

Glosse

Ab ins Bett!

Diese Aufforderung könnte man(n) jetzt missverstehen. Zwar geht's hier durchaus um Bettgeschichten, aber mit Besinnung auf das traditionsreiche Wiegenlied sollten wir wohl lieber formulieren: Schlaf, alterndes Männlein, schlaf! Das ist zudem näher an dem dran, was uns die Hormonspezialisten von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie¹ verraten und was wirklich erfreulich klingt!

Liegt nämlich der Testosteronspiegel – kurz und knackig T-Wert genannt – unerquicklich niedrig und erschläft die Muskelkraft übermäßig, dann fehlt es älteren Herren womöglich schlicht und ergreifend an SCHLAF. Das entnehmen wir der etwas langatmigen Überschrift einer Kurznachricht der DGE:² „Testosteronspiegel sowie Masse und Funktion der Muskeln steigen bei älteren Männern mit der Schlafdauer an – nach 10 Stunden fallen sie wieder ab.“

Und da kapiert man auch gleich: Testosteron und Muskelpower, die gehören zusammen. Außerdem, nicht zu vergessen, es gibt ein Zuviel. Wie so oft in der Medizin kommt es eben auf die richtige Dosis an.

Solche wichtigen Infos in Sachen Hormonfunktion hat sich der Experte von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie natürlich nicht ausgedacht, sondern sie basieren auf zwei Publikationen.^{3,4}

Nur bedeutet es genau genommen wenig, wenn ältere Herren, die länger schlafen, mit einem höheren Testosteronspiegel durch die Welt laufen und ihre Muskeln besser spielen lassen können als ihre Altersgenossen. Denn der T-Wert schwankt sowieso von Mann zu Mann erstaunlich stark – und übrigens auch von Frau zu Frau. Sowieso hängt er von allen möglichen Faktoren ab.⁵

Und nun kommt das Wichtigste: Was Männer gerade mit 50+ besonders interessiert, ist bekanntermaßen die Standfestigkeit ihres „besten Stücks“. Aber die ist selbst dann gesichert, wenn ein 70-Jähriger mit guter Gesamtverfassung nur die Hälfte des Testosteronwerts eines 20-jährigen Geschlechtsgenossen zustande bringt.⁶

Wer übrigens mal in die zitierte Originalliteratur zum Thema Schlaf und Testosteronspiegel blickt, der stolpert sicher über folgende Formulierung und findet sich flugs auf dem brüchigen Boden gehypter Tatsachen wieder – man könnte hier auch passenderweise von ungelegten Eiern sprechen: „Ob die Verbesserung des Schlafs die altersabhängige Abnahme der Sexualhormone und der Muskelfunktion optimieren kann, müssen weitere Studien klären.“⁷ Aba. Nur zu, holde Wissenschaft!

1 Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie = DGE

2 Medizinische Kurznachrichten der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (18.8.2015) <http://blog.endokrinologie.net/testosteronspiegel-muskeln-aelttere-maenner-schlafdauer-2183/>

3 Auyeung TW u.a. (2015) *Jamda*; 16, S. 630

4 Penev PD (2007) *Sleep*; 30, S. 427

5 Haring R, Interview in GPSP 2/2015, S. 19 Testosteron soll's richten

6 Haring R (2015) *Die Männerlüge*. Braumüller

7 Übersetzung durch die Redaktion

(Fortsetzung von S. 17)

verzögert abgegeben wird. Je nach Größe der Pellets können auch deren Hüllen im Stuhl sichtbar werden (z.B. Granupas®).

Wenn der Darm verkürzt ist

Bei all diesen Retardpräparaten wird der Wirkstoff im Laufe der Darmpassage in der Regel komplett freigesetzt – vorausgesetzt, die Passage dauert normal lange. Ist sie beschleunigt (etwa durch Abführmittel, bei Durchfall oder nach operativer Verkürzung des Darmes), reicht möglicherweise die Verweildauer im Darm nicht aus, um den Wirkstoff komplett freizusetzen. Dann können im Extremfall auch solche Arzneimittel samt mehr oder weniger großen Wirkstoffresten in der Toilette landen. Dadurch ist die volle Wirksamkeit nicht gewährleistet.

Tablettenreste des gegen Durchblutungsstörungen angebotenen Trental® 400 bzw. 600 sowie des Antibiotikums Klacid® Uno Retard tauchen offenbar dann im Stuhl auf, wenn durch eine Operation die Magen-Darm-Passage verkürzt ist. In solchen Situationen ist es sinnvoll, wenn Arzt oder Ärztin das Arzneimittel durch eines austauscht, das den Wirkstoff früh genug freisetzt. Beispielsweise weist der Anbieter von Klacid® Uno Retard in der Produktinformation darauf hin, dass man das Antibiotikum gegebenenfalls als Flüssigkeit (Suspension) einnehmen kann oder auf ein anderes Antibiotikum ausweichen sollte.¹

Beipackzettel von Arzneimitteln mit stark verzögerter Wirkstofffreisetzung sollten darauf hinweisen, wenn Tabletten oder deren Reste im Stuhl auftauchen können, und auch in welchen Situationen (z.B. Begleiterkrankung) damit am ehesten zu rechnen ist. Leider fehlen solche Angaben noch in manchen Beipackzetteln. In der Tabelle (siehe S. 17) geben wir einen Überblick über Präparate, die ganz oder teilweise im Stuhl auffindbar sind.^{1,2} Angesichts der zigtausend Arzneimittel auf dem deutschen Markt kann diese Liste leider nicht vollständig sein.

1 *arznei-telegramm*® (2015) 46, S. 78

2 *arznei-telegramm*® (2015) 46, S. 81