

TABUTHEMA

Wenn Mann zu nichts mehr Lust hat

Frauen kommen in die Jahre, Männer in das beste Alter – behaupten böse Zungen. Ganz so ist es nicht, denn auch Männer kämpfen mit dem Älterwerden – insbesondere im Zuge des Klimakteriums virile, welches sich mit vielerlei Beschwerden äußern kann und u. a. dem Altershypogonadismus geschuldet ist. Naturstoffen kommen in der Praxis eine nennenswerte Bedeutung zu, denn die klassischen Therapeutika, die hier oftmals zur Anwendung kommen, gehen häufig mit erheblichen Nebenwirkungen einher.

Andropause – Testosteronmangel-syndrom – Altershypogonadismus

Nicht nur bei Frauen, auch bei den männlichen Zeitgenossen unterliegt der Hormonstoffwechsel altersspezifischen Änderungen. Allerdings verläuft z. B. der Rückgang der körpereigenen Testosteronproduktion beim Mann sehr viel langsamer als der menopausenbedingte abrupte Abfall der Estrogenfreisetzung bei der Frau. Daher stellen sich die dadurch bedingte Begleiterscheinungen bei den Männern in der Regel eher allmählich und nicht plötzlich ein. Das Testosteronmangelssyndrom umfasst eine Reihe von Beschwerden (Tabelle 1), die einzeln oder auch gleichzeitig mit mehreren Symptomen auftreten können. Das Ausmaß der Ausprägung hängt von genetischen Faktoren, aber auch vom Manifestationszeitpunkt und den absoluten quantitativen Verlustwerten ab. Die Prävalenz erniedrigter Testosteronspiegel liegt bei den Männern jenseits des 45. Lebensjahres bei knapp 40%. Alkohol (im Übermaß), Rauchen und Drogen können die Spiegel zusätzlich senken. Der Altershypogonadismus, der durch einen Testosteronmangel gekennzeichnet ist, geht nicht nur häufig mit einer starken Einschränkung der Lebensqualität einher, sondern auch mit einem negativen Einfluss auf die Funktion zahlreicher Organsysteme und Komorbiditäten (z. B. körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Sexualfunktion, Adipositas) einher.

Als besonders kritisch gilt die Zunahme des endokrin hochaktiven viszeralen Fettes (Bauchfett). Dieses wirkt proinflammatorisch und prokoagulat. Es erhöht aber – durch

die vermehrte Bereitstellung entzündungsfördernder Zytokine – nicht nur das Risiko für entzündungsbedingte Krankheiten (Herz-, Kreislauf, Krebs-, Stoffwechsel-, neurodegenerative Erkrankungen), sondern fördert auch noch zusätzlich den Testosteronmangel. Das im Fettgewebe vorhandene Enzym Aromatase katalysiert die Umwandlung des vorhandenen Testosterons in Estrogene. In der Folge kann es u. a. auch zur Gynäkomastie kommen, begleitet von Leber- und Nierenfunktionsstörungen. Durch komplexe pathogenetische Mechanismen können durch zu viel Bauchfett auch die Insulinsensitivität und der Fettstoffwechsel nachteilig beeinflusst werden. Die Stammadipositas ist häufig mit dem metabolischen Syndrom assoziiert. Dieses birgt ein um Faktor 3 erhöhtes Risiko für kardiale Ereignisse und eine um Faktor 5 erhöhte Gefahr für die Entwicklung eines Diabetes mellitus.

Altershypogonadismus – mögliche Begleitsymptomatik

- Gewichtszunahme (Bauchregion)
- Verlust der Libido
- Erektile Dysfunktion
- Hauttrockenheit, Haarausfall
- Depressive Verstimmungen, Reizbarkeit
- Vitalitätsverlust
- Vermehrte Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Sarkopenie
- Erhöhtes Osteoporoserisiko

Verbesserung der metabolischen Funktion und Gewichtsreduktion – aber natürlich und mit reinen Pflanzenextrakten

Der Gewichtsreduktion kommt somit eine erhebliche Bedeutung in der Prävention und Therapie der Andropause zu. Obgleich Männer den diversen Diäten nicht ganz so stark zugetan sind wie Frauen, wenden auch sie hypokalorische Kostformen oder auch andere Hilfsmittel (z. B. Shakes) zur Gewichtsreduktion an. Inzwischen ist klar, dass Diäten nicht nur zur erneuten erhöhten Gewichtszunahme beitragen können, sondern der sich vielfach einstellende Jojo-Effekt nachteilige Auswirkungen auf die Gesundheit (z. B. das Immunsystem) haben kann. Daher sind diese Maßnahmen nicht ratsam. Hilfreich kann

dagegen die Anwendung von studiengeprüften, rein pflanzlichen Naturextrakten sein. In zwei placebokontrollierten Doppelblindstudien wurde ein patentierter Extrakt aus Zitrusfrüchten (Blutorange, Orange, Grapefruit) mit übergewichtigen Personen geprüft. In der ersten Studie zeigte sich nach einer dreimonatigen Anwendung eine Gewichtsreduktion um 5,2 kg, das Fettgewebe nahm um durchschnittlich 15,6% ab. In einer weiteren Studie wurde wiederholt bestätigt, dass dieser Extrakt lipolytische Eigenschaften aufweist und speziell das viszerale Bauchfett dezimieren kann. Auch in dieser Untersuchung zeigte sich eine Gewichtsreduktion sowie eine Abnahme des Taillen- und Hüftumfangs um mehr als 5 cm im Durchschnitt. Ebenso wurden metabolische Parameter untersucht. Es zeigte sich, dass Entzündungsmarker (z. B. hs-CRP) deutlich zurückgingen und die Aktivität antioxidativ wirksamer Enzyme (z. B. Superoxiddismutase, Glutathionperoxidase) signifikant anstieg. Zusätzlich unterstützen kann man die Fettverbrennung durch die Anwendung von Grünteeextrakt, denn dieser erhöht die Thermogenese und greift in den enzymatisch katalysierten Fettstoffwechsel ein. Interessant ist zusätzlich die Anwendung von Bittermelonenextrakt. In Asien wird das gurkenähnliche Gewächs seit mehr als 600 Jahren schon medizinisch genutzt. Insbesondere ist es der positive Einfluss, den die Bittermelone auf den Kohlenhydratstoffwechsel und den Blutzucker ausübt, welcher derzeit im Fokus der Forschung steht. Bislang liegen über 100 Veröffentlichungen vor, die eine Wirksamkeit hinsichtlich der Verbesserung des Insulinstoffwechsels und eine positive Wirkung auf den Kohlenhydratstoffwechsel belegen. Auch eine Senkung des Körpergewichtes ist für das Kürbisgewächs nachgewiesen worden. Empfehlenswert ist die Kombination des Zitrusfruchtextraktes mit Grüntee- und Bittermelonenextrakt (z. B. in figuracell®, Apotheke, PZN 8843873 enthalten) denn diese Pflanzenextrakte zeigen einen ausgeprägten Wirksynergismus und können gewichtsreduzierende Maßnahmen (bei Männern und Frauen) sinnvoll und effizient unterstützen.

Erektion – ein Feuerwerk biochemischer Signalfreisetzung

In Deutschland leiden Schätzungen zufolge etwa 8 bis 10 Millionen Männer an einer erektilen Dysfunktion unterschiedlicher Genese. Als Risikofaktoren gelten u. a. Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische Krankheiten (z. B. Multiple Sklerose) oder bestimmte Medikamente. Aber auch psychogene Faktoren wie Stress, depressive Verstimmungen, psychische Belastungen oder zu viel Alkohol und Übergewicht können Potenzstörungen fördern. Etwa 50% der Männer zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr sind betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. Nur etwa 10% der Betroffenen erfahren eine Behandlung, was sicherlich auch

mit der Tabuisierung dieser Problematik zu tun hat. Im Durchschnitt vergehen fünf Jahre, bis sich betroffene Männer einem Therapeuten anvertrauen.

Bei der Erektion laufen im Körper des Mannes eine Vielzahl biochemischer Prozesse ab, wobei der Blutfluss in den Penis und die dadurch bedingte Drucksteigerung eine große Rolle spielen. Unter dem Einfluss sexueller Stimulation werden über Nervensignale vermehrt gefäßrelaxierende Stickoxide (NO) freigesetzt. Diese aktivieren in den glatten Muskelzellen der Penisschwellkörper, wobei aus dem Botenstoff Guanosinmonophosphat (GMP) – enzymatisch katalysiert – vermehrt zyklisches Guanosinmonophosphat (cGMP) entsteht. Letzteres sorgt für eine Erschlaffung der Schwellkörpermuskulatur und eine

Gefäßrelaxation und Vasodilatation der arteriellen Gefäßwände mit der Folge, dass nun vermehrt Blut in die Schwellkörper einfließen kann. Dadurch baut sich der Druck im Penis auf und Umfang und Länge des Organs nehmen zu. Somit kommt der Durchblutung des Genitaltraktes eine wichtige Funktion zu.

Sexuelle Unlust – Naturstoffe für die männliche Potenz

In der klassischen Schulmedizin wird hauptsächlich der Wirkstoff Sildenafil (z. B. Viagra) eingesetzt. Dieser ursprünglich aus der Herzforschung stammende Wirkstoff erhöht die Konzentration des biochemischen Metaboliten cGMP, indem er das hier zuständige Enzym, die Phosphodiesterase, hemmt. Allerdings können diese Phosphodiesterasehemmer ein erhebliches Nebenpotenzial aufweisen: Herzrasen, Seh- und/oder Hörstörungen, Übelkeit, Magenbeschwerden, aber auch Todesfälle stehen in Verbindung mit der Anwendung des Medikamentes. Zudem liegen eine Reihe von Kontraindikationen vor. So darf der Wirkstoff z. B. bei Angina pectoris, schwerer Herz-, Leberinsuffizienz, kürzlich erlittenem Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch der gleichzeitigen Gabe von Nitraten (Arzneimittel) nicht verwendet werden.

In der Naturheilpraxis hat sich die Gabe verschiedener Naturstoffe in diesen Fällen bewährt. Die Aminosäure L-Arginin ist die Vorstufe des gefäßrelaxierenden NO und somit kann hierdurch auch die Durchblutung des Genitaltraktes gefördert werden. Diverse Studien belegen eine deutliche Verbesserung der erektilen Dysfunktion unter der Anwendung von L-Arginin.

Ein weiterer Naturstoff, die Macawurzel (*Lepidium meyenii*), macht hier ebenfalls von sich Reden, denn der „Andenginseng“, wie die Pflanze aus Südamerika auch genannt wird, gilt als natürliches Potenzmittel und wird in der peruanischen Volksheilkunde auch bei Leistungsabfall und Stimmungsschwankungen angewendet. Die Maca wurde von den Inkas bereits vor 2000 Jahren als kräftigendes

Nahrungsmittel und als Energiespender benutzt. Der Gehalt an Stärke und Eiweiß dürfte hier eine Rolle spielen. Für die hormonaktive Wirkung werden bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe (u. a. Glucosinolate) verantwortlich gemacht. Wissenschaftliche Studien, die in den USA durchgeführt wurden, belegen eine deutliche Steigerung der sexuellen Lust und allgemeinen Leistungsfähigkeit. Auch bestehende psychische Beschwerden können durch den Andenginseng positiv beeinflusst werden. Interessant sind Daten aus südamerikanischen Studien, die auf eine verbesserte Fertilität durch Maca schließen lassen. Eine mehrwöchige Anwendung führte zu einer Verdopplung der Spermienanzahl. Die Studienteilnehmer berichteten von einem Anstieg des körperlichen Energiepotenzials und einer deutlich verbesserten Libido. Auch andere Studien, bei denen die Wirksamkeit der Macawurzel auf die Erektionsfähigkeit hin untersucht wurde, weisen auf eine Verbesserung bei Potenzstörungen und eine Zunahme der Libido hin. Empfehlenswert erscheint es daher, L-Arginin mit Macawurzel kombiniert anzuwenden.

Raus aus dem Stimmungstief: Leistungssteigerung und Vitalität trotz Alter

Sex ist ein äußerst energiebedürftiger Prozess, der die Verfügbarkeit aller energetisch relevanter Mikronährstoffe voraussetzt. Dazu zählen vor allem die B-Vitamine, denn sie sind als Co-Faktoren an der ATP-Synthese mitbeteiligt und für die Bereitstellung der Manneskraft unverzichtbar. Viele medikamentöse Wirkstoffe (z. B. Antihypertensiva) üben einen negativen Einfluss auf die Resorption der B-Vitamine aus und so ist es nicht verwunderlich, dass mindestens bei der Hälfte der Senioren Mangelzustände aufgedeckt wurden. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Stimmungsschwankungen können auch hier ihre Ursache haben. In einer Studie mit 54 Männern (Alter 34-75 Jahre), die unter Potenzstörungen litten, wurde eine Kombination aus Vitamin B3 (Niacin) und L-Arginin

zusammen mit L-Carnitin auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Im Verlauf des dreimonatigen Beobachtungszeitraums ergab sich in 40 % aller Fälle eine Verbesserung. Die neurotrophen Vitamine haben zudem ihren Benefit im Bereich der neuronalen Stressverarbeitung und der Psyche.

Der Energiespender schlechthin ist schließlich Coenzym Q10, dessen körpereigene Produktion ab dem 40. Lebensjahr signifikant nachlässt. Daher ist die Zufuhr von außen mit zunehmendem Alter besonders wichtig. In der mitochondrialen Atmungskette ist das Vitaminoid unverzichtbar. Medikamente wie z. B. Antihypertensiva (Betablocker), trizyklische Antidepressiva oder Statine senken die körpereigene Produktion bzw. den Bestand an Coenzym Q10. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Erwähnung, dass B-Vitamine an der körpereigenen Synthese mitbeteiligt sind und somit eine unzureichende Versorgung an diesen Vitaminen die Bereitstellung an Coenzym Q10 dezimieren kann. Schließlich müssen hier auch noch Spurenelemente wie Selen und Zink erwähnt werden, denn auch diese üben im Bereich des männlichen endokrinen Systems wichtige Funktionen aus. So ist z. B. das Selen für die Fertilität von Bedeutung und Zink trägt – wissenschaftlich geprüft – zur Erhaltung des Testosteronspiegels bei. Zudem gehen bei sexuell aktiven Männern nennenswerte Mengen an Zink über das Ejakulat verloren. Zusammenfassend erscheint somit eine Kombination aus L-Arginin, Macawurzel, Coenzym Q10, in Verbindung mit B-Vitaminen und Spurenelementen empfehlenswert.

„Männercheck“ für Patienten, Broschüren und Literatur können bei der Autorin kostenlos angefordert werden.

Prof. Dr. Michaela Döll
Experte für Fitness,
Gesundheit und Anti-Aging



prof.dr.michaeladoell@t-online.de