

3.6 Testosteron – das Männerhormon

Testosteron ist ein wichtiges Sexualhormon (Androgen), das bei Mann und Frau vorkommt, allerdings in unterschiedlichen Konzentrationen. Während es bei der Frau vor allem für die sexuelle Lust verantwortlich ist, hat es beim Mann zusätzlich noch eine weitere wichtige Funktion: Es macht einen Mann überhaupt erst zum Mann. In der Pubertät, wenn zum ersten Mal Testosteron von den Hoden (Gonaden) gebildet wird, sorgt es dafür, dass der Penis größer wird, die Muskeln wachsen, die Lust auf Sex erwacht, die Stimme tiefer wird und die Körperbehaarung zunimmt.

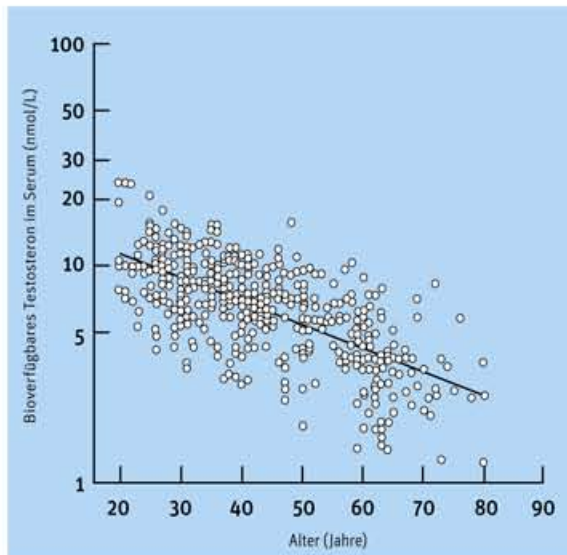
Testosteronmangel – natürliche Folge des Alterwerdens

Vom 20. Lebensjahr an fällt die Menge des in den Hoden produzierten Hormons Jahr für Jahr um ein bis zwei Prozent ab. Ab dem 50. Lebensjahr haben ca. 20 Prozent der Männer einen messbaren Testosteronmangel mit eindeutigen Symptomen. Ab dem 70. Lebensjahr sind es sogar 30 Prozent.

Der Testosteronspiegel hängt von vielen Faktoren, sicherlich auch wesentlich von Genetik und Lebensstil ab. Wie aus der obigen Graphik zu ersehen ist, gibt es Männer, die mit 30 Jahren schlechtere Testosteronwerte haben als andere mit 70.

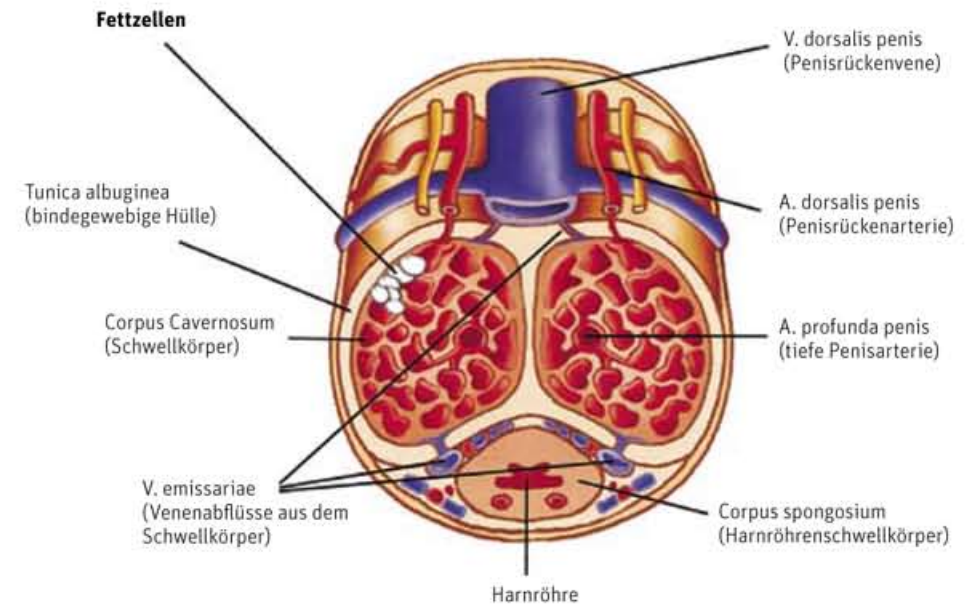
Auch schon jüngere Männer können ihren Testosteronmangel an einer gewissen Antriebslosigkeit oder an einer Minderung der sexuellen Lust spüren.

Der Testosteronmangel führt nicht nur zu einer Vermehrung der Fettmasse im Eingeweidbereich, sondern auch zur Verfettung der Schwelkörper des Penis, was die Erektionshärte beeinträchtigt. Da Testosteronmangel und metabolisches Syndrom eng miteinander verknüpft sind, kann ein Testosteronmangel indirekt auch zu Diabetes mellitus und Durchblutungsstörungen führen und damit die Erektionsprobleme verstärken.



Testosteronabfall im Altersgang
E. Leifke, G. Brabant et al., *Clinical Endocrinology* (2000), Vol. 53

Querschnitt durch den Penis mit Fettzellen in einem Schwelkörper



Typische Zeichen eines Testosteronmangels sind:

- Vitalitätsmangel
- Rückgang der Leistungsfähigkeit
- Stressintoleranz
- Welken der Haut
- Verlust an sexueller Lust
- Verfettung der Penis-Schwelkörper und Erektionsstörungen
- Muskelabbau mit einer entsprechenden Umverteilung der Körperfett- und Muskelmasse
- Vermehrung des Bauchfetts
- Rückgang der Knochendichte
- Verminderung der Körperbehaarung
- Blutarmut (Anämie)
- Knochenbrüchigkeit (Osteoporose)
- Metabolisches Syndrom