

MÄNNER-GESUNDHEIT: TESTOSTERONMANGEL MESSEN & BEHANDELN

DR. MED. JONATHAN APASU



#98

Libidoverlust? Antriebslosigkeit? Warum Testosteronmangel oft dahinter steckt - mit Dr Jonathan Apasu

Warum "alles normal" oft nicht stimmt, welche Marker wirklich zählen (LH, SHBG, Albumin) und wann TRT sinnvoll ist – inkl. Kinderwunsch, Gel vs. Spritze & Referenzwert-Fallen

WORUM GEHT'S

In dieser Folge von Beyond Lifespan diskutieren die Hosts Mario und Max mit Jonathan Apasu über Testosteronmangel bei Männern. Sie erörtern, warum Symptome wie Antriebslosigkeit und Libidoverlust oft fälschlicherweise als normale Alterserscheinungen abgetan werden. Das Gespräch beleuchtet die Herausforderungen bei der Diagnose, die Bedeutung relevanter Blutmarker wie LH, SHBG und freies Testosteron sowie die Tücken von veralteten oder nicht altersadaptierten Referenzwerten. Zudem werden die verschiedenen Behandlungsoptionen, insbesondere die Testosteronersatztherapie (TRT), deren Vor- und Nachteile sowie die Abwägung bei Kinderwunsch thematisiert.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Testosteronmangel ist weit verbreitet und betrifft nicht nur ältere Männer, sondern zunehmend auch jüngere. Die Testosteronwerte in der männlichen Bevölkerung sinken seit Jahrzehnten altersunabhängig.
- 02** Typische Symptome sind nicht nur Libidoverlust, sondern vor allem auch anhaltende Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Motivationsprobleme.
- 03** Für eine aussagekräftige Diagnose reicht der Gesamttestosteronwert nicht aus. Eine umfassende Analyse sollte mindestens auch LH, SHBG und Albumin umfassen, um das freie, wirksame Testosteron zu berechnen.
- 04** Die Standard-Referenzbereiche für Testosteron sind oft problematisch, da sie auf einer immer älter und ungesünder werdenden Population basieren und daher nach unten korrigiert wurden.
- 05** Eine Testosteronersatztherapie (TRT) kann die Lebensqualität deutlich verbessern, indem sie die Symptome lindert und es Männern ermöglicht, einen gesünderen Lebensstil (z.B. Gewichtsabnahme) umzusetzen.
- 06** Bei Kinderwunsch ist eine klassische TRT kontraindiziert, da sie die Spermienproduktion hemmt. Hier können alternative Therapien mit SERMs (z.B. Tamoxifen, Clomifen) die körpereigene Produktion anregen.
- 07** Die Applikation von Testosteron erfolgt meist über Gels oder Injektionen. Während Gels einen stabileren Hormonspiegel ermöglichen, bevorzugen viele Männer aus Kosten- und Praktikabilitätsgründen Injektionen in kürzeren Intervallen (z.B. wöchentlich statt alle 2-3 Wochen).
- 08** Testosteronmangel ist ein medizinisch relevanter Zustand, der unbehandelt das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen erhöht und die Lebenserwartung senken kann.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Testosteronmangel und wen betrifft er?

Apasu erklärt, dass Testosteronmangel ein weit verbreitetes Problem ist. Symptome wie Libidoverlust, Müdigkeit und Antriebslosigkeit werden oft fehlinterpretiert. Studien zeigen, dass die Testosteronwerte bei Männern seit Jahrzehnten sinken. Dies liegt zum einen an einem ungesünderen Lebensstil mit mehr Übergewicht und Komorbiditäten, zum anderen aber auch an einer Verschiebung der Labor-Referenzwerte. Betroffen sind nicht nur ältere, sondern zunehmend auch junge, sportliche Männer.

Die richtige Diagnose: Welche Blutwerte sind entscheidend?

Für eine korrekte Diagnose ist die alleinige Messung des Gesamt-Testosterons nicht ausreichend. Entscheidend ist das freie, biologisch verfügbare Testosteron. Um dieses zu bestimmen, müssen neben dem Gesamt-Testosteron auch das Luteinisierende Hormon (LH), das Sexualhormon-bindende Globulin (SHBG) und Albumin gemessen werden. Diese Werte erlauben eine Einschätzung der gesamten hormonellen Achse von der Hypophyse bis zu den Hoden.

Die Tücken der Referenzwerte

Ein zentrales Problem der Diagnostik sind die Referenzbereiche der Labore. Diese sind oft nicht altersadaptiert und wurden über die Jahre nach unten angepasst, da die Referenzpopulation immer älter und ungesünder wird. Ein Wert, der heute als "normal" gilt, hätte vor Jahrzehnten als Mangel gegolten. Ein individuelles Optimum ist daher wichtiger als die alleinige Orientierung an starren Grenzwerten.

Behandlung: Wann ist eine Testosteronersatztherapie (TRT) sinnvoll?

Eine TRT kann sinnvoll sein, wenn ein Mann unter Symptomen leidet und niedrige oder niedrig-normale Testosteronwerte aufweist. Die Therapie kann die Motivation und den Antrieb steigern und so auch als "Enabler" für notwendige Lebensstiländerungen wie Gewichtsabnahme dienen. Kontraindikationen sind u.a. aktiver Prostatakrebs und ein aktueller Kinderwunsch. Bei Kinderwunsch gibt es Alternativen wie SERMs (z.B. Clomifen, Tamoxifen), die die körpereigene Produktion stimulieren.

TRT in der Praxis: Gel vs. Spritze

Testosteron kann als Gel auf die Haut aufgetragen oder injiziert werden. Gels imitieren den natürlichen Tagesrhythmus des Hormons gut, sind aber teurer und bergen ein geringes Übertragungsrisiko auf Kontaktpersonen. Die meisten Anwender (ca. 80%) bevorzugen Injektionen. Hierbei ist eine häufigere Applikation (z.B. wöchentlich) mit geringerer Dosis zu bevorzugen, um starke Spiegelschwankungen, wie sie bei der leitliniengerechten 2-Wochen-Gabe auftreten, zu vermeiden.

Gesundheitliche Langzeitfolgen und Prävention

Ein unbehandelter Testosteronmangel ist nicht nur ein Lebensqualitätsthema, sondern erhöht auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und senkt die allgemeine Lebenserwartung. Die Behandlung eines Mangels kann dieses Risiko wieder normalisieren. Grundsätzlich sollte das Ziel aber ein gesundes Altern sein, um einen Mangel gar nicht erst entstehen zu lassen. Ein frühzeitiger Test zur Bestimmung der eigenen Baseline (z.B. in den 20ern) ist empfehlenswert, um spätere Veränderungen besser einordnen zu können.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Lasse bei Symptomen wie chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Libidoverlust deinen Testosteronspiegel überprüfen. Bestehe auf eine umfassende Diagnostik, die neben dem Gesamt-Testosteron auch LH, SHBG und Albumin zur Berechnung des freien Testosterons umfasst.
- Orientiere dich nicht blind an Standard-Referenzwerten. Ein Wert im unteren Normbereich kann für dich persönlich bereits einen Mangel darstellen, insbesondere wenn du entsprechende Symptome hast.
- Wenn du jung bist und noch keine Referenzwerte hast, erwäge eine Messung deiner Blutwerte (inkl. der Hormonachse), um eine persönliche Baseline zu etablieren, solange du dich fit und gesund fühlst.
- Bei diagnostiziertem Mangel und Kinderwunsch, sprich mit deinem Arzt über Alternativen zur klassischen TRT, wie z.B. eine Therapie mit SERMs, um deine Fruchtbarkeit nicht zu beeinträchtigen.
- Falls eine TRT mit Injektionen für dich infrage kommt, diskutiere mit deinem Arzt eine Frequenz von mindestens einmal pro Woche, um starke Hormonschwankungen und damit verbundene Nebenwirkungen zu minimieren.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

LH (Luteinisierendes Hormon)	Ein von der Hypophyse ausgeschüttetes Hormon, das die Hoden zur Produktion von Testosteron anregt. Ein wichtiger Marker zur Beurteilung der Hormonachse.
SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin)	Ein Transportprotein im Blut, das Testosteron bindet und es dadurch inaktiv macht. Ein hoher SHBG-Spiegel kann bei normalen Gesamt-Testosteron zu einem Mangel an freiem, wirksamen Testosteron führen.
Freies Testosteron	Der ungebundene, biologisch aktive Anteil des Testosterons im Blut. Dieser Wert ist entscheidend für die Testosteronwirkung im Körper und wird meist aus Gesamt-Testosteron, SHBG und Albumin berechnet.
Testosteronersatztherapie (TRT)	Medizinische Behandlung, bei der Testosteron von außen zugeführt wird, um einen Mangel auszugleichen. Erfolgt meist mittels Gel oder Injektionen.
SERMs (Selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren)	Wirkstoffe wie Clomifen oder Tamoxifen, die die negative Rückkopplung von Östrogen an der Hypophyse blockieren und so die körpereigene Produktion von LH, FSH und damit Testosteron steigern können. Eine Alternative zur TRT bei Kinderwunsch.
Testosteron Enantat	Eine häufig für Injektionen verwendete, veresterte Form von Testosteron mit mittellanger Wirkdauer.

**HCG (humanes
Choriongonadotropin)**

Ein Hormon, das ähnlich wie LH wirkt und die Hoden zur Testosteronproduktion stimulieren kann. Es kann während einer TRT eingesetzt werden, um einer Hodenatrophie entgegenzuwirken.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.