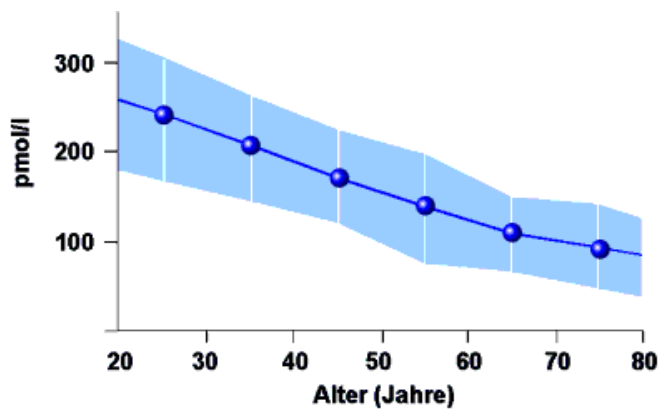


## ANDROPAUSE – Wechseljahre des Mannes

Erst vor wenigen Jahren hat die Medizin und hier vor allem die Endokrinologie begonnen, sich mit dem Thema Andropause als Befindlichkeitsstörungen- Symptomen- und Behandlungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Heute können wir erstmals wissenschaftlich gesichert sagen: Es gibt das Klimakterium auch beim Mann. Als "Androgene" bezeichnet man die männlichen Sexualhormone. Zu ihnen zählen das Testosteron, das DHEA (Dehydroepiandrosteron), das DHEA-Sulfat und das Androstendion. Testosteron ist das Sexualhormon des Mannes. Es wird in den Leydigischen Zwischenzellen des Hodens gebildet. Dies sind spezielle Zellen im Hodengewebe, welche den Großteil des Testosterons produzieren. Die Ausschüttung der Hormone unterliegt zeitlichen Schwankungen und wird durch spezielle Kontroll- und Steuerungsmechanismen beeinflusst. Die Andropause ist eine Krise, die sowohl die Mannes- als auch Lebenskraft betrifft. Die ersten Anzeichen der Wechseljahre können beim Mann bereits um das 30. Lebensjahr einsetzen, obwohl die typischen Symptome in fast 70 % der Fälle erst zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr auftreten. Die Sexualhormonproduktion nimmt bis etwa zum 30. Lebensjahr zu, verläuft dann bis etwa zum 40. Lebensjahr gleich bleibend (konstant) und nimmt danach häufig ab. Der Testosteronspiegel verringert sich nach dem 40. Lebensjahr um ein bis zwei Prozent jährlich. 15 % - 20% der Männer über 50 Jahren weisen einen erniedrigten Testosteronspiegel auf. Die gemessenen Laborwerte sind Durchschnittswerte und sind sehr stark von äußeren Faktoren abhängig. Testosteron wird pulsartig ausgeschüttet. Es erreicht den höchsten Serumspiegel in den Morgenstunden. Deshalb sollte eine Testosteronbestimmung zwischen 8.°° und 10.°° Uhr morgens erfolgen. Die Hormonproduktion ist weiterhin von äußeren Faktoren wie Ernährung, körperlicher Bewegung, Stress und emotionalen Belastungen abhängig.



Typische Symptome sind meist: Abnahme der Libido, Nachlassen bzw. Verlust der Erektionsfähigkeit, Erschöpfungszustände, Gereiztheit, Lethargie, Depression, Nervosität, Knochenschwund, Muskel- und Gelenkschmerzen

In der Andropause kann sich der Mann von einer Kraft strotzenden, enthusiastischen, erfolgreichen und positiven Person zu einem pessimistischen, negativen, teilweise auch depressiven Menschen entwickeln, der es sich und seiner Umwelt schwer macht, mit ihm umzugehen. Ein fataler Kreislauf beginnt.

Bei rechtzeitiger Vorsorge und Unterstützung können auch sie den „Wechsel“ zu einem kraftvollen, potenten (geistig, seelisch, körperlich) und weisen Menschen, vollziehen. Sie entscheiden wohin sie sich wandeln wollen. Viele Frauen haben die Herausforderung der Wandlung schon angenommen und sind oft schöner und lustvoller denn je. Ich denke wir Frauen wären glücklich über kraftvolle Gegenüber, gerade im Alter.

Der Andropausen-Check – Ist Ihnen in letzter Zeit etwas aufgefallen?

	Ja	Nein	Teilweise
Ist Ihnen in letzter Zeit eine allgemeine Energielosigkeit aufgefallen?			
Hat sich ihre Lust auf Unternehmungen, Aktivitäten, Hobbys verringert?			
Hat sich ihre berufliche Durchsetzungskraft vermindert?			
Fühlen sie sich manchmal nervös oder gereizt?			
Fühlen sie sich manchmal erschöpft, müde, depressiv?			
Fühlen sie sich häufig müde oder haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis?			

Leiden sie unter Schlafstörungen (Einschlafen-Durchschlafen)?			
Hat sich ihr Bartwuchs vermindert?			
Hat ihre Muskelkraft abgenommen?			
Leiden sie unter Lumbal-, Gelenks-, oder Muskelschmerzen?			
Schwitzen sie häufiger (Tagsüber – Nachts)?			
Hat ihre Lust auf Sex in letzter Zeit nachgelassen (Libido)?			
Haben sie bemerkt, dass ihre Potenz nachlässt?			
Hat die Anzahl der morgendlichen Erektionen abgenommen?			

#### Für die Libido:

Butea superba (TTM): Wurzel einer thailändischen Heilpflanze – welche dem männlichen Testosteron sehr ähnlich ist. Das pflanzliche Produkt wird bedauerlicherweise in Fernost als Viagra-Alternative beworben. Zweifellos sind sexuelle Potenzsteigerung und erektile Wirkungen zu berichten. Ferner sind Quantität (möglicherweise auch Qualität) des Ejakulates in klinischen Studien erforscht und berichtet. Es wird eingesetzt als Verjüngungsmittel, Libido und Potenzmittel, Verhindert frühe Vergreisung, milde Hormonsubstitution. Ausschließlich für Männer (nicht bei Prostatakrebs) Mit Alkohol - unbedingt zeitversetzte Einnahme des Produktes, Alkoholkonsum reduzieren. 1x1 Kps. über 90 Tage. 1 Monat Pause, dann wiederholen.

Ginseng rot Kps.: 1-2 mal 1 Kps. steigert die männliche Leistungsfähigkeit

Ginseng Urtinktur: 3 x 15 Tropfen die Wunderwurzel hat stark erweckende Kräfte

MZ Eichenknospen: Der mächtige Riesenbaum ist Sinnbild von Kraft und Stärke. Es regt die Produktion von männlichen Sexualhormonen an. Steigert die Libido

#### Für die Prostata:

z.B. Androsan Kps. (Brennesselextrakt, Ginseng, Sägepalmenextrakt, Ginko, Zink, Rotklee) 2x1

Die Sägepalme (Sabal): Ist schon lange als Mittel gegen Prostatahypertrophie bekannt. Neue Studien zeigen nun, dass die Beeren der Pflanze auch äußerst wirksam bei hormonell bedingtem Haarausfall sein könnten. Das Pflanzenextrakt ist im Gegensatz zu den chemischen Mitteln frei von Nebenwirkungen. Der Wirkstoff der Palme ist ein Öl, das verschiedene Fettsäuren und Phytosterole (pflanzliche Substanzgemische) enthielte. Das Öl unterbinde nachweislich die Umwandlung von Testosteron in das aggressive Dihydrotestosterons (DHT). Zusätzlich verhindere der Wirkstoff die Anbindung von DHT an bestimmte Rezeptoren und blockiert die Wirkung von DHT. Das Dihydrotestosteron bewirkt eine Überproduktion von Prostatazellen, woraus sich dann eine Prostatavergrößerung (= -Hypertrophie) entwickle. In Nordamerika wurde die Sägepalme als Heilmittel schon von den alten Indianern geschätzt. Sie verwendeten die Pflanze zur allgemeinen Stärkung des Körpers, zur Behandlung von genitalen Harntraktproblemen, als Potenzmittel, aber auch zur Linderung von Menstruationsbeschwerden bei Frauen. Zudem nutzen sie die schleimlösende Wirkung der Beeren auf die Bronchialwege.

Ginko: Verbessert generell die „männliche“ Durchblutung

Brennesselextrakt: Die Wurzeln der Brennessel (*Urtica dioica*) beeinflussen die natürlichen Geschlechtssteroidverbindungen und auch die Proteine, die diese Verbindungen im Körper tragen

Urtinktur Sägepalme: 3 x 15 gtt

Gemmotherapie: Sequoiawipfel: gegen Prostatavergrößerung, nächtlichem Harndrang 3 x10 gtt zwischen den Mahlzeiten

Metaanalyse bestätigt Wirksamkeit des Sägepalmenextraktes bei der BPH:

Quelle: Urology 55 (4) 2000, 533-539

Benigne Prostatahyperplasien (BPH) und die damit verbundenen irritativen Symptome des unteren Harntraktes treten beim alternden Mann sehr häufig auf. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen vom "watchful waiting" über die Pharmakotherapie bis zur chirurgischen Intervention. Auch Phytotherapeutika wie standardisierte Sägepalmenextrakte haben hier einen festen Platz. Und zwar zu Recht, wie eine große Metaanalyse nun zeigte.

Referate Eine kürzlich im Fachjournal Urology publizierte Metaanalyse, bei welcher die Daten aus 13 Studien zusammengefasst wurden, zeigt eine signifikante Wirkung des reinen Extrakts der Früchte der amerikanischen Sägepalme, *Serenoa repens*, in der Behandlung der BPH. Die maximale Harnflussrate (Qmax) konnte einerseits gesteigert und die Nykturien (nächtl. Wasserlassen) gleichzeitig reduziert werden. Methodik Permixon® ist ein standardisierter Extrakt der Sägepalme, *Serenoa repens*. Der genaue Wirkmechanismus von Permixon ist noch nicht vollständig geklärt. Gesichert ist, dass es eine antiandrogene Wirkung ausübt und in vitro den basalen

Fibroblastenwachstumsfaktor hemmt. Aus der Abnahme des epidermalen Wachstumsfaktors im Prostatagewebe resultiert eine verminderte Epithelzellproliferation. Weiters wird ein antiinflammatorischer Effekt diskutiert. In die vorliegende Metaanalyse flossen alle bisher zu Permixon veröffentlichten Daten ein. Sieben Placebo-kontrollierte Studien, vier randomisierte klinische Studien, die Permixon mit anderen Wirksubstanzen verglichen, und 2 offene Studien wurden analysiert. Insgesamt lagen Daten für 2.859 Patienten vor, wobei die Anzahl der Patienten (22 bis 592) als auch die Behandlungsdauer (21 bis 180 Tage) in den einzelnen Studien erheblich variierte. Die gemeinsamen klinischen Parameter waren die maximale Harnflussrate (Q<sub>max</sub>) und die Anzahl der Nykturien. Ergebnisse Während mit Permixon behandelte Patienten eine signifikante Zunahme des Q<sub>max</sub> aufwiesen, zeigte sich bei mit Placebo therapierten Probanden nur eine geringe Verbesserung des Q<sub>max</sub> (P < 0,001). Im Vergleich zur Placebo-therapierten Gruppe konnte mit Permixon eine Erhöhung des Q<sub>max</sub> von 2,20 +/- 0,51ml/sec. erzielt werden. Auch die Anzahl der Nykturien konnte unter Behandlung mit dem Sägepalmenextrakt signifikant reduziert werden (P < 0,001). Während mit Placebo eine Verminderung der zuvor bestandenen Nykturien um 0,69 +/- 0,15 (Standardabweichung) erzielt wurde, konnte Permixon die nächtlichen Miktionen um weitere 0,5 +/- 0,01 Episoden pro Nacht herabsetzen. Der große Vorteil der vorliegenden Untersuchung ist, dass sie ausschließlich Daten von solchen Studien beinhaltet, bei denen der Reinextrakt der amerikanischen Zwergsägepalme verwendet wurde und nicht wie eine ältere Metaanalyse auch Daten von Mischpräparaten mit einschließt. Der Einfluss von anderen phytotherapeutischen Komponenten ist somit hier ausgeschlossen.