

# Aging Male – Sport statt Hormone

S. STAUDTE

In der Bevölkerung wächst das Bewusstsein für Körperaussehen und -befinden (body image); auch im Alter. Und so wird der Aging male von Professionellen, die sowohl das Wohlergehen des Patienten als auch den lukrativen Aspekt im Auge haben, immer wieder thematisiert. Vor allem Letzteres spielt bei der Diagnostik und oft inadäquaten und überzogenen Therapie, mit der der Patient privat liquidierend und teuer an den Thera-peuten gebunden wird, eine große Rolle. Es gibt eine natürliche und kostenarme therapeutische Alternative: „positive lifestyle“.

Foto: Bilderbox, Thening/Österreich

**D**ie Symptomatik des alternden Mannes, in der Literatur als „partielles Androgendefizit des alternden Mannes“ (PADAM) etabliert, unterliegt zum größten Teil einem physiologischen Alterungsprozess, der per se nicht als krankhafter Zustand gewertet werden muss. Das Altern lässt sich als Abnahme praktisch aller physiologischen Funktionen beschreiben. Auch bei gesunden Männern lässt sich ein all-

mählicher Abfall der Androgene (vor allem des freien Testosterons) nachweisen (Tab. 1).

Umstritten ist nach wie vor, ob die physiologische, altersbedingte Abnahme von Produktion und Wirkung des Testosterons zu Beeinträchtigungen des subjektiven Erlebens und der Sexualität sowie zu körperlichen und psychischen Beschwerden führt. Ungeklärt ist auch, ob eine medikamentöse „Normalisie-

rung“ der Hormonspiegel eine Verbesserung physischer und psychischer Funktionen sowie der Lebensqualität zur Folge hat. Der Testosteronspiegel wird unter anderem stark von verhaltensabhängigen Merkmalen beeinflusst (z.B. Überernährung, Alkohol-, Drogenmissbrauch, körperliches Training, Rauchen etc.). Die Einsicht darüber führt aber eher selten zu einer medizinisch begründeten Androgen-Substitutionstherapie, insbesondere da noch immer Uneinigkeit über die Normwerte für Androgene in Abhängigkeit vom Alter besteht. Vor diesem Hintergrund ist eine Lebensführung, die sich aus positiver Lebenseinstellung, gesunder und ausgewogener Ernährung und körperlicher Bewegung zusammensetzt („positive lifestyle“), die natürliche und kostenarme Therapie der Wahl. Insbesondere dem Sport wird in diesem Zusammenhang eine tragende Rolle zugesprochen (Tab. 2).

Tabelle 1  
Physiologische Veränderungen des Mannes im Alter

| Parameter                 | Veränderungen                         |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Blutdruck                 | ↑ 0–40 mmHg bis zum 70. Lebensjahr    |
| Pulsfrequenz              | ↓ 10 Schläge/min/Lebensdekade         |
| Körperstammfett           | ↑ 20% bis zum 70. Lebensjahr          |
| Knochendichte             | ↓ 1–2% pro Jahr ab dem 50. Lebensjahr |
| Nervenleitgeschwindigkeit | ↓ 0,4% pro Jahr ab dem 20. Lebensjahr |
| Testosteron               | ↓ 1% pro Jahr ab dem 40. Lebensjahr   |

### Was körperliches Training alles so bewirkt

In Tabelle 3 sind physiologische Veränderungen dargestellt, die bei entsprechendem Training schon nach vier Monaten erreicht werden können. Dass sich körperliche Aktivität, konstant über Jahre und Jahrzehnte betrieben, präventiv auf unzählige Alters- und Zivilisationserkrankungen (z.B. metabolisches Syndrom) auswirkt, ist hinlänglich bekannt. Zudem hilft der therapeutisch aufgestellte Trainingsplan auch, wenn die Erkrankungen längst seit Jahren bestehen. Hinsichtlich des PADAM wirkt sich körperliches Training positiv auf den gesamten Symptomenkomplex aus: Es steigert den Fettstoffwechsel, reduziert dadurch die Fettanteile, ermöglicht eine Gewichtsreduktion, stärkt Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, vermindert Osteoporose und damit Glieder- und Rückenschmerzen, führt zur Stimmungsaufhellung sowie Steigerung des Selbstbewusstseins und dadurch zum leichteren Umgang mit Depressionen, zur besseren Überwindung von Angstzuständen und zur gesteigerten Libido. Mehr Wohlbefinden, verbesserter Schlaf und erhöhte körperliche Mobilität sind die Folge.

Nur am Rande sei erwähnt, dass körperliches Training die Ausschüttung von Wachstumshormon, Testosteron und Endorphinen bewirkt sowie die Immunkompetenz durch erhöhte Phagozytoseaktivität steigert und damit umstrittenermaßen das Prostata-, jedoch erwiesenermaßen das Kolonkarzinomrisiko senkt. Trotz dieser Erkenntnisse sind erschreckend wenige regelmäßig aktiv: Nur 10% der Erwachsenen zwischen 35–60 Jahren treiben wenigstens zwei Stunden moderaten Sport pro Woche. Bei den über 50-jährigen betätigen sich regelmäßig sportlich weniger als 5%.

**Tabelle 4**  
**Beispiel eines moderaten Trainingsplans**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Sport (z. B. Laufen)</b> | <b>3–5 x wöchentlich</b>                  |
| Verteilung                  | 75% Ausdauertraining<br>25% Krafttraining |
| Intensität                  | 60–80% der maximalen Herzfrequenz         |
| Dauer                       | 30–90 Minuten                             |

**Tabelle 2**  
**Aspekte einer positiven Lebensführung**

| Lifestyle             | Beispiele  |
|-----------------------|--|
| (Lebens-) Einstellung | „Positive thinking“, Lebensbejahung                    |
| Ernährung             | ↑ Pflanzliche Kost, ↓ Alkoholkonsum, ↓ Tierische Fette |
| Mentales Training     | Lesen, Seniorenstudium, Kommunikation                  |
| Körperliche Aktivität | Regelmäßiges moderates Ausdauertraining                |

**Tabelle 3**  
**Physiologische Parameter untrainierter und trainierter Normalpersonen im Vergleich**

| Physiologische Parameter                | Untrainiert | Trainiert |
|---|-------------|-----------|
| Ruhepuls (min)                          | 60–80       | 40–60     |
| Blutdruck (mmHg)                        | 135/80      | 120/65    |
| Vitalkapazität (l)                      | 5,8         | 6,2       |
| Blutvolumen (l)                         | 4,7–5,6     | 6,0–7,4   |
| Muskelkapillardichte (mm <sup>2</sup> ) | 200–300     | 300–500   |
| Körperfett (%)                          | 15–25       | 6–13      |

### Ein ganz persönliches Trainingsprofil

Sport bzw. körperliches Training ist angesagt: 75% mäßiges Ausdauertraining im aeroben Grundlagen- und Entwicklungsbereich unter Vermeidung von Sauerstoffschuld und damit oxidativem Stress sowie 25% allgemeines Krafttraining. Empfohlen wird ein Umfang von drei- bis fünfmal die Woche für 30–90 Minuten, optimalerweise mit anfänglicher Hilfestellung durch geschulte(n) Trainer(in) und Herzfrequenzmesser (inzwischen ab 35 EUR erhältlich) zur objektiven Belastungskontrolle (Tab. 4). Ein perfekter individueller Trainingsplan innerhalb der ganz persönlichen physiologischen Grenzwerte wird im Rahmen einer Spiro-Ergometrie mit Laktatbestimmung erstellt (Leistungstest, ab ca. 125 EUR). Damit ist ein moderates, aerobes

Ausdauertraining im Grundlagen- und Entwicklungsbereich exakt definiert und durchführbar.

### Und was ist der richtige Sport?

Bewährte Sportarten mit hohem Gesundheitswert bei einfacher Ausübung und niedrigem Verletzungsrisiko sind Schwimmen, Radfahren und Laufen. Alternativ zum Laufen („joggen“) gewinnt als trendige und schonende Betätigung für den Bewegungsapparat das forcierte Gehen („walken“), auch mit Gewichten oder Skistöcken („nordic walking“), an Bedeutung. Im Winter ist vor allem Skilanglauf zu empfehlen. „Sportmuffel“ können trainierende körperliche Aktivität bei ausgiebigen Spaziergängen oder Bergwanderungen ausüben. Geeignet sind außerdem gesellschaftliche Betätigungen wie Tanzen oder – im geringeren Maße – Kegeln und Eisstockschießen.

### Literatur beim Verfasser

**Dr. med. Stefan Staudte**  
Urologische Praxis Dr. med. W. Lubos,  
Dr. med. R. Djamali-Leonhard,  
Dr. med. Stefan Staudte,  
Hanauer Str. 70, 80993 München,  
Internet: [www.urologie-muenchen.de](http://www.urologie-muenchen.de)