

ROBIN HARING

DIE MÄNNER LÜGE

WIE VIEL
TESTOSTERON
BRAUCHT DER
MANN?



braumüller

Robin Haring

Die Männerlüge

Wie viel Testosteron braucht der Mann?

Robin Haring

DIE
MÄNNER
LÜGE

Wie viel Testosteron braucht der Mann?

braumüller

Dieses Buch entstand in Zusammenarbeit mit Klaas Jarchow Media, Hamburg

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

1. Auflage 2015

© 2015 by Braumüller GmbH
Servitengasse 5, A-1090 Wien

www.braumueller.at

Coverfoto: © Alistaircotton | dreamstime.com
ISBN Printausgabe: 978-3-99100-146-1

ISBN E-Book: 978-3-99100-147-8

Inhalt

Vorwort

Testosteron – mehr Mann geht nicht

Testosteron ist für alle da

Ein Steckbrief

Testosteron und Mann – von Beginn an vereint

Augen zu und durch – der Testosteron-Sturm in der Pubertät

Die Natur ist ungerecht

Keine Medaille ohne Testosteron?

Nix für Turnbeutelvergesser

Männer kennen keinen Schmerz

Der richtige Riecher macht's

Glatze oder Vollbart? Wer hat, der kann

Das Auge brütet mit

Testosteron und andere Entbehrungen des Familienlebens

Neue alte Väter und der Segen später Vaterschaft

Verhütung ist jetzt Männersache

Wollen, aber nicht können, oder können, aber nicht wollen?

Der Mann – ein testosterongesteuertes Mangelwesen?

Höher, schneller, weiter

Geh auf's Ganze – mit Testosteron immer am Limit?

Me, myself and I

Mitte – Oben – Unten: Testosteron auf der sozialen Leiter

Zeig mir deine Hand und ich sag dir, wie viel Testosteron du hast

Du bist dein Testosteronspiegel, oder nicht?

Im Kreisverkehr Vorfahrt beachten

Testosteron unter der Glockenkurve

Testosteron und Männergesundheit

Risikofaktor Mann

Mit Testosteron durch dick und dünn

Achtung, entzündlich!

Honigsüßer Durchfluss

Tödliches Quartett

Im Zweifel für den Angeklagten?

Die Wechseljahre – jetzt auch für den Mann

Aging-Male-Syndrom – Marketinggag oder echtes Krankheitsbild?

Was kann die Testosterontherapie wirklich?

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren...

Selbst ist der Mann

Testosteronspiegel und Lebensstil sind untrennbar miteinander verbunden

Mann tut was

Tofu-Weichwurst oder Fleischeskraft
Ganz entspannt im Hier und Jetzt
Wer weniger schläft, hat auch nicht mehr vom Tag
Im Kloster leben Männer länger
Menopause, Andropause oder gar keine Pause

Testosteron und die Krise des neuen Mannes

Gesünder und älter, aber irgendetwas fehlt
Wann ist ein Mann ein Mann?
Testosteron und andere Gerüchte des Geschlechterkampfs

Nachwort
Referenzen
Danksagung

Vorwort

Mehr Testosteron gab es noch nie! Ob Weltwirtschaftskrise, Olympische Spiele, Frauenquote oder EU-Rettungsschirm, Testosteron ist immer dabei, wenn es um die ganz großen Themen unserer Zeit geht. Der Vorwurf ist dabei so simpel wie allgegenwärtig: Testosteron befeuert die Gier der Investmentbanker. Testosteron verwehrt Frauen den Zugang zu den oberen Chefetagen. Testosteron zwingt ganze Volkswirtschaften in die Knie und stürzt die Welt in den Abgrund. Zwar gilt Testosteron als das wichtigste männliche Hormon, aber ist das nicht ein bisschen zu viel des Guten? Man könnte fast schwanger werden von all dem Testosteron, das in der Luft liegt.

Das öffentlich verkündete »Zeitalter des Testosterons« ist der Grund, weshalb Sie dieses Buch in den Händen halten. Als Demograf und Epidemiologe habe ich in den letzten Jahren die gesundheitlichen Auswirkungen niedriger Testosteronspiegel beim Mann wissenschaftlich erforscht. Erstaunlich genug, dass Männer mit niedrigen Testosteronspiegeln häufiger an Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus leiden. Aber dass Männer mit niedrigen Testosteronspiegeln auch früher sterben, verlangt nach einer Erklärung; wie so vieles zum Thema Testosteron und Männergesundheit. Warum sinkt der Testosteronspiegel ab dem 40. Lebensjahr? Enden sinkende Testosteronspiegel zwangsläufig in Krankheit und Tod oder steckt etwas anderes dahinter? Bedeutet mehr Testosteron auch mehr Mann? Die massiven Schlagzeilen und Gerüchte rund um das nahende Ende des

testosteronverseuchten Mangelwesens „Mann“ brachten das Fass schließlich zum Überlaufen. Die Zeit war reif für dieses Buch.

Denn Testosteron geht uns alle an: Ob beim Essen, Trinken, Schlafen, Kinobesuch, Fußball, Musikhören, Windelnwechseln, Tangotanzen, Sport oder Sex, Testosteron ist stets mit von der Partie. Auch Schmerz, Kälte, optische Reize, Gerüche und Emotionen hinterlassen hormonelle Spuren, genauso wie das Einkommen, der soziale Status oder Familienstand. So steht Testosteron im Wechselspiel mit sämtlichen Facetten des männlichen Lebens und Erlebens.

Besonders aufmerksam sollten Sie dieses Buch aber lesen, falls Sie eine der folgenden Fragen mit „Nein“ beantworten: Fühlen Sie sich mit zunehmendem Alter energievoller, aktiver und glücklicher? Haben Sie schon einmal von der Andropause oder den Wechseljahren des Mannes gehört? Ist Ihnen schon einmal ein „neuer Mann“ über den Weg gelaufen? Der Eindruck täuscht nicht, rund um die Themen Männlichkeit, männlicher Lebensstil und Männergesundheit stehen zurzeit mehr Fragen als Antworten im Raum. Testosteron wird uns helfen, diese Fragen aufzuwerfen, zu umkreisen und einer möglichen Antwort zuzuführen.

Dazu besuchen wir zum Einstieg den Geburtsort des Testosterons und fragen nach seiner Herkunft, Aufgabe und Wirkung. Nachdem wir beleuchtet haben, welchen Einfluss Testosteron tatsächlich auf das Verhalten und die Gesundheit von Männern hat, möchte ich Sie jenseits von Geschlechterklischees und Testosterongerüchten zur männlichen Identitätssuche einladen, um die Frage zu klären: Wie viel Testosteron braucht der Mann? Auch wenn sich das Buch am besten von vorne nach hinten liest, ist es so aufgebaut, dass Sie grundsätzlich in jedes Kapitel einsteigen können, Abschnitte überspringen dürfen oder es einfach querlesen. Aber wie auch immer Sie dieses Buch genießen möchten, auf jeden Fall soll es Ihnen beim Lesen Spaß bereiten! Deshalb bleibt Ihnen die übliche wissenschaftliche Detailverliebtheit erspart. Wer tiefer eintauchen möchte, findet an vielen Satzenden kleine Zahlen als Referenz auf entsprechende wissenschaftliche Fachartikel im Anhang. Nun wünsche ich Ihnen aber erst einmal viel Vergnügen in der Welt des Testosterons.

Testosteron – mehr Mann geht nicht

Testosteron ist für alle da

Testosteron wandelt auf dem schmalen Grad zwischen Lifestyle-Medikament, Anti-Aging-Medizin und Arzneimittel. Die Behandlung ist eher freiwillig als unverzichtbar. Umso erstaunter war ich bei der Recherche zu diesem Buch, wie viele prominente Musiker, Schauspieler und Celebreties sich öffentlich zur Einnahme von Testosteron bekennen. Sexsymbol Robbie Williams verkündete jüngst, er habe „den Testosteronspiegel eines 100-Jährigen“, und lässt sich Testosteron spritzen.

¹ Jane Fonda nutzte im Alter von 70 Jahren erstmals Testosteron, um ihr Liebesleben wieder etwas in Schwung zu bringen. Trotz der aufkeimenden Akne und des späteren Behandlungsabbruchs habe Testosteron einen „großen Unterschied“ in ihrem Sexleben gemacht. Immerhin, denn auf die Frage nach dem Geheimnis ihrer Schönheit antwortete sie: „30 % machen die Gene aus, 30 % sind guter Sex, 30 % verdanke ich Sport und einem gesundem Lebenswandel, und für die restlichen 10 % muss ich meinem Schönheitschirurgen danken.“² Und auch US-TV-Star Suzanne Somers und Actionheld Rambo (a.k.a. Sylvester Stallone) sind sich einig: Jeder über 40-Jährige sollte in Testosteron investieren, denn es steigert die Lebensqualität und kann Männern wie Frauen eigentlich nur helfen. Was für eine Testosteroneuphorie!

In Zeiten von 24-Stunden-Online-Handel und Versandapothen scheint die problemlose Verfügbarkeit von Testosteronpräparaten das Versprechen ewiger Jugend in greifbare Nähe zu rücken. Sind besagte Promis also nur einmal mehr die Vorreiter späterer, gesamtgesellschaftlicher Trends? Nehmen wir zum Beispiel die plastische Chirurgie: Berichtete die

einschlägige Boulevardpresse zunächst nur bei Prominenten von ästhetischen Eingriffen, ist dieser Trend nun massenwirksam geworden. Schätzungen zufolge legen sich jährlich über 500.000 Deutsche für ein besseres Aussehen unters Messer – Tendenz stark steigend.

Tatsächlich hat sich in den letzten Jahren einiges verändert. Unvorstellbar, dass ehemalige Fußballbundestrainer wie Berti Vogts oder Rudi Völler als Werbefigur für Männerkosmetik getaugt hätten. Ganz anders kommt da der moderne „Bundescremer“ Joachim Löw rüber, der als Pflegecoach eine intensive Feuchtigkeitscreme für den Mann von heute bewirbt. Während der Umsatz von Damenkosmetik auf hohem Niveau stagniert, verdreifachen sich derzeit die Verkäufe von Beauty- und Pflegeartikeln für den Mann. So nutzt inzwischen jeder sechste Mann Anti-Aging-Produkte.³ Laut Branchenmeinung ist das aber erst der Anfang.

Die gesellschaftlichen Veränderungen, die diesen Trends zugrunde liegen, sind vielschichtig. Zum einen beschränkt sich die Männerrolle nicht mehr ausschließlich auf die Versorgerfunktion (galt früher das Motto, „Egal, wie er aussieht, Hauptsache die Kreditkarte ist gedeckt“, fordern Frauen heutzutage auch optisch mehr vom anderen Geschlecht), zum anderen ist der Körper zum Rohstoff, nicht nur für die eigene Identität, sondern auch für den beruflichen Erfolg geworden. War der Schönheitsbonus früher im Karrierekarussell von Schauspielern oder Models von entscheidender Bedeutung, ist die Erwartung jugendlich-dynamischer Vitalität inzwischen weit in die normale Arbeitswelt vorgedrungen.

So bietet auch der euphorische Testosteroneinsatz unter Prominenten mehr als nur einen Vorgeschmack auf Kommendes. Im vergangenen Jahrzehnt stiegen die weltweiten Verkaufszahlen von Testosteronpräparaten um das 12-Fache.⁴ Der Testosteron-Tsunami hat die Küste schon längst erreicht. In Großbritannien⁵ und Australien⁶ verdoppelten sich die Testosteronverschreibungen während der letzten 10 bzw. 20 Jahre. Mit der Einführung eines neuen Testosterongels stiegen die Absätze in Großbritannien sogar um das Fünffache. Die Ursache ist aber kein nationaler Testosteronverlust der Briten. Im Gegenteil, zwischen den Jahren 2000 und 2010 blieb die Rate an Männern mit einem diagnostizierten

Testosteronmangel mit 5,2 % bzw. 6,3 % nahezu konstant. Medizinisch ähnlich fragwürdig ist der dramatische Anstieg der Testosteronverschreibungen in den USA, dem mit zwei Milliarden US-Dollar Umsatz (2012) weltweit größten Testosteronmarkt.⁷ Eine umfassende Anwendungsstudie unter fast 11 Millionen US-Krankenversicherten deckte auf, dass bei einem Viertel der testosterontherapierten Männer vorab überhaupt kein Testosteronspiegel gemessen wurde und dass selbst die Diagnose „Hypogonadismus“, die als Voraussetzung zur Testosterontherapie gilt, nur auf die Hälfte der Männer zutraf.⁸ Ein Großteil der Männer betreibt ihre Testosterontherapie offenbar völlig unabhängig vom eigenen Testosteronspiegel. Weil die explodierenden Testosteronverkäufe damit aber jeglicher medizinischdiagnostischer Grundlage entbehren, stehen die gezielten Marketingkampagnen rund um die Reizthemen Andropause, Aging-Male-Syndrom und sexuelle Unlust im Alter unter Verdacht.^{9, 10} Oder haben Sie zuletzt eine Abnahme Ihrer sportlichen Fähigkeiten bemerkt? Hat sich Ihre sexuelle Lust in letzter Zeit vermindert? Spüren Sie einen Verlust körperlicher und mentaler Vitalität? Die sogenannte „direct-to-consumer“-Werbung greift solch verbreitete und durchaus herkömmliche Altersbeschwerden auf und medikaliert diese.¹¹ Aber auch wenn diese Art der Krankheitserfindung ein bekannter Trick zur Absatzsteigerung pharmazeutischer Produkte ist¹², geht es bei Testosteron um mehr. Es geht um Gesundheit, Vitalität und Schaffenskraft in einer alternden Gesellschaft. Und das interessiert alle, nicht nur Schauspieler und Models.

Ein Steckbrief

Name:	Testosteron
Familie:	Sexualhormone
Eltern:	Cholesterin
Große Schwester:	Östrogen
Großer Bruder:	Dihydrotestosteron

Herkunft:	Hoden (95 %)
Geboren:	1935
Entdecker:	Adolf F. J. Butenandt und Leopold Ružička
Bildung:	6–7 mg pro Tag
Hobbys:	Leichtathletik, Radsport, Politik und Investmentbanking
Auszeichnungen:	Nobelpreis 1939
Körperbau:	19 ringförmig angeordnete Kohlenstoffatome umgeben von Wasserstoff und Sauerstoff
Beste Freunde:	Endokrinologen, Andrologen, Profisportler (und solche, die es werden wollen)

Der Geburtsort des Testosterons liegt inmitten Zürichs, im historischen Chemiegebäude der altehrwürdigen Eidgenössischen Technischen Hochschule. Das chemische Institut lockte Ende des 19. Jahrhunderts zahlreiche Wissenschaftler mit ausgezeichneten Arbeitsbedingungen und modernen Laboratorien. Darunter waren auch die zwei Chemiker Adolf F. J. Butenandt und Leopold Ružička, denen hier 1935 zum ersten Mal die künstliche Herstellung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron aus Cholesterin gelang.¹³ Für die Aufklärung der Struktur des Testosterons erhielten die beiden Chemiker im Jahr 1939 schließlich die höchste Auszeichnung der Wissenschaft: den Nobelpreis. Als Namensgeber gilt jedoch der deutsche Pharmakologe Ernst Laqueur, der das Hormon ebenfalls 1935 aus Stierhoden isolierte und ihm abgeleitet von „testis“ (Hoden) und „Steroid“ (Sexualhormon) den Kunstnamen „Testosteron“ verlieh.

Keine zwei Jahre nach der Vergabe des Nobelpreises wurde künstlich hergestelltes Testosteron erstmals zur medizinischen Behandlung sexueller Unterentwicklung eingesetzt.¹⁴ Als sich bereits ein Jahr nach der Testosteronbehandlung eine tiefere Stimmlage, vermehrter Haarwuchs und häufigere Erektionen einstellten, schien das fast 100-jährige Rätsel um die Manneskraft gelöst.¹⁵

Schon 1849 vermutete Arnold Berthold die Existenz von Hormonen. Bei seinen Experimenten an kastrierten Hähnen beobachtete der Arzt, dass die Kastration männlicher Küken die weitere Entwicklung zu Hähnen unterbindet, und auch, dass sich ein kastrierter Hahn durch die Transplantation von Hoden wieder zum Hahn verwandelt. Ihm fehlte lediglich eine schlüssige Erklärung für die beobachteten Phänomene. Da es egal war, an welcher Körperstelle Berthold die Hoden einpflanzte, schlussfolgerte er, dass die Wirkung nicht über die Nerven, sondern über das Blut erzielt wird. Damals eine geradezu revolutionäre Ansicht, die, wie so oft bei revolutionären Ansichten, von seinen Kollegen zunächst nicht akzeptiert wurde. Erst mehr als 80 Jahre später gab die Entdeckung des Hormons Testosteron dem „Vater der Endokrinologie“, wie Berthold heute ehrenhaft genannt wird, schließlich recht.

In der Zwischenzeit sind die abenteuerlichsten Behandlungsmethoden zur Verjüngung des starken Geschlechts verbrieft. Beispielsweise trat am 1. Juni 1889 Charles-Édouard Brown-Séquard in Paris vor die französische Biologische Gesellschaft und verkündete nicht weniger als die Entdeckung des Jungbrunnens. Der 72-jährige, altersschwache Neurologe und Physiologe hatte sich in einem legendären Selbstversuch wiederholt ein flüssiges Extrakt aus Tierhoden von Hunden und Meerschweinchen gespritzt. Von den Wirkungen war er mehr als begeistert. Er fühlte sich körperlich kräftiger und geistig frischer. Ungefragt teilte er dem Auditorium auch mit, dass seine Verstopfungen behoben seien und er wieder im hohen Bogen pinkeln könne. Trotz der Skepsis seiner Kollegen beharrte er auf einem direkten Zusammenhang zwischen der Injektion und den segensreichen Wirkungen. Heute wissen wir, dass die Medikation wesentlich höher dosiert sein müssen, um tatsächlich die geschilderten Wirkungen zu erzielen. Auch weil das Experiment nie über den Selbstversuch hinausging, gelten die behaupteten Effekte als historisches Beispiel des berühmten Placeboeffekts. Die hoffnungsvolle Erwartung an die Heilswirkung ist damit aus heutiger Sicht die wahrscheinlichste Ursache des beschriebenen „Jungbrunnens“.