



# Andropause

Männer in den Wechseljahren



Auch vor den Männern machen die Wechseljahre nicht halt. Deswegen sind sie genauso wenig krank wie die Frauen. Vielmehr befinden sie sich auf einem Initiationsweg in eine neue Lebensphase, die neue spannende Gedanken und Ideen rund um das Leben aufzeigen.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

Es ist völlig logisch, dass auch bei Männern um das 45. Lebensjahr hormonelle Veränderungen eine neue Lebensphase einläuten. Anders als Frauen sind viele Männer es jedoch nicht gewohnt, darüber zu sprechen, da das gesellschaftliche Bild noch immer den starken Mann postuliert. Gefühle und Wehwehchen werden demzufolge nicht «zur Schau» gestellt. Wir Frauen und Mütter sollten unsere Männer ermuntern, über ihre Bedürfnisse zu sprechen, und ihnen zeigen, dass sie nicht nur tolle Helden sind, wenn sie den starken Mann mimen.

Der Ayurveda unterteilt das Leben in drei grosse Lebensabschnitte, denen die drei Doshas, Vata (Elemente Äther und Luft), Pitta (Elemente Feuer und Wasser) und Kapha (Elemente Wasser und Erde) unterliegen. Jede dieser Lebensphasen hält für das Menschsein eigene Lernabschnitte und Entwicklungsphasen bereit, die es zu meistern gilt. Eine jede hat ihre Aufgabe und ihren Sinn.

### Pitta sorgt für Idealismus

In der **Kindheit**, die geprägt ist von der Bioenergie Kapha, entwickeln sich die Körpergewebe, die Sinnesempfindungen und Ojas, die Lebensenergie und die Abwehrkraft. Mit dem Einsetzen der **Pubertät** entfaltet sich die Kraft des Feuerelementes und kann zu heftigen, natürlich bedingten Disbalancen führen. Der Organismus, die Psyche und die seelischen Kräfte werden auf die kommende Lebensphase, die Pitta-Phase, vorbereitet. Diese ist eine Zeit der Ideale und Visionen, des beruflichen Werdegangs, der Familiengründung und des Existenzaufbaus.

Mit dem Beginn der **Wechseljahre**, unter dem Einfluss der Vata-Energie, kommt es ähnlich wie in der Pubertätsphase bei Frauen und Männern zu körperlichen, psychischen und seelischen Disbalancen, die durch den Ayurveda sehr positiv unterstützt und ausgeglichen werden können.

Es beginnt eine Zeit der Umorientierung, die zum einen von Sinnkrisen, Beziehungsproblemen und Krankheiten heimgesucht werden kann und die andererseits ein **riesiges Potenzial für die geistige und spirituelle Entwicklung** birgt. Für den Mann bedeutet dieser Übergang häufig den Verlust an körperlicher Kraft und den Beginn der sogenannten Midlife-Crisis, der Andropause. Ein für beide



Die Wechseljahre bieten die Chance, die Partnerschaft neu zu definieren.

## «In den Wechsel- jahren kommt es zu Disbalancen.»

Geschlechter häufig sehr schmerzhafter Prozess, da er den Abschied von der Jugend deutlich vor das Auge führt.

Der Einfluss des Vata-Doshas, der sich in dieser Lebensphase auf körperlicher Ebene durch das abbaubare Prinzip manifestiert, äußert sich durch Abgespanntheit, Erschöpfung und die verminderte Regenerationsfähigkeit der Gewebe. Das Unterhautfettgewebe zieht sich zurück, die Haut neigt je nach Konstitution zu Faltenbildung und Trockenheit, die Flexibilität des Bewegungsapparates vermindert sich und die Anfälligkeit für chronische Erkrankungen nimmt zu.

### Der geistige Horizont wird weiter

Diese Lebensphase führt auf körperlicher Ebene zwar zu einem Kräfteverlust, auf mentaler, auf geistiger Ebene

jedoch ist es die Zeit, in der die Wahrnehmung eine andere Perspektive auf das Leben einnimmt. Die Emotionen werden unter dem Druck der Hormone nicht mehr zum brodeln gebracht und der Geist wird gelassener. Die gesammelten Erfahrungen des Lebens erweitern den geistigen Horizont. Die Interessen verschieben sich, spirituelle Themen über das Göttliche, das Leben, das Sterben, treten in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Die Wechseljahre werden in unserer von Hormontherapien und Schönheitsoperationen geprägten Gesellschaft leider sowohl bei Männern als auch bei Frauen zum Problem gemacht. Vielleicht sind die Gründe hierfür in der Ignoranz und der fehlenden Akzeptanz natürlicher Alterungsprozesse zu suchen. Darin, dass die Messlatte nicht mehr an der geistigen Reife und Weisheit, sondern an der Potenz von Mann und Frau gemessen wird. Die Kenntnis über die biologischen Prozesse in der Natur, das Wissen um Ökologie und Nachhaltigkeit scheint den Organismus des Menschen auszuschliessen. Potenz, Empfängnis und Verhütung unterliegen seit Jahrzehnten der biochemischen Überwachung der Pharmaindustrie.

Die oft hormonell bedingten Veränderungen sind **keine Krankheit, sondern den Alterserscheinungen zuzuordnen**. Eine Behandlung ist aus der Sicht des Ayurveda hier in den unterstützenden Therapien notwendig (siehe Kastentext). Von Hormongaben im Rahmen einer Testosteronersatztherapie raten Experten ab, da deren Wirksamkeit nicht erwiesen ist und die Risiken bisher nicht ausreichend untersucht worden sind. Hormone sind hochwirksame Stoffe, die ernste Nebenwirkungen und Komplikationen mit sich bringen können.

## Zärtlichkeit statt Potenz

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, durch die eigene Lebensführung mit der neuen Lebensphase sorgsam umzugehen und körperliche, psychische und seelische Veränderungen auszugleichen. Dazu gehören vor allem die Ernährung, die körperliche Aktivität, Stressabbau und die Weiterentwicklung der sexuellen Aktivität weg von Potenzdenken hin zu mehr Sinnlichkeit und Zärtlichkeit.

Der Ayurveda rät dem Mann zur Begleitung in der Andropause vor allem eine gute Ernährungs- und Gesundheitsberatung, die ihn in der neuen Lebensphase unterstützt und ihm den Reichtum dieser Lebensphase aufzeigt. Wichtig ist auch ein für seine Konstitution angebrachtes Bewegungs- und Entspannungsprogramm.

## Ernährung

- Achten Sie auf eine regelmässige Nahrungsaufnahme in ruhiger Atmosphäre.
- Die Nahrung sollte leicht verdaulich, frisch, feucht und warm sein; bei Schweissausbrüchen sollten Sie darauf achten, dass sie warm, aber nicht heiss genossen wird.
- Verzichten Sie auf Glutamate, Nitrite und Geschmacksverstärker. Lesen Sie die Packungsbeilagen durch und informieren Sie sich.
- Je nach Konstitution, Fettreduktion (Achtung: Fett muss sein, Sie neigen mit dem Alter werden zu Trockenheit und ausserdem können ohne Fett die EDKA-Vitamine nicht verwertet werden).
- Verzichten Sie auf scharfe und saure Nahrungsmittel. Dazu gehören zum Beispiel Chili oder zu viel Pfeffer.
- Reduzieren Sie die Obst- oder Gemüsesorten, die sehr sauer sind, wie z. B. Essig, sehr saure Früchte (Rhabarber, verschiedene Beersorten, Kiwi, Zitrusfrüchte, Ananas), Tomaten.
- Bevorzugen Sie die süssen Obstsorten wie süsse Äpfel, reife Aprikosen, Birnen, Bananen, Datteln, Feigen, Melonen, süsse reife Pfirsiche, Weintrauben.
- Essen Sie viel Gemüse und Nahrungsmittel, die viel Kalzium enthalten wie grünes Gemüse (Fenchel, Grünkohl, Brokkoli, Lauch). Kräuter und Nüsse enthalten relativ viel Kalzium.
- Süsse Mandeln wirken sehr nährend auf die Gewebe.
- Trinken Sie ausreichend warme Getränke, dies sollte nicht nur Kaffee sein.
- Der Ayurveda verfügt zur Regeneration, Vitalisierung und Verjüngung über sehr wirksame Kräuterpräparate (Rasayanas), um den Aufbau der einzelnen Gewebe in dieser Lebensphase zu unterstützen und um Ojas, die Lebensenergie, zu nähren.



Süsse Früchte wie Äpfel, Birnen oder reife Aprikosen tun gut.

## Lebensführung

- Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm. Bei Männern, die sich regelmässig bewegen, liegt der Testosteronspiegel höher, zum Beispiel Yoga, Radfahren, Walken.
- Sorgen Sie für genügend Entspannungsphasen.
- Von welchen Interessen, Wünschen, haben sie schon immer geträumt? Holen Sie diese in Ihr Leben, schauen Sie, was Sie realisieren wollen.
- Schliessen Sie Ihre Augen nicht aus Angst vor der Sexualität, sondern schauen Sie dieser Angst ins Gesicht.

## Symptome und Veränderungen in der Andropause

- Verminderung der Knochendichte (Osteoporose), die mit erhöhtem Knochenbruchrisiko einhergeht. Achtung! Hierbei ist die normale biologisch vorgegebene Abnahme der Knochendichte für das Alter zu beachten.
- Trockene Haut, langsamerer Haarwuchs am Körper und im Gesicht
- Depressive Verstimmung, Konzentrationsstörungen
- Sinkender Testosteronspiegel, sexuelle Unlust, Erektionsstörungen
- Die Veränderung zwischen Muskel- und Fettmasse zugunsten des Fettanteils, Gewichtszunahme bei unverändertem Lebensstil, nachlassende Muskelkraft, die sich eventuell in Rückenschmerzen und Zunahme des Bauchumfangs ausdrücken können.
- Gelenk- und Gliederschmerzen
- Leistungsminderung, Müdigkeit, Bedürfnis nach Ruhe
- Eventuell Blutarmut
- Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ansteigend
- Schlafstörungen
- Schweissausbrüche

Was brauchen Sie? Was wünschen Sie sich? Suchen Sie das Gespräch zu Ihrer Partnerin. Machen Sie sich alleine und gemeinsam darüber Gedanken, wie Sie sich Ihre Beziehung vorstellen.

- Bei sexueller Unlust, Erektionsstörungen, Veränderung zwischen Muskel- und Fettmasse zugunsten des Fettanteils kann ein angemessenes Sport- und Bewegungsprogramm sehr unterstützen. Es hebt den Testosteronspiegel.
- Lassen Sie Ihre Frau/Partnerin nicht alleine, sie sorgt sich, sie möchte wissen, was mit Ihnen los ist. Auch Ihre Partnerschaft möchte sich in dieser Lebensphase neu finden, das ist völlig normal. Sie sind normal mit allen Ihren momentanen Ängsten.
- Holen Sie sich therapeutische Hilfe in einer Paarberatung oder im Einzelgespräch.

Lassen Sie sich nicht einreden, Sie seien krank. Sie befinden sich auf einem Initiationsweg in eine neue Lebensphase, die Ihnen neue spannende Gedanken und Ideen rund um das Leben und für Sie selbst aufzeigt. Eine Sicht, die unserer Gesellschaftsform zurzeit leider fremd zu sein scheint, die sich aber zu leben lohnt. Das Leben in allen seinen Facetten ist schön. Ich wünsche Ihnen, dass sich Männer untereinander und mit Frauen in Liebe und Respekt über Ihre Wünsche und Vorstellungen austauschen.

Und vor allem wünsche ich Ihnen, dass Sie diese Phase in Ihrem Reichtum erkennen und geniessen können.

.....  
*\*Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)*