

Die Andropause

Die Andropause, oft auch als männliches Klimakterium bezeichnet, beschreibt den allmählichen Rückgang wichtiger Sexual- und Wachstumshormone im Laufe des Lebens. Dieser Prozess betrifft weit mehr als nur Testosteron: auch DHEA, Wachstumshormone, Östrogene, Progesteron, Pregnenolon, Serotonin und Melatonin können aus der Balance geraten. Da mehrere Hormonsysteme gleichzeitig betroffen sind, entstehen häufig komplexe Beschwerden. Der Rückgang der genannten Hormone kann sich in verschiedenen körperlichen und emotionalen Symptomen zeigen, unter anderem:

- verminderte Lebensenergie
- depressive Verstimmungen
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Abnahme der Muskelmasse
- reduzierte Libido
- Gewichtszunahme, vor allem am Bauch und an den Hüften

Diese Veränderungen können die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen – müssen aber nicht einfach „hingenommen“ werden.

Ursachen der Andropause – drei Hauptgruppen

1. Altersbedingte Ursachen

Der hormonelle Abfall verläuft individuell unterschiedlich, schreitet jedoch meist langsam und unauffällig voran. Bei vielen Männern zeigen sich klinisch relevante Symptome erst ab etwa 70 Jahren, obwohl die Hormonspiegel ab dem 50. Lebensjahr kontinuierlich abnehmen.

2. Stressbedingte Ursachen

Ein belastungsbedingter Hypogonadismus kann bereits junge Männer ab dem 20.–30. Lebensjahr betreffen.

Auslöser sind unter anderem:

- chronischer psychischer Stress
- Schlafmangel
- berufliche oder familiäre Dauerbelastung
- körperliche Überlastung, z. B. intensiver Sport

Stress wirkt direkt auf die hormonelle Steuerung ein und kann zu einem frühzeitigen Absinken der Geschlechtshormone führen.

3. Stoffwechselbedingte (metabolische) Ursachen

Störungen des Stoffwechsels beeinflussen die Hormonproduktion maßgeblich:

- Adipositas & Insulinresistenz: Fettgewebe enthält viel Aromatase, ein Enzym, das Testosteron in Östrogen umwandelt – dadurch sinkt der Testosteronspiegel.
- Schilddrüsenerkrankungen: eine gestörte Schilddrüsenfunktion kann Testosteron und Progesteron senken. Das aktive Schilddrüsenhormon T3 reguliert viele Gene, die an der Testosteronbildung beteiligt sind.
- Zinkmangel: Zink ist essenziell für die Testosteronproduktion.
- Vitamin-D3-Mangel: niedrige Vitamin-D-Spiegel korrelieren häufig mit niedrigen Testosteronwerten
- Erhöhte Cortisolwerte: Dauerstress und hohe Cortisolspiegel hemmen die Testosteronproduktion
- Vitamin-K-Mangel: kann die Testosteronsynthese beeinflussen
- Magnesiummangel: begünstigt ebenfalls niedrige Testosteronwerte