

Beim Mann ist es anders

Ab vierzig klagen viele Männer über weniger Lust auf Sex und Abgeschlagenheit. Eine Hormontherapie mit Testosteron hilft nur den wenigsten. **Von Yvonne Vahlensieck**

Er befinde sich in der männlichen Menopause, informierte der 40-jährige Influencer Israel Casol letztes Jahr seine Instagram-Follower. Die Diagnose habe ihn umgehauen und er bekämpfe die Symptome – darunter Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und mangelnde Libido – jetzt mit einer Hormonbehandlung, erzählte er einer Zeitung. Mit seinem Bekenntnis wolle er auf das bisher vernachlässigte Thema aufmerksam machen.

Fachleute kennen das Phänomen schon längst, warnen aber davor, es überzubewerten. «Ich benutze Begriffe wie Andropause oder Wechseljahre des Mannes eigentlich nicht, weil sie suggerieren, dass die Männer etwas Ähnliches durchlaufen wie Frauen in der Menopause. Das ist aber nicht der Fall», sagt der Androloge David Zimmermann vom Andrologiezentrum (Uroviva) in Zürich. Während sich bei Frauen in der Menopause der Hormonhaushalt innerhalb weniger Jahre komplett umstellt, nimmt bei Männern mittleren Alters die Testosteronproduktion ganz allmählich ab – um etwa ein halbes Prozent pro Jahr. «Das ist hormonell gesehen nicht sehr dramatisch», sagt Endokrinologe Christoph A. Meier, Direktor der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin des Unispitals Zürich.

Trotzdem kommen in die Männerarztpraxis von Zimmermann viele Männer, die unter Konzentrationsstörungen, depressiven Verstimmungen, Abgeschlagenheit, reduzierter Libido und Potenz-

problemen leiden. Auf Anraten der Hausärztin oder weil sie durch die Medien auf die «Manno-Pause» aufmerksam geworden sind, wollen sie abklären lassen, ob den Problemen ein zu niedriger Testosteronspiegel zugrunde liegt.

Laut Zimmermann ist dies aber nur bei etwa zwei bis sechs Prozent dieser Männer der Fall. Ein höheres Risiko haben Patienten mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck. Manchmal liegt ein klarer Grund für den Testosteronmangel vor – etwa ein Tumor der Hirnanhangdrüse oder eine Schädigung der Hoden beispielsweise bei der Behandlung von Krebs. «Bei solchen Männern sollte der normale Testosteronspiegel durch eine Hormonersatztherapie wieder hergestellt werden», so Meier.

Wesentlich umstrittener ist jedoch die Frage, ob eine Ersatztherapie auch dann sinnvoll ist, wenn kein solcher Grund vorliegt. Seriöse Studien dazu gibt es kaum. So fand eine Metaanalyse mit 1800 Patienten einen kleinen positiven Effekt der Ersatztherapie auf Libido, erektile Dysfunktion und sexuelle Zufriedenheit. Keine messbare Verbesserung gab es bei Stimmung und Vitalität.

Noch wackeliger ist die Datenlage in Bezug auf Nebenwirkungen. Im beobachteten Zeitraum von einem Jahr führte die Gabe von Testosteron zu keinen unerwünschten Effekten ausser einer Verdickung des Blutes durch erhöhte Mengen an roten Blutkörperchen. «Das ist langfristig mit einem grösseren Risiko für



Thrombosen und Embolien assoziiert», sagt Meier. Andere mögliche Folgen wie eine Prostatavergrösserung oder Krebs seien ungenügend erforscht.

Aufgrund der Studienlage rät Meier, nur unter bestimmten Bedingungen überhaupt einen Testosteron-Test durchführen zu lassen – nämlich dann, wenn die nachlassende sexuelle Aktivität für jemanden das Hauptproblem darstellt und er trotz ungewissen Nebenwirkungen Testosteron nehmen möchte. Männer, die unter kognitiven Problemen oder mangelnder Energie leiden, könnten auf

Bei Männern mittleren Alters nimmt die Produktion des Sexualhormons Testosteron ganz allmählich ab.

den Test verzichten, da eine Hormonersatztherapie nicht helfe.

Deutlich positiver bewertet David Zimmermann die Hormonersatztherapie. «Wenn ein klarer Mangel mit Symptomen besteht und es keine Kontraindikationen gibt, können viele davon mehr profitieren, als dass es ihnen schadet.» Das gelte für sexuelle Probleme, aber auch bei Abgeschlagenheit sieht er häufig eine relativ schnelle Verbesserung.

Durch das Wiederherstellen eines normalen Testosteronspiegels gelingt es Zimmermann manchmal auch, Männer aus einer Art Teufelskreis herauszubekommen: «Manche Patienten haben durch Müdigkeit massive Motivationsprobleme, Lifestyle-Änderungen etwa zur Gewichtsabnahme in Angriff zu nehmen.» Dann sei es sinnvoll, unterstützend mit einer Testosteronersatztherapie einzusteigen – vielleicht auch nur vorübergehend. Eine Therapie müsse natürlich immer ärztlich überwacht und mit anderen Behandlungen, etwa gegen Depressionen, abgestimmt sein.

Generell falsch findet Zimmermann aber die Vorstellung, dass die männlichen Wechseljahre irgendwann jeden trafen und alle Männer zur Verbesserung des Alters vorsorglich zusätzliches Testosteron nehmen sollten. Das Rad der Zeit lässt sich damit nicht zurückdrehen. «Gewisse Dinge sind beeinflussbar und viele andere nicht», sagt Meier. Damit müsse Mann sich abfinden, auch wenn es ihm schwerfällt.

Publireportage

Warum die Vorsorge für alle so wichtig ist

Frauen erhalten im Durchschnitt 37 Prozent weniger Rente als Männer. Weil sie häufiger ihre Erwerbstätigkeit unterbrechen und mehr Teilzeit arbeiten. Auch der Lohnunterschied zwischen Frauen und Männern trägt oftmals zu grossen Renteneinbussen bei. In der Schweiz gibt es zudem rund 200'000 alleinerziehende Haushalte; Tendenz steigend. Viele der alleinerziehenden Mütter und Väter arbeiten ebenso in Teilzeit. Wer weniger arbeitet, verdient zwangsläufig weniger Geld und zahlt somit weniger in die eigene Vorsorge ein.

Jede sechste Familie ist alleinerziehend. Beim täglichen Spagat zwischen Kindererziehung und Job, geht die Vorsorge häufig unter. Die tieferen Teilzeitlöhne wirken sich insbesondere in der Pensionskasse aus. Die vom Einkommen abhängigen Sparbeiträge fallen geringer aus und lassen das Vorsorgeguthaben langsamer

wachsen. Bei Erwerbsaufgabe resultiert dann eine erheblich tiefere Altersrente aus der Pensionskasse. Judith Albrecht, Leiterin Finanzberatung bei der Zürcher Kantonalbank, weiss aus vielen Beratungen nur zu genau: «Verglichen mit der Gesamtbevölkerung sind Alleinerziehende mehr als doppelt so häufig armuts-

betroffen. Und meistens sind es Frauen. Sie sind es, die zum Beispiel wegen Mutterschaft für eine längere Zeit beruflich pausieren oder in einem tieferen Pensum weiterarbeiten.»

Umso mehr sollten Frauen, Mütter und Alleinerziehende ihre Altersvorsorge frühzeitig in die Hand nehmen, um im Alter finanziell selbstbestimmt leben zu können.

Sie arbeiten Teilzeit?

Folgendes ist zu beachten: – Reduzieren Sie Ihr Pensum – wenn möglich – längerfristig nicht tiefer als 70 Prozent. – Zahlen Sie regelmässig in die Säule 3a ein. – Zahlen Sie nach Möglichkeit immer den jährlichen Maximalbetrag von aktuell 6'883 Franken (Stand 2022) ein, aber auch kleine Beträge können über einen längeren Zeitraum viel bewirken. – Investieren Sie Ihre Säule-3a-Gelder in Wertschriften. Achten Sie bei der Auswahl der Anlagelösung auf tiefe Gebühren und eine gute Rendite.

- Lassen Sie sich allfällige Lücken in der AHV und Pensionskasse berechnen.
- Prüfen Sie freiwillige Einkäufe in die Pensionskasse. Sie lohnen sich steuerlich besonders für Erwerbstätige über 50.
- Lassen Sie sich hinsichtlich Ihrer Vorsorge frühzeitig professionell beraten.

Sie leben im Konkubinat?

Hier der Tipp von Judith Albrecht: «Sie sollten bei einer längeren beruflichen Pause unbedingt die AHV-Beiträge für Nichterwerbstätige einzahlen. Fehlende Beiträge führen nämlich später zu einer Kürzung der Rente. Seien Sie sich zudem bewusst, dass die Altersvorsorge über Pensionskasse und 3. Säule für Nichterwerbstätige wegfällt.» Folgendes sollten Sie im Konkubinat zudem tun:

- Begünstigen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner bei Ihrer Pensionskasse und in der Säule 3a.

Zürcher Kantonalbank

Alles zum Thema Frauen und Vorsorge im nächsten Webcast. **Jetzt anmelden:** zkb.ch/frauenundvorsorge



Judith Albrecht, Leiterin Finanzberatung, Zürcher Kantonalbank

- Stellen Sie mithilfe eines Testaments oder eines Erbvertrags sicher, was Ihren Liebsten zugutekommen soll.
- Schliessen Sie einen Konkubinatsvertrag ab.

Mehr unter: zkb.ch/vorsorgetipps