



Bei starkem Übergewicht sinken die Testosteronwerte im Alter schneller.

Alternder Mann

Testosteron soll Männer verjüngen und ihre Gesundheit verbessern. Neue Studien begraben nun diese Hoffnungen. **Von Felicitas Witte**

Sie ist weg - und das liegt an meinen Wechseljahren.» Die 15 Jahre jüngere Freundin habe ihn verlassen, erzählt der 61-Jährige dem Psychiater, weil er keine Lust mehr auf Sex habe, ihm die Haare ausgefallen seien und er ziemlich zugenommen habe. Gregor Hasler, Chef-Psychiater an der Universität Bern, erinnert sich noch gut an den Mann. «Er war überzeugt, sein Testosteronspiegel würde sich im akuten Sinkflug befinden und sei schuld an seinen Problemen», erzählt er. Ein Bekannter aus dem Fitnessstudio spritzte dem Mann Testosteron, doch er verlor noch mehr Haare, seine Hoden wurden kleiner, und er hatte immer noch keine Lust auf Sex. Der Mann war frustriert: Warum klappte die «Verjüngungskur» nicht?

Aufschluss darüber gibt eine Serie von Studien, die im Fachjournal «Jama» veröffentlicht wurden. Das ernüchternde Fazit: Die Hoffnung, ältere Männer könnten sich mit Testosteron verjüngen oder ihre Gesundheit verbessern, scheint begraben zu sein.

Übergewicht vermeiden

«Dass Männer in die Wechseljahre kommen und Hormone brauchen, ist ein Mythos», sagt Michael Zitzmann, Chef-Androloge an der Universitätsklinik Münster. «Die Testosteronspiegel sinken nicht automatisch mit dem Alter. Wird man nicht übergewichtig, bekommt keine chronischen Krankheiten und hat ein bisschen Glück, behält man fast die Testosteronspiegel der Jugend.»

Mit dem Mythos lässt sich allerdings gut Geld verdienen. In den letzten Dekaden nahm der weltweite Verkauf von Testosteronpräparaten um mehr als das 12-Fache zu, und das, obwohl seit dem ersten therapeutischen Einsatz von Testosteron in den 1930er Jahren Ärzte den Einsatz nur in einer Situation empfehlen: bei nachgewiesenem Mangel an Testosteron. «Durch geschicktes Marketing wurde aber propagiert, quasi jeder ältere Mann brauchte eine Hormonersatztherapie», sagt Hasler. 2002 beschloss das amerikanische Institute of Medicine, der Frage auf den Grund zu gehen, und gab die

soeben publizierten Studien in Auftrag. Wie die Resultate zeigen, basiert die Werbung für Testosteron als «Liebeshelfer» oder «Jungbrunnen» auf extrem dünnen Daten. So steigerte Testosteron zwar die sexuelle Funktion geringfügig, aber der Effekt liess nach kurzer Zeit wieder nach. Vitaler und körperlich fitter wurden die Männer nicht, und auch ihre Hirnfunktion besserte sich nicht. Zwar erhöhte sich nach einem Jahr Therapie die Knochendichte. Unklar bleibt jedoch, ob dadurch auch das Risiko für einen Knochenbruch sinkt. Bei Männern mit Blutarmut vermochte das Testosteron den Hämoglobinwert anzuheben. Dieser Befund muss in weiteren Studien bestätigt werden.

Keine Klarheit bringen die neuen Studien darüber, wie sich eine Testosterontherapie auf das Herz-Kreislauf-Risiko auswirkt. Bei den behandelten Männern wurden mehr Plaques in den Koronararterien nachgewiesen, und die Gefässe verengten sich. Dies könnte erklären, warum in früheren Studien Testosteron das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle erhöhte. Andererseits hatten Männer in einer Teilstudie nach drei Jahren Therapie ein geringeres Risiko. Wirklich aussagekräftige Studien, sogenannte randomisierte Studien, bei denen Patienten nach dem Zufallsprinzip entweder Testosteron oder Placebo erhalten, fehlen. Nur so liesse sich jedoch klären, ob sich eine Hormonsubstitution günstig auf Herzinfarkt und Tod auswirkt. «Aus kardiologischer Sicht braucht kein Mann eine Testosterontherapie», sagt Thomas Lüscher, Chef-Kardiologe am Universitätsspital Zürich.

Bagatellisieren dürfe man das Problem jedoch nicht, sagt Christian Sigg, Androloge in Zürich, denn manche Männer hätten

Wie die Resultate zeigen, basiert die Werbung für Testosteron als «Liebeshelfer» oder «Jungbrunnen» auf extrem dünnen Daten.

Testosteron

12-mal

Seit 2000 nahm der weltweite Verkauf von Testosteronpräparaten um das 12-Fache zu: Von 150 Millionen Dollar im Jahr 2000 auf 1,8 Milliarden im Jahr 2011.

12 nmol/l

Ein Testosteronmangel liegt vor bei einem Blutspiegel von weniger als 12 Nanomol pro Liter.

durchaus einen Testosteronmangel, also weniger als 12 nmol/l im Blut. Immer wieder liest man, der Testosteronwert sinke ab etwa 35 Jahren um rund 1 Prozent pro Jahr, und noch schneller, wenn man an einer chronischen Krankheit oder Stress leide, bestimmte Medikamente nehme oder übergewichtig sei. Doch die Testosteronspiegel sinken im Schnitt gar nicht, wenn man gesund bleibt, wie Forscher aus Grossbritannien zeigten. «Man kann viel dafür tun, dass die Testosteronspiegel hoch bleiben», sagt Androloge Zitzmann, «nämlich Normalgewicht behalten.»

Stress mit der Geschlechterrolle

Zu George Thalman, dem Chef-Urologen am Inselspital in Bern, kommen immer mehr Männer, die meinen, zu wenig Testosteron zu haben. «Sie klagen über Probleme beim Sex, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und reduzierte Vitalität», erzählt er. Er misst dann zweimal den Testosteronwert, da dieser schwanken kann. Liegt wirklich ein Mangel vor, klärt er, ob die Beschwerden nicht noch von anderen Problemen herrühren könnten, etwa von Stress mit der Partnerin oder im Job.

Männer würden schlechter mit dem Altern zurechtkommen als Frauen, sagt Anne-Maria Möller-Leimkühler, Sozialwissenschaftlerin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, vor allem wenn sie sich vornehmlich über Leistung und Erfolg definiert hätten. «Mit 40 bis 60 bekommen Männer oft eine Identitätskrise. Sie sind unzufrieden mit sich, dem Leben, ihrer Gesundheit, zweifeln an sich selbst, sind ängstlich und depressiv», sagt sie. «Das hat aber eher mit männlichem Geschlechterrollenstress zu tun als mit einem Testosteronmangel.»

Liegt der Testosteronwert am unteren Grenzwert, gilt es individuell zu überlegen, ob sich eine Therapie mit allfälligen Nebenwirkungen lohnt. Man dürfe sich nicht der Illusion hingeben, dass man die Potenz, Leistungsfähigkeit und Energie der Jugend wiedererfahre, sagt Sigg. «Die Männer haben oft falsche Vorstellungen. Testosteron ist nun mal keine Verjüngungskur.»