

Mit 78 stärker als viele mit 18

In einem einzigartigen Selbstversuch nimmt der Endokrinologe Professor Rolf-Dieter Hesch seit rund 20 Jahren Testosteron als Medikament gegen Alterserscheinungen. Hier sein Erfahrungsbericht

Text: ROLF-DIETER HESCH / Foto: DANIEL AESCHLIMANN

Professor Rolf-Dieter Hesch war Oberarzt an der Medizinischen Hochschule Hannover und Professor an der Uni Konstanz; außerdem hat er mehrere Bücher geschrieben, etwa „Absolut Mann“ (Droemer/Knaur)



DE

ine der meistdiskutierten Fragen im Bereich der Männermedizin ist: Sollten Männer, vor allem ältere, Testosteron substituieren oder nicht? Das Thema ist und bleibt unter Ärzten umstritten, solange weitere wissenschaftliche Studien dazu fehlen. Bei mir war die Ersatztherapie medizinisch indiziert, denn durch die Folgen einer entzündlichen Erkrankung sank der Testosteron-Spiegel in meinem Blut auf 1,5 Nanogramm pro Milliliter, also weniger als die Hälfte dessen, was heutzutage als unterer Grenzwert gilt. Das war 1994, da war ich 56 Jahre alt. Mir fehlte seinerzeit jeglicher Antrieb, ich hatte kaum Kraft und litt unter schweren Verstimmungen. Also begann ich, mich intensiv mit dem Thema Testosteron-Ersatz zu befassen. Das passte gut zu meiner beruflichen Tätigkeit als Endokrinologe und Biologe. Ich entschied mich schlussendlich für eine Substitution – mit Erfolg. Allerdings sage ich gleich dazu: Eine Testosteron-Ersatztherapie ist kein Jungbrunnen. Hormone können Sport und eine gesunde Ernährung nicht ersetzen, nur ergänzen. Passt es beim Lebensstil, wirkt Testosteron wie ein Verstärker.

ZUNÄCHST PROBIERTE ICH ES über 3 Monate mit einer Injektion von 250 Milligramm alle 3 Wochen, verwarf das jedoch. In der ersten Woche hatte ich regelrechte Dopingspitzen, in der 2. Woche pegelte sich alles um den oberen Mittelwert ein, und in der 3. Woche war der Wirkspiegel zu niedrig. Entsprechend fühlte ich mich auch in jeder Woche anders. Absolut untauglich! Dann testete ich ein Gel, und das nehme ich seit Langem. Die Resorption ist bei Menschen je nach Hauttyp sehr verschieden, aber auch von der Jahreszeit abhängig – im Sommer etwa kann es zu starkem Schwitzen kommen. Darüber hinaus ist es wichtig, wann und wo man es aufträgt – ich etwa verteile

es abends nach dem Duschen auf der Haut, wenn diese noch ein bisschen weich ist.

ALS ICH DIE BEHANDLUNG BEGANN, waren die frühen Symptome rasch beseitigt. Kurz nach Beginn der Testosteron-Substitution änderte ich allerdings auch meinen Lebensstil. Ich ernährte mich gesünder, trieb mehr Sport und sorgte für mentalen Ausgleich durch Aikido. Mein Training hat sich gegenüber früher aber deutlich verändert. Ich bin jetzt 78 Jahre alt und muss auf Grund einer familiär bedingten Arthrose meine Gelenke schonen, trainiere aus dem Grund nur noch mit zirka 30 Prozent der früheren Gewichte. Dieses Training ziehe ich allerdings häufiger durch, in Slow Motion und zudem mit vielen Wiederholungen.

Während ich früher regelmäßig in Fitness-Studios gegangen bin, baue ich heute mein Training in den Alltag ein und führe es überall aus – zu Hause, draußen, auf Reisen und sogar auf längeren Autofahrten. Fast jeden Morgen mache ich vor dem Frühstück Bauchtraining mit je 3 Sätzen seitlichen Crunches à 30 Wiederholungen. Es folgen Überzüge mit einer 20-Kilo-Hantel, davon 3-mal 20 Wiederholungen im Liegen mit Nackenkissen, im Anschluss Dehnübungen für die Halswirbelsäule, das Becken und die Hüfte. Pro Woche trainiere ich 3- bis 5-mal Rücken, Schultern und Brust sowie Bizeps und Trizeps. Darüber hinaus mache ich so oft wie nur möglich Ausdauersport, zum Beispiel Stand-up-Paddling, Spinning, Kitesurfen und 9-Loch-Golfen.

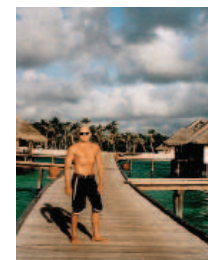
So können sich meine Körpermesswerte durchaus sehen lassen. Bei einer Größe von 1,69 Meter wiege ich 69,8 Kilogramm. Mein Body-Mass-Index liegt bei 24, ich trage nur 10 Prozent Körperfett (8 Prozent viszerales Fett) mit mir herum, komme auf 41 Prozent Muskelmasse – das können selbst deutlich

Professor Hesch: 49 Jahre, 7 Fotos



1967 Segeltörn mit 29 Jahren und körpereigener Testosteron-Produktion

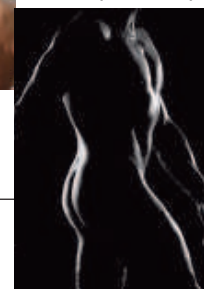
1988 Foto fürs Cover seines Buchs „Absolut Mann“, Alter damals: 50 Jahre



1991 Urlaub im Resort Soneva Fushi auf den Malediven, Alter: 53 Jahre



2001 Krafttraining im Fit In in Konstanz: Maschine Hesch mit 63 Jahren



2008 Hesch ist 70 Jahre alt, sieht aber immer noch aus wie 50 (siehe links)



2015 Seit 22 Jahren ist Hesch Kitesurfer – hier aktiv in Soma Bay (Ägypten)



Juni 2016 Badeurlaub in Südfrankreich

jüngere Männer häufig nicht von sich sagen, geschweige denn welche über 70. Und doch ist das alles für jeden Mann zu erreichen, sogar mit einem alltagstauglichen Lebensstil.

DIE MUSKELMASSE ZU ERHALTEN ist mit fortschreitendem Alter eine der größten Herausforderungen. Nicht nur jeder Einzelne, auch Krankenkassen und die gesamte Gesellschaft sollten sich darum bemühen, da Menschen mit fehlender Muskelmasse früher oder später zu Pflegefällen werden. Für mich wäre es ein sehr großer Fortschritt, wenn ich mich nur etwa halb so viel anstrengen müsste, um Kraft und Muskelmasse zu erhalten. Das würde mir und anderen Älteren hinsichtlich Motivation und Wirkung ganz neue Horizonte eröffnen. Pharma-Unternehmen entwickeln derzeit mit riesigem Aufwand entsprechende Wirkstoffe – so genannte monoklonale Antikörper, die sich in der Testphase befinden. Es gibt aber auch heute schon Wirkstoffkombinationen, die Muskelabbau verhältnismäßig effektiv blockieren. Ich etwa baue auf diese: täglich morgens und abends 1000 Milligramm Betainhydrat, 500 Milligramm Betainnitrat in Kapseln, 1,2 Gramm BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren – dazu gehören Valin, Leuzin, Isoleuzin) und 6 Wochen lang vorm Training 3 Gramm Kreatin, danach 2 Wochen Pause.

Das ist gegenwärtig die wirksamste Mixtur zur Blockade der körpereigenen Substanz Myostatin, die den Muskelaufbau hemmt und bei älteren Menschen vermehrt ausgeschüttet wird. Darüber hinaus teste ich derzeit das Präparat Fortetropin, das in den USA bereits erhältlich ist, in Europa dagegen bisher nicht. Es handelt sich um einen klinisch getesteten Myostatin-Blocker, dessen Wirkstoff aus fertilisiertem Hühnerextrakt extrahiert wird. Aber die Wirkstoffe sind nur eine Seite der Medaille.

Meine Ernährung ist kohlenhydratarm und proteinreich. Jeden Morgen gibt es 3 Eiweiß vom Hühnerrei, danach über den Tag verteilt Fisch, weißes Fleisch, hochproteinhaltigen Käse, Bohnen und Linsen sowie eine Menge Obst und Gemüse. Wichtig ist, alle 3 Stunden etwas zu essen und nie zu hungern, denn Hunger macht jedes Trainingsziel zunichte. Außerdem trinke ich viel stilles Wasser. Zwischen den regulären Mahlzeiten sowie direkt

nach dem Training nehme ich einen Whey-Shake zu mir, nach einem heftigen Trainingstag meist auch noch einen vorm Zubettgehen.

EINE DER WICHTIGSTEN FRAGEN für uns ältere Männer ist, welche Art von Sexleben noch möglich ist, in der Partnerschaft und mit sich selbst, und ob Testosteron-Ersatz hier etwas verändern kann. Die Antwort darauf ist unter Ärzten umstritten. Fakt ist, dass 80 Prozent

aller Männer über 60 keine Erektion mehr haben. Durch meinen Lebensstil will ich dafür sorgen, dass auch diesem Bereich alles der Lebensphase angemessen funktioniert, dass es mir als Mann gut geht. Ich denke, das kann mir ansehn. Das Problem vieler älterer Männer ist, dass sie nicht nur einen Testosteron-Ersatz benötigen, sondern darüber hinaus ein Potenzmittel wie Viagra, Levitra oder Cialis. Manchen fehlt auch gar nicht Testosteron, ►

Fotos: ULRIKE SOMMER, EVA MALMSTROM, BRIGITTE STEFFENS

Deutsche Bank

Davon träume ich.



Deutsche Bank PrivatKredit¹

3,79%

effektiver Jahreszins²

Jetzt auch online!

Mit meiner Bank plane ich die Finanzierung.

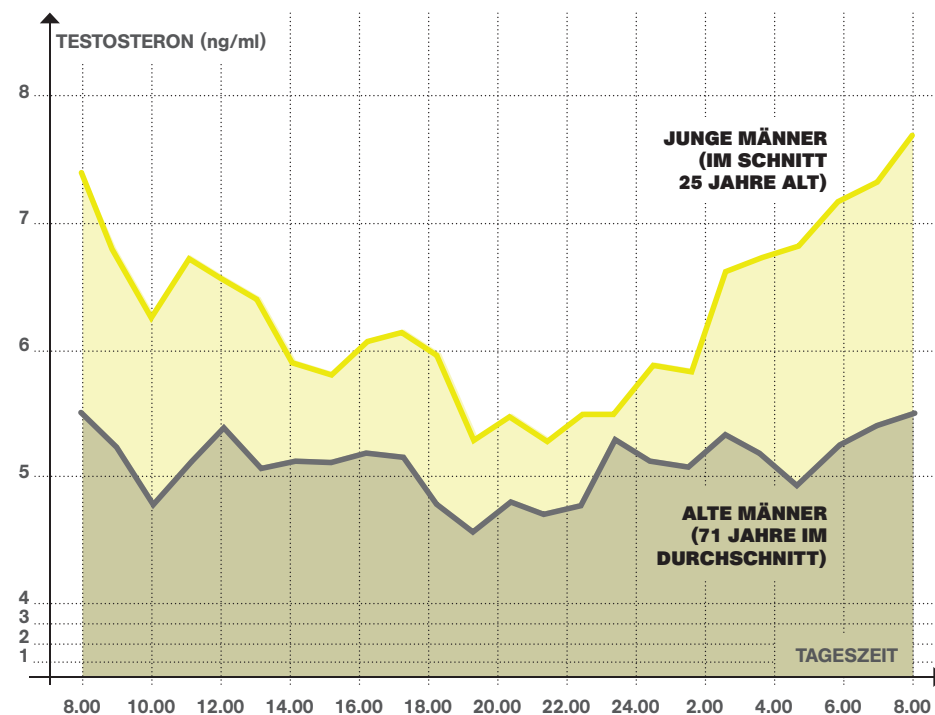
Sie möchten mit Ihrem Traumauto durchstarten, haben eine neue Küche gefunden oder wollen einen Kredit bei einer anderen Bank ablösen? Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche mit unserem PrivatKredit¹. Einfach in einer unserer Filialen beantragen oder online unter deutsche-bank.de/kredit

¹ Bonität vorausgesetzt.
² Gültig für Kreditbeträge von 5.000 bis 15.000 Euro bei Laufzeiten von 12 bis 48 Monaten. Das Angebot ist gültig bis 15. Dezember 2016. Anbieter: Deutsche Bank Privat- und Geschäftskunden AG, Theodor-Heuss-Allee 72, 60490 Frankfurt am Main.

Repräsentatives Beispiel:

Nettodarlehensbetrag	10.000 EUR
Effektiver Jahreszins	3,79%
Fester Sollzinsatz p.a.	3,79%
Monatliche Rate	224,57 EUR
Laufzeit in Monaten/Anzahl Raten	48
Zu zahlender Gesamtbetrag	10.779,13 EUR





Testosteron im Laufe des Lebens

Alt vs. jung – die Hormonproduktion im unmittelbaren Vergleich (raten Sie mal, wo die Werte von Professor Hesch liegen)

Die Ausschüttung des Hormons Testosteron in den Hoden folgt einem Tagesrhythmus. Der Wert ist morgens hoch, am Abend sinkt er, wie eine US-Studie an der Uni Washington in Seattle herausfand, die Männer aller Altersklassen untersuchte (links). Auf Grund der Schwankungen bringt es nichts, zu beliebiger Zeit Blut abzunehmen. Eine aussagekräftige Messung erhält man, indem man morgens zwischen 8 und 9 Uhr sowie noch einmal frühabends zwischen

17 und 18 Uhr das Testosteron bestimmt. Der höhere, morgendliche Messwert dient als Referenzwert, um vergleichen zu können. An der Differenz zum Abendwert kann der Mediziner erkennen, ob ein Tagesrhythmus vorhanden ist. Fehlt er, weist dies auf einen Mangel hin. Auf Grund der Ersatztherapie entspricht der morgendliche Spitzenwert von Professor Hesch dem eines jungen Mannes (7 ng/ml). Er weist zudem einen ähnlichen Tagesrhythmus auf.

sondern nur das Potenzmittel. Diese Medikamente ermöglichen eine Erektion auch dann, wenn bereits Schädigungen an Blutgefäßen der Schwellkörper aufgetreten sind. Wichtig ist, vor Medikamentengaben zu klären, wie es um die Koronararterien des Herzens bestellt ist. Denn die Arterien von Herz, Innenohr und Penis sind meist gleichermaßen von Gefäßschäden betroffen. Und somit ist ein schwerhöriger Mann in der Regel auch impotent.

Vor 8 Wochen habe ich bei mir ein Belastungs-EKG sowie ein MRT unter Belastung vornehmen lassen. Beide Ergebnisse sind in Ordnung. Wer wie ich ohne Probleme in der Lage ist, 2 bis 3 Stunden Kitesurfen zu gehen, hat diesen Test eigentlich schon bestanden. Die gutartige Prostata-Vergrößerung, ein sehr häufiges Problem bei Männern fortgeschrittenen Alters, ist bei mir gar nicht aufgetreten. Meinen Wert für den Prostata-Tumormarker PSA lasse ich 2-mal im Jahr messen. Er liegt seit mittlerweile 10 Jahren um 2 bis 3 ng/ml, also in einem guten Bereich. Auch das lässt sich wohl damit begründen, dass ich Testosteron substituierere – das Hormon schützt vor dieser typischen Alterserscheinung. Obwohl das selbst die meisten Ärzte gar nicht wissen.

HAUPTPROBLEM BEIM HORMONERSATZ ist die individuelle Dosierung. Eine Standardmenge eignet sich genauso wenig wie die Injektion alle 3 Wochen, die Dosis darf weder zu gering noch zu hoch sein. Da die wenigsten Männer Testosteron-Werte ihrer Jugendzeit kennen, ist die richtige Dosis schwer zu bestimmen. Falsche Dosierung kann problematisch sein: Als ich einmal am oberen Limit dosiert habe, vermehrten sich die roten Blutkörperchen – das ist nicht gut für die Fließeigenschaften des Blutes und die Durchblutung der kleinen Gefäße. Es ist aufwendig, die richtige Dosis zu finden, das geht nur übers Austarieren mit Messwerten. Wer über Vorergebnisse nicht verfügt, sollte 12 Stunden nach einer Anwendung das Testosteron messen lassen. Je nach Alter und Befindlichkeit sollte der Wert dann zwischen 4 und 8 ng/ml liegen. Bei mir ist die Dosierung so eingestellt, dass sich der Wirkspiegel bei etwa 7 mg/ml einpendelt. Dafür verwende ich wahlweise ein Testosteron-Gel oder eine eigens für mich hergestellte Creme, die den Tagesrhythmus nachahmt. In jedem Fall sollte jeder Mann den Wirkspiegel von einem Arzt messen und interpretieren lassen, um so zu der richtigen Dosierung zu finden.

Ein Wort zum Jugendwahn: Was ich hier beschreibe, ist keine Anti-Aging-Medizin – die gibt es meiner Meinung nach nicht. Dieses Schlagwort hat zu einem wissenschaftlich nie begründeten Hype in vielen Lebens- und Geschäftsbereichen geführt. Ein Beispiel ist die massenhafte Einnahme von Vitaminen und ähnlichen Wirkstoffen, deren Wirkung gleich null ist. Bei der in unserer heutigen Gesellschaft gegebenen Möglichkeit, sich gesund zu ernähren, treten überhaupt nur sehr wenige Mangelzustände an Vitaminen auf. Eine Ausnahme bildet in dieser Hinsicht allerdings die Versorgung mit Vitamin D in der sonnenarmen Hälfte des Jahres zwischen Oktober und April. Damit hat es sich dann aber auch schon.

ICH BLEIBE DABEI: Ein in allen Bereichen gesunder, engagierter Lebensstil mit genügend gesundem Schlaf ist der einzige Jungbrunnen, den es gibt. Nachhaltigkeit bedeutet, seinen Körper optimal zu pflegen. Ich habe bis zum heutigen Tage Freude an meinem Körper, in allen Bereichen. Stünde ich noch mal vor der gleichen Entscheidung wie vor 22 Jahren, ich würde die Testosteron-Substitution auf exakt dieselbe Weise durchführen. Und ich würde sie jedem Mann empfehlen, der unter einem Mangel leidet und bei dem Risikofaktoren wie Herzinfarkt oder Prostatakrebs auszuschließen sind. Ich profitiere nicht nur von einem erhöhten Hormonspiegel, sondern auch von dem regelmäßigen Training, das ich seit nunmehr 40 Jahren durchführe. Und das wird so bleiben, solange ich Hanteln halten kann. 🏋️

„Es gibt keine Anti-Aging-Medizin, der einzige wirkliche Jungbrunnen ist ein in sämtlichen Bereichen gesunder, engagierter Lebensstil“