

Wenn Adam zu ADAM wird

Manche Männer jenseits der Fünfzig haben Unpässlichkeiten und physischen Beschwerden

Unruhiger Schlaf, Schweißausbrüche, Erschöpfung, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen: Auch Männer haben – jenseits der Fünfzig – Unpässlichkeiten und Beschwerden durch Hormonveränderungen. Dann wird vom Klimakterium virile, von Andro- oder Viropause oder ganz einfach von ADAM gesprochen: Vom Androgendefizit alternder Männer. Ein natürlicher Prozess und mitnichten eine Krankheit. Den daraus resultierenden Beschwerden sollte vorzugsweise mit natürlichen Kräften entgegen gewirkt werden. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gibt es manch probates Mittel, das wieder zum Wohlbefinden führt.

Um es von vornherein deutlich zu machen: Das Klimakterium virile, der Lebensabschnitt des Mannes, in dem der Testosteronspiegel abnimmt, ist keineswegs die Entsprechung zum Klimakterium der Frau, den Wechseljahren. In dieser Lebensphase einer hormonellen Umstellung, oft als Lebensmitte bezeichnet, überwiegen am Ende der Wechseljahre die weiblichen Geschlechtshormone nicht mehr. Beim Mann hingegen sind zeitlebens vorwiegend männliche Geschlechtshormone vorhanden und damit auch die Zeugungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Allerdings sinkt – mit zunehmendem Alter - die Wahrscheinlichkeit noch ausreichend fruchtbaren Samen zu produzieren und damit auch Nachkommen zeugen zu können.

Dennoch sind die Beschwerden der Männer vielfach durchaus vergleichbar mit den Problemen der Frauen in den Wechseljahren. Da nicht alle Männer spürbar von Beschwerden betroffen sind (Mediziner sprechen von etwas mehr als 30 Prozent), die Symptome typischerweise schleichend einsetzen, wurde in aktueller Vergangenheit oft von der Midlife Crisis gesprochen. Vor allem, wenn das Nachlassen der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit und die Abnahme von Libido und Potenz spürbar wird, leiden viele Männer in den Jahren des hormonellen Um- und Abbaus. Befindlichkeitsstörungen, die Mann selbst und die Umwelt mehr oder weniger deutlich zu spüren bekommt.

Viele Männer spüren jedoch kaum Veränderungen, anderer wieder leiden intensiv und bis zur Depression. Meist sind auch nicht alle typischen Symptome vertreten, sondern eine spezielle Beschwerde oder ein bestimmter Problembereich steht im

Vordergrund. Beschwerden-Verstärker, die die Hormonproduktion weiter einschränken, sind auch Fettleibigkeit oder ständiges Fasten, Alkoholkrankheit und z.B. manche Medikamente. Und natürlich starker Stress, zumal Wissenschaftler längst festgestellt haben, dass in diesem Lebensabschnitt bei Männern häufig kritische psychosoziale Belastungen auftreten.

Die TCM-Spezialisten im Vital-& Wellnesshotel Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues empfehlen deshalb bei leichten Symptomen in dieser physiologischen Lebensphase vor allem eine gesunde Lebensführung, Sport und Bewegung und gesunde Ernährung. Eine entspannte Lebenshaltung gehört ebenfalls dazu wie ein Wellness-Aufenthalt, z.B. an der Mittelmosel.

Werden aus kleinen Unpässlichkeiten aber Beschwerden, ist ein Bluttest zur aktuellen Überprüfung der Hormonwerte – beim Arzt des Vertrauens am Wohnort und vor der Reise ins ausgezeichnete Medical-Wellness-Hotel „Zum Kurfürsten“ – angesagt. Mit Hilfe der TCM-Diagnostik nach der Anreise an die Mosel lässt sich dann oft ein zunehmender Nieren-Yin-Mangel und eine Stagnation des Leber Chi und damit einer Disbalance von Ying und Yang orten. Individuelle Ernährungsempfehlungen nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) – „um die Niere zu wärmen“ –, Kräutertee, Akupunktur, Wärmebehandlungen, Licht- und Aromatherapie, aber auch Entspannungstechniken (zum Abbau von Stress und Ängsten) wie Qi Gong tragen dazu bei, das maskuline Wohlbefinden präventiv zu stärken und nachhaltig zu fördern.

In diesem Zusammenhang ist auch auf den Einsatz sogenannter Heilpilze in der traditionellen chinesischen Medizin hinzuweisen. Shiitake, Maitake, Hericium, Coriolos oder Agaricus sind da ebenso zu nennen wie der Cordyceps. Alle diese Pilze stärken nicht nur das Immunsystem, sondern bekämpfen die Ursache einer Erkrankung und nicht die Symptome. Das in Pilzen enthaltene Adenosin wirkt zugleich beruhigend und entspannend auf die Muskulatur. Der Cordyceps sinensis ist wohl der wichtigste Heilpilz in der TCM, denn er stärkt sowohl das Yin wie auch das Yang. Traditionell wird der Cordyceps als Tonikum gegen Erschöpfung, Depression und Stress eingesetzt. Sportler in Asien verwenden Cordyceps auch wegen seiner energie- und ausdauersteigernden Eigenschaften. Damit ist dieser Pilz auch ein pflanzliches Mittel zum Leistungserhalt im zunehmenden Alter und für gezielte Antiaging-Behandlungen. Die TCM-Spezialisten haben zugleich die Erfahrung gemacht, dass bei der Verwendung von Heilpilzen die Verwendung des ganzen Pilzes eine komplexere Wirkung entfaltet als der einzelne Inhaltsstoff; denn Pilze wirken als Adaptogen (sie helfen dem Organismus, sich der Streß-Situation anzupassen).

Alles in allem propagieren die TCM-Experten von der Mittelmosel die ganzheitlichen und vor allem sanften Therapien – Hormonersatzbehandlungen stehen sie ebenso kritisch gegenüber wie der Einnahme von potenzsteigernden Mitteln, die oft zu unerwünschten oder gar gefährlichen Nebenwirkungen führen. Zumal erektile Dysfunktionen bei Männern oft als Ursache nicht nur psychogene Gründen haben,

sondern auch durchblutungs- und nervenbedingt auftreten können.

(abdruck: honorarfrei)