

7 Fragen, die sich Männer ab 45+ stellen

► Experte über Wege aus der Sinnkrise ► Was Testosteronmangel damit zu tun hat



Die Falten werden tiefer, die Haare grauer: Das Äterwerden stürzt viele Männer in eine Sinnkrise. Aber: Es gibt Wege hinaus!

Foto: Getty Images/Stockphoto

Erinnern Sie sich noch, wie Sie früher in den Sommerferien mit der Clique im Freibad Pommes mampften? Mit Ihrer ersten großen Liebe die Nächte durchtanzten? Und mit dem besten Kumpel über das Leben philosophierten, das noch komplett vor Ihnen lag?

Sich an alte Zeiten zu erinnern macht stolz: Denn durch sie sind Sie der Mensch geworden, der Sie heute sind. Andersherum fragt man(n) sich unweigerlich, wie die Zeit bloß so schnell vergehen konnte. Nun schaut man morgens in den Spiegel und sieht einen Mann mittleren Alters, dessen Haare langsam grau werden, der sich nicht mehr ganz so fit fühlt wie früher und dessen Sexleben auch schon mal aufregender war.

Männer, die derzeit in einer Sinnkrise stecken und sich antriebslos fühlen, sind mit diesen Gefühlen nicht allein! Und: Es lässt sich etwas gegen diese Niedergeschlagenheit tun, vor allem, wenn sie hormonell bedingt ist (z.B. durch Testosteronmangel). Und das kann häufiger der Fall sein, als man denkt!

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt, also checken Sie doch einmal, ob bei Ihnen Hormonmangel vorliegt – mit dem kurzen Selbsttest auf mannvital.de.

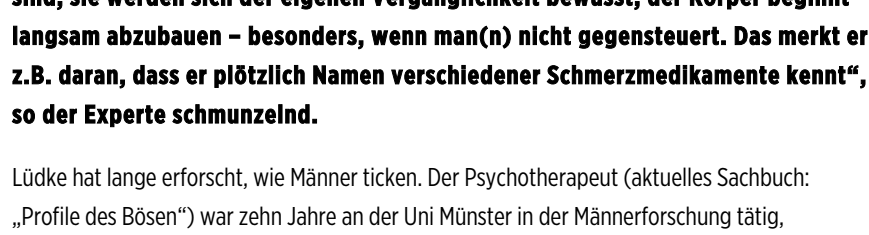


Foto: Stock / Axel Springer Brand Studios

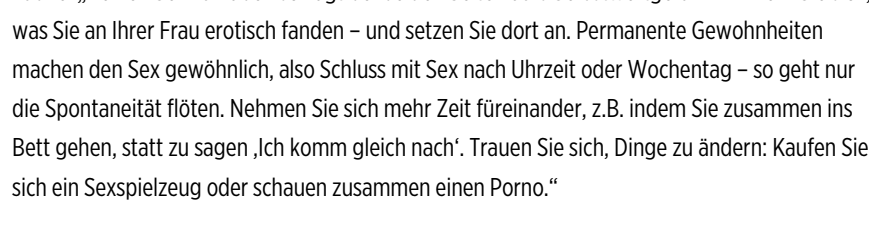
Psychotherapeut Dr. Christian Lüdke weiß, warum Männer in der Lebensmitteleinsparungsphase kommen: „Männer ab 45 realisieren langsam, dass sie nicht unsterblich sind, sie werden sich der eigenen Vergänglichkeit bewusst, der Körper beginnt langsam abzubauen – besonders, wenn man(n) nicht gegensteuert. Das merkt er z.B. daran, dass er plötzlich Namen verschiedener Schmerzmittel kennt“, so der Experte schmunzelnd.

Lüdke hat lange erforscht, wie Männer ticken. Der Psychotherapeut (aktuelles Sachbuch: „Profile des Bösen“) war zehn Jahre an der Uni Münster in der Männerforschung tätig, therapiert zudem seit rund 30 Jahren Männer, Frauen und Paare.

Hier beantworten er sieben häufige Fragen, die sich Männer „in den besten Jahren“ stellen.

1. Wie erkenne ich, ob ich in der Midlife-Crisis stecke?

Lüdke: „Bei vielen Männern 45+ machen sich erste Zipperlein bemerkbar, die Kraft schwindet, die morgendlichen Erektionen nehmen ab. Während einige diese Beobachtungen als „Alterswehwehchen“ abtun, retten sich andere in den Exzess. **Pflicht wird alles übertrieben: Statt langsam mit dem Joggen anzufangen, trainieren sie gleich für einen Marathon. Oder sie besteigen einen Berg oder bauen einen Swimmingpool im Garten. Auch beim Flirten, beim Sex oder Alkoholkonsum kann es zu Exzessen kommen, da sich der Mann beweißen will, dass er es, noch kann wie früher.**“ Für die Außenwelt zeigt sich dies z.B., indem er sich aus langjährigen Partnerschaften löst und sich eine weitaus jüngere Frau sucht. Durch solche drastischen Veränderungen kann es zu Rauschzuständen kommen, weil das Gehirn die Glückshormone Serotonin und Dopamin aussendet. Das kann zur Sucht werden! Inwieweit Sie daher einmal in sich hinein: Wer alles übertrieben macht, steckt möglicherweise in seiner depressiven Phase.“



„Männer haben Schwierigkeiten mit dem Äterwerden, versuchen daher, den Alterungsprozess mit allen Mitteln aufzuhalten. Experten nennen das ‚Peter-Pan-Syndrom‘, nach dem Jungen, der nicht erwachsen werden wollte.“

DR. CHRISTIAN LÜDKE

Foto: privat

2. Wieso habe ich kaum noch Lust auf Sex?

Lüdke: „Keinen Sex zu haben schlägt bei beiden Seiten auf Selbstwertgefühl. Erinnern Sie sich, was Sie an Ihrer Frau erotisch fanden – und setzen Sie dort an. Permanente Gewohnheiten machen den Sex gewöhnlich, also Schluss mit Sex nach Uhrzeit oder Wochentag – so geht nur die Spontaneität flöten. Nehmen Sie sich mehr Zeit füreinander, z.B. indem Sie zusammen ins Bett gehen, statt zu sagen ‚Ich komm gleich nach‘. Trauen Sie sich, Dinge zu ändern: Kaufen Sie sich ein Sexspielzeug oder schauen zusammen einen Porno.“

Die Sex-Lust kommt dennoch nicht zurück? Dann könnte es sein, dass Sie vielleicht Testosteronmangel haben!

Testosteron ist geballte Männer-Power! Ein normales Level des Hormons sorgt unter anderem dafür, dass Männer sich stark fühlen, motiviert sind und im Bett mit mehr Ausdauer glänzen. Problem: Behandelt man(n) seinen Körper nicht gut (z.B. Stress, Alkohol, einseitige Ernährung, wenig Schlaf und Bewegung etc.), sinkt häufig der Testosteronwert. Hinzu kommt, dass mit steigendem Alter bestimmte Erkrankungen häufiger auftreten, die den Testosteronwert senken (z.B. Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck).

Ais normal gelten Werte zwischen ca. 12,1 und 35 nmol/l (Nanomol pro Liter). Sinkt das Testosteron-Level unter einen Grenzwert von 12,1 nmol/l, spricht man von einem Mangel, der von Symptomen wie Erektionsproblemen und Sex-Unlust begleitet sein kann. Eine Blutuntersuchung beim Urologen oder Hausarzt zeigt, ob bei Ihnen ein solcher Mangel vorliegt. Falls ja, kann der Arzt eine Testosterontherapie (meist ein Gel oder eine Spritze) verordnen, um Ihren Testosteronspiegel wieder anzuheben und die Symptome zu bessern bzw. zu beseitigen.

3. Wie fühle ich mich wieder begehrter?

Antriebslosigkeit und fehlende Energie lähmen und setzen einen Teufelskreis in Gang: Hat ein Mann weder Pläne noch Ziele, geht er weniger unter Leute und lässt sich womöglich noch äußerlich etwas gehen, so sieht man ihm dies an – er wirkt dadurch weniger attraktiv. Die positive Bestätigung anderer bleibt dementsprechend aus und es entgeht der Gedanke, nicht mehr begehrter zu sein. Folge: Die generelle Motivation im Alltag sinkt noch weiter. Aber Sie können dem entgegensteuern!

Denn Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit sind häufige Symptome eines Testosteronmangels. Das Hormon verleiht dem Mann die Muskelkraft, nistet ihm aber genau diese, wenn der Körper davon nicht mehr genug produziert. Testen Sie hier auf mannvital.de, ob Ihr Testosteronspiegel zu niedrig sein könnte.

Falls dies der Fall sein sollte, können beispielsweise ein Testosteron-Gel oder eine Testosteronspritze schnell dabei helfen, Ihren Hormonhaushalt wieder in Balance zu bringen. Mit neuem Tatendrang ausgestattet, strahlen Sie dann wieder neue Lebensenergie aus, die sicher nicht unbemerkt bleiben wird! An sich ist die Rechnung einfach: Fühlen Sie sich wieder besser, nehmen andere diese Positivität ebenfalls wahr.

4. Ich kann mich nicht motivieren, habe keine Ziele mehr. Wie kann ich mich wieder erfolgreich fühlen?

Lüdke: „Indem Sie sich an Ihre Erfolge erinnern! Diese Übung kann helfen: Schreiben Sie die fünf größten Erfolge in Ihrem Leben auf, z.B. ein gewonnener Sportwettkampf, die abgeschlossene Ausbildung, eine verdiente Beförderung im Job oder die Freundschaft mit einem tollen Kumpel. Fragen Sie sich: ‚Warum habe ich das geschafft? Wenn Sie nur drei Gründe nennen können, warum Sie damals erfolgreich waren, haben Sie Ihr persönliches Erfolgsrezept gefunden und müssen es nur wieder aktivieren.“



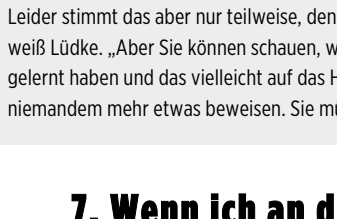
Sie waren früher der Coole an der Schule? Hatten tolle Kumpels und waren super witzig? All das sind Erfolge, die Sie sich zuschreiben können! Horchen Sie einfach mal in sich hinein und kratzen Sie in Ihrer Erinnerung!

Foto: istock

5. Ich schlafe schlecht, bin daher dauerermüdet und tagsüber unkonzentriert. Was tun?

Lüdke: „Im Ruhrgebiet sagt man ‚Nach müde kommt doof‘. Heißt: Wer schlecht schläft, der wird unkonzentriert. Sie sollten auf mindestens sechs Stunden Schlaf pro Nacht kommen. Klappert nicht, weil Ihnen zu viele Sorgen im Kopf herumschwirren? Dann sprechen Sie mit Ihrem Umfeld darüber, nehmen Sie sich kleine Auszeiten nur für sich. Werken Sie im Garten oder gehen allein mit dem Hund Gassi, um durchzuatmen. Wichtig auch: Machen Sie lieber zwei lange Urlaube im Jahr statt zehn kurze – Forschungen zeigen, dass man mehrere freie Tage am Stück braucht, um vollends Kraft zu tanken!“

Schlafstörungen – nur EIN Symptom eines Testosteronmangels



Männer, die unter Testosteronmangel leiden, berichten häufig von Schlafstörungen. Als Folge sind sie dauerermüdet, abgeschlagen, unkonzentriert und leichter gereizt.

Weitere Symptome, die auf Testosteronmangel hindeuten können, sind:

- verminderte sexuelle Lust und sexuelle Aktivität
- Erektionsprobleme
- vermindertes Bartwuchs und Körperbehaarung
- Reduzierung der Muskelmasse und Muskelkraft
- Gewichtszunahme und Zunahme des Bauchfetts („Bierbauch“)
- Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen
- Depression

Eine gute Nachricht: Wird bei Ihnen ein Mangel des „Männerhormons“ diagnostiziert, lässt sich dieser leicht mit einer Testosteron-Therapie beheben. Lebensstil-Änderungen sind ebenfalls wichtig – zusammen verhilft beides zu neuer Vitalität, Kraft und einer gesunden Sexualität.

Zur Behandlung eines Testosteronmangels stehen verschiedene Testosteron-Anwendungsformen zur Verfügung, meist werden Spritzen oder Gele angewendet. Die Anwendung eines Testosteron-Gels ist schmerzfrei und erfolgt einmal täglich auf bestimmte Hautareale (je nach Hersteller, z.B. Oberarme und Schulterm). Über die Haut wird das Hormon dann über den Tag verteilt gleichmäßig ins Blut abgeben. Informieren Sie sich bei Ihrem Urologen oder erfahren Sie mehr auf mannvital.de.

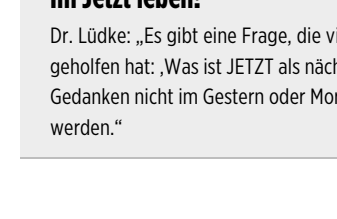
Foto: Getty Images/istock

6. Ich bin in letzter Zeit vergesslich und gereizt. Wie vermeide ich depressive Verstimmungen?

Lüdke: „Das sind typische Zeichen von Stress und Überforderung, die Sie in den Griff bekommen, wenn Sie sich selbst auch mal zur Ruhe kommen lassen. Die Zauberworte sind auch hier: ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, Zeit für Entspannung. Eine Depression ist der Verlust von allen Gefühlen, eine depressive Verstimmung zeigt sich u.a. so, dass man in der Vergangenheit lebt und Erinnerungen an die Jugend verklärt. Dann ist es wichtig, sich selbst wieder ins Hier und Jetzt zu holen.“

Tipp: Strukturieren Sie Ihren Tag, schaffen Sie sich kleine Highlights, um wieder Vorfreude zu verspüren. Diese Übung hilft: Nehmen Sie drei Dinge vor, die Sie 2021 verändern wollen. Ein Beispiel könnte z.B. sein, die Kommunikation mit Ihrer Partnerin zu verbessern, indem Sie mehr Zeit miteinander verbringen.

Woher kommt die Sehnsucht nach „früher“?



„Früher“ – damit verbinden viele die erste Liebe, Flirten und Begehren, ihr jugendliches Aussehen, volles Haar und Tatendrang. Die Welt stand einem offen, man trug keine Verantwortung, war nicht gebunden und konnte sich bei Problemen immer an die Eltern wenden, die gefühlt allwissend waren. Bestätigung bekam man aus der Clique oder im Job, in dem man langsam die Karriereleiter hinaufkletterte.

Dr. Lüdke: „Die Erinnerungen an unsere Sturm- und Drang-Zeit, in der wir uns unsterblich fühlten und Sklavens unserer Hormone waren, sind im Körper gespeichert. Damals unterschätzten wir Risiken und überschätzten unsere Fähigkeiten. Viele Männer 45+ denken ‚Wenn ich heute die gleichen Dinge mache wie früher, dann kommt dieses Gefühl zurück.‘“

Leider stimmt das aber nur teilweise, denn der Körper KANN meist einfach nicht mehr so wie früher, weiß Lüdke. „Aber Sie können schauen, was damals Ihre Stärken waren oder was Sie in dieser Zeit gelernt haben und das vielleicht auf das Heute anwenden. Und das Gute ist: Mit 45+ müssen Sie niemandem mehr etwas beweisen. Sie müssen nur bei sich sein, um gesund und glücklich zu leben.“

7. Wenn ich an die Zukunft denke, sehe ich nur Äterwerden und Krankheit. Wie kann ich diese Gedankenspirale durchbrechen?

Lüdke: „Angst guckt in die Zukunft, sagt man. Werfen Sie den ganzen Fußballast bitte in die Mülltonne. Wer sich die ferne Zukunft schwarz schwarz ausmalte, übersieht die überall bunte nahe Zukunft, auf die man sich so wunderbar freuen kann, z.B. auf ein tolles Essen, Spielen mit den Kindern oder Weihnachten!

Die folgenden 11 Tipps hat Dr. Lüdke für Männer zusammengestellt, die sich das Leben erleichtern möchten und Lust haben, neue, wertvolle Momente zu schaffen, die Erinnerungswürdig sind. Klicken Sie sich durch, vielleicht ist ja ein Tipp dabei, der Ihr Leben umkrempelt!

Sich treu bleiben

Haben Sie den Mut, sich treu zu bleiben, anstatt so zu leben, wie andere es von Ihnen erwarten. Sie müssen niemandem Rechenschaft über Ihr Leben oder Ihre Prioritäten ablegen.

Das Leben genießen

Arbeiten Sie nicht so viel, genießen Sie lieber das Leben und gönnen Sie sich Freude. Und wenn das für Sie der Kauf des lange erträumten und zusammengesparten Sportwagens ist – ab zum Autohaus! Eine Weltreise planen, Online-Dating ausprobieren oder endlich den immer aufgeschobenen Tanzkurs machen: Das Leben passiert JETZT! Seien Sie dabei, anstatt nur in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben.

Mut zu Gefühlen

Haben Sie mehr Mut, Ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen! Denn Gefühle werden zu Gedanken, Gedanken werden zur Handlung und das Handeln bestimmt das Schicksal! Ob Freundschaft, genussliches Schlemmen oder das Besprechen der eigenen Ängste mit der Partnerin – öffnen Sie sich und Sie werden sehen, dass auch Ihr Gegenüber viel offener auf Sie zukommt!

Kontakte pflegen

Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden – auch alten Freunden! Soziale Kontakte sind eine Bereicherung, sie geben neue Impulse, halten einem den Spiegel vor oder erinnern an alte Zeiten, die sich vielleicht wieder aufleben lassen. Wie heißt Ihr bester Freund in der Grundschule? Googeln Sie ihn doch mal!

Eigenverantwortung übernehmen

Übernehmen Sie Eigenverantwortung anstatt Aufgaben zu delegieren. Selbst etwas zu tun macht stolz und zufrieden. Und diese Erfolge sind es, die Ihnen den nötigen Schwung für das nächste Projekt geben.

Den Perfektionismus ablegen

Hören Sie auf, immer alles perfekt machen zu wollen, das wirkt verbissen und macht auf Dauer aggressiv. **Tipp:** Nur durchs Scheitern werden Sie am Ende erfolgreicher. Durch Fehleranalyse lernen Sie und werden ausgeglichener. **Also:** Lassen Sie die Dinge etwas lockerer angehen. Das Auto muss nicht direkt nach dem Regenwetter in die Waschanlage, Ihr neues Smartphone nicht am ersten Abend komplett eingerichtet sein. Und die Küche kann man auch morgen aufräumen.

Um Hilfe bitten

Männer denken, sie sollen „immer stark sein“. Sie haben daher im Laufe des Lebens verlernt, um Hilfe zu bitten. **Tipp:** Trainieren Sie diesen Fragemuskel (Verkauflerin nach Shampoo fragen, Kollegin um Info bitten, den Teenie-Sohn bitten, Ihnen etwas zu erklären...).

Innere Miesmacher loswerden

Machen Sie Schluss mit den Lieblingsvorwürfen an sich selbst, die teilweise als Entschuldigung dienen sollen („Boah, mein Schwabbelbauch“, „Ich Idiot, wie kann man nur so doof sein?!“, „Ich hasse meine Frisur“ etc.). **Tipp:** Machen Sie eine schonungslos offene Liste, auf der Sie Ihre Lieblingsvorwürfe auflisten. Danach stellen Sie sich die Frage, ob Sie weiterhin so über sich selbst reden wollen oder ob die Liste nicht besser für immer in den Müll wandert.

Stresssituationen meistern

In einer Stresssituation, wie etwa einem unangenehmen Gespräch, gefangen? **Tipp:** Es hilft, mit den Zehen zu wackeln! Dadurch wird ein Hirnareal aktiviert, das verhindert, dass Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin an bestimmten Rezeptoren andocken können. Folge: Man(n) wird ruhiger, gelassener und klarer im Kopf.

Highlight-Checkliste schreiben

Machen Sie jeden Abend eine Highlight-Checkliste mit Kleinigkeiten, die jedoch unheimlich wertvoll sind: Schöne Erlebnisse am Tag, kurze Augenblicke, an die Sie sich gern erinnern. Hat jemand nett gegrüßt, freundlich gelächelt, konnten Sie jemandem mit einem Rat weiterhelfen, haben Sie Zeit für Ihr Hobby oder einen Spaziergang?

Im Jetzt leben!

Dr. Lüdke: „Es gibt eine Frage, die vieles einfacher macht im Leben und die mir selbst auch schon helfen hat: ‚Was ist JETZT als nächstes zu tun?‘ Die Antwort darauf sorgt dafür, dass unsere Gedanken nicht im Gestern oder Morgen schweifen, sondern wir vollkommen ins Jetzt geholt werden.“