

Die altersbedingte Potenzstörung - ein Mythos?

Viele Männer um die Fünzig mit Potenzproblemen halten sich für „hoffnungslose“ Fälle, weil sie von ihren Ärzten erfahren haben, dass nachlassende Potenz mit dem Alter zu tun habe und von daher genauso wenig veränderbar sei wie das Älterwerden selbst. Diese Aussage wird von vielen Patienten kaum noch in Frage gestellt. Als Begründung werden Statistiken und wissenschaftliche Studien genannt. In viele dieser Studien wurden jedoch Männer aufgenommen, die aufgrund von Erektionsstörungen und Potenzproblemen urologische Praxen aufgesucht hatten. Es gibt jedoch auch viele Männer fortgeschrittenen Alters, die sich eines gesunden Sexuallebens erfreuen. Diese Männer über Fünfzig tauchen in den Statistiken und Untersuchungen nicht auf, weil sie sich von urologischen Praxen ferngehalten haben. Von daher muss man die Aussage, dass ältere Männer grundsätzlich und zwangsläufig Potenzprobleme haben müssen, wirklich neu überdenken. Offen bleibt die Frage, warum manche Männer über 50 plötzlich oder schleichend mit Erektionsstörungen zu tun haben, die sich teilweise zu Impotenz ausweiten können und warum andere Männer wiederum eine erfüllte Sexualität bis ins hohe Alter genießen. Hier kann es verschiedene Ursachen geben.

Testosteron und Östrogen beim Mann

Bei Männern nimmt mit zunehmendem Lebensalter die Konzentration von Testosteron im Blut ab. Selbst die reduzierte Menge an Testosteron reicht jedoch aus, um potent zu sein. Der männliche Organismus verfügt wie der weibliche Organismus dazu noch über weibliche Hormone. Bei Frauen ist die Konzentration größer und schwankend, bei Männern ist die Konzentration eher niedrig und konstant. Erst wenn sich die Menge an Testosteron verringert, fallen die weiblichen Hormone stärker ins Gewicht als vorher. Weibliche Hormone spielen eine Rolle beim Zustandekommen von Gefühlsschwankungen und emotionaler Sensibilität. Wenn bei Männern über 50 die weiblichen Hormone stärker ins Gewicht fallen, könnte hierin auch der Grund für eine erhöhte emotionale Sensibilität liegen, die wiederum zu störanfälligen Erektionen führen kann, wenn der Mann diese Veränderungen nicht integrieren kann. Viele ältere Patienten mit Erektionsstörungen wurden überwiegend leistungsorientiert erzogen und hatten nie gelernt, mit Gefühlen wie Traurigkeit oder Gekränktheit konstruktiv umzugehen oder über solche Gefühle in einer Partnerschaft zu sprechen und sich darüber auszutauschen. Das Selbstbild dieser Männer bietet wenig Raum für emotionale Zustände, es hat einfach alles zu funktionieren, die Sexualität genauso wie alle anderen Körperfunktionen.

Testosteron und das Älterwerden

Der Alterungsprozess beim Mann hängt eng mit dem sinkenden Testosteronspiegel zusammen. Testosteron ist ein Allroundgenie. Es hat viele Funktionen im Körper des Mannes, die mit Vitalität und Jugendlichkeit assoziiert werden. Zu den natürlichen Alterungsprozessen beim Mann gehört das Sinken des Testosteronspiegels. Dadurch kommt es zu verschiedenen Veränderungen:

Veränderungen des Fettgewebes

Androgene, die männlichen Sexualhormone, führen zu einer Abnahme des Fettgewebes und fördern den Aufbau von Muskelgewebe. Wenn die Hormonkonzentration altersentsprechend nachlässt, kommt es folglich zu einer Zunahme des Fettgewebes. Dies kann, muss aber nicht zwangsläufig mit einer Zunahme des Körpergewichtes verbunden sein. Häufig findet eine Umwandlung von Muskulatur in Fettgewebe statt, der Körper verfettet. Wenn mit zunehmendem Alter jedoch auch die körperliche Aktivität nachlässt, nimmt meistens auch das Körpergewicht zu. Altern ist menschlich, ob es eine Krankheit ist, die behandelt werden muss, möge der Einzelne selbst entscheiden. Eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Betätigung und gesunder, vitaminreicher Ernährung hält länger gesund und frisch. Vor allem Ausdauersport und gezielter Muskelaufbau können den oben beschriebenen Alterungserscheinungen entgegenwirken.

Veränderungen der Haut

Die männlichen Hormone haben auch auf die Haut und das Haarwachstum einen großen Einfluss. Sie beeinflussen die Talgdrüsen der Haut und fördern so ihre Geschmeidigkeit und ihren Feuchtigkeitsgehalt. Mit abnehmender Hormonproduktion wird die Haut oft trockener und spröder. Für Männer, die bisher zu fettiger, großporiger Haut neigten, kann dies sehr angenehm sein. Männer, deren Haut spannt und zu Falten neigt, sollten sie pflegen. Aber auch hier wirkt Sport Wunder. Joggen und Nordic Walking können die Hormonproduktion wieder ankurbeln und die Konzentration von Testosteron im Blut erhöhen. Muskeln werden

aufgebaut oder erhalten und die Haut darüber bleibt straffer und elastischer als bei Männern die sich nur unzureichend bewegen.

Hormonspritzen – Wechseljahre des Mannes

Eine Hormonbehandlung ist aus medizinischer Sicht nur sinnvoll, wenn durch eine Blutuntersuchung festgestellt wurde, dass ein Testosteronmangel vorliegt - ein Problem, das jedoch nur etwa fünf Prozent aller impotenten Männer betrifft.

Der tatsächliche Testosteronmangel beim alternden Mann wird auch Klimakterium virile, also Wechseljahre des Mannes genannt. Leider wird dieser Ausdruck mittlerweile inflationär von Antiaging-Medizinern verwendet, die suggerieren, dass der altersgemäß sinkende Testosteronspiegel und die damit verbundenen natürlichen Alterungserscheinungen grundsätzlich krankhaft und somit behandlungsbedürftig seien. Verantwortungsbewusste Ärzte unterscheiden zwischen altersentsprechend sinkendem Testosteronspiegel und krankhaft erniedrigtem Testosteronspiegel, der altersunabhängig auftreten kann. Tatsächlicher Testosteronmangel kann auch noch einige andere Symptome als Erektionsstörungen hervorrufen. Testosteron stimuliert die Blutbildung, hier vor allem die Bildung der roten Blutkörperchen, der Erythrozyten, die für den Transport von Sauerstoff im Körper verantwortlich sind. Kommt es zu einem Mangel von Testosteron, nimmt auch die Anzahl der roten Blutkörperchen ab, was zur Blutarmut oder Anämie führt. Die Symptome einer Anämie sind unter anderem fahle, blasse Haut oder eingeschränkte körperliche Belastbarkeit etwa beim Sport oder beim Treppensteigen. Testosteron stimuliert auch die Bildung der weißen Blutkörperchen, der Leukozyten. Die Leukozyten sind für die Infektabwehr verantwortlich. Werden bei einem Testosteronmangel zu wenig weiße Blutkörperchen produziert, kann es zu einer vermehrten Anfälligkeit für Infektionen und zu häufigeren Erkrankungen kommen. Nur bei einem krankhaft niedrigen Testosteronspiegel wird Testosteron in Tablettenform verordnet oder in Abständen von zwei bis drei Wochen in den Gesäßmuskel gespritzt. Wenn kein Hormonmangel vorliegt, würde sich eine Testosterontherapie schädlich auswirken. Der Körper wäre künstlich überversorgt und die eigene Hormonproduktion einstellen. Dann hätte die Hormonbehandlung die hormonelle Impotenz ausgelöst, die sie eigentlich ausgleichen sollte. Wenn die Hormonbehandlung anschlägt, was nicht immer der Fall ist, bessern sich die Erektionsprobleme nach spätestens drei Monaten.

In der Anti-Aging-Medizin werden hochkonzentrierte Hormongaben regelmässig verordnet. Und so fragen immer mehr Männer nach der Möglichkeit einer Hormonsubstitution. Im

Hinblick auf die Erhöhung des altersentsprechend absinkenden Hormonspiegels beim Mann gibt es keine eindeutigen Empfehlungen, diese Methode ist vielmehr heftig umstritten. In jedem Fall muss sie durch regelmäßige Blutuntersuchungen überwacht werden. Von der eigenmächtigen Behandlung mit Hormonen aus dem Internet muss aufgrund der Gefahr von Nebenwirkungen dringend abgeraten werden.

Maria Schäffgen

Praxis für Ganzheitliche Sexualtherapie und Klassische Homöopathie

Dernburgstr. 59

14057 Berlin

Tel.: 030/2143440

www.maria-schaefgen.de