

# Kommen auch Männer in die Wechseljahre?

Die (Peri-) Menopause ist eine prägende Zeit für viele Frauen: Der Östrogenspiegel sinkt, es kommt zu Symptomen wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Gibt es solche Wechseljahre auch bei Männern?

„Ein ganz klares Nein“, sagt Jann-Frederik Cremers von der Klinik für Andrologie am Universitätsklinikum Münster. Aber: „Im Laufe des Lebens fallen die Testosteronwerte beim gesunden Mann innerhalb des Normbereichs langsam ab.“ Das ist normal.

## Das sind Anzeichen für einen Testosteron-Mangel

Diese Hormonveränderung sei ein langsamer Prozess. Er führt

bei gesunden Männern in der Regel nicht zu einem Testosteron-Mangel. Unter bestimmten Umständen kann es allerdings doch dazu kommen. Ihn erkennt man an:

- Müdigkeit
- sexueller Unlust
- Erektionsproblemen
- Schlafstörungen
- Hitzewallungen/starkem Schwitzen
- verminderter Knochendichte (Osteoporose)

Diese Symptome können aber auch andere Ursachen haben. Begünstigt wird die Hormonumstellung durch Übergewicht (vor allem am Bauch), wenig Bewegung und Stress. Zum Vorbeugen hilft vor allem ein gesunder Le-



Wechseljahre beim Mann? Der Testosteronspiegel verändert sich zwar im Laufe des Lebens – aber anders, als viele vermuten.

FOTO: VASILY PINDYURIN/WESTEND61/DPA-MAG

bensstil: eine ausgewogene Ernährung, Sport und der Verzicht auf Alkohol und Rauchen.

## Wann Mann zum Arzt gehen sollte

Falls solche Symptome auftre-

ten, empfiehlt Cremers einen Besuch bei der Hausärztin oder beim Urologen. „Erstmal sollte man untersuchen, ob das tatsächlich ein Testosteron-Mangel ist.“ Dafür misst man den Testosteron-Spiegel über einen Bluttest, am besten zweimal morgens. Von frei erhältlichen Selbsttests rät Cremers ab, die seien nicht ausreichend zuverlässig.

Bestätigt sich ein Mangel, könne eine Therapie starten. Gibt es organische Ursachen, gibt man Testosteron zu. Ansonsten spricht Cremers von Maßnahmen wie sportlicher Aktivierung und einer Regulierung des Stoffwechsels. (DPA)

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

# GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST  
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

# BURNOUT RICHTIG VERSTEHEN

ARLETT DÜKER & NAIEL ARAFAT



Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!

[www.youtube.com/@gesundgehoert](http://www.youtube.com/@gesundgehoert)

Mehr Infos:  
[www.paz-online.de/gesundgehoert](http://www.paz-online.de/gesundgehoert)

powered by

PAZ

Südstadt Apotheke

Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktion der Peiner Allgemeinen Zeitung hat keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.



## Frau von Matthias Reim macht Fehlgeburt öffentlich

Schlagersängerin Christin Stark (36) hat eine Fehlgeburt erlitten. In einem emotionalen Video auf Instagram teilte die Ehefrau von Matthias Reim (68) mit, dass sie erneut schwanger gewesen sei. „Ich bin gerade im Krankenhaus und habe eine ziemlich herzerreißende Nachricht“, sagte Stark, die sich noch aus dem Krankenhausbett meldete. „Ich hatte eine Fehlgeburt. Ja, ich war wieder schwanger. Und das war eine Mischung aus purer Freude und Panik, auch vor der Zukunft.“

Mit dem Beitrag wolle sie anderen Frauen Mut machen und das Thema enttabuisieren. „Ich glaube, der Grund, dieses Video aufzunehmen, ist einfach, weil ich der Meinung bin, dass ich als Frau damit nicht alleine bin“, erklärte sie. Fehlgeburten seien „ein Mega-Thema. Wahrscheinlich auch ein Tabuthema.“ Zuvor

hatte die „Bunte“ darüber berichtet.

## Auf der Suche nach Gleichgesinnten

Die Schwangerschaft hatte sie zuvor nicht öffentlich gemacht. Weiter sagt Stark: „Was wir Ladies da erleben und durchmachen müssen, ist einfach schwierig und hart.“ Sie wünsche sich Austausch mit anderen Betroffenen: „Ich möchte starke Frauen kennenlernen, die das auch durchgemacht haben.“

Das ungeborene Kind wäre ein Geschwisterchen für die gemeinsame Tochter von Reim und Stark geworden, die 2022 zur Welt kam. Das Paar ist seit 2020 verheiratet und lebt in Stockach nördlich vom Bodensee. Für den „Verdammt, ich lieb' Dich“-Sänger ist es die vierte Ehe. (DPA)



Matthias Reim und seine Frau Christin Stark stehen beim "Schlagerboom 2021 - Alles funkelt! Alles glitzert!" zusammen auf der Bühne.

FOTO: MALTE KRUEWIG/DPA/DPA-MAG