

Männergesundheit heute -

Prostata, Hormone und mehr

Dr. med. Kristina Tuchenhagen

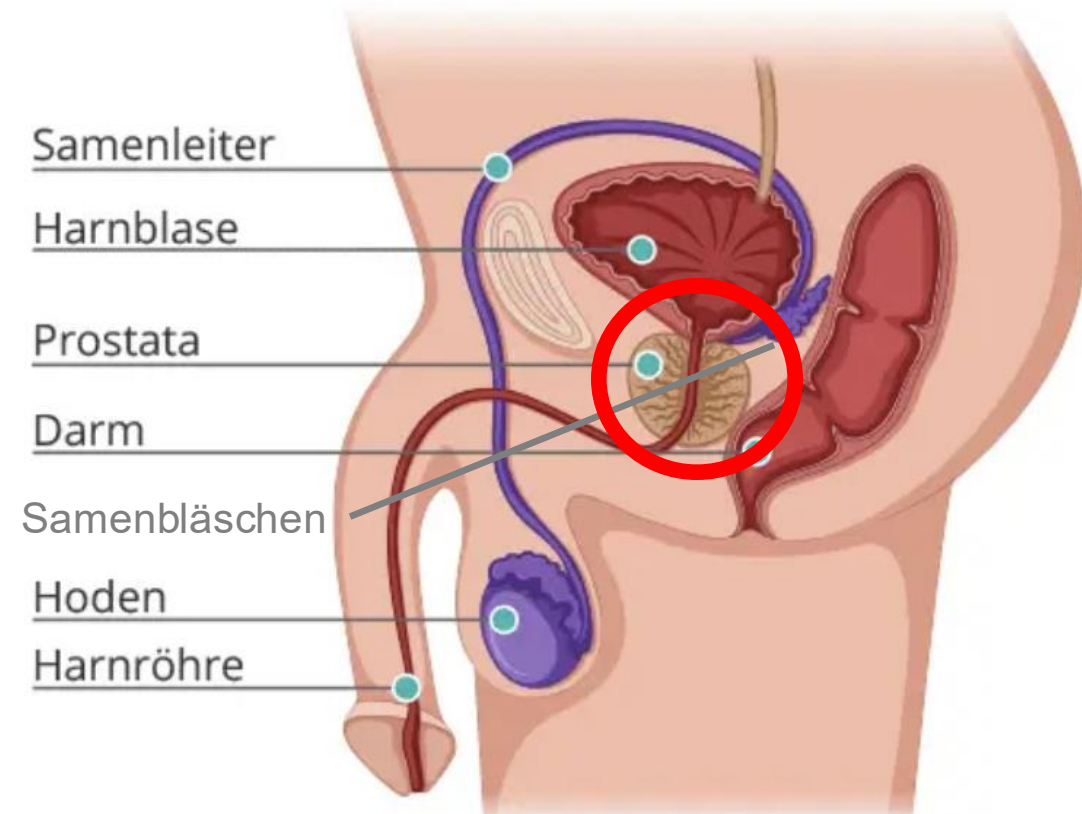
15.10.2025



Prostata



Wofür brauche ich eine Prostata?

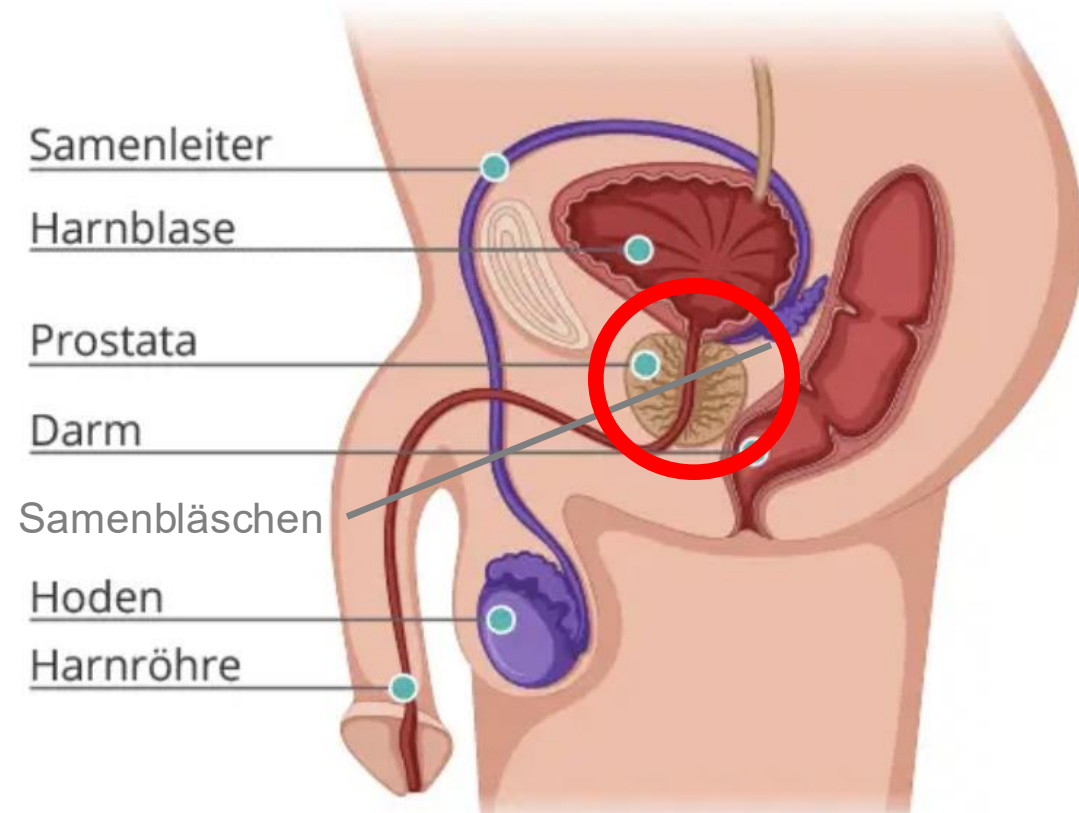


Wofür brauche ich eine Prostata?

Produziert Prostatasekret

- 30% des Ejakulats
- Schützt und aktiviert Spermien
- Schützt vor Harnwegsinfektionen

Spielt eine Rolle bei Koordination zwischen
Miktion und Ejakulation



Wofür brauche ich eine Prostata?

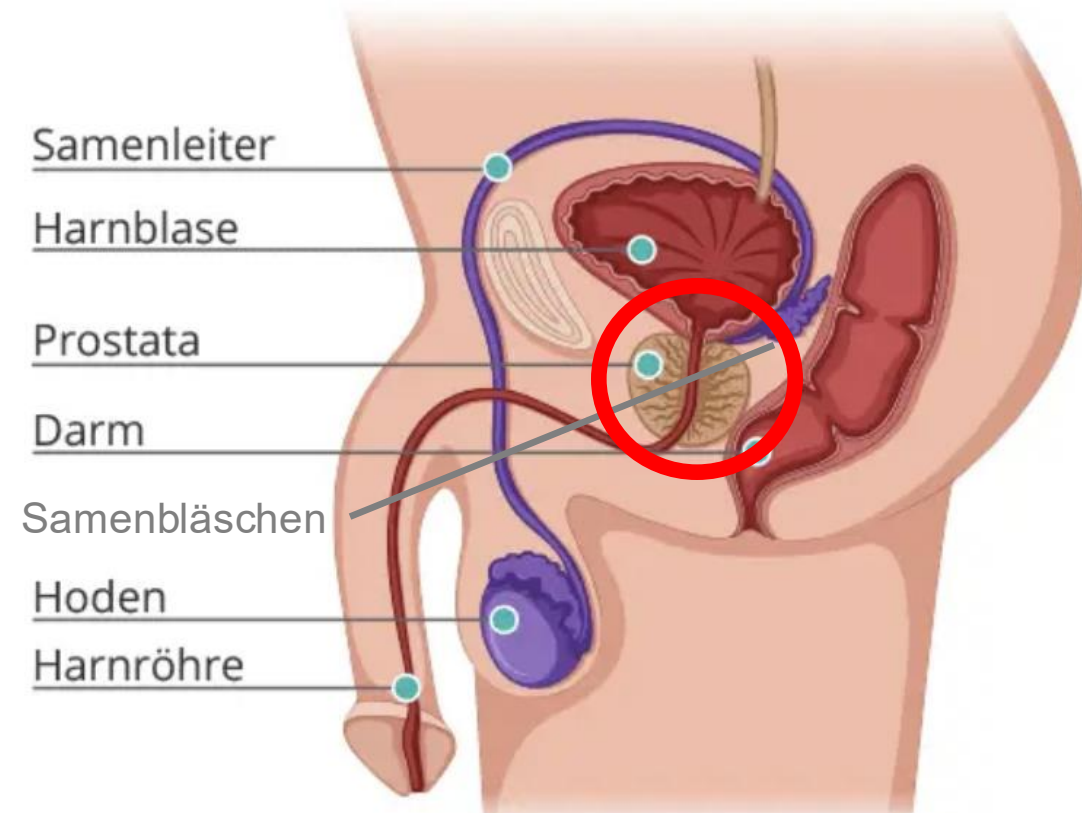
Produziert Prostatasekret

- 30% des Ejakulats
- Schützt und aktiviert Spermien
- Schützt vor Harnwegsinfektionen

Spielt eine Rolle bei Koordination zwischen
Miktion und Ejakulation

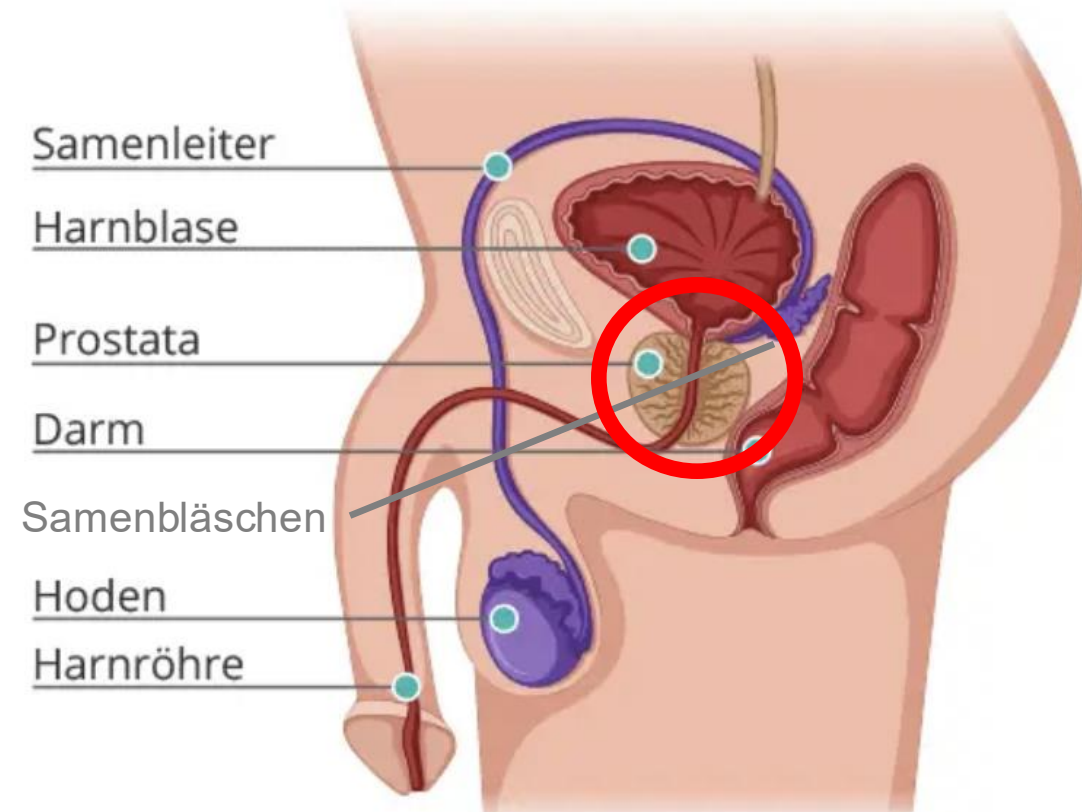
Ejakulat Zusammensetzung

- 20 - 30% Prostatasekret
- 65 - 70% Samenbläschen
- 5-10% Nebenhoden
- <1% Bulbourethraldrüsen



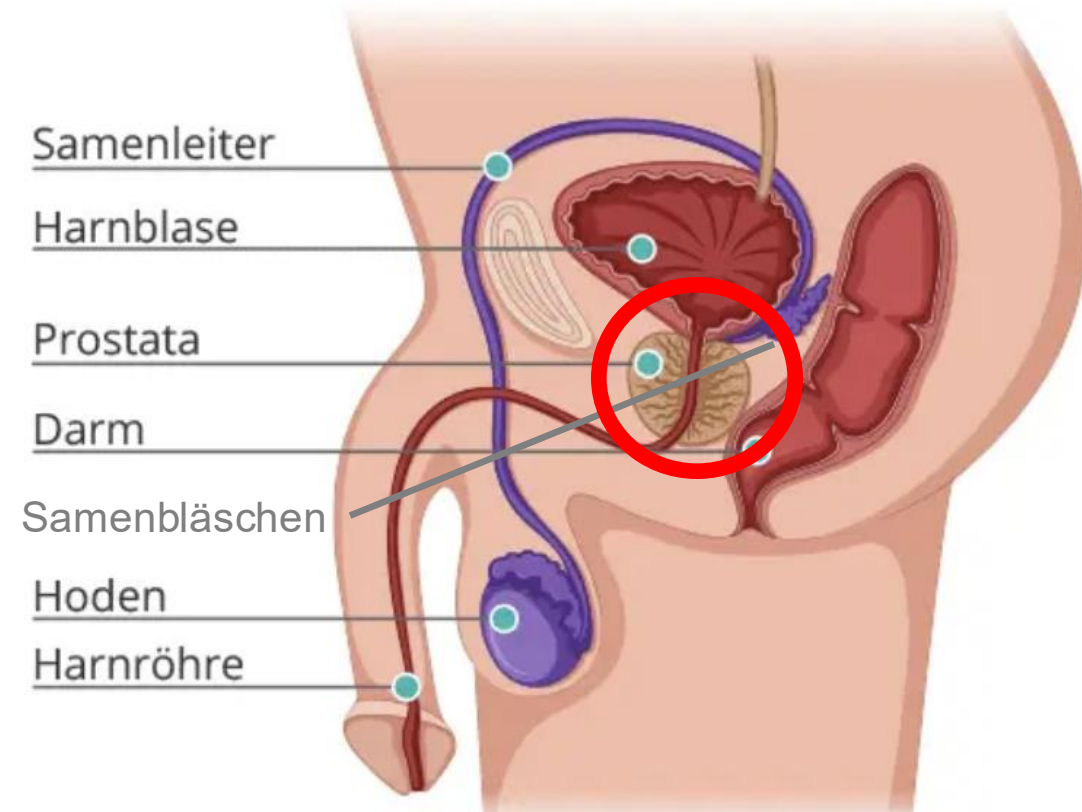
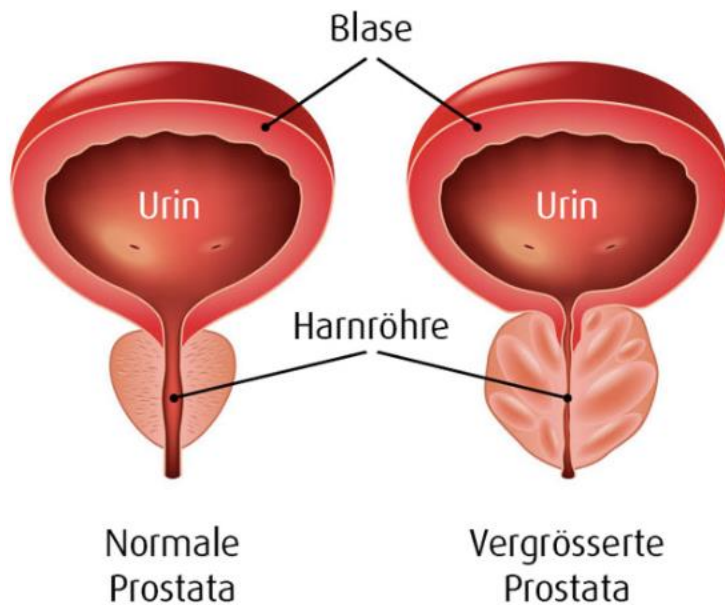
Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom



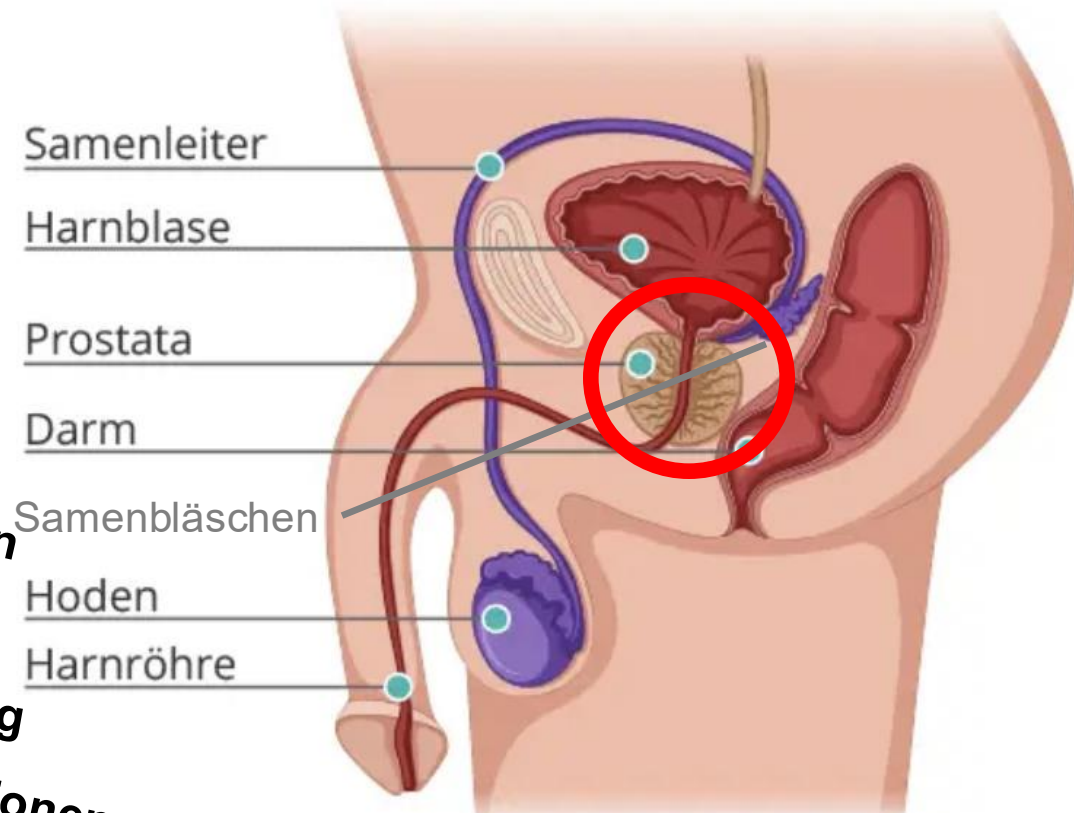
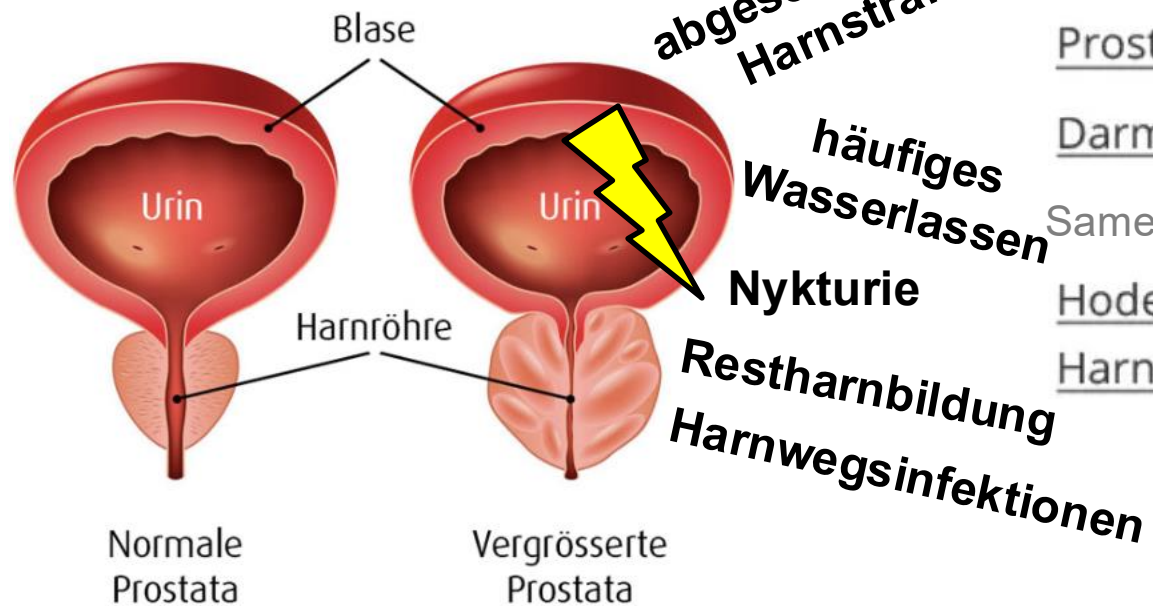
Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie



Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie

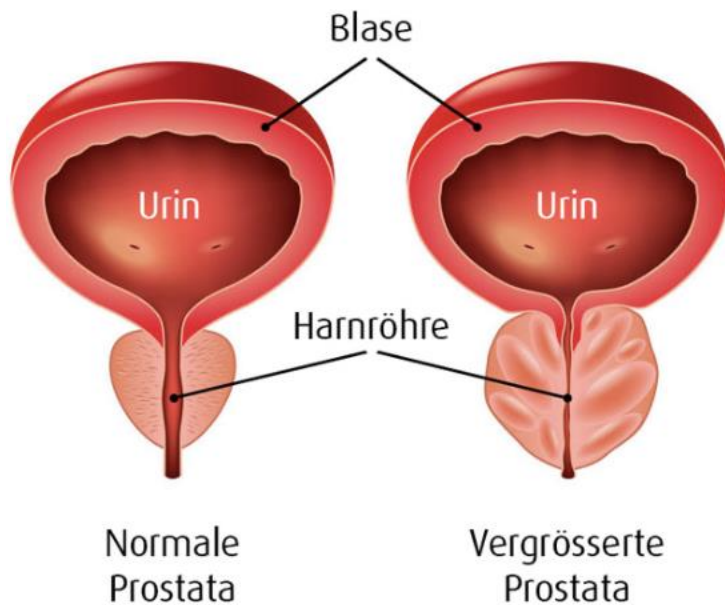


Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie

Medikamentöse Therapie

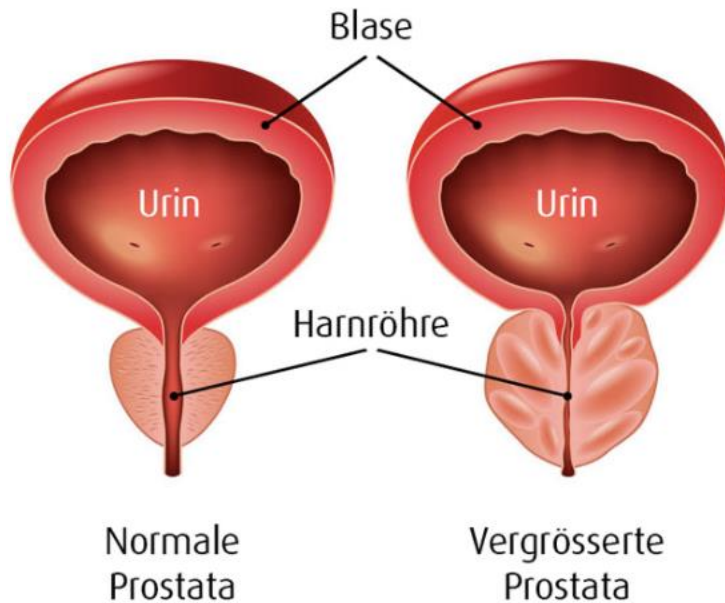
- Alphablocker (z.B. Tamsulosin)
- 5-Alpha-Reduktase-Hemmer (z.B. Finasterid)
- PDE-5-Hemmer (z.B. Tadalafil)



Prostata

Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie

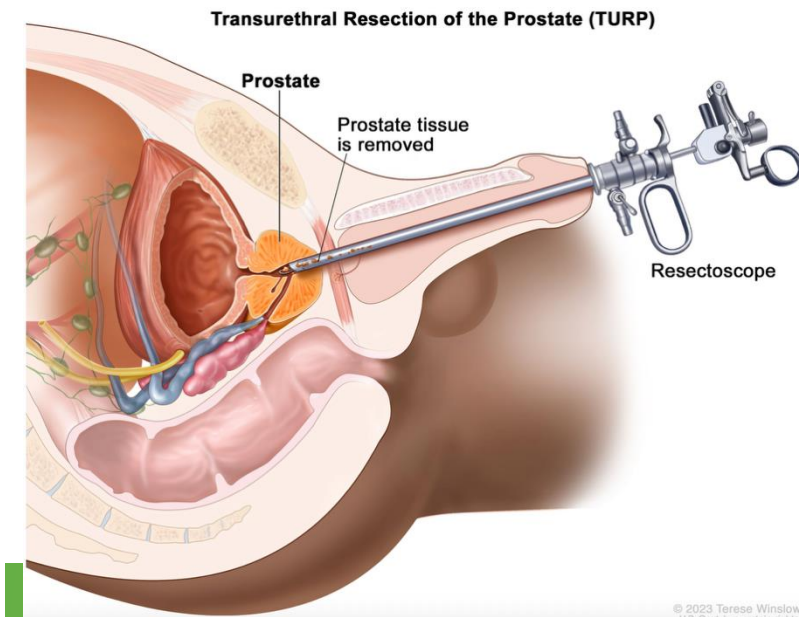
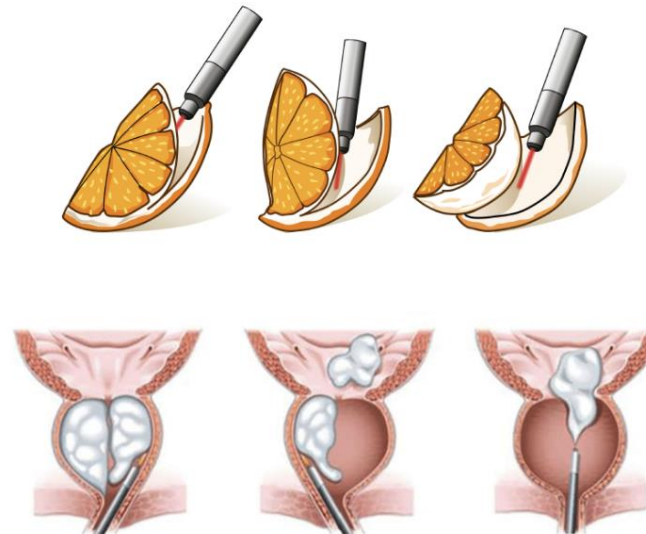


Medikamentöse Therapie

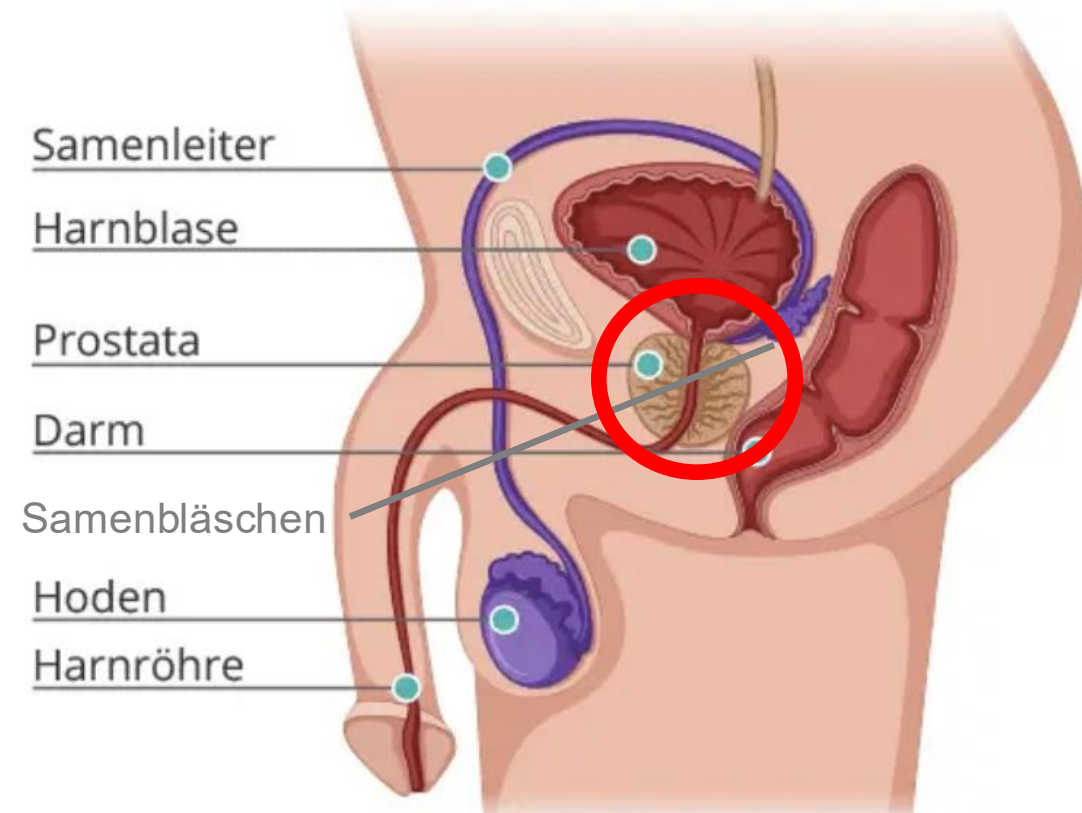
- Alphablocker (z.B. Tamsulosin)
- 5-Alpha-Reduktase-Hemmer (z.B. Finasterid)
- PDE-5-Hemmer (z.B. Tadalafil)

Operative Therapie

- TUR-Prostata
- HOLEP (Laser)
- Weitere Alternativen



Einflussfaktoren auf die Prostata



Einflussfaktoren auf die Prostata

Alter, Genetik

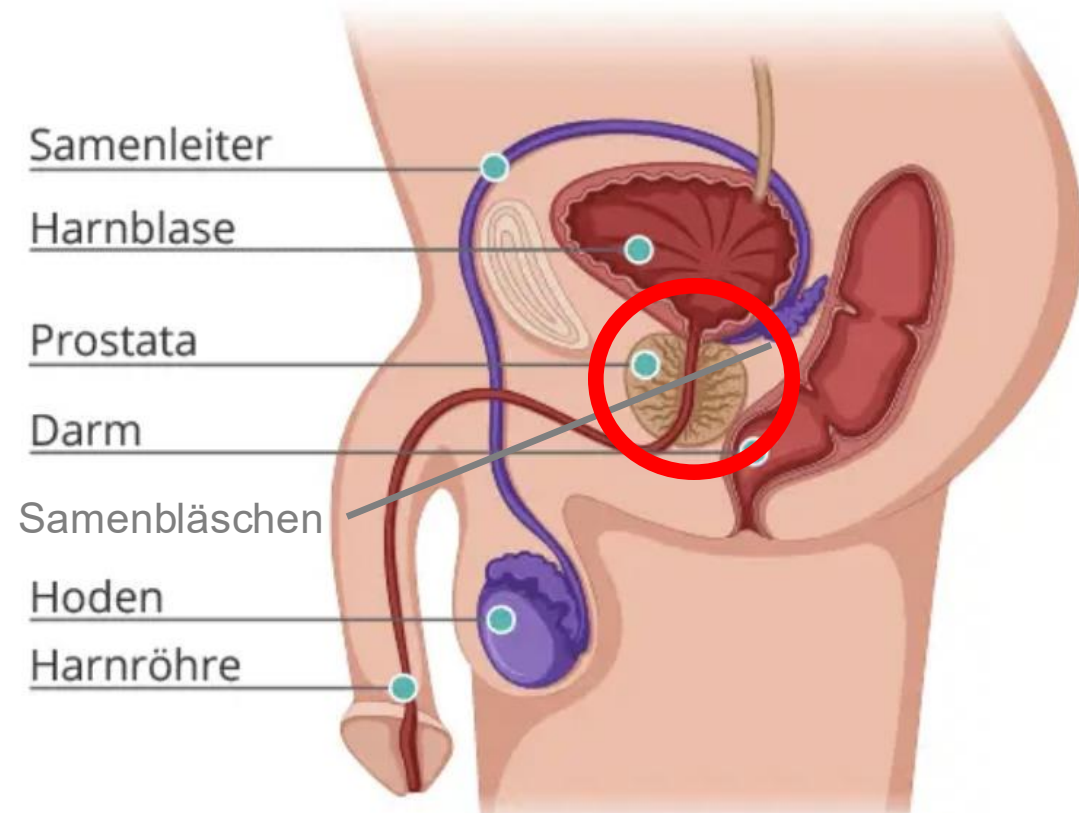
- Vorsorge ab 45 Jahren
- Bei familiärer Vorbelastung ab 40 Jahren

Lebensstil und ausgewogene Ernährung

Ejakulationen

Hormone

- Testosteron

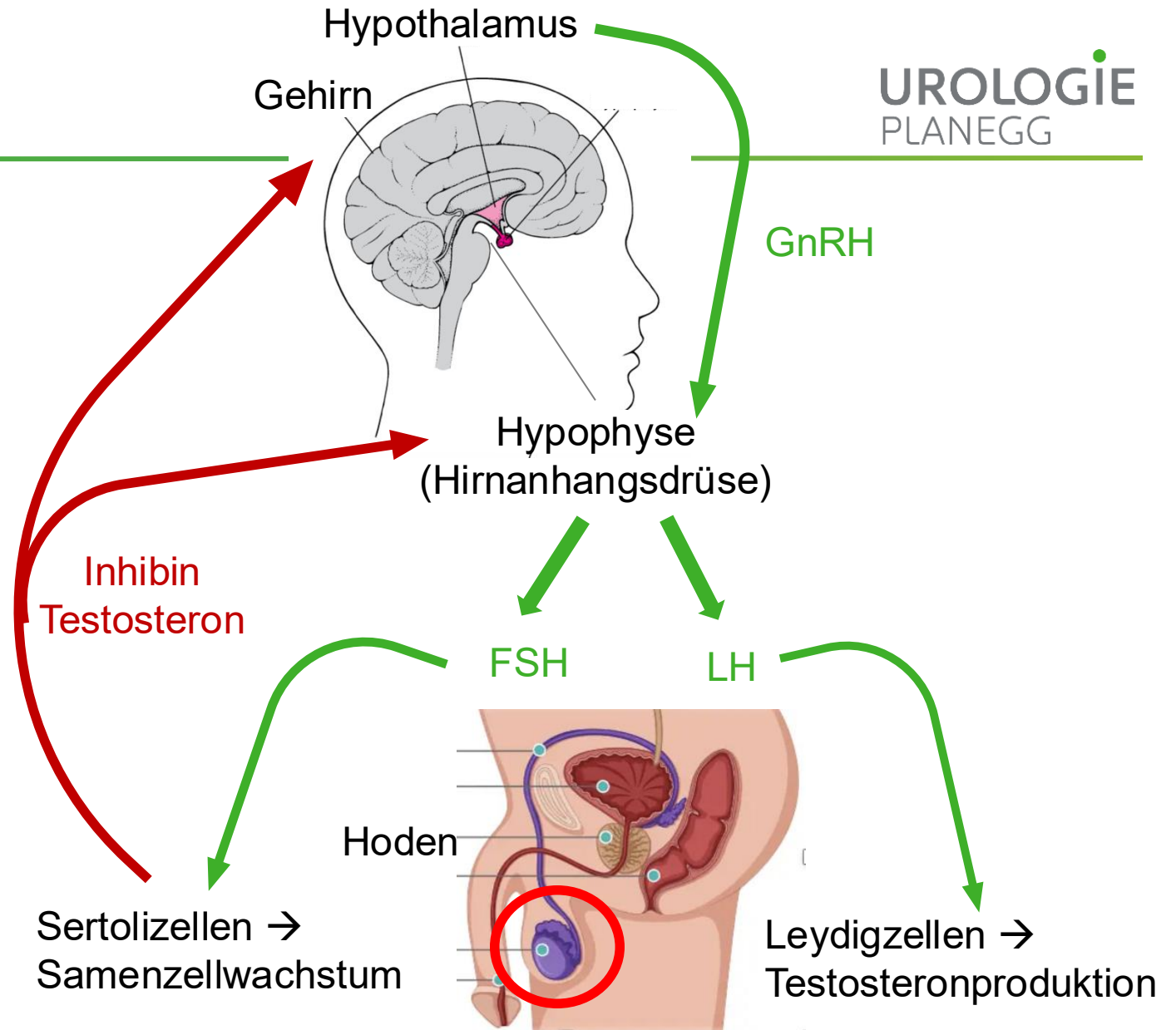


Testosteron



Testosteron

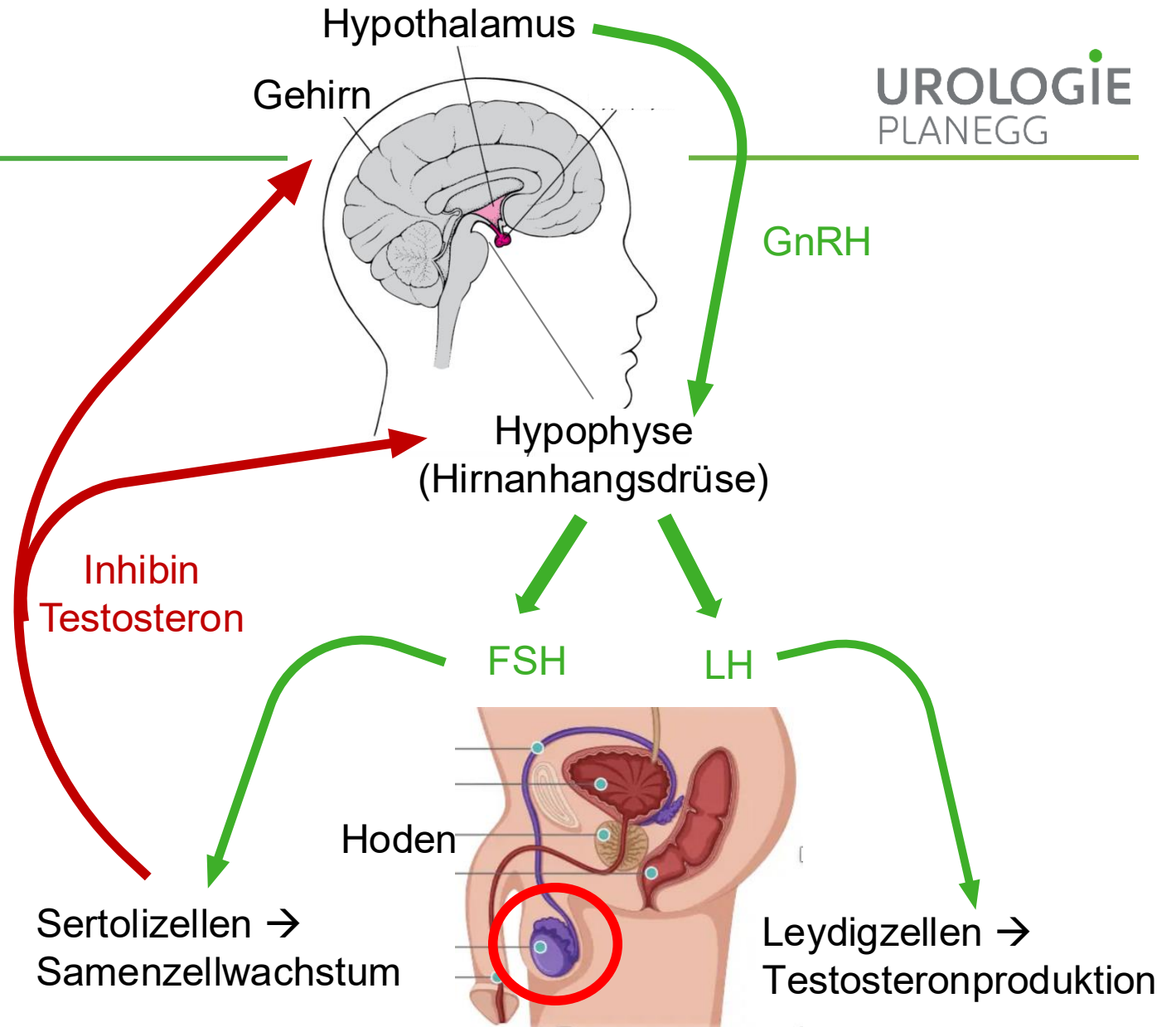
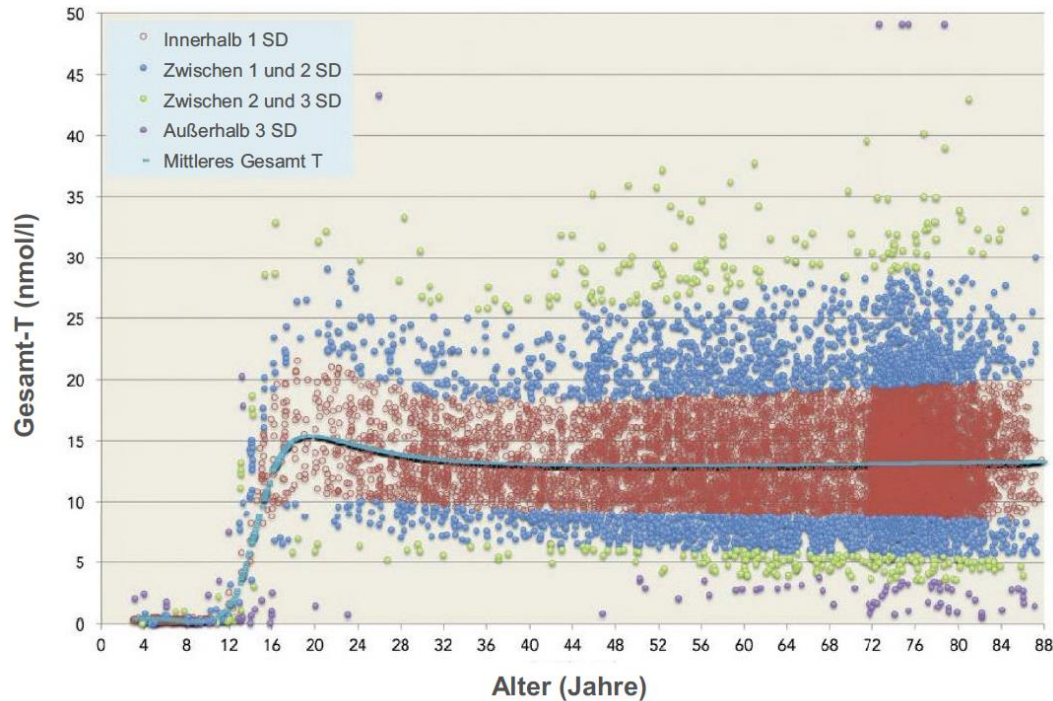
Bildung in Hoden
(+ 5-10% Nebennierenrinde)



Testosteron

Bildung in Hoden
(+ 5-10% Nebennierenrinde)

Höhepunkt in den 20ern
Abnahme ab 40 Jahren ca. 1-2% pro Jahr

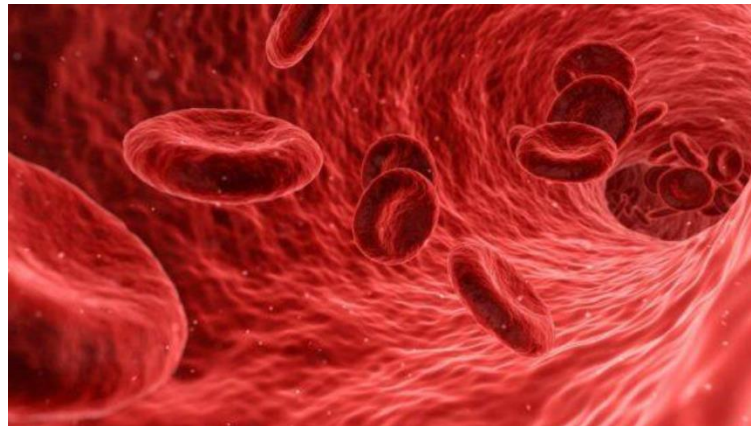


Testosteron – Wofür?

Testosteron – Wofür?

Wofür brauche ich Testosteron?

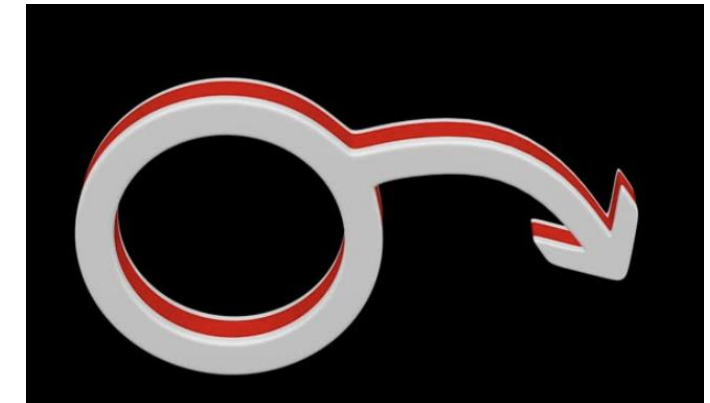
- Entwicklung Geschlechtsmerkmale
- Spermatogenese
- Potenz und Libido
- Muskelmasse
- Knochenstoffwechsel
- Blutbildung



Testosteronmangel

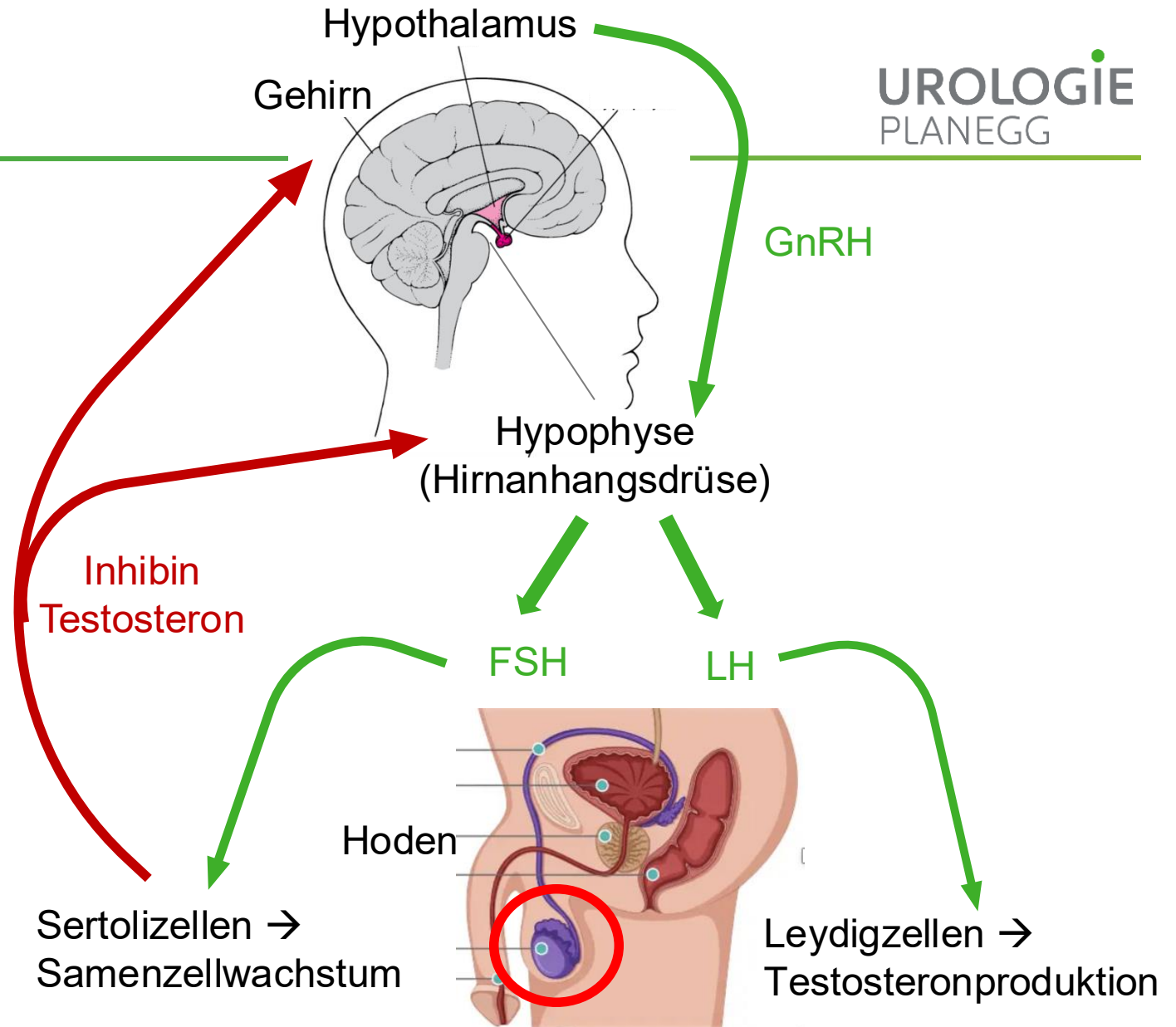
Wie geht es mir bei einem
Testosteronmangel?

- Libidoverlust, Erektionsstörungen
- Infertilität
- Abnahme von Muskelmasse
- Zunahme von Körperfett, v.a. Bauchfett
- Osteoporose
- Anämie/Blutarmut
- Hitzewallungen
- Depressive Verstimmung
- Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit
- Stimmungsschwankungen, Gereiztheit
- Konzentrations-/ Gedächtnisprobleme



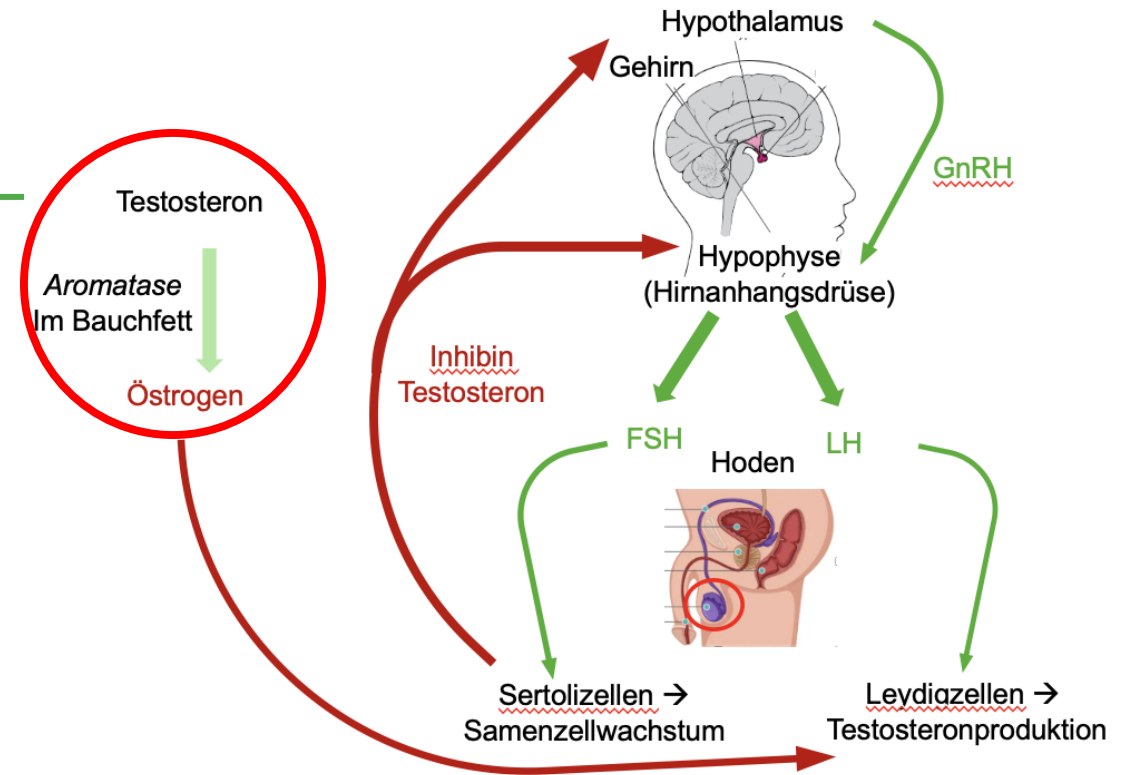
Testosteronmangel

- **Primärer Hypogonadismus**
Ursache in den Hoden
- **Sekundärer/Tertiärer Hypogonadismus**
Ursache im Gehirn
- **Funktioneller Hypogonadismus**
aufgrund von Komorbiditäten
Übergewicht, Diabetes,
Stress, Schlafmangel



Testosteronmangel – was tun?

Passt mein Lebensstil?

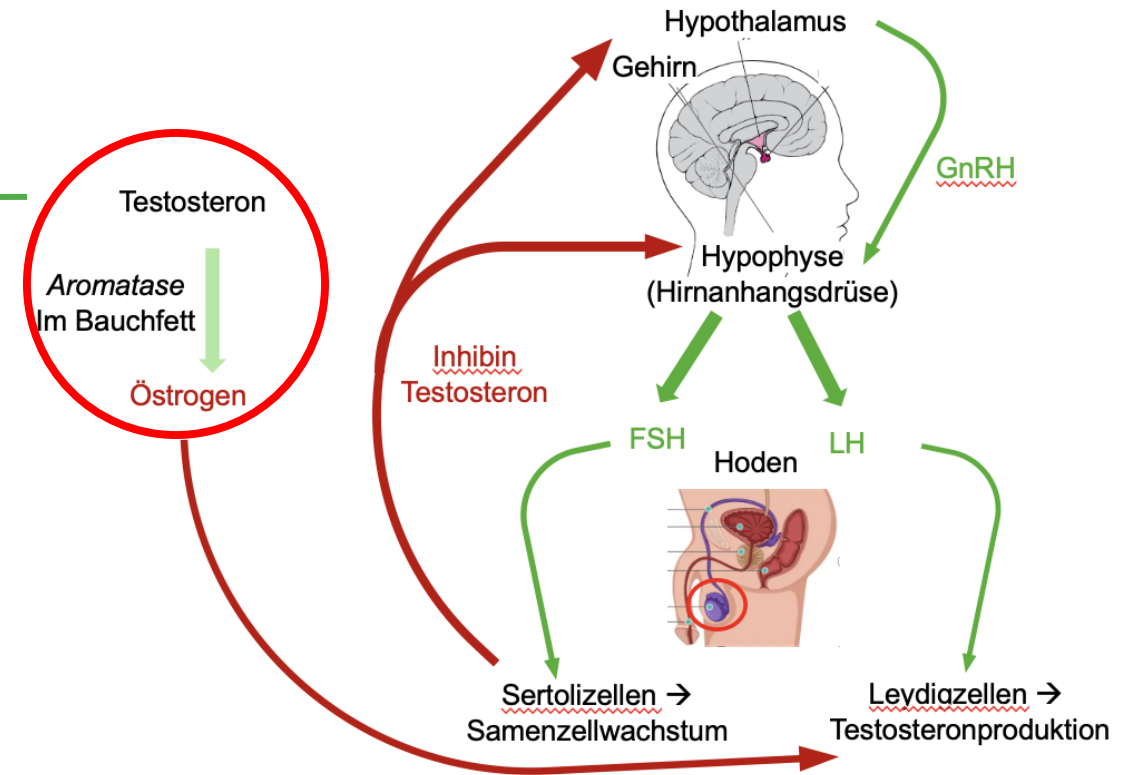


Testosteronmangel – was tun?

Passt mein Lebensstil?

Gewicht und Bauchumfang

- max. 94cm
- Reduktion des **Bauchfetts!**

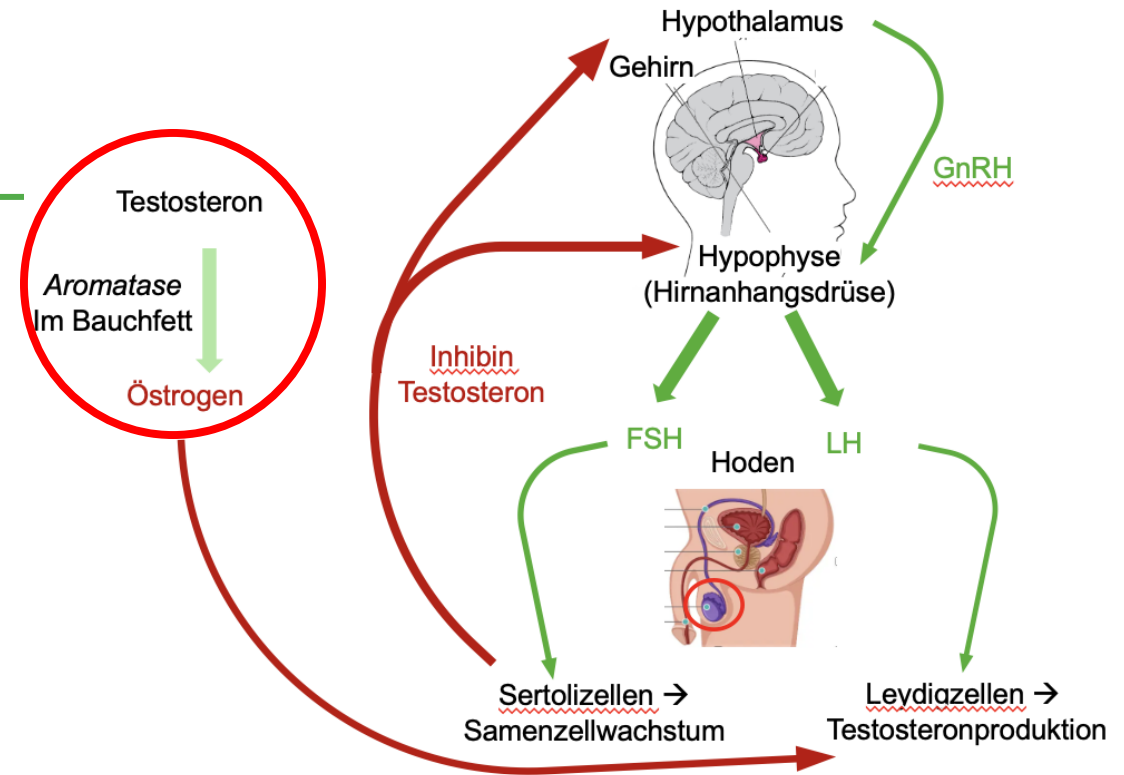


Testosteronmangel – was tun?

Passt mein Lebensstil?

Gewicht und Bauchumfang

- max. 94cm
- Reduktion des **Bauchfetts!**
- **Regelmäßige Bewegung,**
Krafttraining/
Muskelaufbau



Testosteronmangel – was tun?

Passt mein Lebensstil?

Gewicht und Bauchumfang

- max. 94cm
- Reduktion des **Bauchfetts!**
- **Regelmäßige Bewegung,**
Krafttraining/
Muskelaufbau



Ausgewogene Ernährung



Weissbrot
Brezn

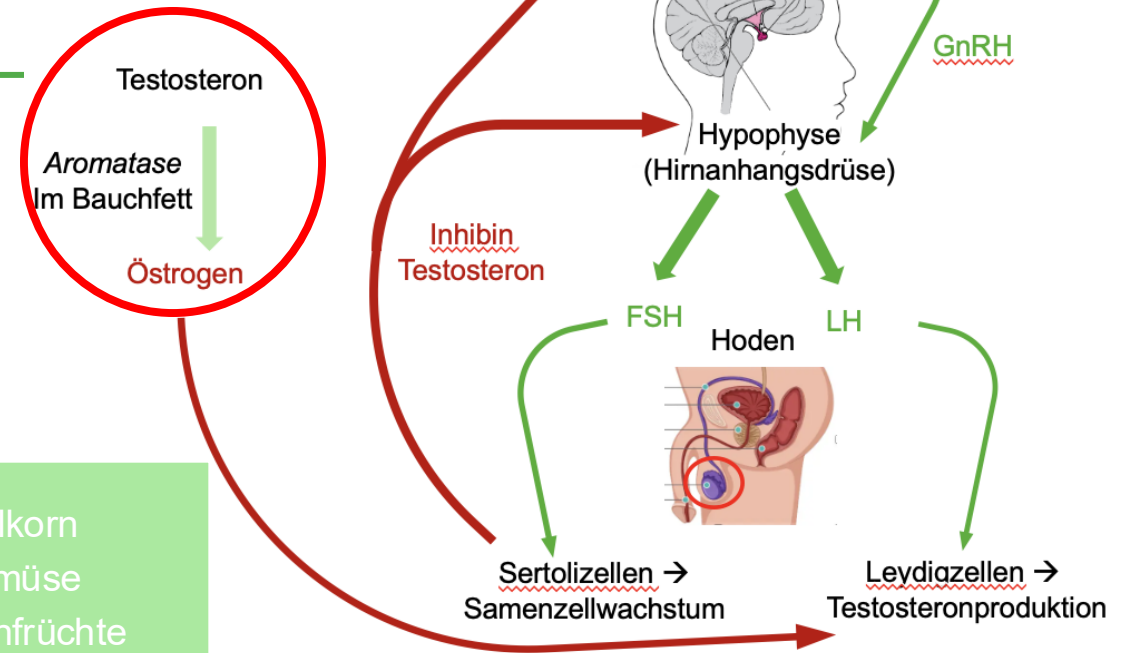
Vollkorn
Gemüse
Hülsenfrüchte

Tierische und
verarbeitete Fette
(Fleisch, Butter, Käse)

Ungesättigte,
pflanzliche Fette
(Olivenöl, Avocado,
Nüsse)

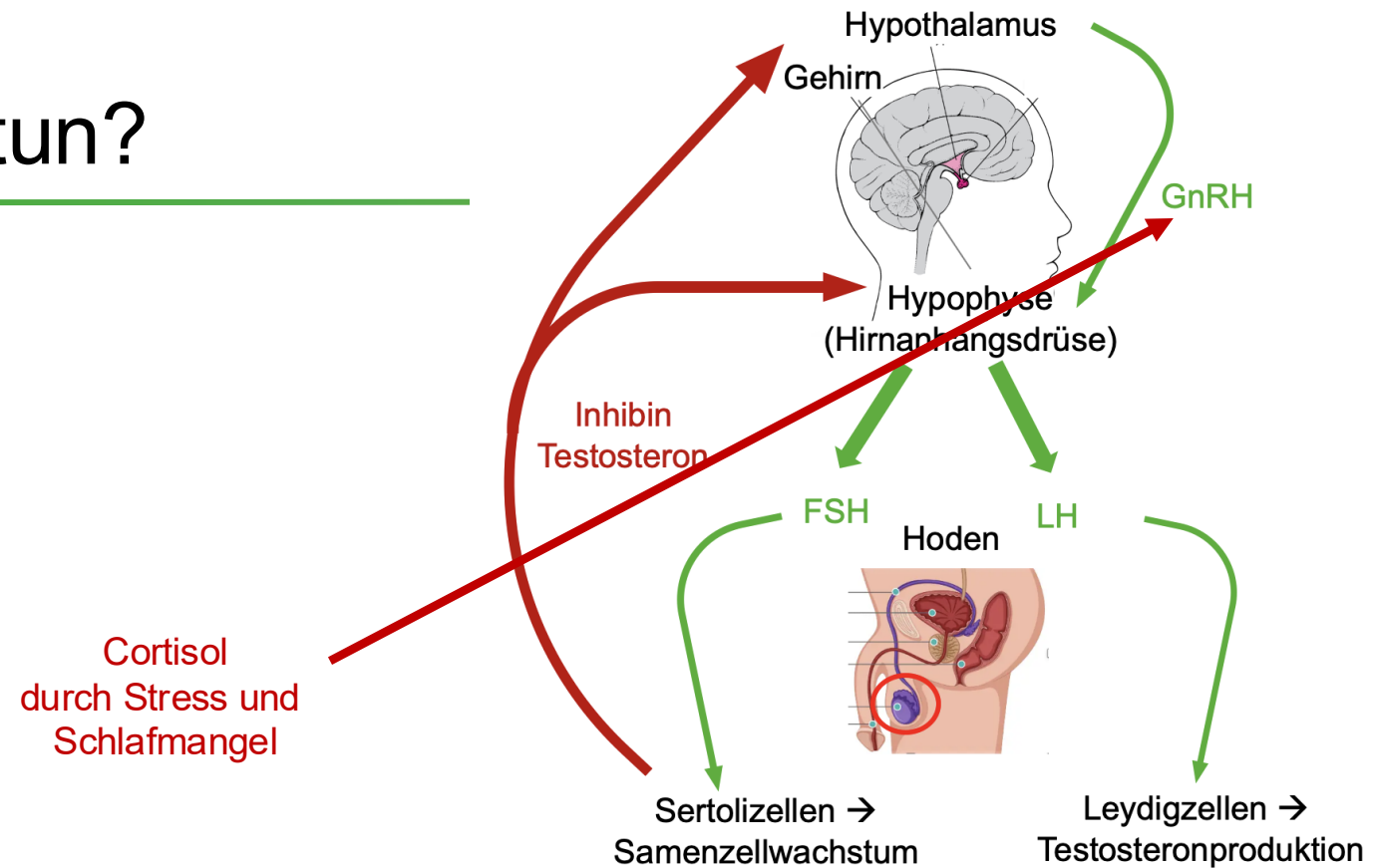
Übermäßiger
Zuckerkonsum,
Verarbeitete
Lebensmittel,
Alkohol

Mikronährstoffe
(Zink, Magnesium,
Vitamin D, B-Vitamine)



Testosteronmangel – was tun?

- **Stressreduktion**
- **Schlafoptimierung**
Schlafhygiene,
Medikamenteneinstellung,
Erkrankungen (BPH?)



Testosteronersatztherapie

alle 10-12 Wochen als
Spritze



täglich als Gel auf die
Haut

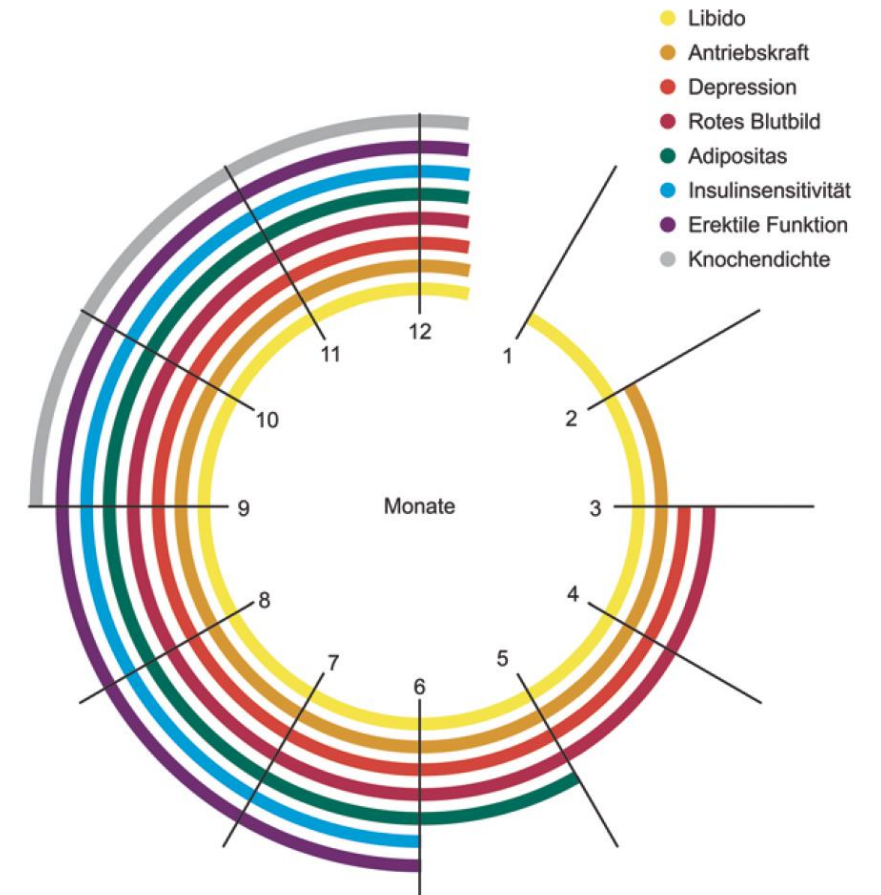
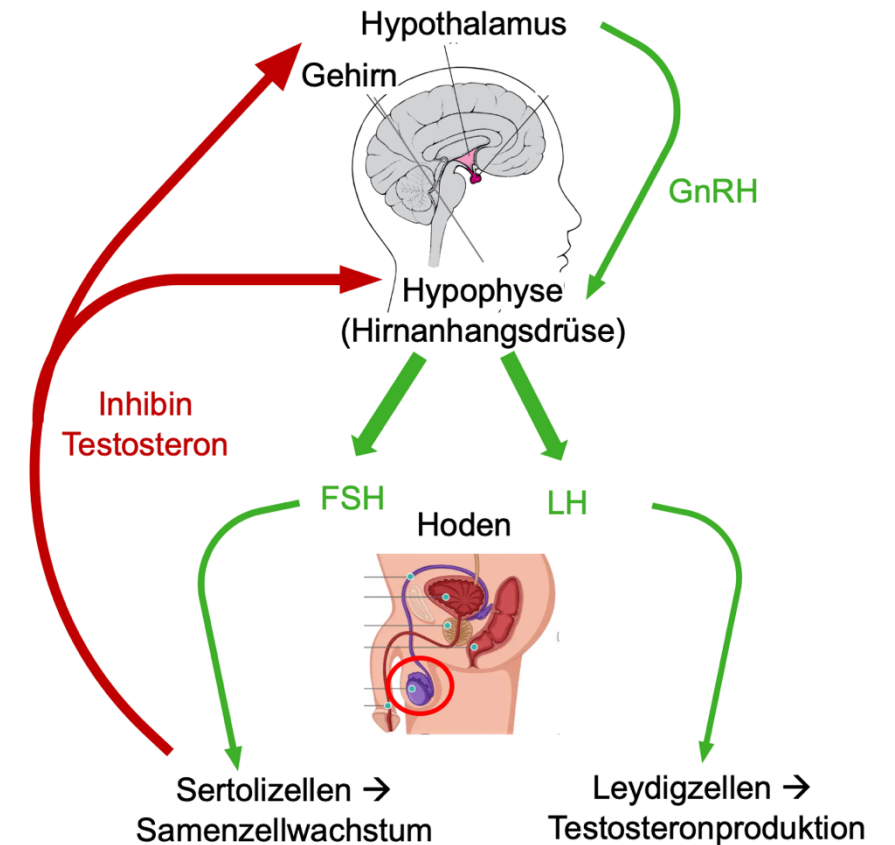


Abb. 1.6 Testosteronmangel: Wann sind erste Symptomverbesserungen zu erwarten?

Kontraindikationen für eine Testosterontherapie:

- Prostatakarzinom
- Mamma-CA
- Polyzythämie
- Kinderwunsch

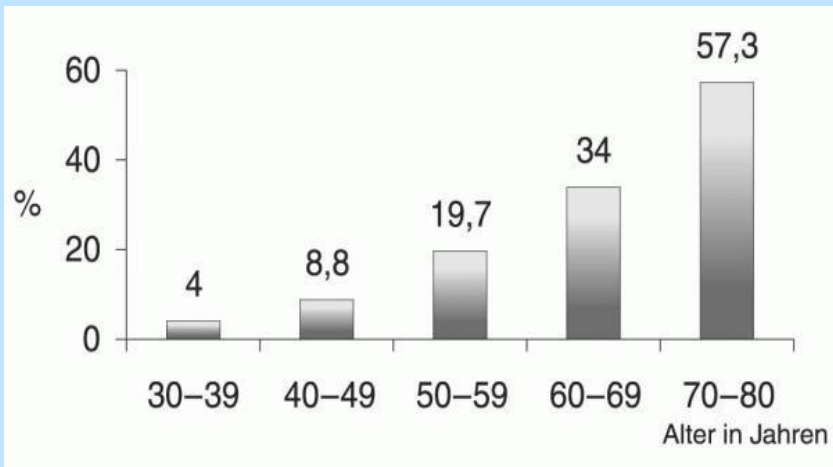


Erektile Dysfunktion

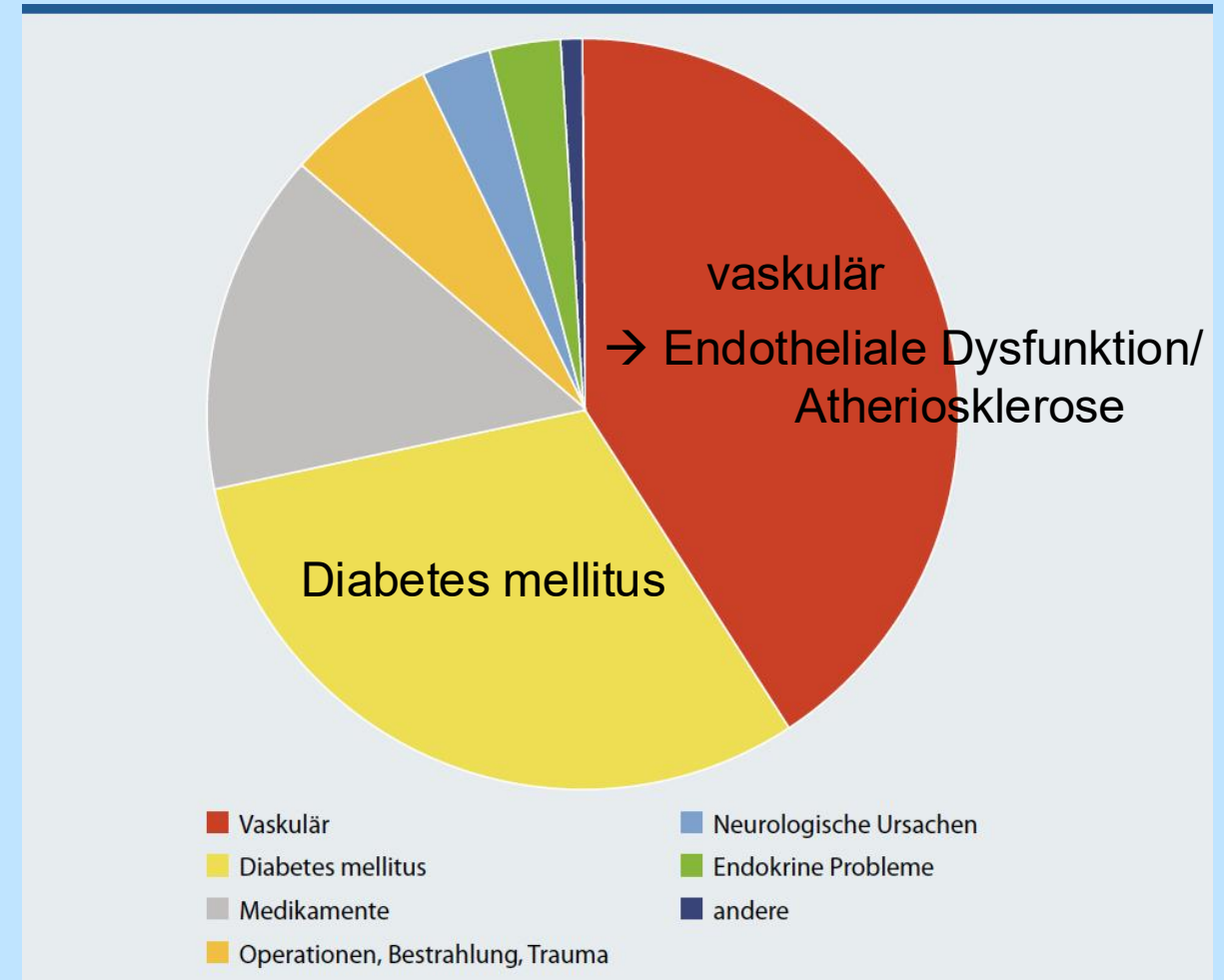
A surgeon wearing blue scrubs, a surgical cap, glasses, and a face mask stands in the center of a large, circular tunnel. The tunnel's interior is white with several recessed lights. The scene is viewed through a circular opening, creating a tunnel effect. The entire image is overlaid with a green-to-yellow gradient.

Erektile Funktionsstörung

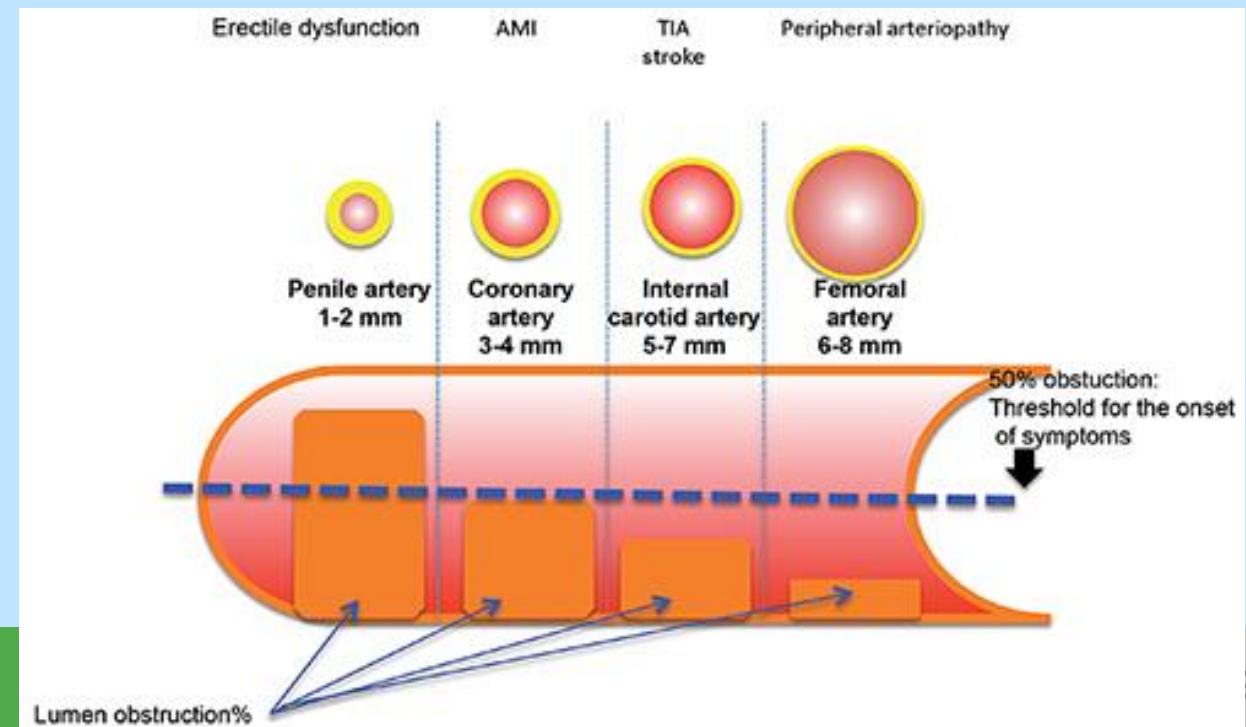
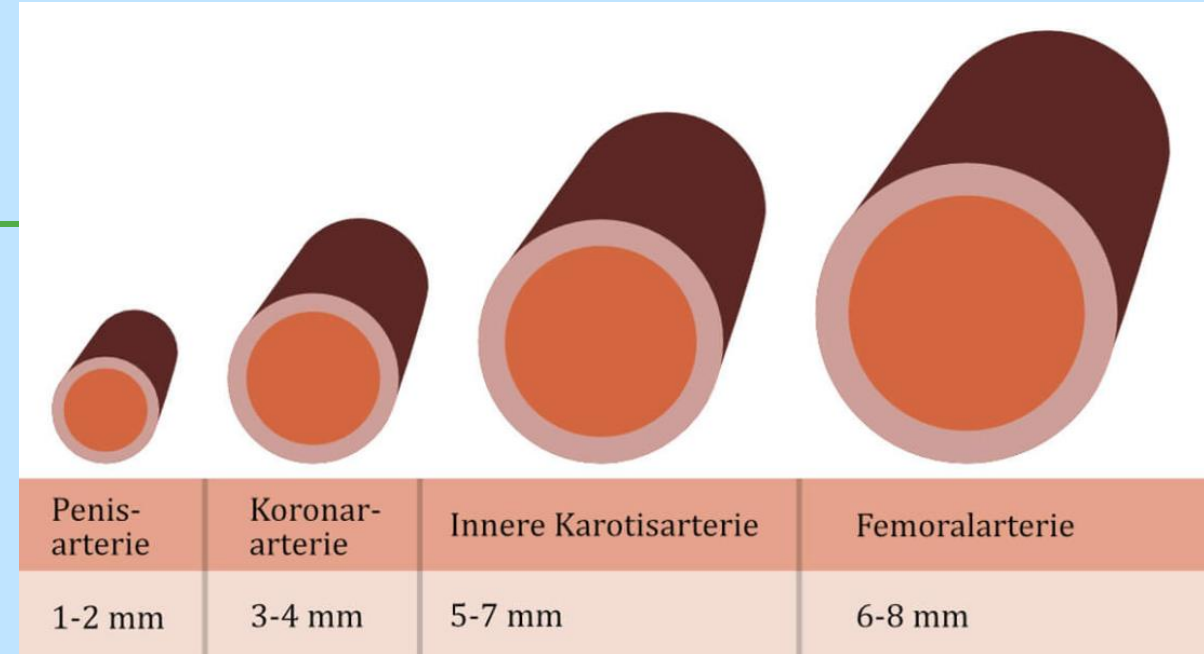
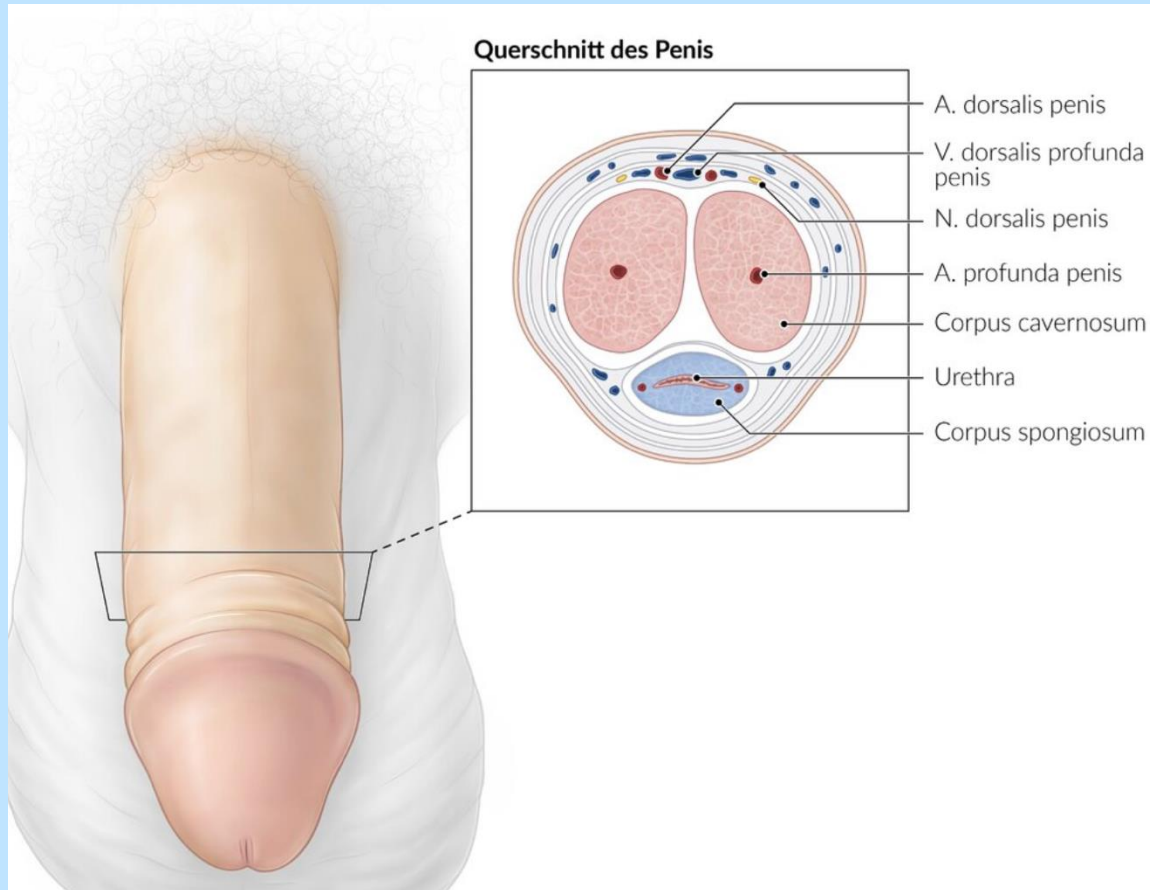
„Persistierendes Unvermögen,
eine Erektion zu erreichen und zu erhalten,
die für einen zufriedenstellenden
Geschlechtsverkehr ausreicht“



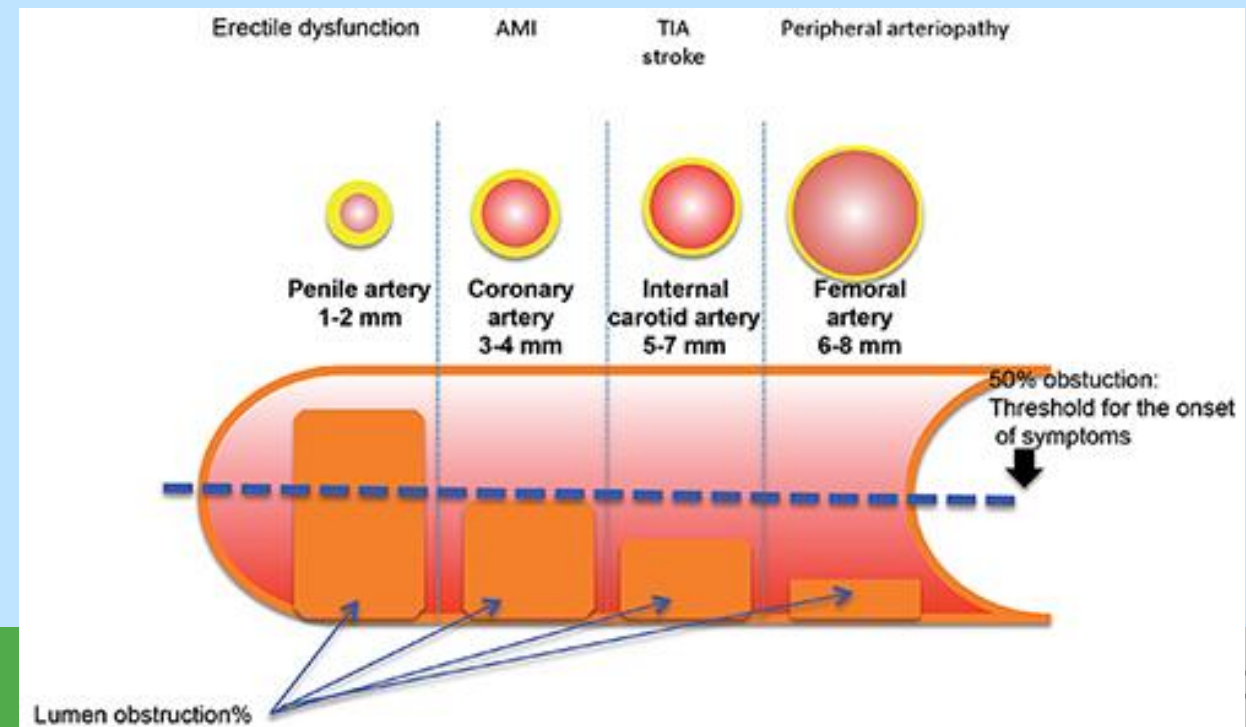
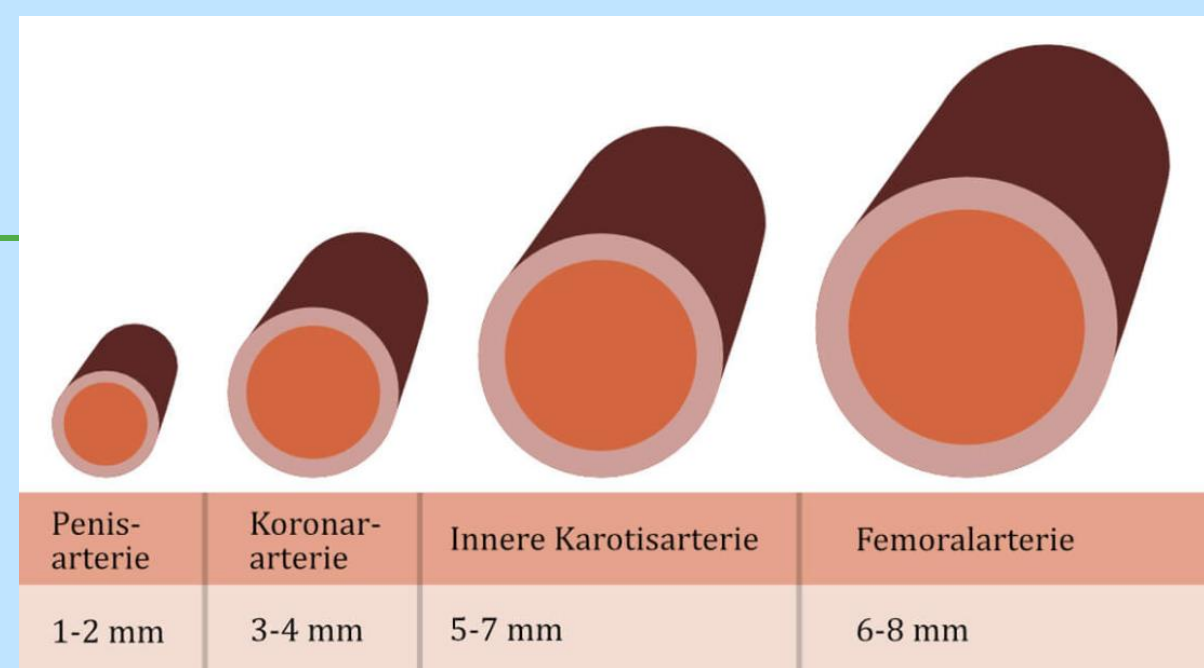
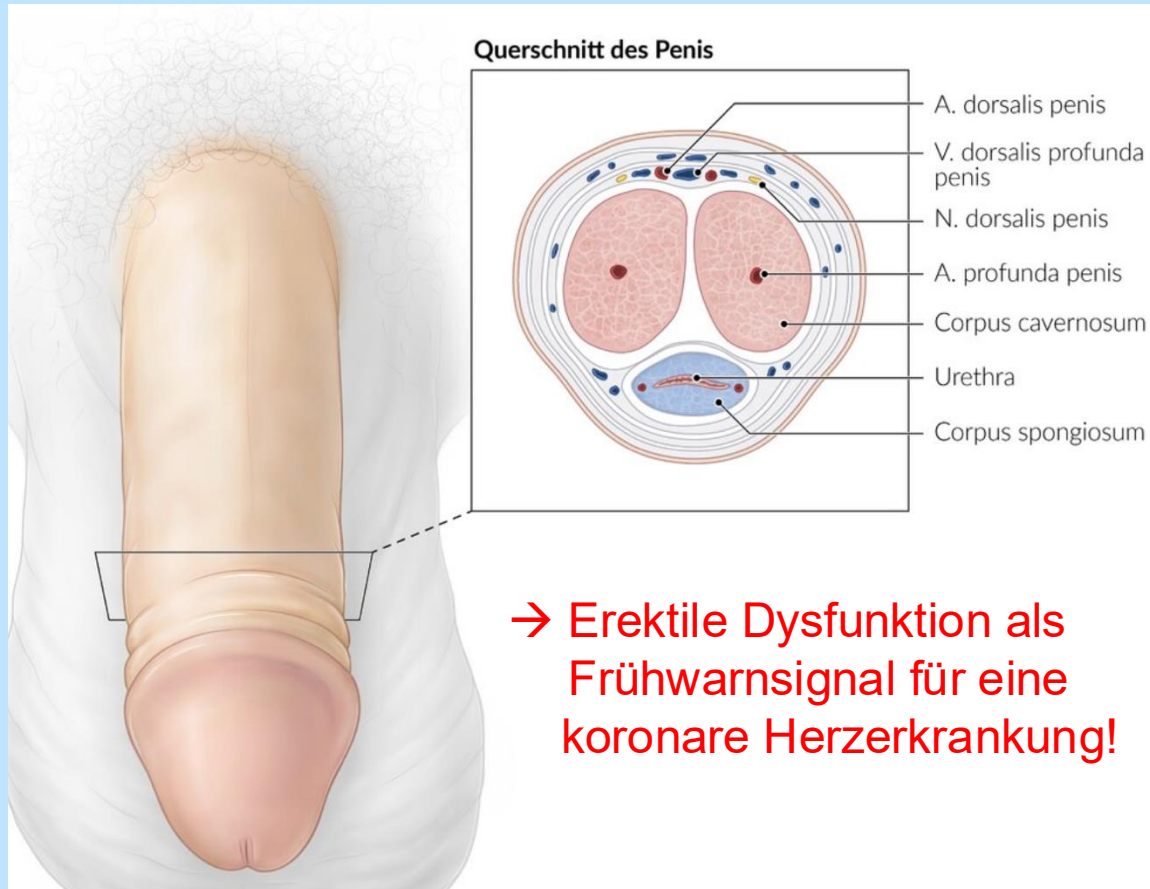
- Organische Ursache
- Psychogene Ursache
- gemischte Formen

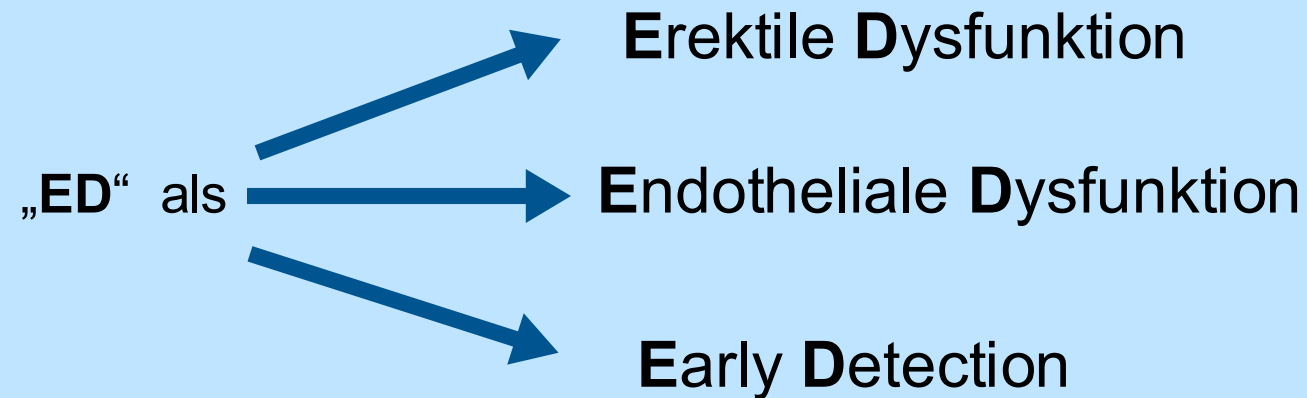


Erektile Funktionsstörung



Erektile Funktionsstörung





Erektile Funktionsstörung - Therapieoptionen

- **Lebensstilanpassung**
(körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung,
Nikotinstop!!)

Erektile Funktionsstörung - Therapieoptionen

- **Lebensstilanpassung**
(körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, **Nikotinstop!!**)
- **Medikamentöse Therapie:**
PDE-5-Hemmer (Sildenafil, Vardenafil, Tadalafil usw.)
Testosteron bei Testosteronmangel
- **Lokale Therapie**
SKAT, Schwellkörper-Autoinjektionstherapie
MUSE, medicated urethral system for erection
Vakuumpumpe
- **Operative Therapie**
Erektionsprothese
- Psychotherapie, Stressmanagement

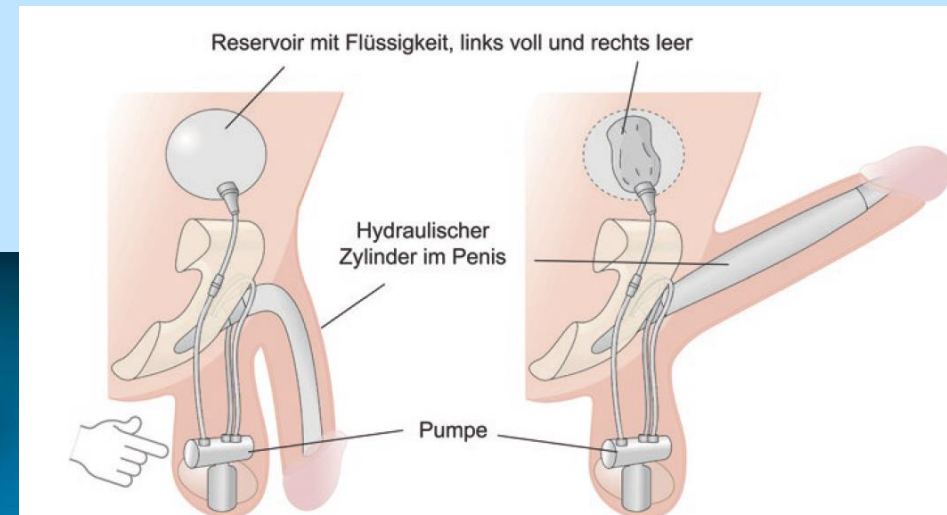
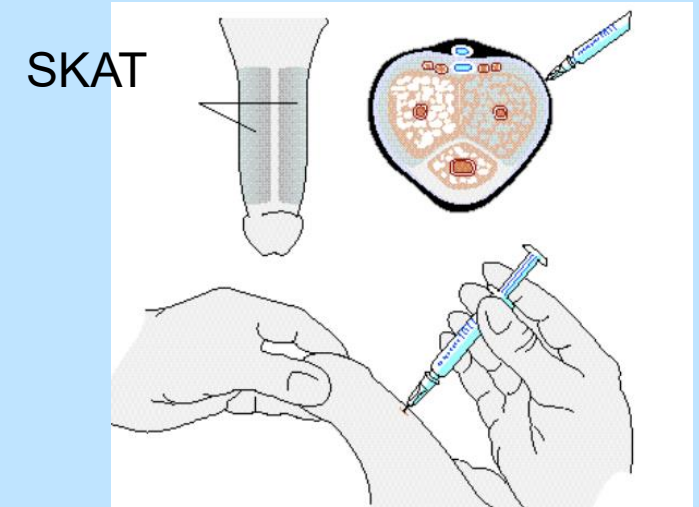
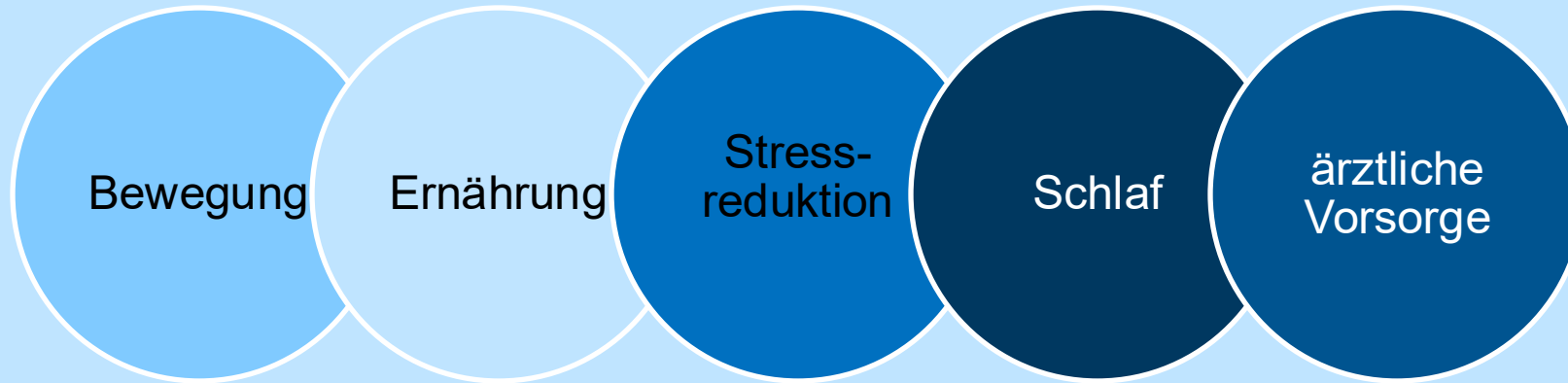


Abb. 3.5 Schwellkörperimplantat. (©ellepigrafica – stock.adobe.com)



Vielen Dank!

Dr. med. K. Tuchenhausen

tuchenhausen@ukmp.de



Testosteron

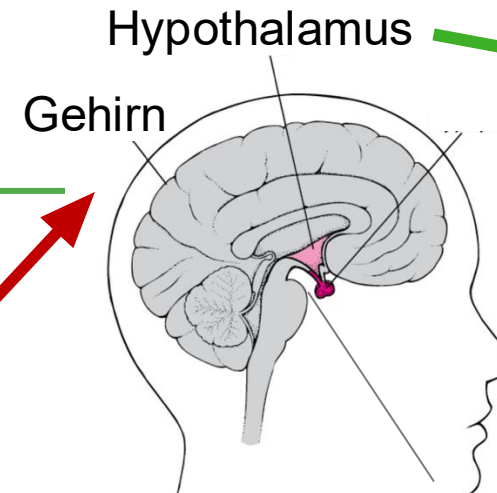


Testosteron

Aromatase
im viszeralem Fett

Östrogen

Progesteron
Zink



Gehirn

Hypothalamus

Hypophyse
(Hirnanhangsdrüse)

GnRH

Prolaktin
(z.B. Antidepressiva,
Neuroleptika, Prolaktinom)

Inhibin
Testosteron

Sertolizellen →
Samenzellwachstum

FSH

hCG
bei Kinderwunsch

LH

Zink
Vitamin D

Hoden

Leydigzellen →
Testosteronproduktion

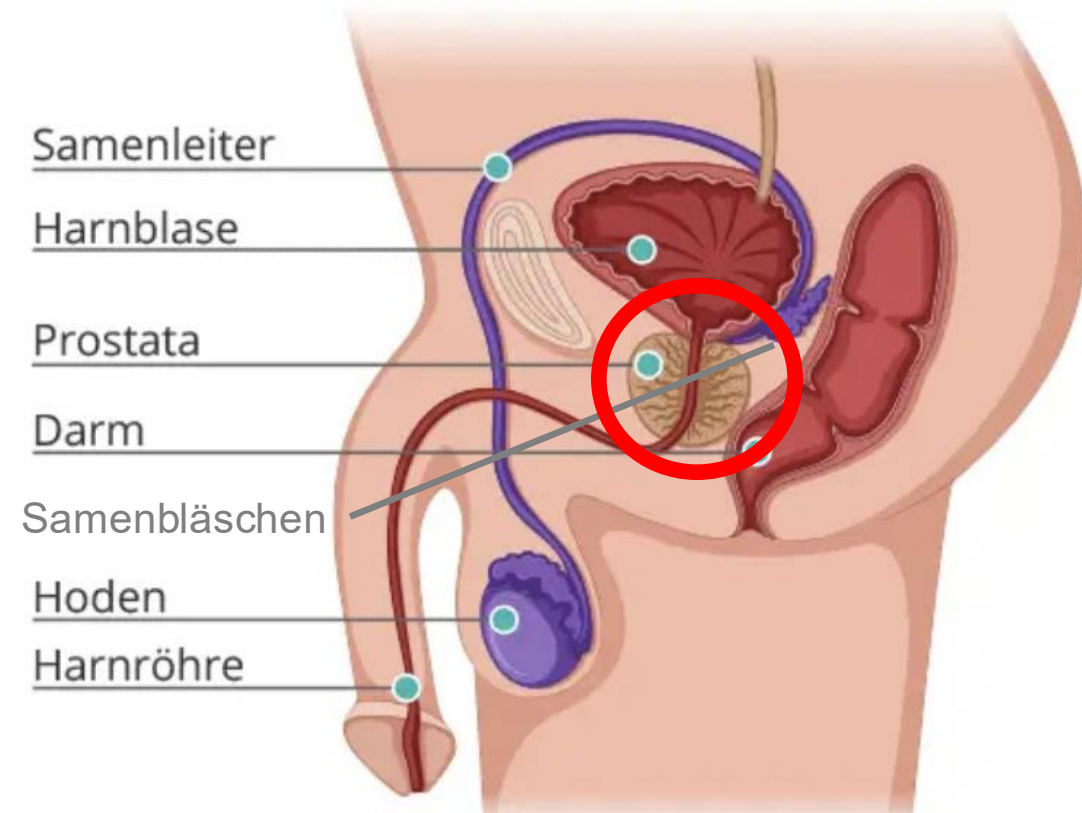
PSA-Prostata-spezifisches Antigen

wird nur von der Prostata exprimiert

kann beeinflusst werden durch

- Größe der Prostata
- Entzündungen
- Manipulation, Geschlechtsverkehr, Rad fahren, Katheter

Tumormarker wenn richtig eingesetzt



Anamnese

Körperliche Untersuchung, Sonografie

Testosteron- Bestimmung **morgens, nüchtern, mehrfach**
+ LH, FSH, Blutbild inkl. Blutfettwerte, HbA1c

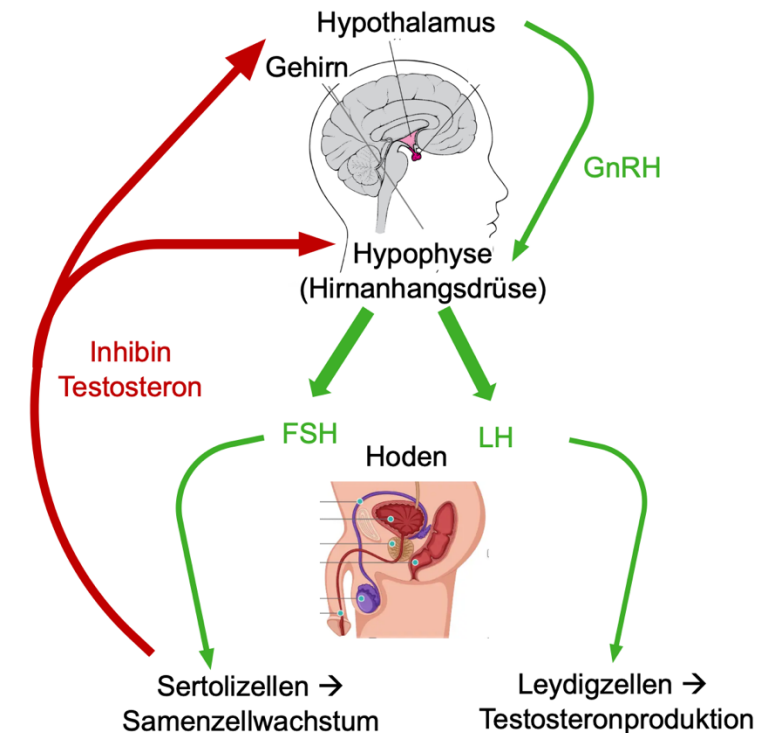
Gesamttestosteron

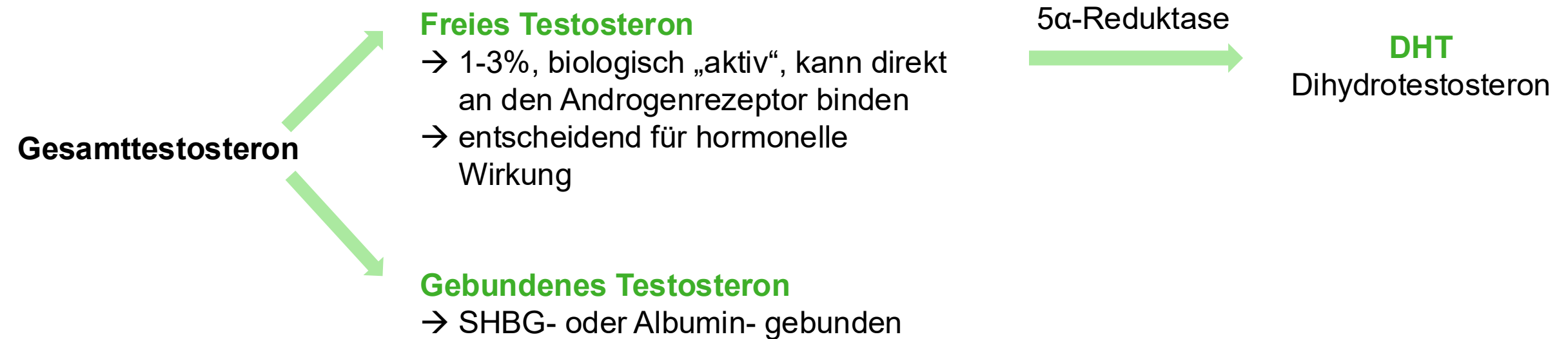
Freies Testosteron

→ 1-3%, biologisch „aktiv“, kann direkt an den Androgenrezeptor binden
→ entscheidend für hormonelle Wirkung

Gebundenes Testosteron

→ **SHBG**- oder Albumin- gebunden





Erhöhtes SHBG, niedriges freies Testosteron zB bei Hyperthyreose