Gefährliche Powerpille

In den USA sind Präparate mit dem Sexualhormon Testosteron schon lange ein Kassenschlager, aber auch in Europa steigt der Absatz stetig. Immer mehr Männer greifen zu den vermeintlichen Wunderpillen, weil sie sich dadurch mehr Vitalität, mehr Muskeln und mehr Potenz versprechen. Mediziner raten aber zu größter Vorsicht: Ernste Gesundheitsprobleme können die Folge sein.

69,90 Euro kostet die Packung Testosteron-Booster im Internet und verspricht eine sofortige Steigerung des Sexualtriebs. Härte, Ausdauer und Spontaneität der männlichen Erektion werden – so die Pharmafirma in der Produktbeschreibung – schon nach der ersten Einnahme spürbar erhöht. Wer kann da schon widerstehen? Und es ist tatsächlich so: Testosteron steuert die Potenz und die Libido des Mannes im Zusammenspiel mit anderen Hormonen. Ein hoher Spiegel dieses Hormons hemmt das systematische, vernunftbetonte Denken und fördert intuitive Handlungen. Das Selbstvertrauen der Männer steigt mit der Potenz und die Betroffenen zweifeln weniger an ihren Bewertungen über sich selbst.

Der Testosteronspiegel bestimmt – wenn man Medizinern, Pharmazeuten und Forschungsergebnissen glaubt – schon in jungen Jahren die Entwicklung der Männer. In der Pubertät steigt mit dem wachsenden Testosteronlevel die Ungeduld, Jugendliche mit einem hohen Spiegel dieses Hormons sind oft empfänglich für Belohnungen und drängen nach Resultaten, sie wetteifern, messen sich gern in Wettkämpfen. Der Grund dafür ist, dass das hauptsächlich in den Hoden gebildete Sexualhormon auf Hirnregionen wirkt, von denen Belohnungsimpulse ausgehen.

Testosteron fördert aber nicht nur den Wettkampfgeist und den Ehrgeiz, sondern auch äußerlich sichtbar die Bildung von Muskeln. Weil der weibliche Testosteronspiegel im Schnitt nur zehn Prozent des männlichen ausmacht, bilden Burschen in der Adoleszenz klarerweise mehr Muskelmasse als Frauen.

Sexualhormon nimmt mit dem Alter ab

Ab dem 40. Lebensjahr nimmt bei Männern der Testosteronspiegel aber auch schon wieder ab – pro Jahr sogar um ein bis zwei Prozent. Vermutlich sind für diese „Wechseljahre des Mannes“ biologische Gründe ausschlaggebend, quasi evolutionsbedingt. Das Hormon selbst fördert die Impulsivität und das sexuelle Begehren, ein hoher

„Geschlechtshormone wie Testosteron wirken nicht nur auf Libido und Vitalität, sondern auch auf Knochen, Muskulatur und Stimmungslage. All das wird davon beeinflusst. Deshalb ist es nicht ratsam, unreflektiert Testosteron zu geben, weil man glaubt, es handle sich um einen Mangel. Es ist langfristig erwiesen schädlich daher ist von unkontrollierter Einnahme dringend abzuraten. Nicht zuletzt deshalb ist Testosteron auch als Dopingmittel verpönt."

Foto: Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Prim. Dr. Karl Leeb, Facharzt für Urologie und Andrologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Spiegel unterstützt Männer dadurch indirekt, Kinder zu zeugen, ein niedriger, den Nachwuchs aufzuziehen. Weil der Rückgang normal ist, sind Grenzwerte für den „richtigen" Hormonspiegel schwierig bis gar nicht festzulegen. Wenn ein 40-jähriger, gesunder Mann darüber klagt, dass er nicht mehr so intensiv und ständig an Sex denke wie 20 Jahre zuvor, dann ist das in Wirklichkeit kein gesundheitliches Problem, sondern ein psychologisches. Anders verhält es sich, wenn ein Mann spürbar und über einen längeren Zeitraum über Leistungsabfall, Müdigkeit oder Abgespanntheit klagt, und zwar so stark, dass darunter der berufliche und private Alltag leidet. Dann ist sehr wohl Handeln angesagt, denn Testosteron hat auf jeden Fall seine Berechtigung, wenn es aufgrund von Mangelerscheinungen zu gesundheitlichen Folgen kommt.

Anzeichen für einen zu niedrigen Testosteronspiegel oder sogenannten Hypogonadismus sind Erektionsstörungen, Kraftlosigkeit oder sexuelle Unlust, schrumpfende Hoden, abnehmende Muskelmasse und zunehmendes Körperfett trotz ausreichender Bewegung sowie eine sich vergrößernde Brustdrüse. In diesen Fällen kann – wenn die Ursachen medizinisch abgeklärt sind – eine Testosterontherapie helfen, die in jedem Fall von einem Arzt überwacht und kontrolliert werden sollte.

Mit der Powerpille zu Dauerpower?

„Keinesfalls sollten Männer Testosteron als Anti-Aging- oder Lifestyle-Präparat in Eigenregie einnehmen", warnt Primarius Dr. Karl Leeb von der Urologischen Abteilung am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

„Männer, die antriebslos oder müde sind, zu Depressionen neigen oder zu wenig Libido verspüren, müssen nicht automatisch einen Testosteronmangel haben. Es gibt eine Menge anderer Krankheiten, die die gleiche Symptomatik aufweisen, ohne dass ein Defizit vorliegt“, sagt der medizinische Experte.

Zunächst müsse festgestellt werden, ob und um wie viel der Testosteron-Spiegel zu gering sei und dann gelte es, der Ursache auf den Grund zu gehen. „Es ist wichtig, ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten zu führen und eine Reihe von Untersuchungen vorzunehmen“, betont Primarius Leeb. Sollte ein Betroffener nach der Analyse und Untersuchung eine Substitutionstherapie – also eine Zufuhr von Testosteron – brauchen ist es unabdingbar, diese unter ärztlicher Kontrolle zu machen, damit der Patient nicht zu viel von dem Hormon erhält, denn zu viel Testosteron im Körper ist alles andere als gesund. Immer häufiger verlangen sogar schon junge Männer zwischen 20 und 30 Jahren danach, weil sie von einem muskulösen Körper träumen und sich eine Steigerung ihrer Potenz erhoffen. „Tatsächlich schadet man damit seiner Gesundheit, es besteht das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Thrombosen oder sogar Zeugungsunfähigkeit, wie medizinische Studien ergeben haben“, so Primarius Leeb. „Ein zu hoher Testosteronspiegel kann nachgewiesen der Auslöser von Prostatakrebs sein“, warnt Leeb. Konkret heißt das, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem männlichen Testosteronspiegel und Prostata-Karzinomen gibt – doch das schert das Geschäft mit dem Potenz- und Muskelmittel wenig. Denn obwohl Testosteron-Präparate verschreibungspflichtig sind, boomt der Handel via Internet wie nie zuvor. Die Mittel sind ohne Einschränkungen einfach zu bestellen und zu bezahlen, eingenommen wird anonym.

Deshalb die Warnung von Urologen und anderen Medizinern: „Bitte regelmäßig den Testosteronspiegel kontrollieren lassen und nie ohne Bestimmung Hormone

Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Es kommt zwar auch bei Frauen vor, aber in einer viel geringeren Konzentration. Produziert wird das Hormon im männlichen Körper hauptsächlich in den Hoden, in kleineren Mengen auch in den Nebennierenrinden. Der weibliche Körper schüttet das Hormon in den Eierstücken und den Nebennierenrinden aus. Bei beiden Geschlechtern wird Testosteron im Blut an Eiweiße gebunden und so zu den menschlichen Organen transportiert, wo die Wirkung des Hormons sich erst entfalten kann.

in Selbstmedikation zuführen!“ Urologen empfehlen, neben dem Testosteronspiegel auch andere Blutwerte und alle Parameter, die Herz und Kreislauf betreffen, in bestimmten Abständen messen zu lassen, um krankhafte Ursachen für Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder auch Lustlosigkeit und sinkende Potenz ausschließen zu können und damit auch die Tendenz von Männern, wahllos Hormone zu schlucken, zu stoppen.

Bewegung als gesunde Alternative

Anstatt auf die Zugabe von Testosteron durch Pillen, Gels oder Pflaster zu setzen, raten Mediziner, auf die Gesundheit zu achten. Wer abnimmt und weniger Alkohol trinkt, kann mit steigendem Testosteron rechnen – ohne negative Nebenwirkungen, sondern mit zusätzlichen positiven Effekten wie mehr Kondition, besserer Herzleistung und gesunden Organen. Viel Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und weniger Stress erhöhen also die Chance, auch mit zunehmendem Alter fit, muskulös und potent zu bleiben. ■

Mag. Conny Wernitznig

Gesundheitsnews per Mausklick

www.gesund-in-ooe.at, das Gesundheitsportal der Ärztekammer für OÖ, ist die ideale Startseite, wenn Sie Infos zu Gesundheitsthemen suchen. Interessierte können sich aktuelle Infos direkt per Newsletter zuschicken lassen und finden diese dann bequem in ihrem Mail-Posteingang – vom Ärzteblog über Gesundheitstipps bis zu aktuellen News. Den monatlichen Newsletter können Sie einfach per Mausklick bestellen und auch jederzeit wieder abmelden. Besuchen Sie dazu einfach die Startseite von www.gesund-in-ooe.at.

gesund-in-ooe.at