

Männergesundheit heute -

Prostata, Hormone und mehr

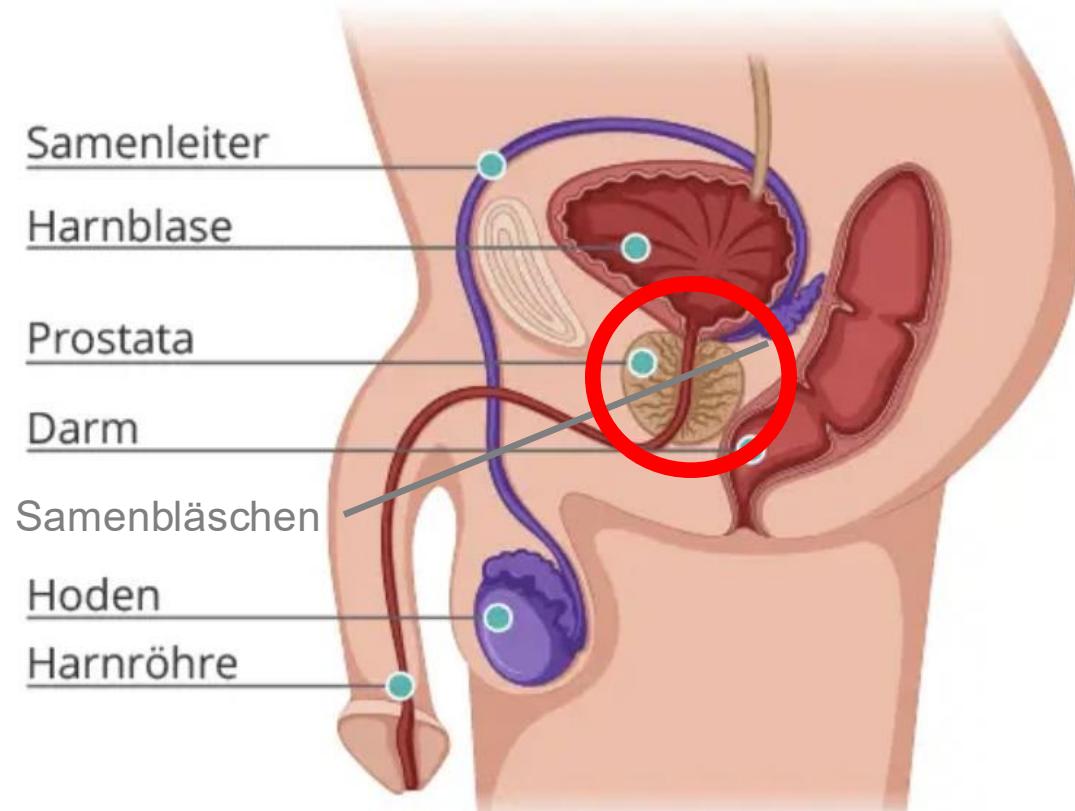
Dr. med. Kristina Tuchenhagen

15.10.2025



Prostata

Wofür brauche ich eine Prostata?

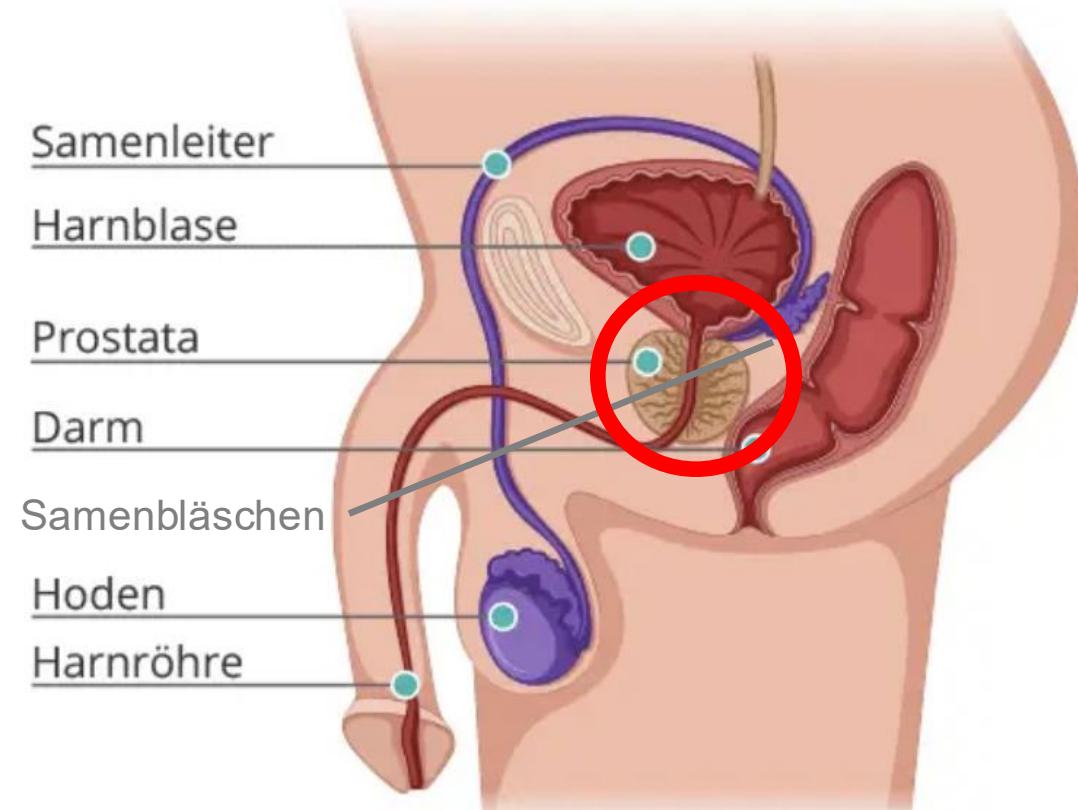


Wofür brauche ich eine Prostata?

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?

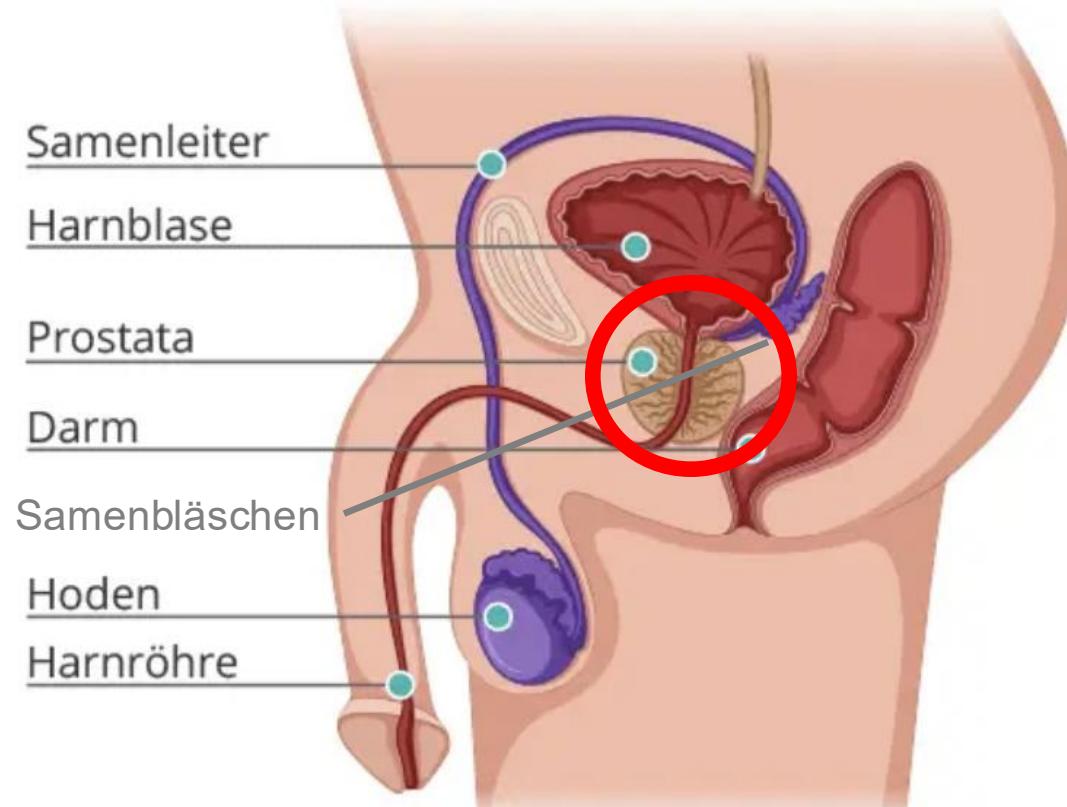
Produziert Prostatasekret

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

Spielt eine Rolle bei Koordination zwischen
Miktion und Ejakulation

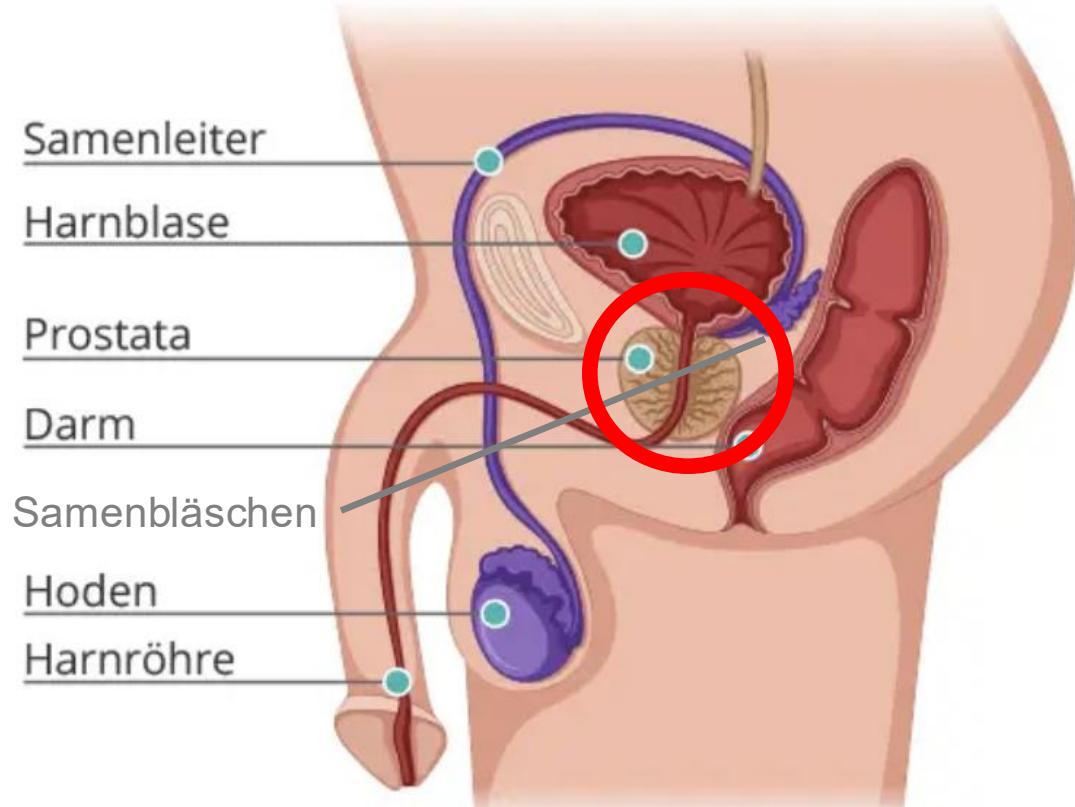
Ejakulat Zusammensetzung

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



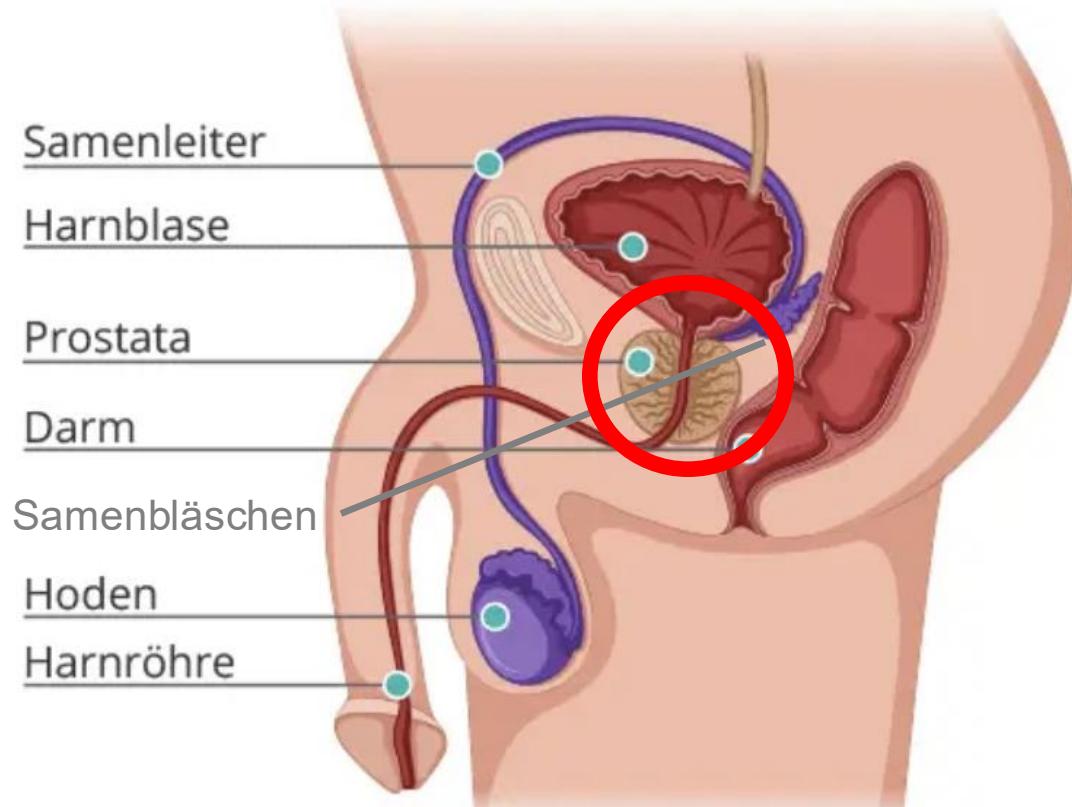
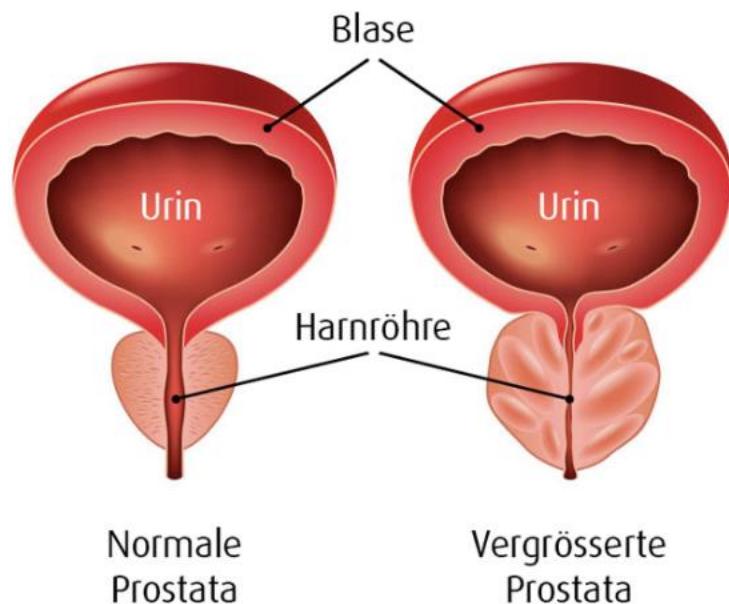
Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom



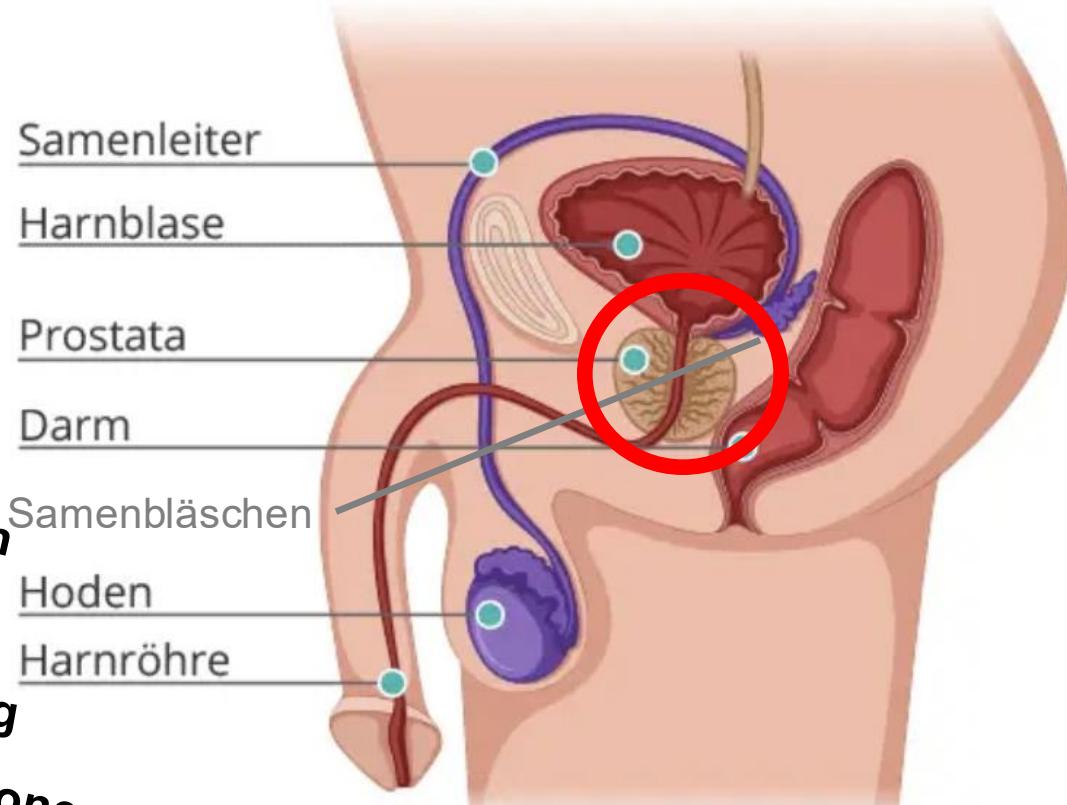
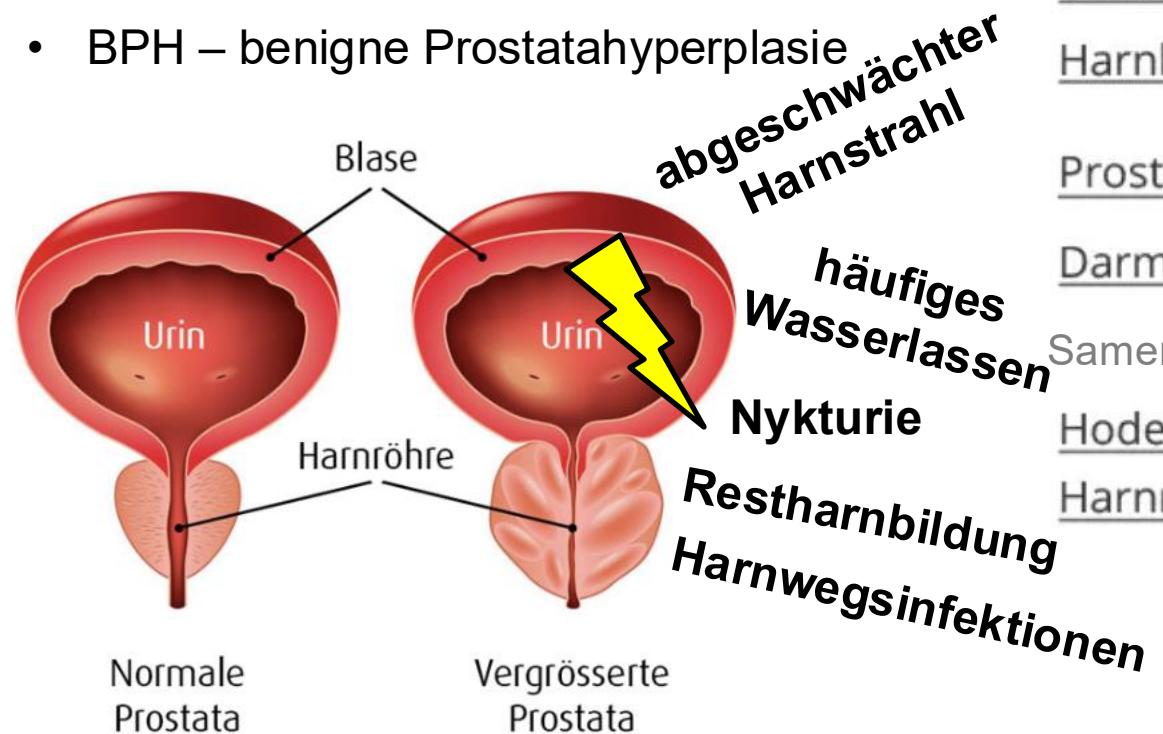
Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie



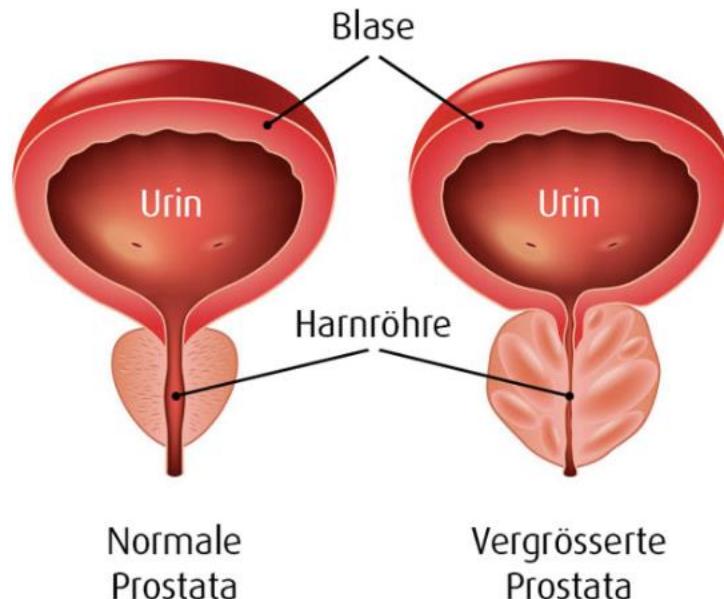
Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie



Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie

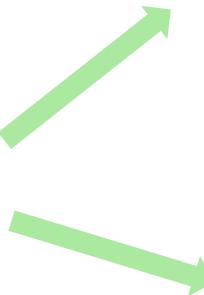
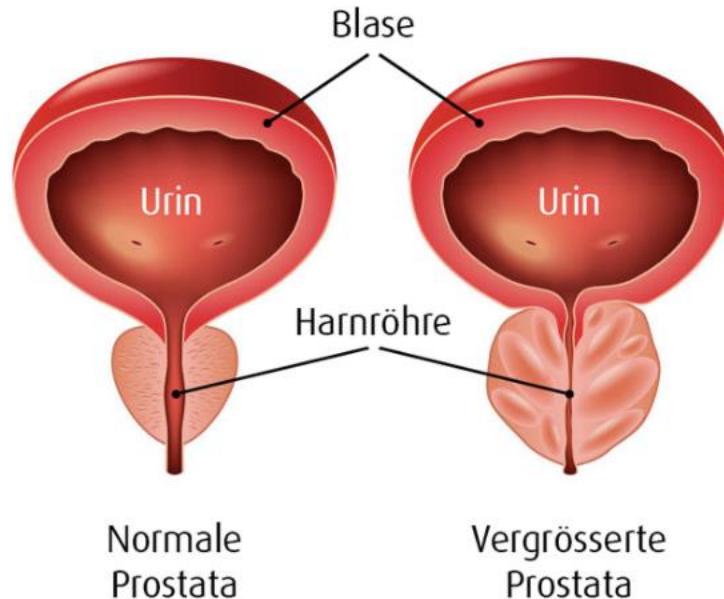


Medikamentöse Therapie

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

Erkrankungen der Prostata

- Prostatakarzinom
- BPH – benigne Prostatahyperplasie

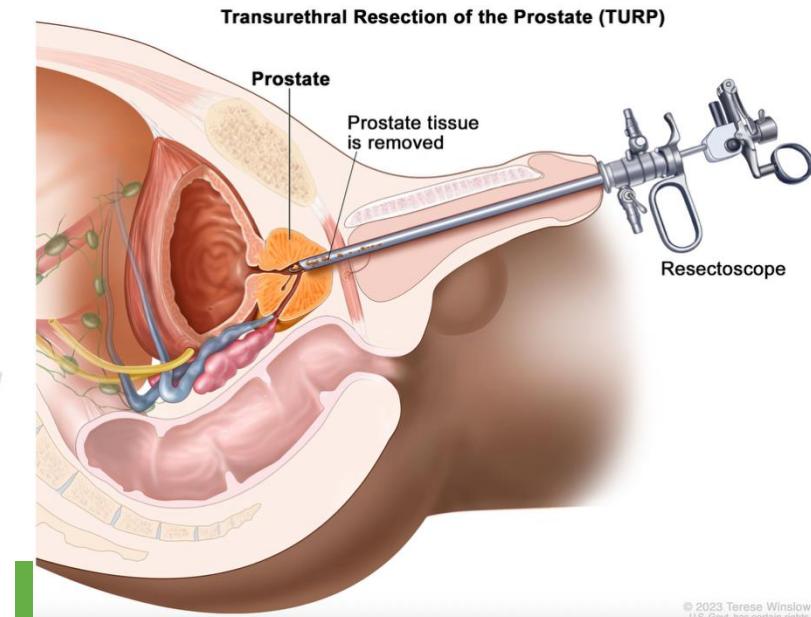
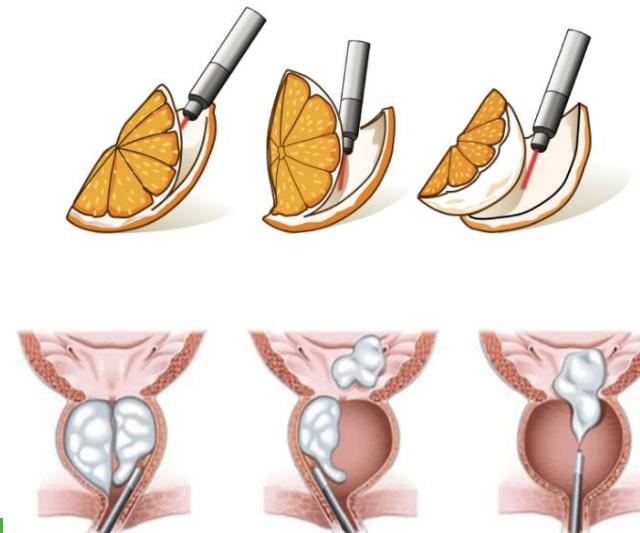


Medikamentöse Therapie

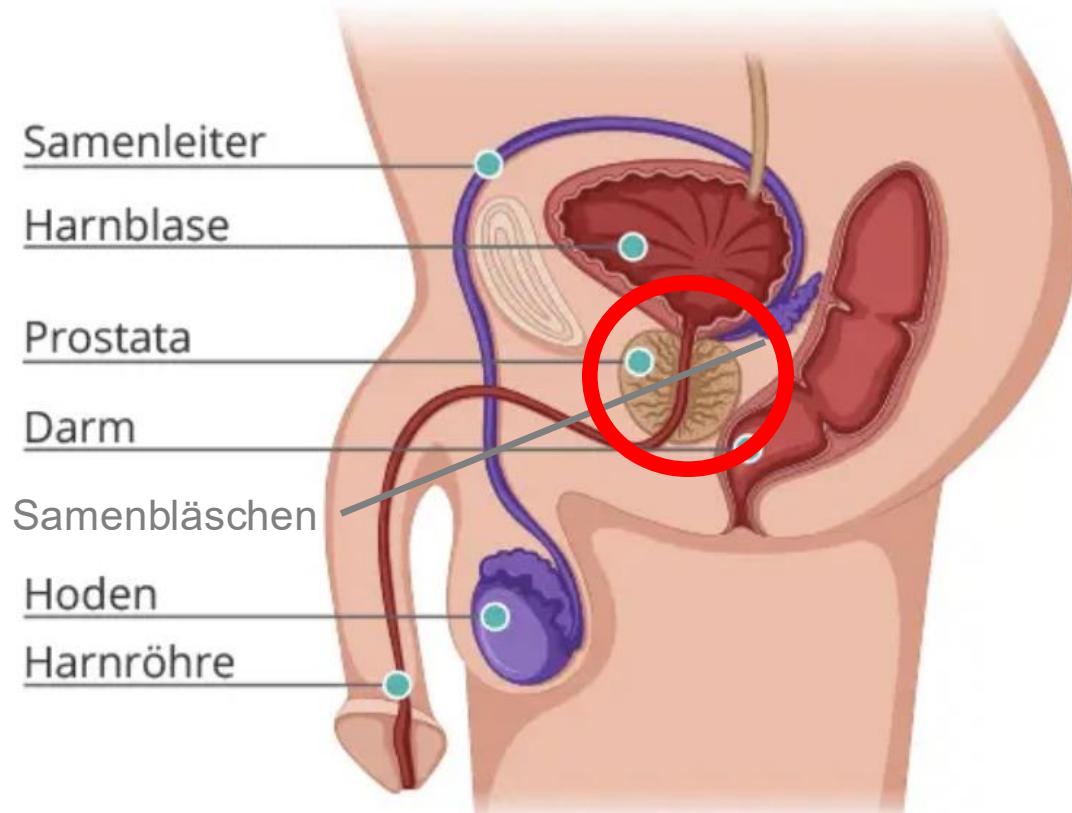
- Alphablocker (z.B. Tamsulosin)
- 5-Alpha-Reduktase-Hemmer (z.B. Finasterid)
- PDE-5-Hemmer (z.B. Tadalafil)

Operative Therapie

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



Einflussfaktoren auf die Prostata



Einflussfaktoren auf die Prostata

Alter, Genetik

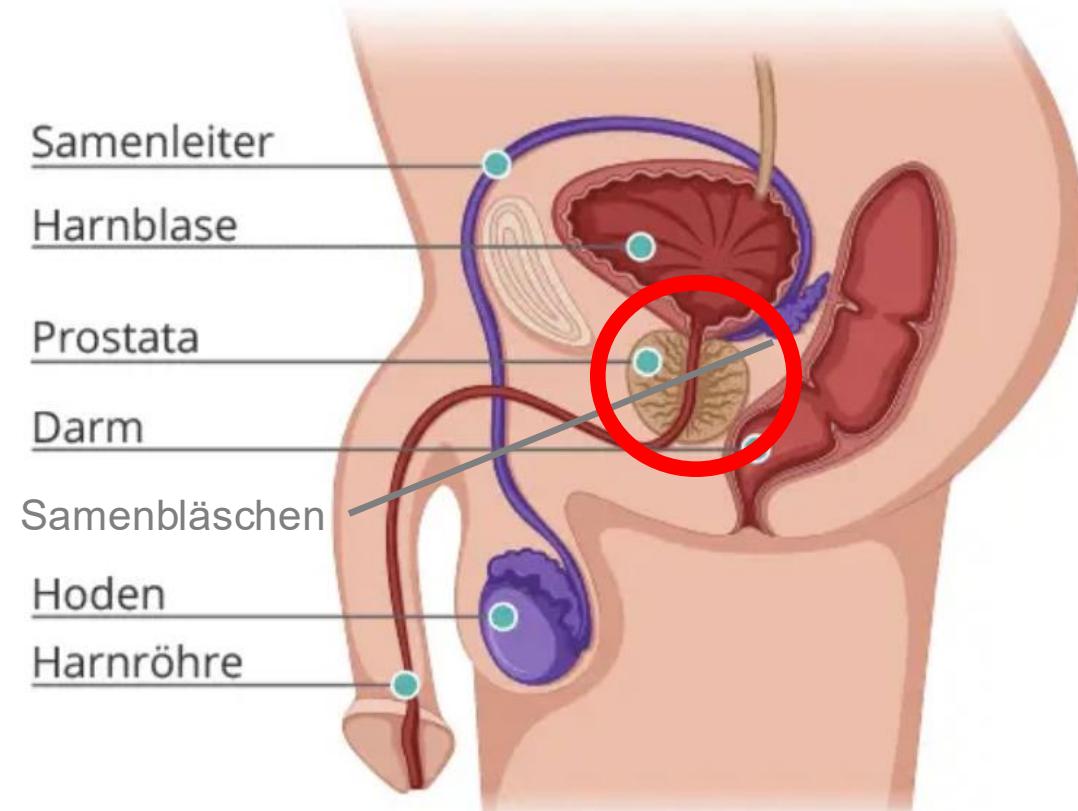
- Vorsorge ab 45 Jahren
- Bei familiärer Vorbelastung ab 40 Jahren

Lebensstil und ausgewogene Ernährung

Ejakulationen

Hormone

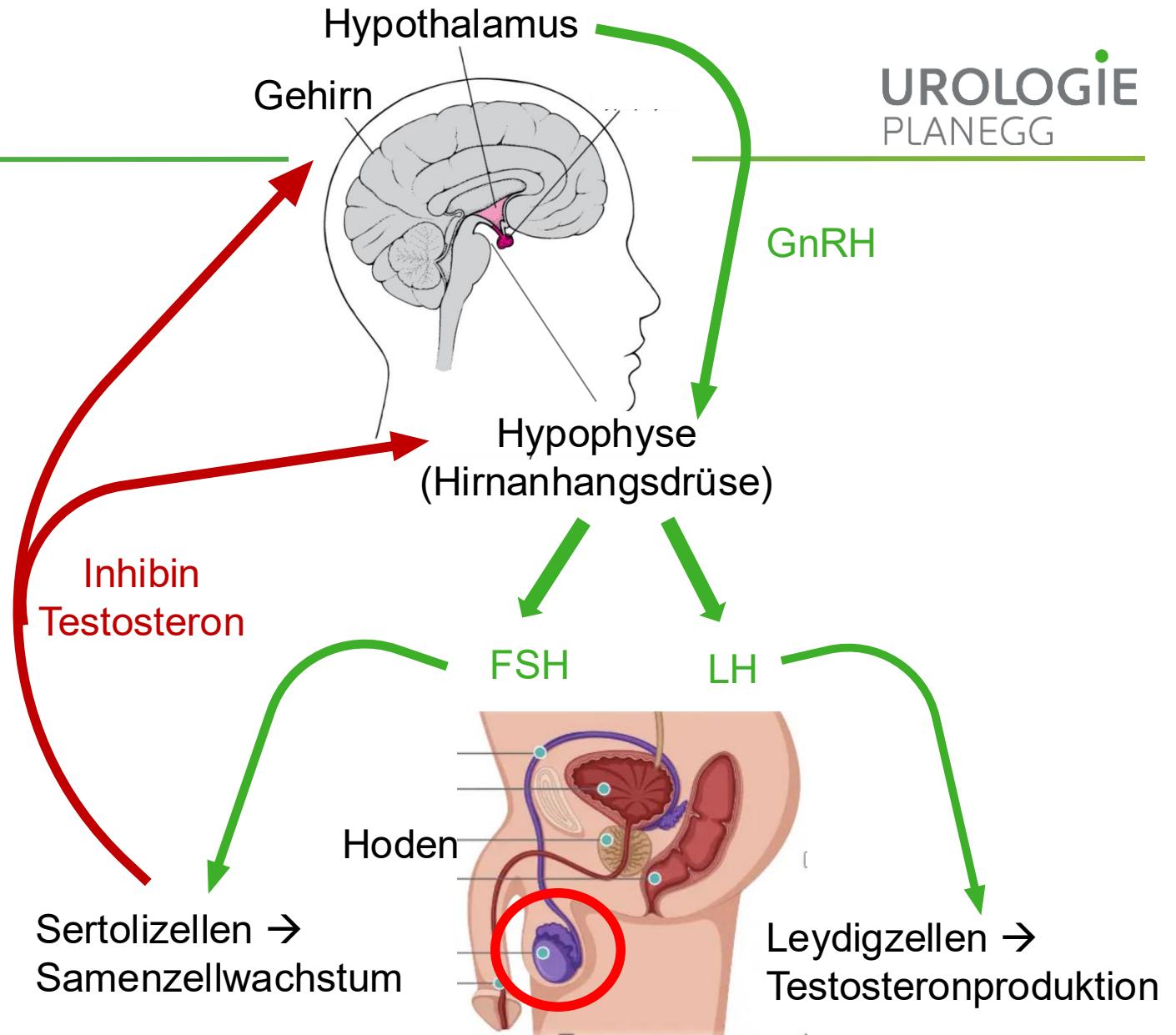
- Testosteron



Testosteron

Testosteron

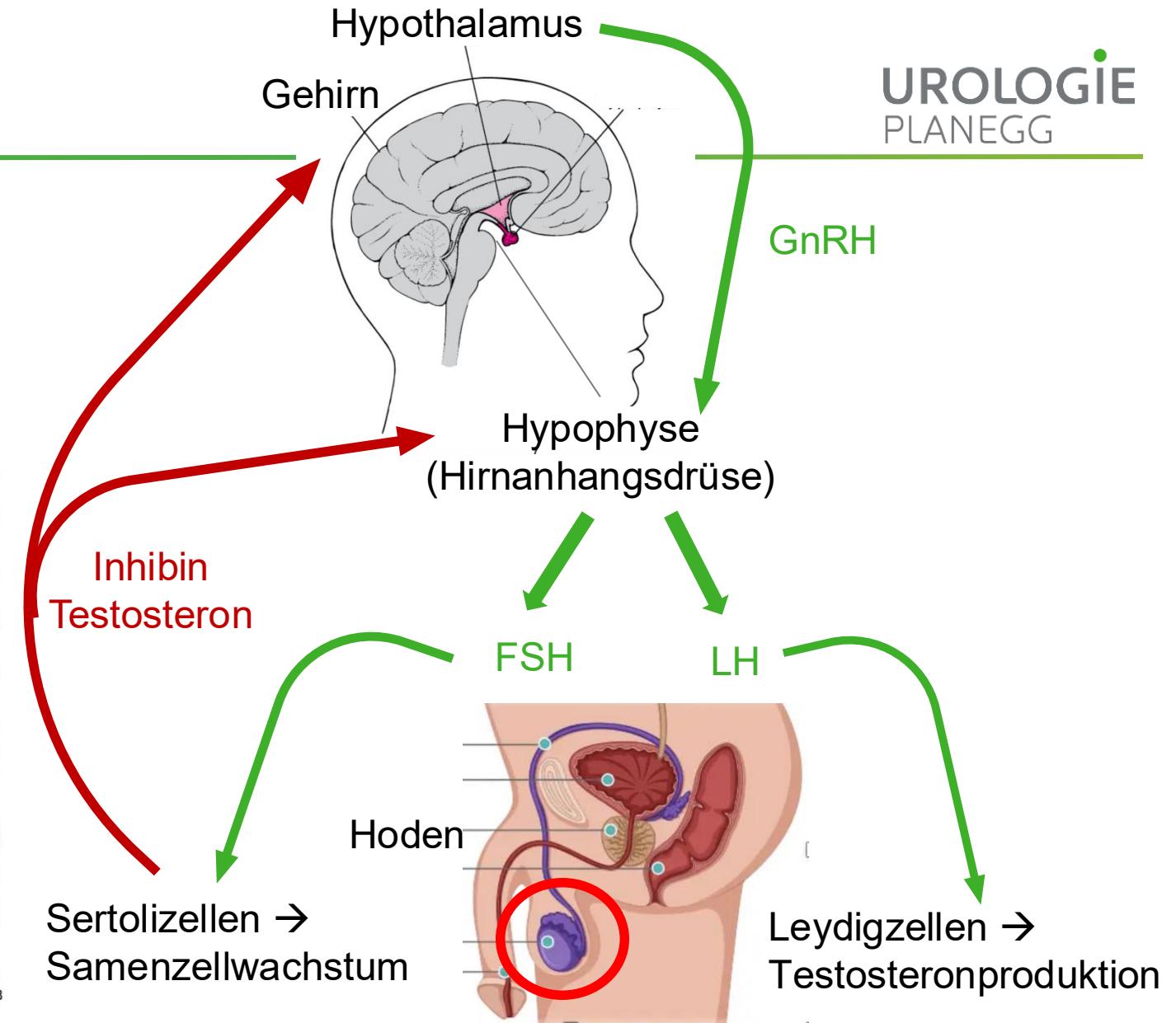
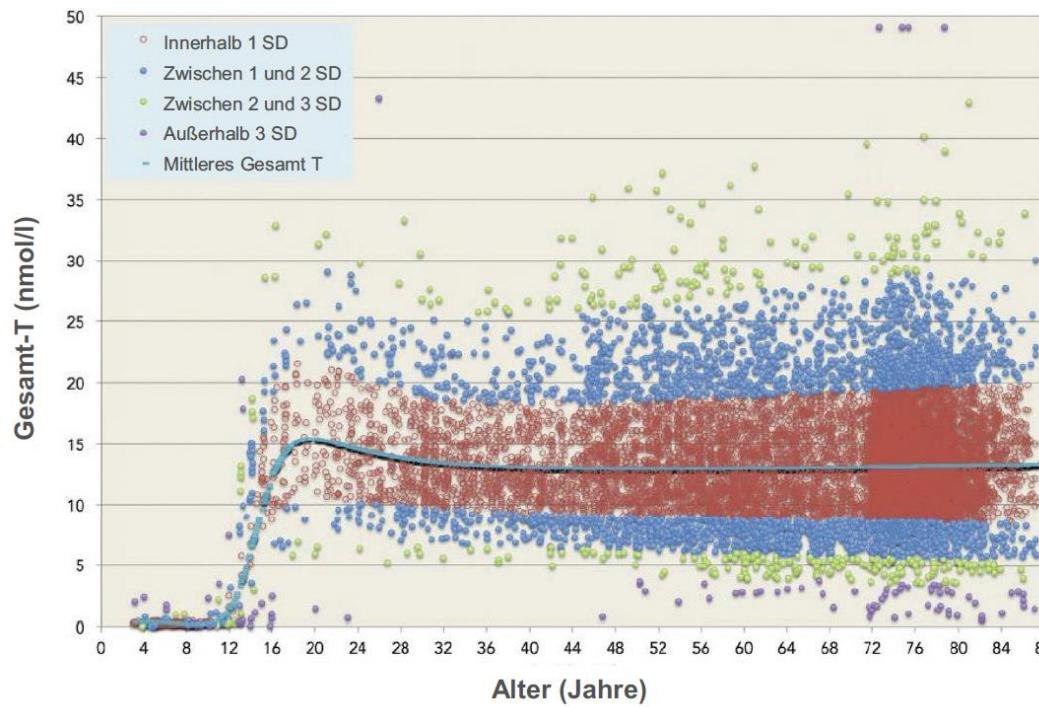
Bildung in Hoden
(+ 5-10% Nebennierenrinde)



Testosteron

Bildung in Hoden
(+ 5-10% Nebennierenrinde)

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

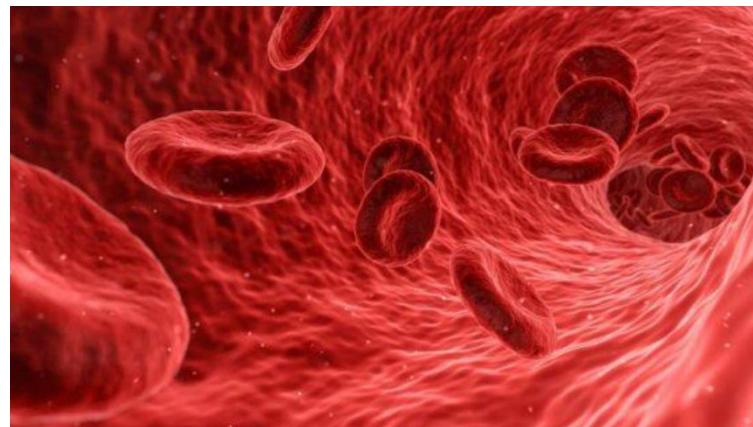


Testosteron – Wofür?

Testosteron – Wofür?

Wofür brauche ich Testosteron?

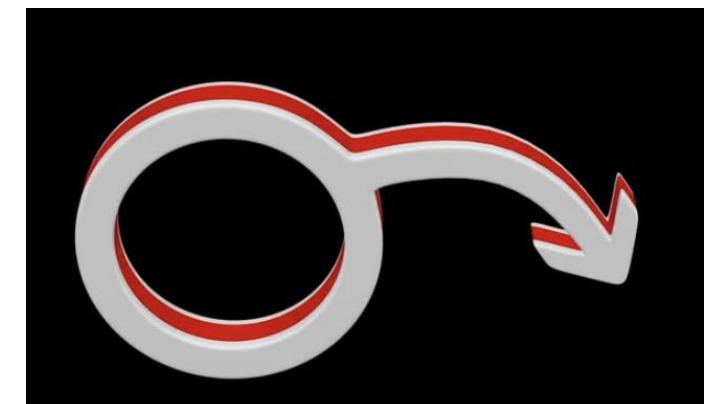
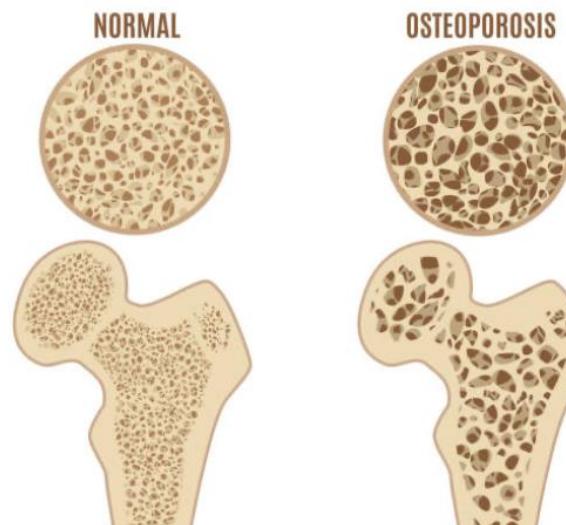
- Entwicklung Geschlechtsmerkmale
- Spermatogenese
- Potenz und Libido
- Muskelmasse
- Knochenstoffwechsel
- Blutbildung



Testosteronmangel

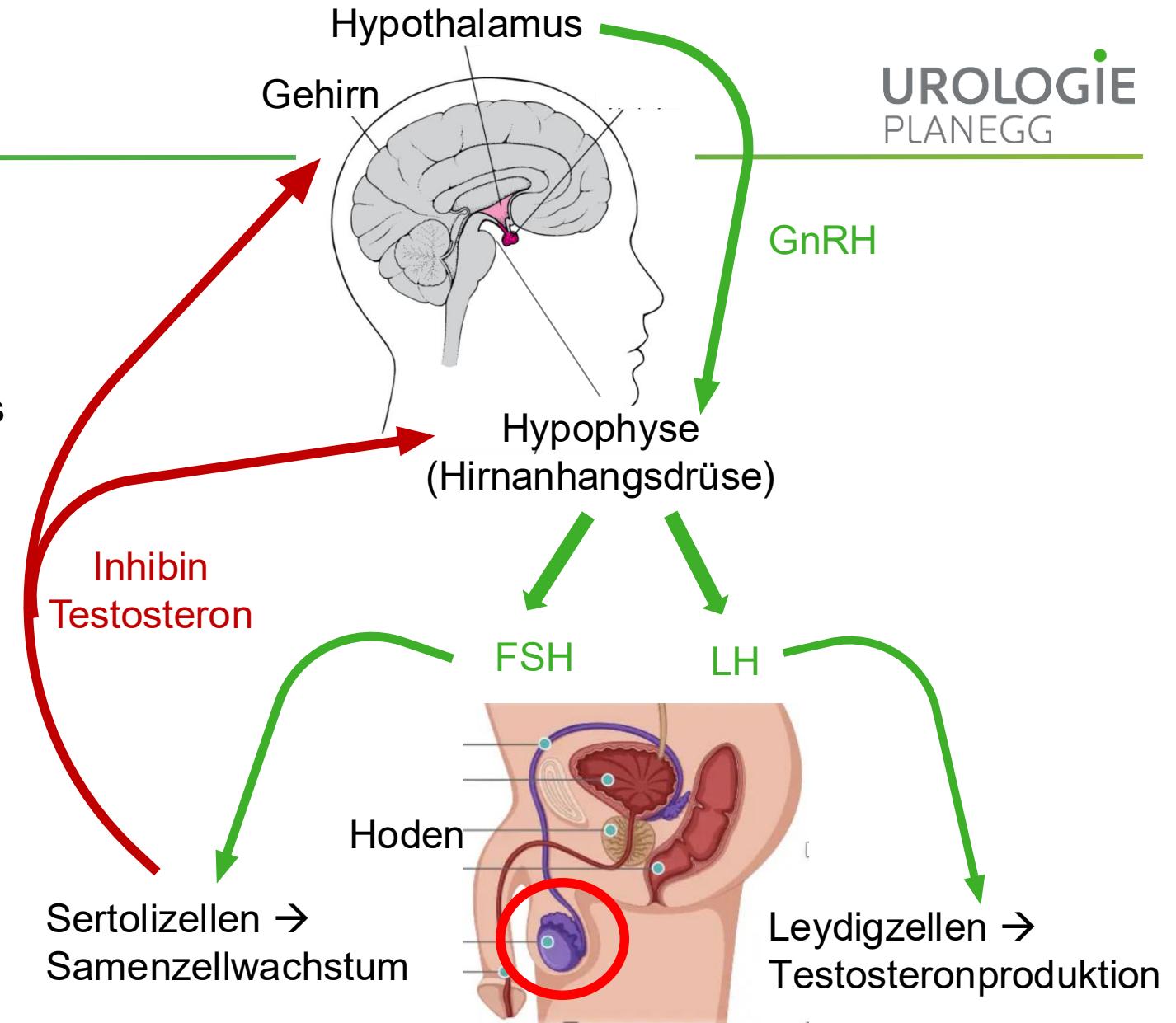
Wie geht es mir bei einem
Testosteronmangel?

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



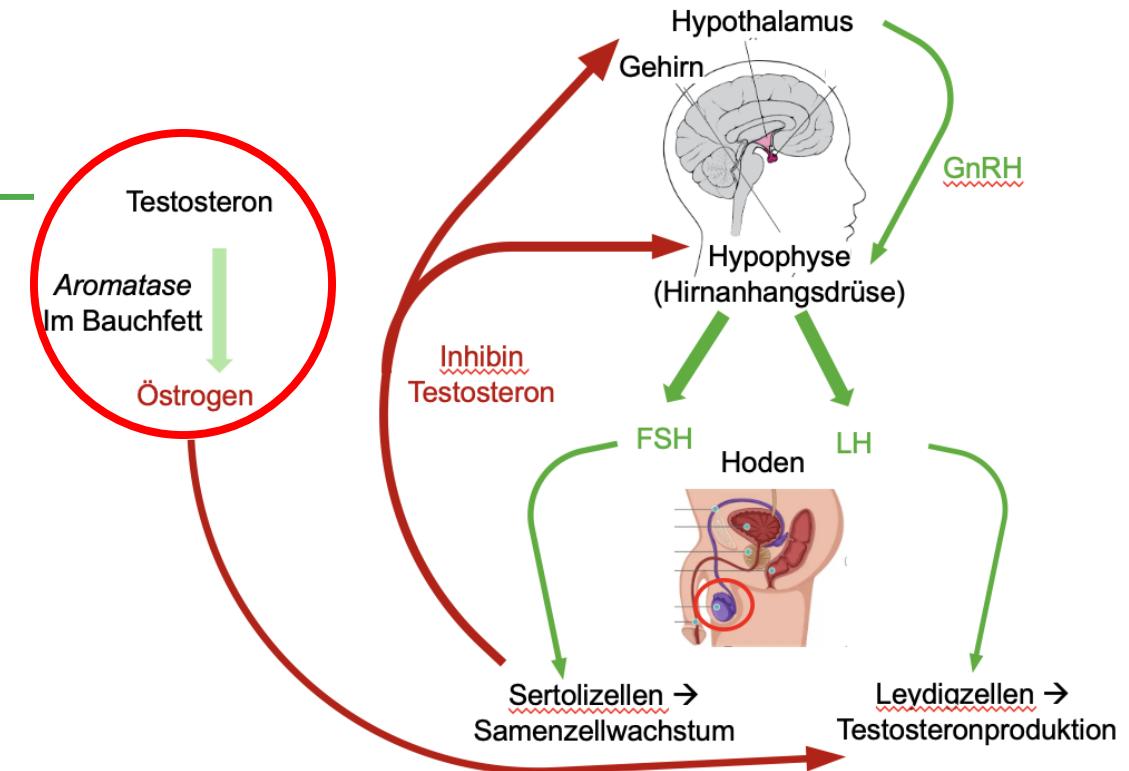
Testosteronmangel

- **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?

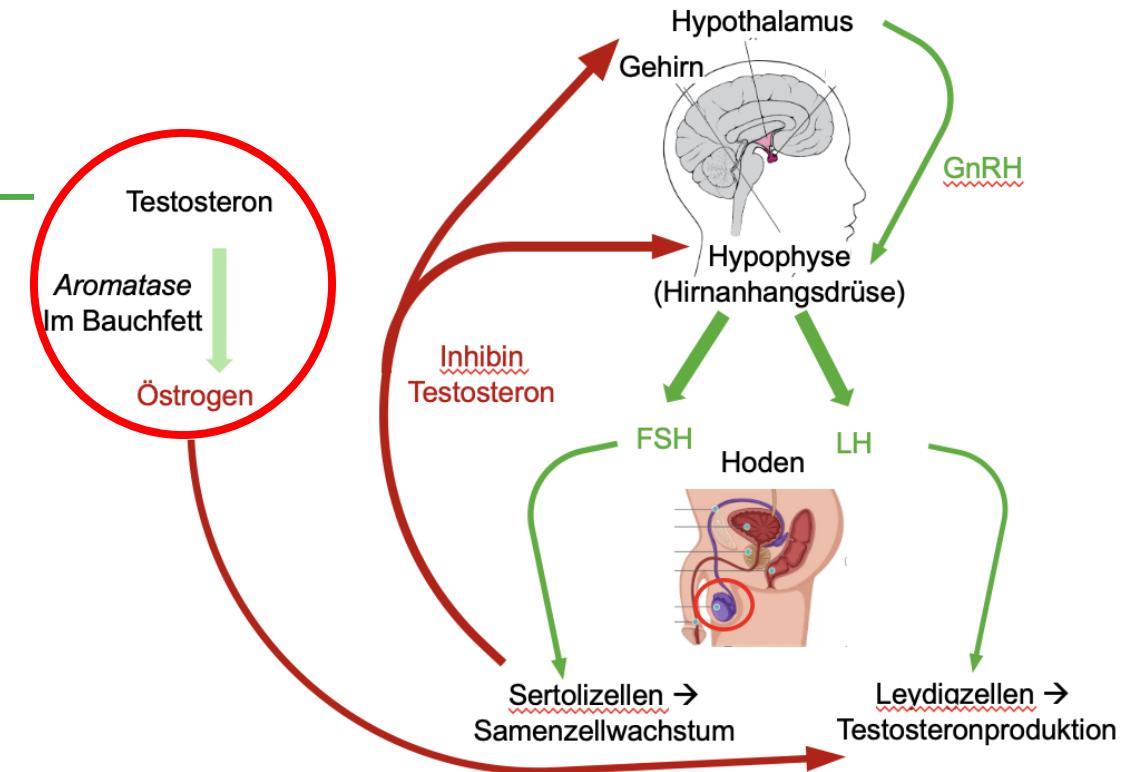


Testosteronmangel – was tun?

Passt mein Lebensstil?

Gewicht und Bauchumfang

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

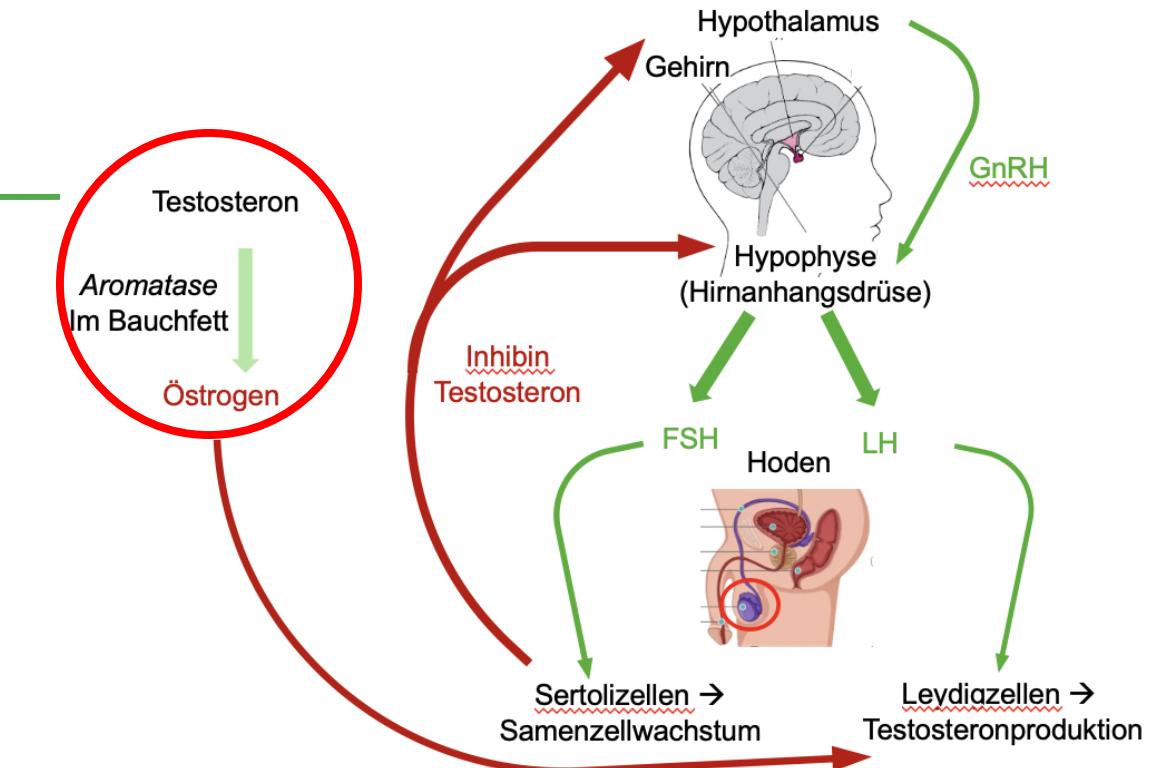


Testosteronmangel – was tun?

Passt mein Lebensstil?

Gewicht und Bauchumfang

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

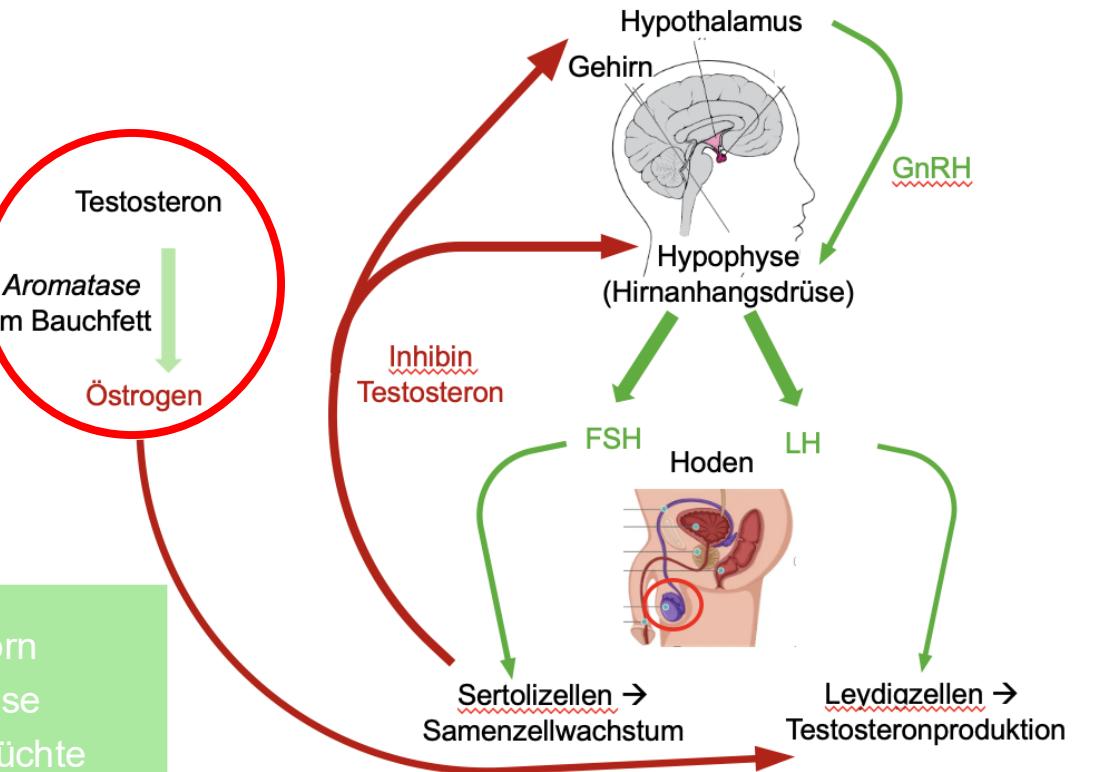


Testosteronmangel – was tun?

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)

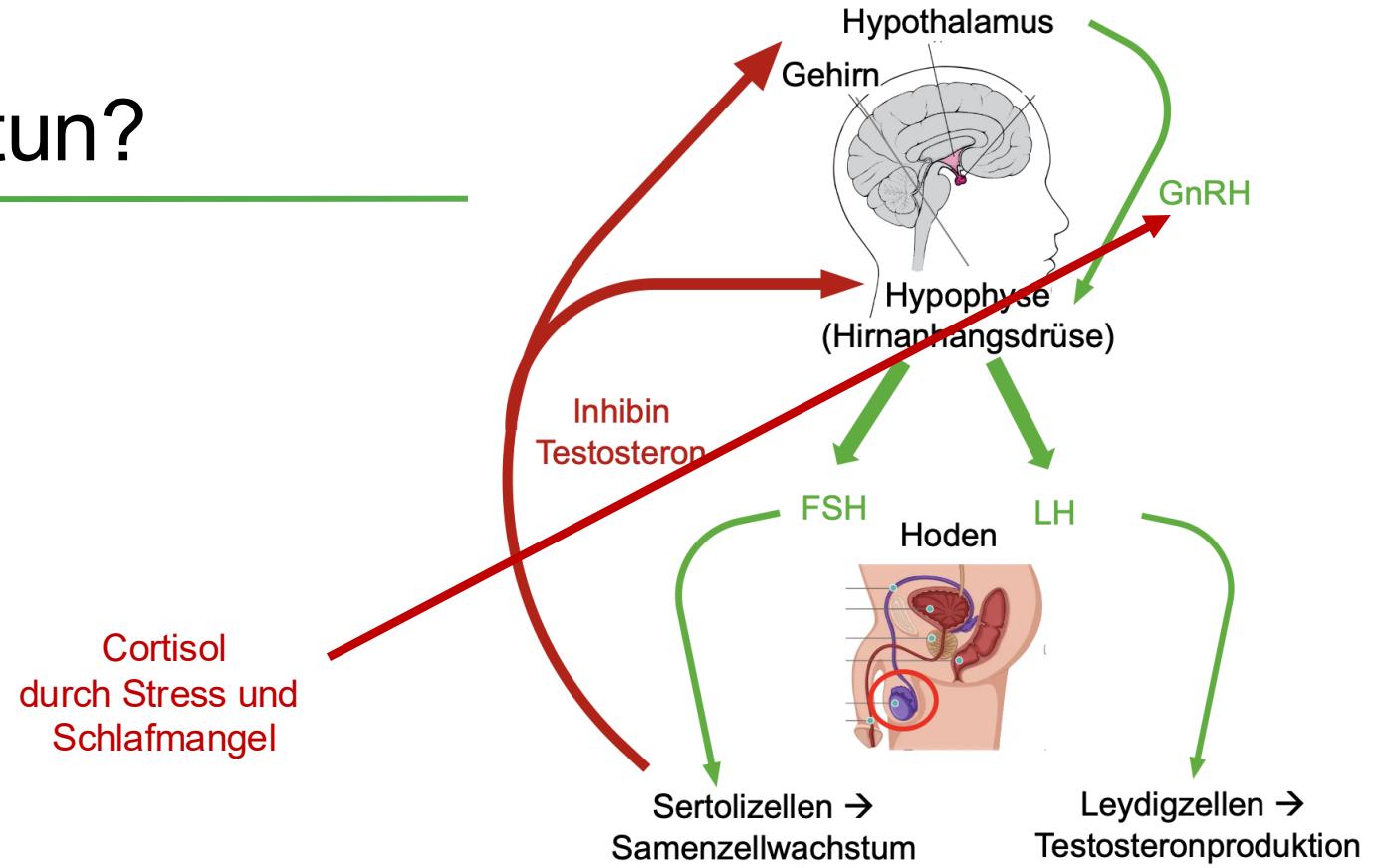
Übermäßiger
Zuckerkonsum,
Verarbeitete
Lebensmittel,
Alkohol

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



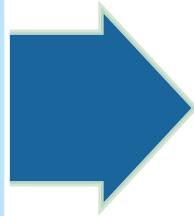
Testosteronmangel – was tun?

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



Testosteronersatztherapie

alle 10-12 Wochen als Spritze



täglich als Gel auf die Haut

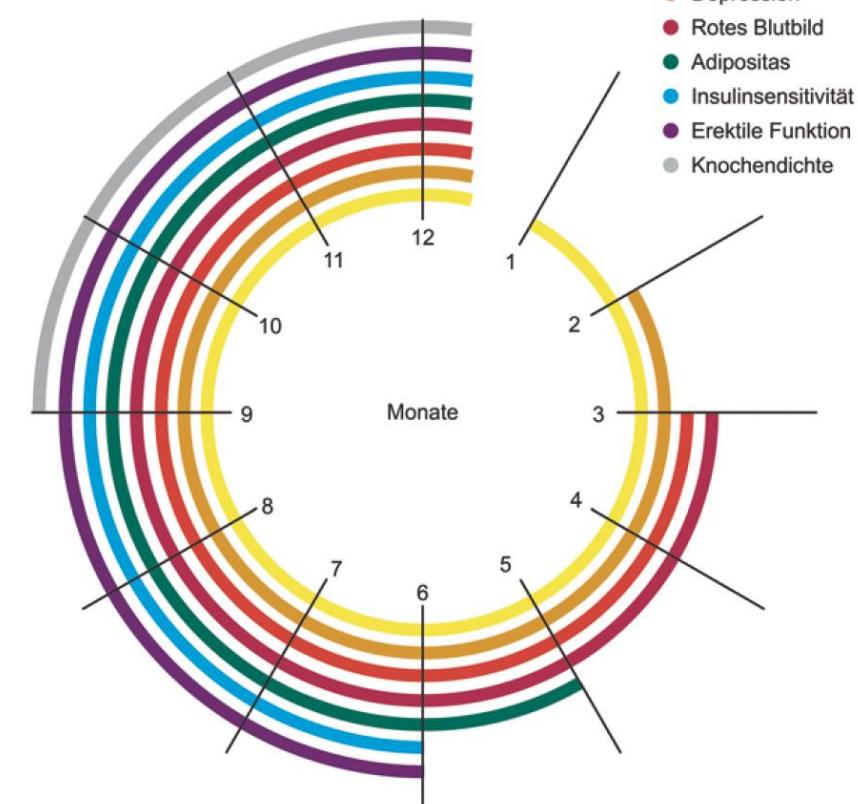
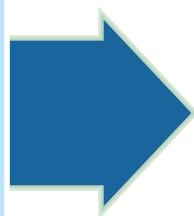
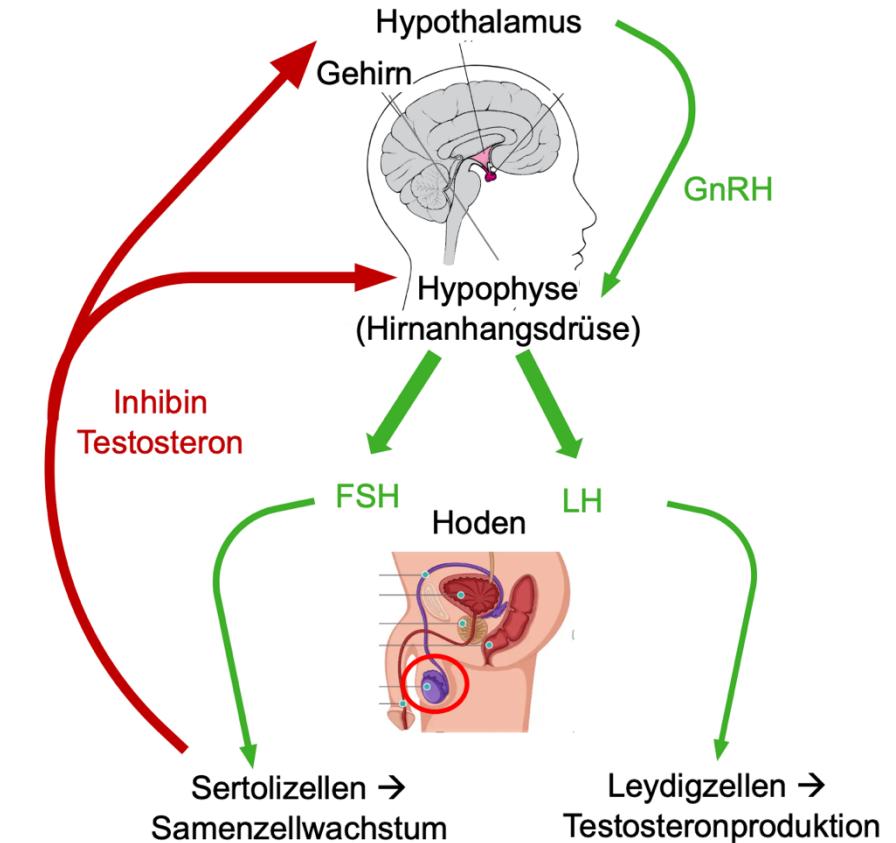


Abb. 1.6 Testosteronmangel: Wann sind erste Symptomverbesserungen zu erwarten?

Kontraindikationen für eine Testosterontherapie:

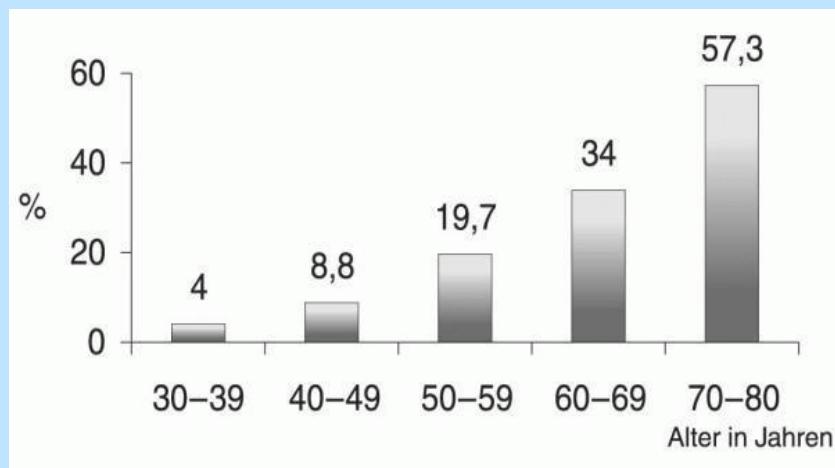
- Prostatakarzinom
- Mamma-CA
- Polyzythämie
- Kinderwunsch



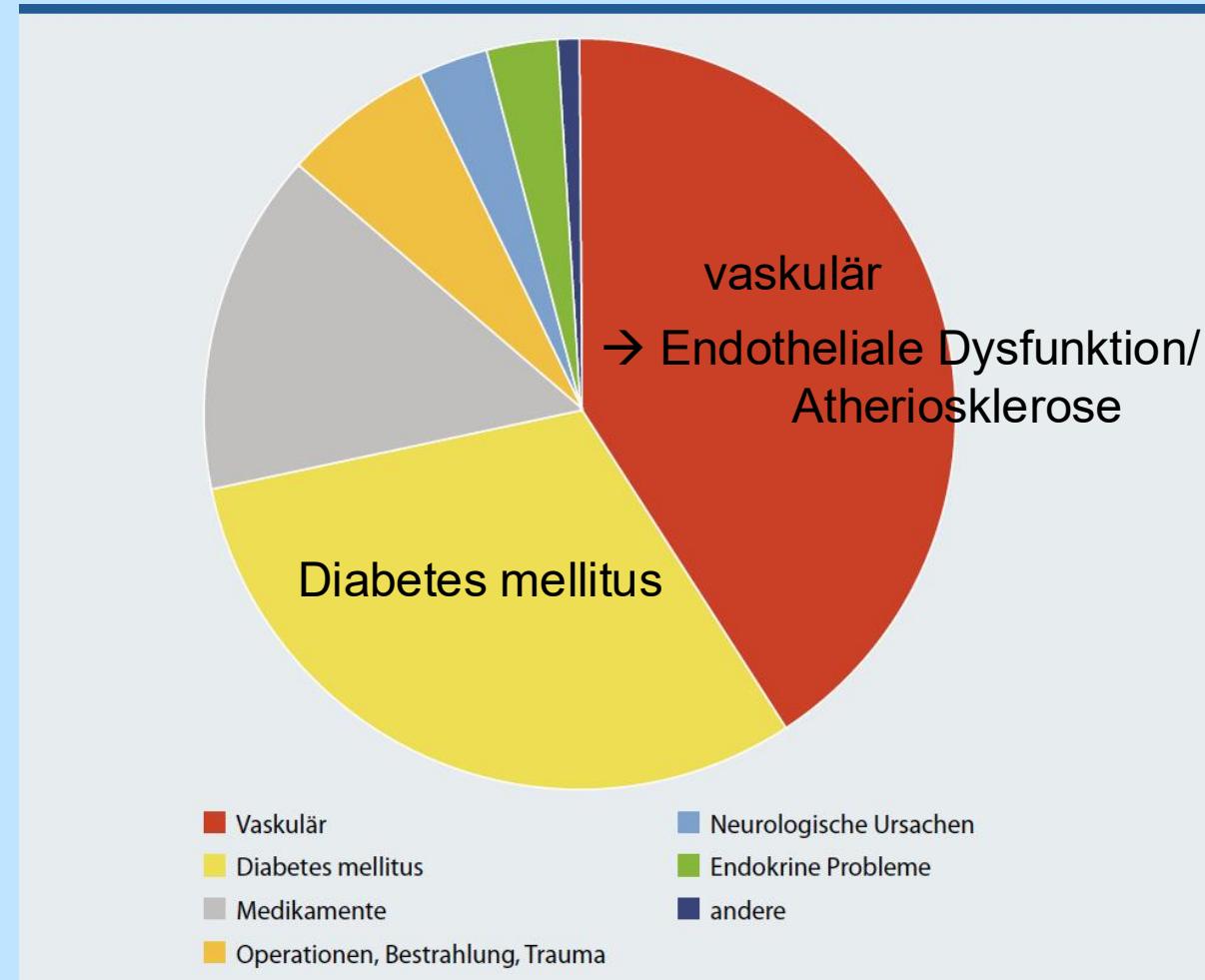
Erektile Dysfunktion

Erektile Funktionsstörung

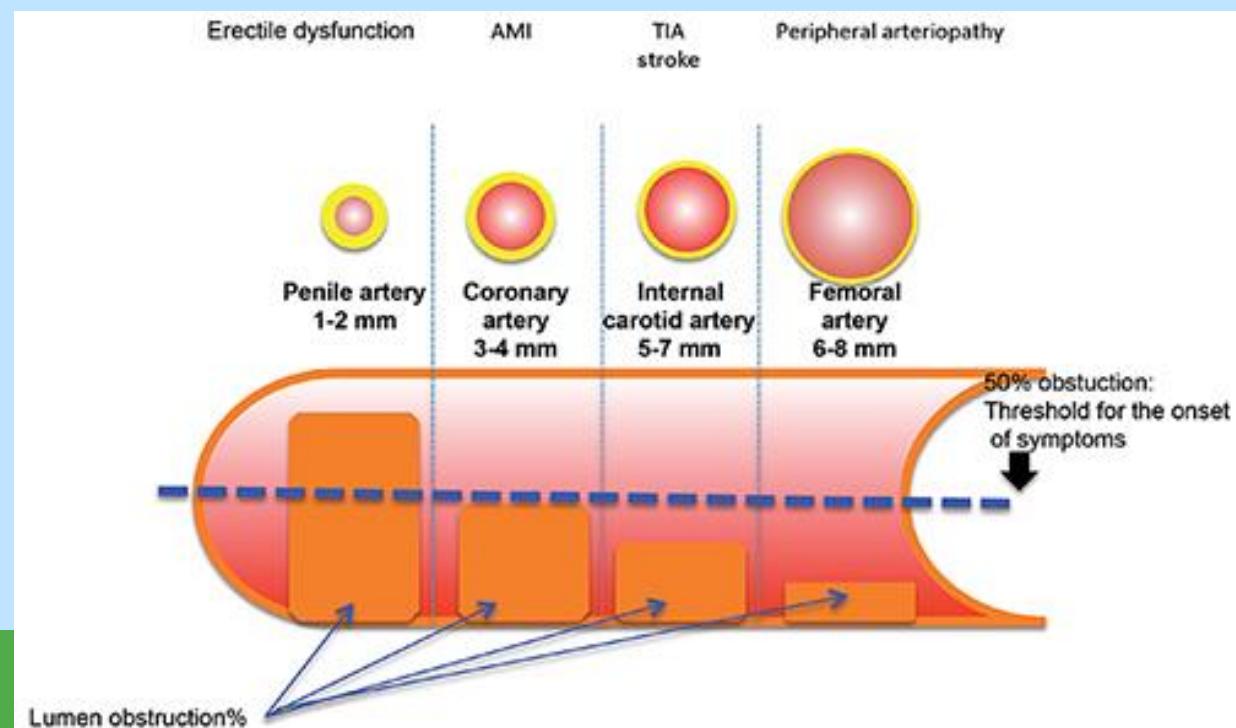
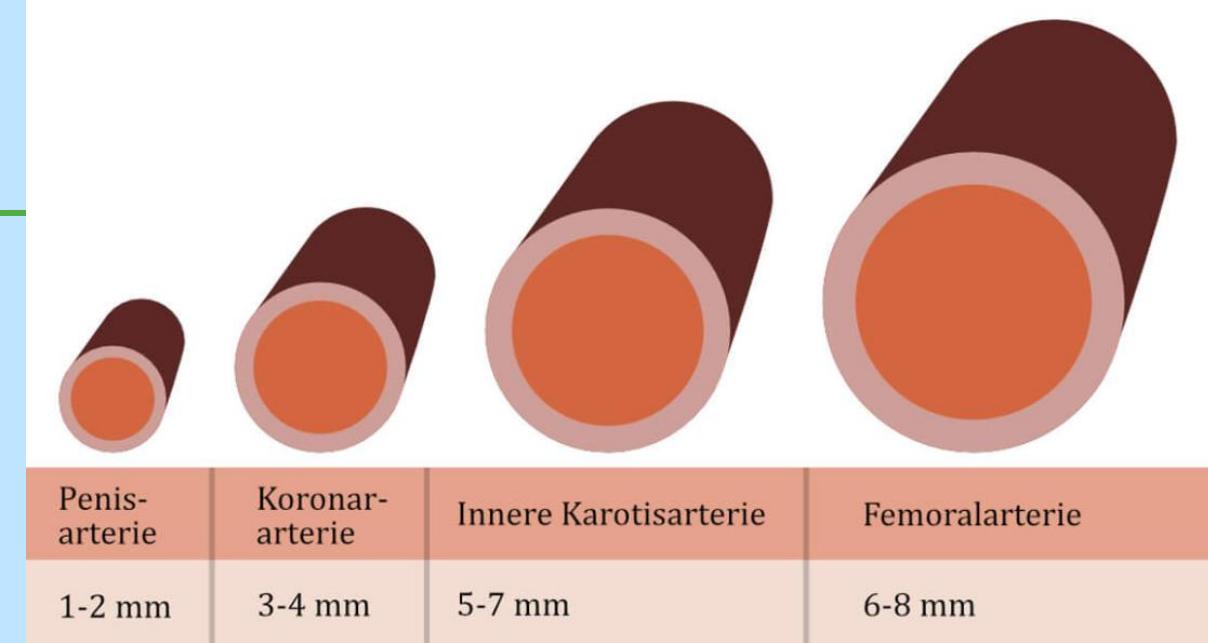
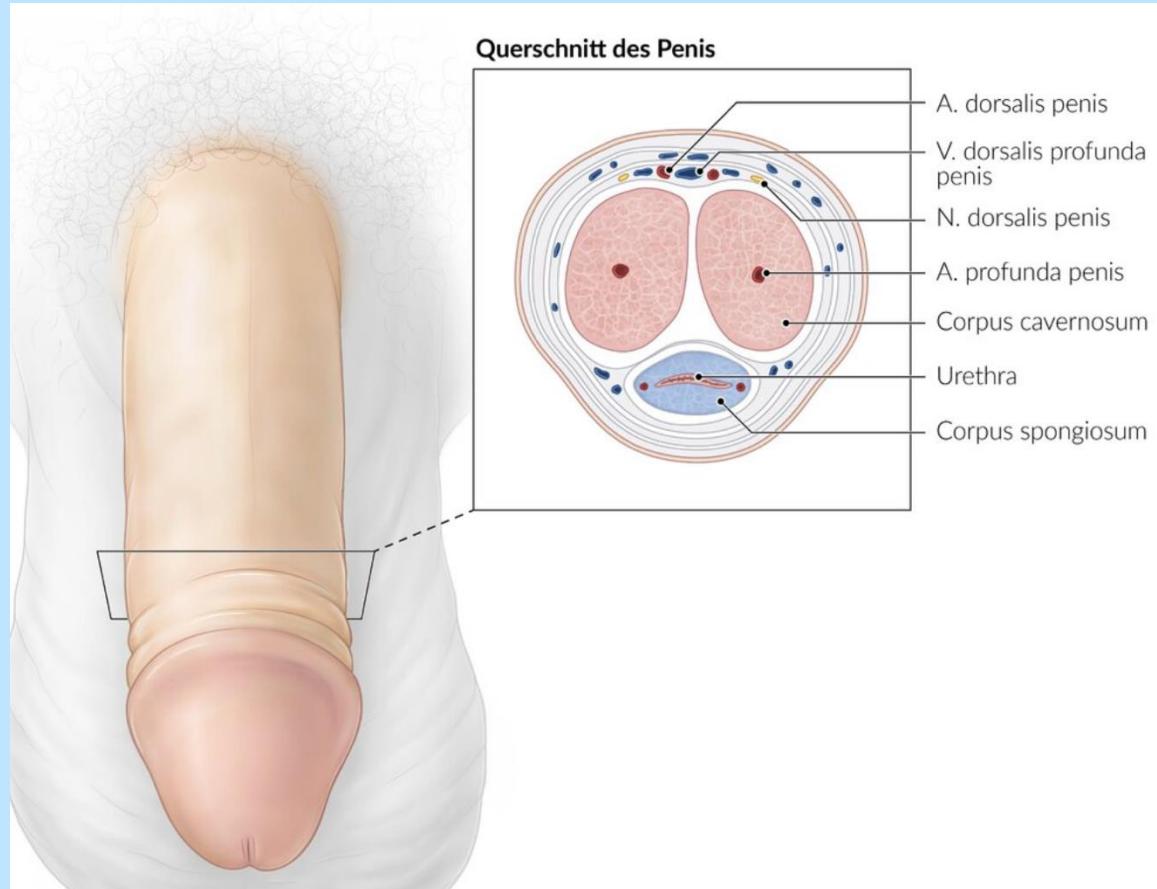
„Persistierendes Unvermögen,
eine Erektion zu erreichen und zu erhalten,
die für einen zufriedenstellenden
Geschlechtsverkehr ausreicht“



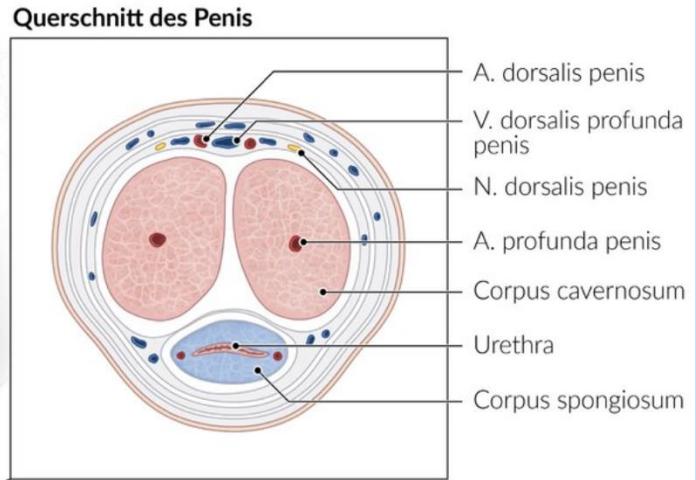
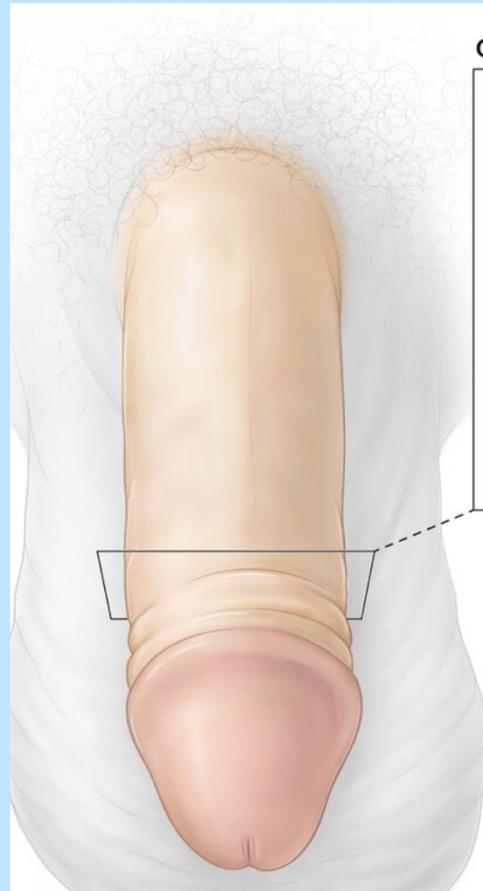
- Organische Ursache
- Psychogene Ursache
- gemischte Formen



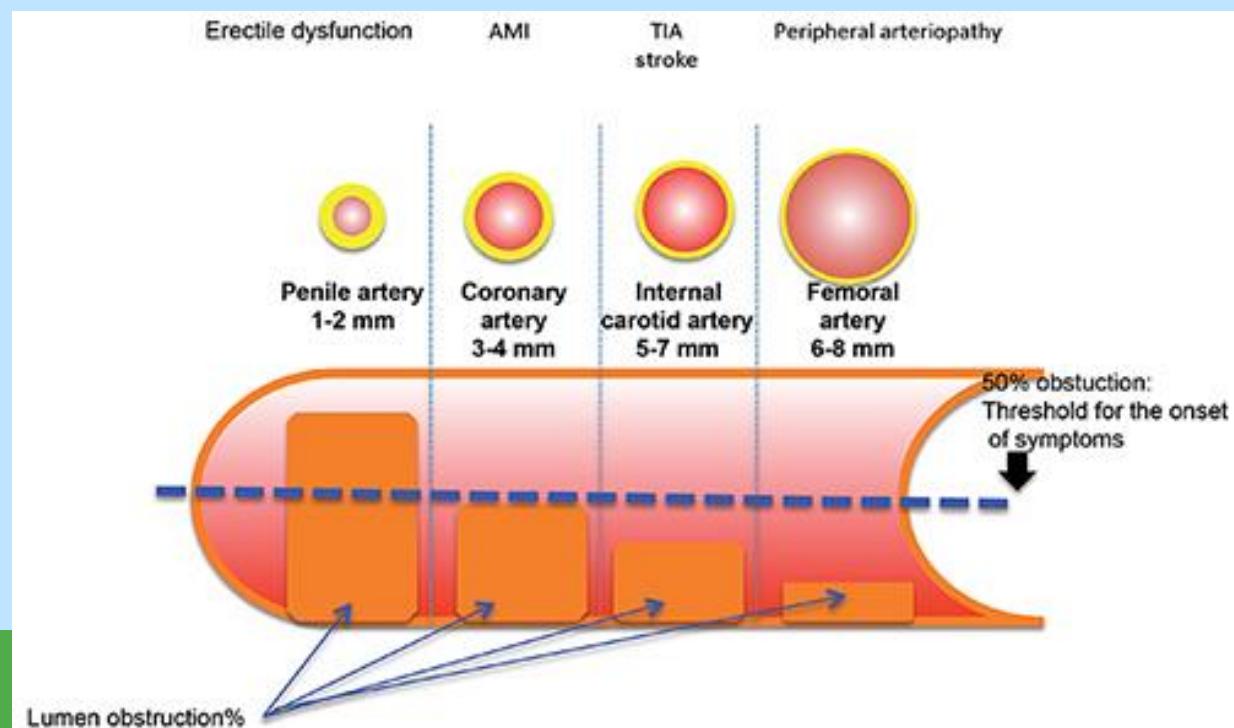
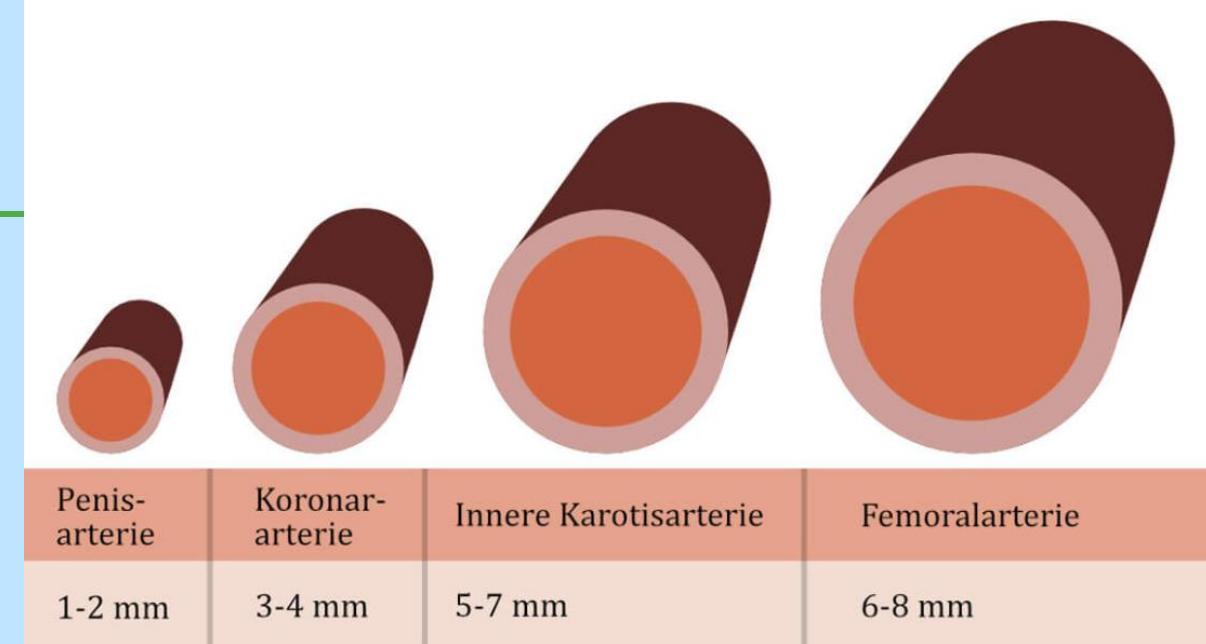
Erektile Funktionsstörung

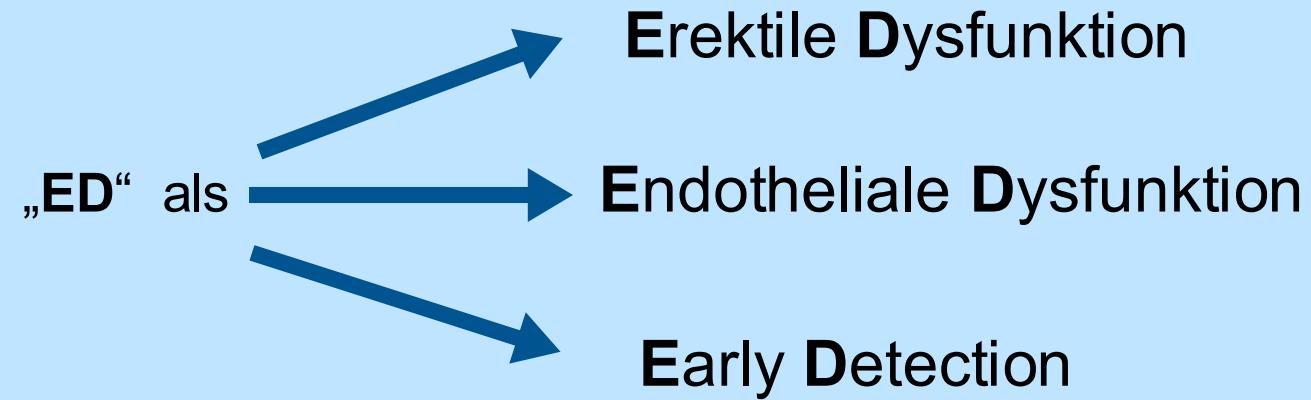


Erektile Funktionsstörung



→ Erektile Dysfunktion als Frühwarnsignal für eine koronare Herzerkrankung!





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

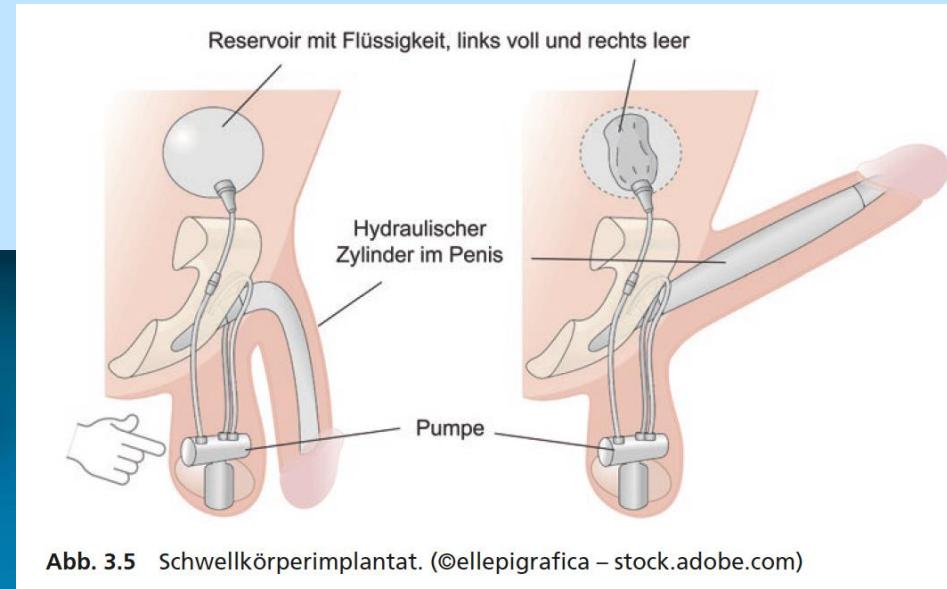
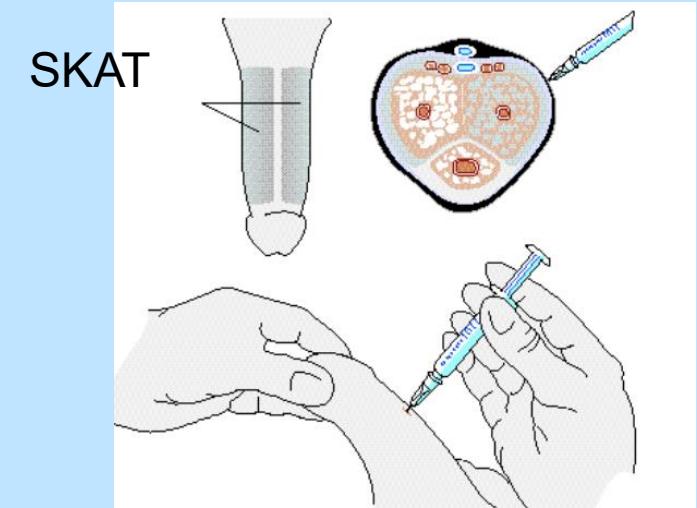


Abb. 3.5 Schwellkörperimplantat. (©ellepigrafica – stock.adobe.com)





Vielen Dank!

Dr. med. K. Tuchenhagen

tuchenhagen@ukmp.de



Urologische Klinik München - Planegg



@urologieplanegg



www.ukmp.de

UROLOGIE
PLANEGG

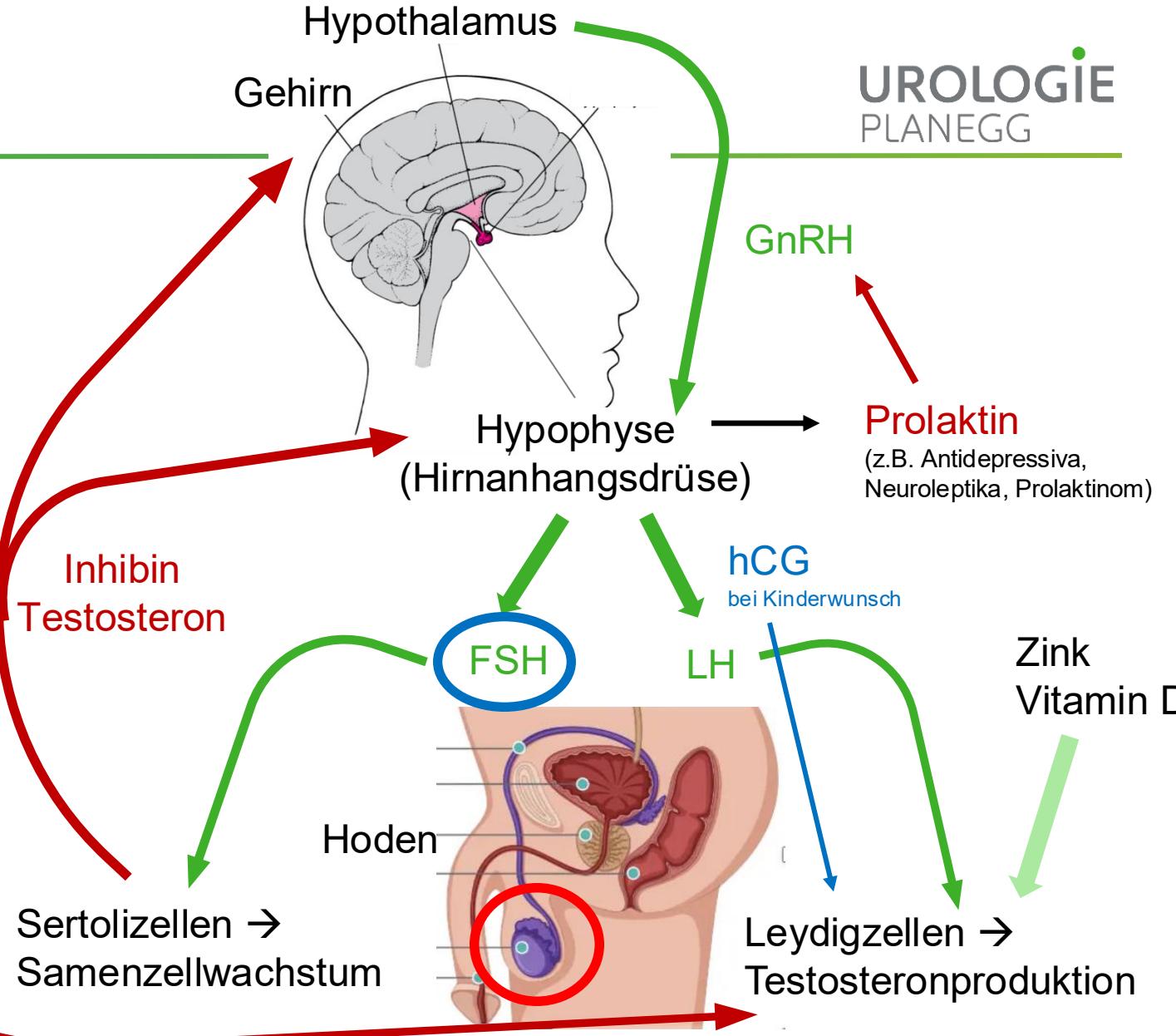
Testosteron



Progesteron
Zink

Testosteron

Aromatase
im viszeralen Fett
Östrogen



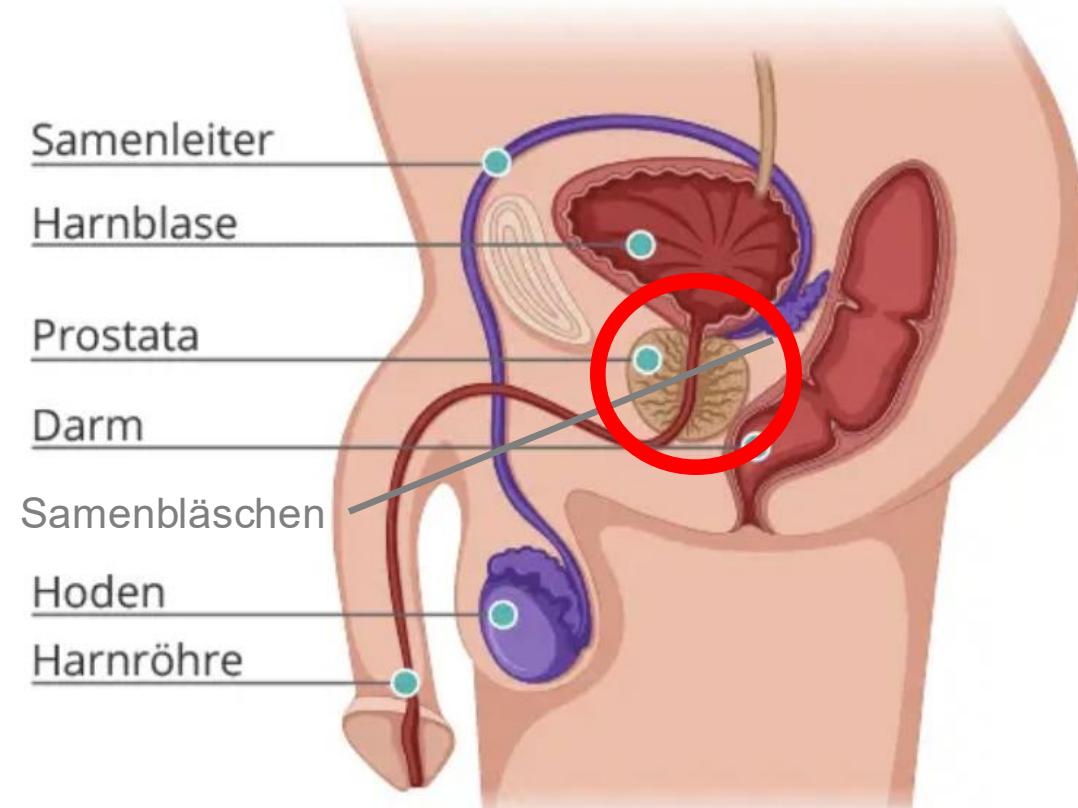
PSA-Prostata-spezifisches Antigen

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

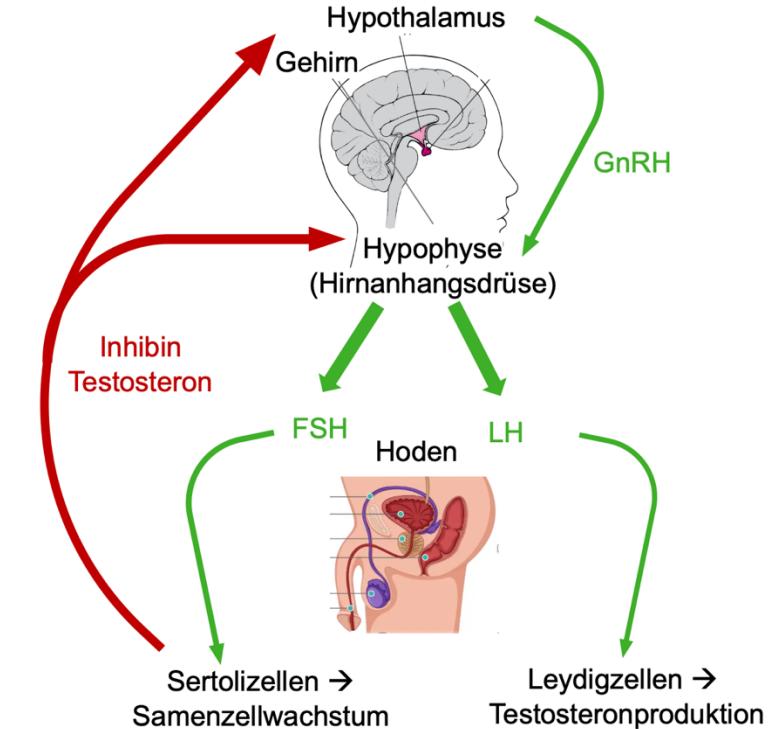
Gesamttestosteron

Freies Testosteron

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

Gebundenes Testosteron

→ SHBG- oder Albumin- gebunden



Testosteron

