

LEBEN & ALTER

«Keine Experimente mit Testosteron»

Auch Männer durchleben eine Art von Wechseljahren, ein angemessener Lebensstil lindert allfällige Symptome.

VON
MICHÈLE
MUTTI

«Klagen Männer ab 40 über Antriebslosigkeit, Erektionsstörungen oder Schwitzen, spricht man oft von den Wechseljahren des Mannes», sagt Philipp Ambühl von der Geno Apotheke Dufour in Biel. Dabei handle es sich um einen natürlichen Alterungsprozess, keine Krankheit. Eine Behandlung sei nicht notwendig. Grund für die Andropause ist ein sinkender Testosteronspiegel im Blut. Einige peppen das männliche Sexualhormon daher künstlich auf. «Experten raten davon ab, die Wirksamkeit ist nicht erwiesen ist und die Risiken unzureichend bekannt. Die Forschung ist noch im Gange.»

Testosteron. Der Spiegel sinkt meist ab dem 40. Lebensjahr um ein bis zwei Prozent pro Jahr. «Die meisten Männer haben keine Beschwerden wie bei den weiblichen Wechseljahren», so Ambühl. Einige litten jedoch unter einem echten Testosteronmangel (Hypogonadismus). «Der Arzt kann dies im Gespräch mit dem Patienten und dessen Blutwerten ermitteln.»

Psyche. In der Lebensmitte stellen sich Männer existenzielle Fragen: «Habe ich

den richtigen Beruf und die passende Partnerin gewählt? Was will und kann ich noch erreichen?» Dies kann Betroffene stark belasten. Dazu kommen physische Veränderungen wie beispielsweise Schlafstörungen: «Der Biorhythmus ändert sich, dazu kommt Schnarchen mit Atemaussetzern. Durch Schlafapnoe kann der Blutdruck steigen, wodurch auch die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall zunimmt», erklärt Ambühl.

Lebensstil. Mit Medikamenten vorbeugen könne man nicht. Zentral sei indes der Lebensstil. Zu den wichtigsten Faktoren gehören die Ernährung, körperliche Aktivität und regelmässiger und ausreichender Schlaf. So haben Männer, die sich regelmässig sportlich betätigen, einen höheren Testosteronspiegel als Coach Potatoes. Hilfreich ist eine ausgewogene Ernährung und ein Verzicht auf Nikotin sowie ein mässiger Konsum von Alkohol, Weissmehl, raffiniertem Zucker und tierischen Fetten. Tröstlich: Ein aktives Sexleben kurbelt die körpereigene Hormonproduktion an. ■

ANDROPAUSE

«Pas d'expérimentation avec la testostérone»

Les hommes vivent aussi une sorte de ménopause, dont les éventuels symptômes sont atténués par un mode de vie adéquat.



PHOTO: JOEL SCHWEIZER

Auch bei Männern ändert sich ab 40 der Hormonhaushalt, allerdings mit weniger Folgen als bei Frauen. Was den Mann fit hält ist Sport.

Chez les hommes aussi, l'équilibre hormonal change dès 40 ans, mais avec moins de conséquences que chez les femmes. Le sport leur fait du bien.

PAR MICHÈLE MUTTI
«Lorsque les hommes de plus de 40 ans se plaignent de manque de motivation, de troubles de l'érection ou de transpiration, on parle souvent d'andropause, la ménopause de l'homme», explique Philipp Ambühl de la pharmacie Geno Dufour à Biemme. «Il s'agit d'un processus naturel lié à l'âge et non d'une maladie. Aucun traitement n'est nécessaire. L'andropause provient d'une baisse du taux sanguin de testostérone. Certains boostent donc artificiellement l'hormone sexuelle masculine. «Les experts déconseillent cette pratique, dont l'efficacité n'est pas prouvée et les risques mal connus. Des recherches sont toujours en cours.»

Testostérone. Son taux diminue généralement d'un à deux pour cent par an dès l'âge de 40 ans. «La plupart des hommes ne ressentent pas les symptômes courants lors de la ménopause féminine», explique Philipp Ambühl. Certains souffrent toutefois d'un véritable déficit en testostérone (hypogonadisme). «Le médecin peut le déterminer en discutant avec le patient et en contrôlant ses dosages sanguins.»

Psychisme. Au milieu de leur vie, les hommes se posent des questions existentielles : «Ai-je choisi le bon métier et la bonne partenaire? Qu'est-ce que je veux et peux encore accomplir?» Cela peut être très difficile pour les personnes concernées. À cela s'ajoutent des changements physiques tels que des troubles du sommeil: «Le biorhythme change, à cela s'ajoute des ronflements avec arrêts respiratoires. L'apnée du sommeil peut augmenter la tension artérielle, ce qui accroît le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral (AVC)», explique Philipp Ambühl.

Style de vie. Il n'est pas possible de prévenir l'andropause avec des médicaments. Le style de vie est alors essentiel. Parmi les facteurs les plus importants figurent l'alimentation, l'activité physique et un sommeil régulier et suffisant. Ainsi, les hommes qui pratiquent régulièrement un sport présentent un taux de testostérone plus élevé que les accros du canapé. Une alimentation équilibrée, l'évitement du tabac et une consommation modérée d'alcool, de farine blanche, de sucre raffiné et de graisses animales sont conseillés. Réconfortant: une vie sexuelle active stimule la production d'hormones par le corps. ■

DER RAT LE CONSEIL

Philipp Ambühl,
Apotheker/pharmacien,
pharmacie/Apotheke Geno Dufour, Biel/Bienne



PHOTO: JOEL SCHWEIZER

«Ich rate zu gesundem Lebensstil und Sport, vor allem auch um Muskelabbau vorzubeugen. Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Herz-Kreislauf-System, hebt die Stimmung und hilft gegen Schlafstörungen. Die wachsende Muskelmasse kurbelt den Knochenstoffwechsel an und schützt so vor Osteoporose. Das Herz wird gestärkt und das Gehirn befähigt. Für Sportneulinge eignen sich Sportarten, bei denen man behutsam und langsam beginnen und dann steigern kann. Das kann Nordic Walking, Radfahren, Tanzen, Joggen, Schwimmen oder Krafttraining sein. Für den Anfang reicht es, dreimal die Woche eine halbe Stunde zu trainieren.»

«Je conseille d'adopter un mode de vie sain et de faire du sport, notamment pour prévenir la fonte musculaire. L'exercice physique stimule le métabolisme, renforce le système cardiovasculaire, améliore l'humeur et aide à lutter contre les troubles du sommeil. La masse musculaire croissante stimule le métabolisme osseux et protège ainsi de l'ostéoporose. Le cœur est fortifié et le cerveau stimulé. Les sports qui conviennent le mieux aux débutants sont ceux qui permettent de commencer en douceur et d'augmenter la charge progressivement. Comme la marche nordique, le vélo, la danse, le jogging, la natation ou la musculation. Pour commencer, un entraînement d'une demi-heure trois fois par semaine suffit.»

NEWS

Erwacht die Natur, brennen und jucken bei mehr als 20 Prozent der Bevölkerung Nase und Augen – Tendenz steigend. Die diesjährige nationale Gesundheitskampagne der Schweizer Apotheken konzentriert sich darum auf das Thema «Abklärung und Behandlung von Allergien». Ob Pollen-, Tier- oder Hausstaubmilbenallergie: Bei allergischen Reaktionen ist ein «AllergieCheck®» empfohlen. Dabei wird geprüft, ob Betroffene auf einen der zehn häufigsten allergieauslösenden Stoffe (Atemwegsallergene) übermässig reagieren. In der Regel werden Antihistaminika in Form von Tropfen, Tabletten als auch Spray, Kortison- oder Kombipräparaten mit Antihistaminika/Kortison, aber auch pflanzliche Antiallergika eingesetzt.

Lorsque la nature se réveille, le nez et les yeux de plus de 20% de la population brûlent et démangent, avec une tendance à la hausse. La campagne nationale de santé des pharmacies suisses de cette année se concentre donc sur le thème «Tester et traiter les allergies». Qu'il s'agisse d'allergies au pollen, aux animaux ou aux acariens: en cas de réactions allergiques, un «AllergoTest®» est recommandé. Il s'agit ainsi de vérifier si les personnes concernées réagissent de manière excessive à l'une des dix substances les plus fréquemment responsables d'allergies (allergènes respiratoires). En règle générale, l'allergie est traitée par des antihistaminiques sous forme de gouttes, de comprimés ou de sprays, de préparations à base de cortisone ou associant antihistaminiques et cortisone, mais aussi d'antiallergiques à base de plantes.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

**Ihre Apotheke -
die erste Anlaufstelle für
Gesundheitsfragen von A bis Z.**

**Votre pharmacie -
le premier point de repère pour
toute question de santé.**

**MENOPAUSE: SCHWITZT DU
NOCH ODER SCHLÄFST DU
SCHON?**

Langfristiges Wohlbefinden beginnt mit der richtigen Beratung. Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.

**MÉNOPAUSE :
TU TRANSPIRES ENCORE
OU TU DORS DÉJÀ ?**

Un bien-être à long terme commence par des conseils appropriés. Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

BIEL / BIENNE

Battenberg Apotheke Mettstrasse 144
Durtschi Peter 032 341 55 30

Apotheke Dr. Hysek Bözingenstrasse 162
Dr. Hysek Cédric 032 345 22 22

Apotheke im Spitalzentrum Vogelsang 84
Dr. Osswald Martin 032 324 23 00

Geno Apotheke General-Dufour-Strasse 4
Dr. Ambühl Philipp 032 329 39 59

Geno Apotheke Zentralstrasse 45
Fuhrmann Didier 032 329 39 79

NIDAU

Schloss Apotheke Nidau Hauptstrasse 30
Chiorean Ana 032 331 93 42

LENGNAU

Geno Apotheke Bürenstrasse 1
Vogel David 032 652 44 13

LYSS

Apotheke Lyssbach Steinweg 26
Arnold Dominik 032 384 54 54

Bahnhof-Apotheke Lyss Bahnhofstrasse 6
Friedli Daniela 032 384 13 70

RECONVILIER

Pharmacie Bichsel Rte de Tavannes 1
Bichsel Bernard 032 481 25 12