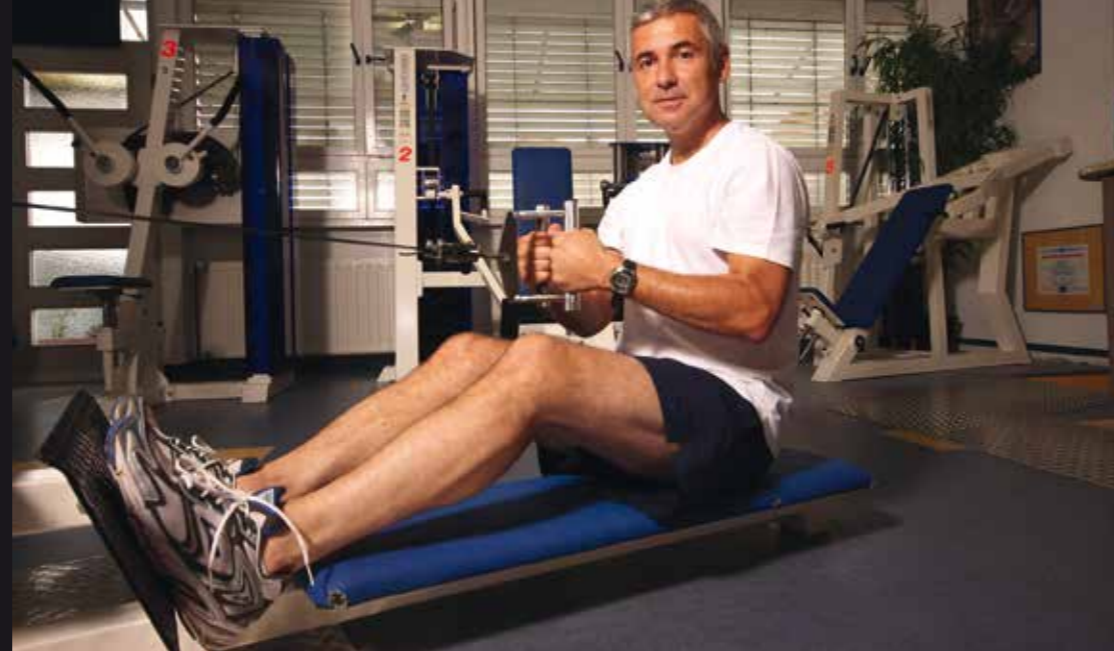


## Testosteronpräparate

- Testosteron gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen: Als Kapseln, Gel, Lösung, Pflaster oder Spritzen mit Kurz- (2–3 Wochen) oder Langzeitwirkung (3 Monate).
  - Alle Darreichungsformen bieten Vor- und Nachteile. Welche Form der Darreichung jeweils geeignet ist, muss individuell entschieden werden. Dabei sollten Vorlieben und Wünsche der Betroffenen berücksichtigt werden.
  - Testosteron-Spritzen müssen vom Arzt oder geschulten Personal verabreicht werden, bieten aber den Vorteil, dass die Therapie vom Arzt besser auf Kontinuität überprüft werden kann.

## Tipps

- **Testosteronmangel im Alter vorbeugen und erkennen!**
  - Reduzieren Sie gegebenenfalls Ihr Körpergewicht und halten Sie es auf Normalgewicht (BMI 20–25).
  - Bleiben Sie fit und aktiv, treiben Sie Sport.
  - Durch Muskelaufbau erhöht sich der Testosteronspiegel, Kraftsport ist dafür besonders effektiv.
  - Sprechen Sie mit Ihrem Urologen oder Hausarzt, wenn Sie unter Verlust der Libido, Impotenz, Antriebslust, ungewöhnlicher Müdigkeit oder depressiven Verstimmungen leiden. Lassen Sie Ihren Testosteronspiegel messen und abklären, ob diese Symptome durch einen Hormonmangel bedingt sind.



## Nebenwirkungen und Risiken der Testosteronersatztherapie

Eine Testosterontherapie kann bei Patienten mit bestimmten Herzerkrankungen (*ausgeprägte Herzinsuffizienz*) durch vermehrte Wassereinlagerung zu Problemen führen.

Patienten mit (*unbehandeltem*) Prostatakrebs oder anderen hormonabhängigen Tumoren kommen für eine Testosterontherapie ebenfalls nicht infrage.

Manche Patienten reagieren mit einer überschießenden Blutbildung. Eine Therapie muss daher durch regelmäßige Blutbilduntersuchungen und gegebenenfalls weiteren Untersuchungen zusätzlich zu den regelmäßigen Prostatakontrollen begleitet werden.

Zu den Nebenwirkungen einzelner Präparate fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Eine Hormontherapie bei einem normalen Testosteronspiegel ist nicht angezeigt und sollte unterbleiben.

**Eine Hormontherapie sollte niemals ohne Rücksprache mit einem Arzt begonnen werden!**



## Unterstützen Sie die Männergesundheit

Werden Sie Mitglied im Förderverein oder spenden Sie! Ihre Spende kommt zu 100% unseren Projekten zugute.  
Stiftung Männergesundheit  
IBAN DE19 1012 0100 1003 0000 49  
BIC WELADED1WBB

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass der Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten kann. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt oder Urologen.

## Weiterführende Links

Urologenportal: [www.dgu.de](http://www.dgu.de)

Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. : [www.isg-info.de](http://www.isg-info.de)

[www.testosteron.de](http://www.testosteron.de)

## Impressum

Männergesundheit 19 – Testosteronmangel, 2016

## Herausgeber

Stiftung Männergesundheit  
Claire-Waldoff-Straße 3  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 030 652126 112  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)  
[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)

## Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. Richard Berges, Facharzt für Urologie

## Redaktion

Dr. med. Richard Berges, Facharzt für Urologie

## Gestaltung

Klapproth + Koch

## Fotos

© RRF-Fotolia.com  
© obyleesin-Fotolia.com  
© Viktor Naumik-Fotolia.com  
© erich-Fotolia.com  
© Barabas Attila-Fotolia.com  
© Piotr Marcinski-shutterstock.com

L.JPH.MKT.MH.11.2016.0167

Mit freundlicher Unterstützung von

**Jenapharm**

## Testosteronmangel



STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT

# 19 Testosteron- mangel



Focus : Männergesundheit **19**

# Testosteronmangel

## ■ Testosteronmangel – eine Krankheit?

Testosteron ist das zentrale männliche Geschlechtshormon, verantwortlich für Libido, Erektion, Muskelaufbau, Knochendichte und vieles mehr. Testosteronmangel kann Übergewicht, Zuckerkrankheit, Gefäßverkalkungen, Knochenschwund und Blutarmut verursachen oder verstärken. Testosteronmangel kann zu Müdigkeit, Vergesslichkeit, Antriebslosigkeit, Leistungsabfall und depressiven Verstimmungen führen. Libidoverlust, Impotenz und Fruchtbarkeitsstörungen sind häufig Folgen von Testosteronmangel. Sogar als Faktor für die Entstehung von aggressivem Prostatakrebs wird er diskutiert und man vermutet heute, dass Testosteronmangel auch Blasenentleerungsstörungen hervorruft oder verstärkt, die früher oft alleine der Prostata zugeordnet wurden. Kurzum, Testosteronmangel kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.



## Testosteron – Was ist das eigentlich?

- Testosteron wird in den Hoden und Nebennieren produziert und kann über Zwischenstufen in den testosteronabhängigen Organen zu anderen Hormonen, wie Dihydrotestosteron (*DHT, bis zu 10-fach wirksamer als Testosteron*) oder Östradiol (*das weibliche Geschlechtshormon*) umgewandelt werden.

### Testosteron ist beim Mann hauptsächlich verantwortlich für:

- die Entwicklung der Geschlechtsorgane (*Hoden, Penis, Prostata*)
- die Ausbildung der typischen männlichen Geschlechtsmerkmale (*Behaarung, tiefe Stimme, spezifische Fettverteilung*)
- den männlichen Habitus
- die Samenproduktion
- die Steuerung der männlichen Lust und Aktivität

- Die Produktion von Testosteron unterliegt vor allem tages-, aber auch jahreszeitbedingten Schwankungen. Beim Mann nimmt die Testosteronproduktion aus verschiedenen Gründen im Alter langsam aber stetig ab (*etwa 1% pro Jahr*), begleitet von einer allmählichen Zunahme der Produktion von SHGB (*Sexualhormonbindendes-Globulin*). Zusammen führt dies zu einer kontinuierlichen Abnahme des bioverfügbaren Testosterons.



## Testosteronmangel – Hypogonadismus

Bei niedrigem Testosteronspiegel und den dazugehörigen Testosteron-Mangelsymptomen spricht man von Hypogonadismus. Dann ist entweder die Testosteronproduktion in den Hoden gestört (*»primärer Hypogonadismus«* – ausgelöst durch angeborene Erkrankungen oder Verletzung der Hoden) oder die Produktion von Steuerungs-Hormonen im Gehirn ist gestört, welche die Produktion von Testosteron im Hoden anregen, oder es liegen Störungen anderer Regelmechanismen vor (*»sekundärer Hypogonadismus«*). Insbesondere im Alter können sowohl der primäre als auch der sekundäre Hypogonadismus gleichzeitig auftreten. Tritt der Testosteronmangel bereits vor oder während der Pubertät auf,

kann das zu erheblichen körperlichen Entwicklungsstörungen führen: Bei den Betroffenen sind Penis und Hoden klein, ein Hodensack ist mitunter kaum ausgebildet. Auch die sogenannten sekundären Geschlechtsmerkmale (*Bartwuchs, Stimmbruch, Behaarung*) sind nur schwach ausgeprägt oder fehlen ganz.

Tritt ein Hypogonadismus erst nach der Pubertät auf, kann er mit nachlassendem Bartwuchs, einer Gewichtszunahme oder einer Veränderung des Bauchumfangs einhergehen. Dauer und Ausprägung des Hormonmangels bestimmen dann Symptomenausprägung und Schweregrad mangelbedingter Erkrankungen.

## Testosteronrückgang in der zweiten Lebenshälfte, ein häufig unterschätztes Problem



Die Abnahme des Testosteronspiegels im Blut ist eine Begleiterscheinung des Alterns. Bereits ab dem 40. Lebensjahr kann die Konzentration dieses männlichen Geschlechtshormons leicht zurückgehen, schätzungsweise um 1% pro Jahr. Treten dabei keine Symptome auf, und Man(n) fühlt sich wohl, ist eine Therapie nicht unbedingt erforderlich. Allerdings zeigen einige Studien einen Zusammenhang zwischen niedrigen Testosteronwerten und Sterblichkeit. Wird mehrfach ein Testosteronspiegel unterhalb der Normalwerte gemessen und treten in diesem Zusammenhang typische Mangelsymptome auf, sollte eine Behandlung (*Testosteronersatztherapie*) in Erwägung gezogen werden.

Häufige Symptome bei Testosteronmangel sind:

- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Leistungsabfall
- Depressive Verstimmung
- Erschöpfung
- Hitzewallungen
- Zunahme des Bauchfetts /-umfangs
- Trockene Haut

Häufigste Sexualstörungen sind Libidoverlust, Abnahme nächtlicher Spontanerektionen und Impotenz.



## ■ Testosteronmangel beheben

Bei erniedrigten Testosteronwerten und dem Auftreten entsprechender Symptome sollte eine Behandlung erfolgen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass es sich hierbei immer um eine Testosteronersatztherapie handelt, die eventuell lebenslang fortgesetzt werden kann, da mit der Gabe von Testosteron die noch bestehende Eigenproduktion des Hormons unterbunden werden kann.

## Nicht-medikamentöse Therapie

Ein gesunder Lebensstil (bewusste Ernährung, ausreichend körperliche Aktivität) kann sich positiv auf die Testosteronproduktion und damit auf die Lebensqualität auswirken. Bei übergewichtigen Männern mit einem niedrig-normalen Testosteronspiegel und leichten Symptomen kann daher zunächst versucht werden, durch Gewichtsabnahme und durch Muskelaufbau (*Kraftsport*) die Testosteronproduktion auf natürliche Weise anzuregen.

## Testosteronspiegel – was ist »normal«?

Die »Normalwerte« für Testosteron werden für jedes Labor aus der Summe der Testosteronbestimmungen im Umkreis ermittelt, können also von Labor zu Labor abweichen. Zudem kann der Testosteronwert in verschiedenen Maßeinheiten angegeben werden, wobei ng/ml, ng/dl und nmol/l die gebräuchlichsten sind.

**Das Problem:** Es gibt keinen klaren Grenzwert, ab dem immer eine Therapie erfolgen muss. Entscheidend ist, ob Symptome oder Folgeerkrankungen vorliegen, die eine Behandlung notwendig machen. Einige Männer, deren Testosteronwerte sich im unteren Normbereich bewegen, weisen bereits deutliche Symptome auf, aber es gibt auch Männer, die sich gut und gesund fühlen, obwohl ihre Werte bereits unter dem Normbereich liegen.

Testosterongaben bei Beschwerdefreiheit und/oder normalen Testosteronspiegeln – sozusagen als Lifestylemedikation zur Vorbeugung von Alterserscheinungen – sind nicht anzuraten.