

Mit Sport gegen den Winterblues

Wechseljahre bei Männern im Winter besonders schlimm

■ Wenige kennen es, aber auch Männer leiden unter Wechseljahrs-Erscheinungen. Ab 35 Jahren sinkt allmählich der Testosteronspiegel im Blut. Folglich fühlen sich viele Männer kraft- und lustlos. Im Winter verstärken sich diese Symptome, weil der Körper an dunklen Tagen vermehrt das Schlafhormon Melatonin produziert.

Treten Winterblues und Wechseljahre gleichzeitig auf, leiden Männer unter Abgeschlagenheit, Erektionsstörungen und schwacher Libido.

„Testosteron erfüllt im Laufe eines Männerlebens viele Funktionen: Bildung der Geschlechtsorgane, pubertäre Veränderungen sowie Fruchtbarkeit und Potenz. Zudem beeinflusst der Testosteronspiegel die männliche Libido. Beginnt der Körper das Hormon vermindert zu produzieren, schwindet beim starken

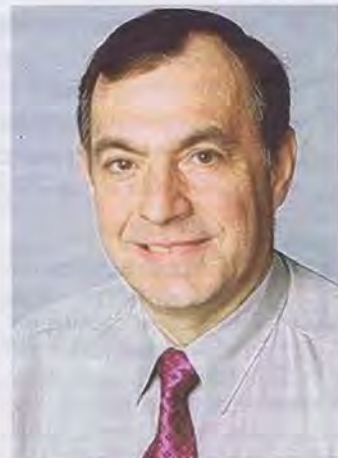
Geschlecht oft auch allmählich die Lust auf Sex“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein.

Um herauszufinden, ob ein Testosteronmangel die Symptome auslöst, untersuchen Urologen zunächst Körperbau und Muskelkraft, denn auch zunehmender Bauchspeck spricht für einen Mangel. Erst Blutuntersuchungen schaffen Klarheit über den Testosteronspiegel im Blut. Da es keine Hormonersatzthera-

pien gibt, raten Urologen, männlichen Wechseljahrs-Erscheinungen durch gesunde Ernährung und Sport selbst entgegenzusteuern.

Um Schlaptheit und Stim-

mungsabfall zu vermeiden, sollten Betroffene diese Tipps gerade im Winter beachten. Bewegung steht bei gesundheitsbewussten Männern also trotz Kälte und Nässe ganz oben auf



Urologe: Dr. Reinhold Schaefer.

der To-do-Liste. Denn zu wenig sportliche Betätigung, kombiniert mit weihnachtlichem Festessen, verstärkt Nebenwirkungen wie Abgeschlagenheit und geringere Libido zusätzlich.