewandelt wird. Es beeinflusst die Gedächtnisleistung und den Muskelaufbau und erreicht seine höchste Konzentration im Körper zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, danach fällt sein Wert sukzessive ab. „Es wird oft auch Jungbrunnenhormon genannt, dessen Zufuhr in Kapselform Alterungsprozesse hemmen soll, wissenschaftlich belegt ist das nicht“, warnt Eisenmenger.

HUMAN GROWTH HORMONE

Das Wachstumshormon GHG (Human Growth Hormone) wird in der Hirnanhangdrüse hergestellt. „Wie der Name schon sagt, beeinflusst es das Wachstum und die Reifung des Körpers“, sagt Eisenmenger. „Ist zu viel GHG vorhanden, führt das bei Kindern dazu, dass sie übergroß werden, bei Erwachsenen kann sich eine zu hohe Konzentration in Form von sehr großen Händen, Füßen, Unterkiefer, Kinn und Nase zeigen“, zählt der Androloge auf.

Da GHG die Eiweißproduktion und den Fettsatz anregt, wird ihm überdies eine leistungssteigernde Wirkung nachgesagt. „Es im Sinne eines Dopingmittels zu spritzen ist aber höchst umstritten, da es das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann“, betont Eisenmenger.

LH UND FSH

Die Menge des Samenergusses beträgt im Durchschnitt zwei bis sechs Millili-

ter. In jedem Milliliter Ejakulat wiederum befinden sich mindestens 39 Millionen Spermien. Damit diese gebildet werden, bedarf es des follikelstimulierenden Hormons FSH. Das luteinisierende Hormon LH ist für die Bildung von Testosteron zuständig. FSH zielt indes auf die Reifung der Spermien in den Hodenkanälchen ab.

VITAMIN D

„Vitamin D nimmt eine Sonderstellung ein: Es wird Vitamin genannt, aber vom Körper selbst gebildet“, sagt Karl Pummer, Vorstand der Universitätsklinik für Urologie in Graz. Auch wirkt es auf andere Hormone: „Es ist wichtig für den Aufbau von Knochengewebe, darüber hinaus wird eine Art Schutzfunktion gegen gewisse Krebsarten vermutet.“

SPORT VS. HORMONTHERAPIE

„Während ‚die Hormone‘ bei Frauen schon lang ein Thema sind, ist es bei Männern meist noch ein Tabu“, bedauert Eisenmenger. „Aufgrund dieses mangelnden Bewusstseins wird vielfach eine Depression diagnostiziert und Antidepressiva verordnet, obwohl der Mann nur einen Testosteronmangel hat, der mit einer einfachen Blutuntersuchung festgestellt werden kann.“

Um ihn zu behandeln, muss nicht unbedingt zu Medikamenten oder der Substitution mit Testosteron gegriffen werden. Meist genügen die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, die Reduktion von Stress, Nikotin und Alkohol sowie eine Steigerung der Sporteinheiten: „Ausdauersport ist für die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems ausschlaggebend, für die Testosteronproduktion ist hingegen das Krafttraining wichtig“, erläutert Eisenmenger. Insbesondere Übungen mit dem Eigengewicht seien ratsam.

Genügt das nicht, lässt sich Testosteron spritzen oder als Gel auftragen, „beides nur nach Absprache mit einem Arzt“, betont Eisenmenger. Denn Faktoren wie Prostatakrebs, eine Schlafapnoe oder schwere Blasenentleerungsstörungen stehen einer Hormonersatztherapie im Weg. Ebenso ein Kinderwunsch, da das von außen zugeführte Hormon die Spermienzahl im Ejakulat reduziert. Außerdem, wie Pummer ergänzt: „Es gibt Hinweise, wonach Männer mit erhöhten Testosteronwerten anfälliger für Herzinfarkte und Gefäßschäden sind.“