

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Wechseljahre beim Mann

F: Im Verlauf des letzten Jahres bin ich sehr viel müde, habe morgens keine rechte Lust aufzustehen und mache mir vermehrt Sorgen, was ich sonst gar nicht von mir kenne. Auch meine körperliche Kraft hat nachgelassen. Manchmal ist mir nachts sehr warm. Werde ich mit 52 jetzt schon alt oder kann das auch eine Krankheit sein?

A: Die geschilderten Symptome passen sehr gut zum Thema Wechseljahre.

F: Ich dachte, so etwas haben nur Frauen?

A: Oh nein, mittlerweile weiß man, dass es auch männliche Wechseljahre gibt mit einem Nachlassen der Testosteron-Produktion, auch Klimakterium virile genannt. Die Symptome sind nicht so deutlich ausgeprägt wie bei der Frau und oft mehr im psychischen Bereich bis hin zu Burn out und richtigen Krisen.

F: Was sind denn die Anzeichen?

A: Das können Selbstzweifel sein, vermehrte Reizbarkeit oder Traurigkeit, Dünnhäutigkeit und verminderte Souveränität. Typisch ist auch das Nachlassen von sexuellem Interesse. Schwitzen kann vorkommen, vor allem nachts. Oder vermehrte Krankheitsanfälligkeit und Gewichtszunahme.

F: Kann schlechter Schlaf damit zusammenhängen?

A: Absolut, das gibt es bei Männern und bei Frauen häufig.

F: Gibt man da Männern auch Hormone?

A: Teilweise leider ja, was für mich absurd ist, da es sich um einen natürlichen Vorgang handelt. Letztlich geht es um den Wechsel in eine neue Lebensphase. Dazu gehören gewisse Veränderungen. Frauen definieren sich häufig über das Äußere und leiden so häufig an grauen Haaren, Falten und Figurverlust. Bei Männern sind oft Leistung und Stärke wichtig. Wenn das nachlässt, kann schnell das Gefühl kommen, ein Schwächling und Versager zu sein. Da braucht es ein Umdenken, einen anderen Umgang mit sich, sonst wird das Alter zum Desaster.

F: Also Zähne zusammenbeißen und durch?

A: Oh nein, eher sich die „Schwäche“ zugestehen und sich durchaus Hilfe holen, wenn einem diese Zeit zu schaffen macht. Das ist gleichzeitig eine neue Art von Stärke. Gerade die naturheilkundlichen Behandlungen sind besonders geeignet, den Wechsel sanft stattfinden zu lassen und nicht krisenhaft. Für mich ist der Begriff „Anti Aging“ - also „gegen das Altern“ – unsinnig. Viel passender ist „Better Aging“ - also „besseres Altern“. Wenn die neuen Lebenserfahrungen im Sinne eines Reifeprozesses integriert werden, können sie einen großen Gewinn bedeuten.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie