

Beste Jahre

Midlife-Crisis: Die „Wechseljahre“ des Mannes

Frauen werden älter, Männer werden interessanter – Sprichwörter dieser Art gibt es zur Genüge. Und wenn Frauen in den besten Jahren über Wechseljahresbeschwerden klagen, wehren ihre Männer häufig ab. Doch auch das „starke Geschlecht“ altert und leidet dabei unter ähnlichen Symptomen!

Die Statistik belegt: Männer haben nicht nur eine um etwa 7 Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen, sondern leiden häufiger an schweren Erkrankungen. Doch damit nicht genug: Jetzt soll der Mann auch noch das „Schicksal Wechseljahre“ mit den Frauen teilen? So oder ähnlich werden viele Männer denken. Tatsache ist aber: Ab 40 durchlebt „Mann“ häufig eine eigene Midlife-Crisis.

Hormonproduktion und Leistungsfähigkeit lassen nach

Ob Frau oder Mann: Die Hormonproduktion hängt sowohl vom Alter als auch vom Lifestyle ab. Ab etwa dem 40. Geburtstag stellen beide Geschlechter immer geringere Mengen vieler Hormone

her. Insbesondere zeigt sich dies an den Geschlechtshormonen, bei Männern vor allem am Testosteron. Etwa zeitgleich beginnt das Organsystem langsam, aber beständig in seiner Leistung nachzulassen. Bei älteren Herren äußern sich die körperlichen Veränderungen nicht selten in Schlafstörungen, Hitzewallungen, Depressionen, Hautproblemen oder sogar der Knochenkrankheit Osteoporose. Auch Gewichtszunahmen machen sich deutlich bemerkbar. Während die Muskelmasse immer weiter abnimmt, sinkt der Grundumsatz. Wer jetzt „ganz normal weiter isst“, bringt im Laufe der Zeit immer mehr Gewicht auf die Waage.

Vieles trifft Männer und Frauen also gleichermaßen. Der entscheidende Unterschied: Bei Frauen sind die Wechseljahre ein gesellschaftlich und medizinisch akzeptiertes Thema. Männer hingegen, die über Hitzewallungen, Konzentrationsstörungen und Libidoverlust klagen, werden schnell belächelt. Beschwerden dieser Art gelten einfach als unmännlich!

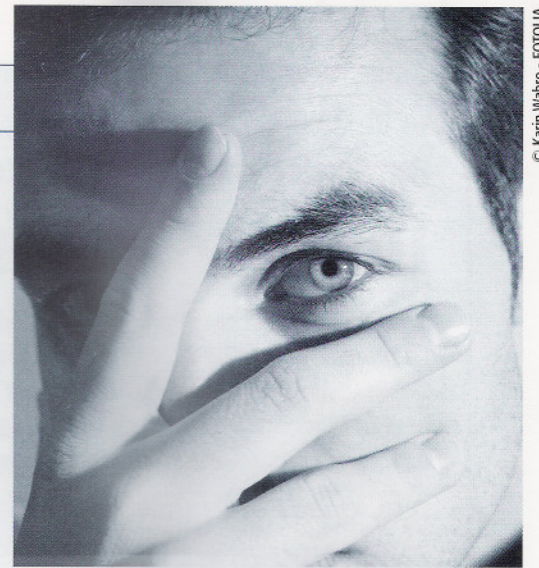
Die beste Medizin: Sport und eine gesunde Lebensführung

Wie viel Testosteron und auch Wachstumshormone ein Mann produziert, hängt von vielen Faktoren ab. Eine wichtige Rolle spielen das körperliche Training, die Ernährung, der Konsum von Nikotin, Alkohol und Drogen. Regelmäßiger Sport kann

sogar ganz gezielt genutzt werden, um die Hormonproduktion anzukurbeln und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Mit regelmäßigem Training bleibt außerdem die körperliche Leistungskraft erhalten und der Fettstoffwechsel auf Trab. Und nicht zu vergessen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Rückenschmerzen und vielen anderen Erkrankungen oder Beschwerden kann aktiv vorgebeugt werden.

Zeit zum Umdenken

Themen wie Midlife-Crisis oder Wechseljahre des Mannes werden leider oft belächelt. Die körperlichen Veränderungen, ihre Ursachen und die zahlreichen Möglichkeiten zur Vorbeugung sind vielen nicht hinreichend bekannt. So treiben nur 10 % der Erwachsenen zwischen 35 und 60 Jahren mindestens zwei Stunden moderaten Sport pro Woche. Ab 50 Jahren sinkt die Zahl der sportlich Aktiven sogar auf weniger als 5 Prozent. Schade, denn hier vergibt man (und frau) eine klare Chance auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Eine ausgewogene Ernährung, Stressbewältigung und die aktive Gesundheitsvorsorge sind weitere Chancen, die einfach mehr Menschen erkennen und ergreifen sollten. Dazu noch ein Tipp: Weil Frauen ihren Männern in puncto Gesundheitsbewusstsein meist um Längen voraus sind, dürfen sie dem starken Geschlecht ruhig ihre Unterstützung anbieten. ■



© Karm Wabro - FOTOLIA



© Pejo - FOTOLIA