



AUF DEM WEG

vom Jungen zum Mann

Die Pubertät verändert alles: den Körper, die Gefühle und das Selbstbild. Für viele Familien ist diese Zeit eine Achterbahnfahrt – aufregend, aber auch herausfordernd.

Plötzlich klingt die Stimme merkwürdig brüchig und auf der Oberlippe spriesst der erste zarte Flaum. Die Pubertät kündigt sich oft schleichend an und entwickelt sich zu einem umfassenden Veränderungsprozess, der bis ins junge Erwachsenenalter andauert. Bei Jungen beginnt diese Phase zwischen 10 und 14 Jahren und setzt im Durchschnitt etwa zwei Jahre später ein als bei den Mädchen.

Der Startschuss für die Pubertät fällt im Gehirn: Ab etwa zehn bis zwölf Jahren stösst die Hirnanhangdrüse die hormonelle Entwicklung an und der Testosteronspiegel steigt rasant an. Das Geschlechtshormon wirkt wie ein Signal für die körperliche Entwicklung. Die Pubertät verläuft

dabei nicht gleichmässig, sondern in Schüben – mal passiert wochenlang wenig, dann verändert sich binnen Monaten sehr viel. Der genaue Zeitplan ist von Junge zu Junge unterschiedlich.

Körper im Wachstum

Als erste äusserliche Veränderung macht sich das Wachstum der Hoden bemerkbar. Dann setzt ein kräftiger Wachstumsschub ein, der mit 14 bis 15 Jahren seinen Höhepunkt erreicht. Während Jungen vor der Pubertät etwa vier bis fünf Zentimeter pro Jahr wachsen, können es nun bis zu zehn Zentimeter pro Jahr sein. Das Wachstum geschieht aber nicht synchron: Arme und Beine verlängern sich schneller als der Rumpf, weshalb die Jugendlichen manchmal etwas ungelenk

wirken. Zudem verändert sich durch die verstärkte Ausschüttung von männlichen Geschlechtshormonen bei den Jungen die Körperzusammensetzung und sie entwickeln mehr Muskelmasse.

Während dieser Zeit wachsen auch Penis und Schambehaarung. Die restliche Körperbehaarung beginnt ebenfalls zu spriessen – unter den Achseln, auf der Brust und als Flaum auf der Oberlippe. Durch das Wachstum von Kehlkopf und Stimmbändern macht sich der Stimmbruch bemerkbar. Die Stimme wird insgesamt um etwa eine Oktave tiefer, doch bis dahin kann sie brüchig und unkontrolliert klingen. Auch die Haut erlebt durch die Geschlechtshormone Veränderungen. Die Talgproduktion wird angeregt und kann die Talgdrüsen verstopfen. Dadurch können sich vermehrt Pickel und Mitesser bilden.

Meilenstein Geschlechtsreife

Etwa zwei Jahre nach Beginn des Hodenwachstums tritt der erste Samenerguss ein. Das geschieht zum Beispiel durch Selbstbefriedigung, oft aber auch unbemerkt im Schlaf. Denn mit der

hormonellen Umstellung entwickelt sich bei den Jungen auch die sexuelle Lust und sie erleben sogenannte «feuchte Träume». Das betrifft viele männliche Jugendliche und ist ganz natürlich. Auch spontane Erektionen sind während der Pubertät möglich. Ab der ersten Ejakulation sind Jungen fortpflanzungsfähig. Spätestens dann sollten Eltern mit ihren Söhnen über Verhütung sprechen.

Abgeschlossen sind das Wachstum und die Pubertätsentwicklung bei jungen Männern durchschnittlich im Alter von 17 Jahren. Manche Jungen starten früher, andere später – beides ist völlig normal. Bei starken Abweichungen kann ein Gespräch mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt Klarheit schaffen (siehe Interview).

Zwischen Gefühlschaos und Identitätssuche

Die körperlichen Veränderungen gehen Hand in Hand mit emotionalen Umbrüchen. Stimmungsschwankungen entstehen durch hormonelle Veränderungen im Gehirn. An einem Tag fühlt sich der Junge selbstbewusst, am nächsten

oder intensive sportliche Belastung können eine Rolle spielen.

Wann sollte man eine verfrühte oder verspätete Pubertät ärztlich abklären lassen?

Als Faustregel gilt: Wenn sich mit etwa 14,5 Jahren bei Jungen keine Anzeichen der Pubertät zeigen, lohnt sich eine Abklärung. Ebenso, wenn die Pubertät sehr früh startet oder untypisch verläuft. Neben der medizinischen Einschätzung können solche Gespräche helfen, die psychische Belastung zu verringern und Unsicherheiten einzuordnen. Hinter den allermeisten Fällen steckt nichts Dramatisches – aber eine seriöse Abklärung schafft Sicherheit.

Körperbild wackelt, die soziale Rolle ist unklar und im Sportteam hat man das Nachsehen. Viele Jungen empfinden diese Differenz als nicht normal, obwohl sie häufig einfach eine harmlose Variante der normalen Entwicklung ist.

Was sind die Gründe für die unterschiedliche Pubertätsentwicklung?

Die Pubertät wird durch ein komplexes Zusammenspiel von Gehirn, Hoden und Hormonen gesteuert. Diese hormonelle Achse bestimmt, wann der Körper «startet». Manche Jungen beginnen früher, andere später. In den meisten Fällen ist eine verzögerte Pubertät genetisch bedingt. Auch Faktoren wie Ernährung, chronische Erkrankungen

unsicher. Die Pubertät ist die Zeit der Identitätsbildung und Fragen wie: Wer bin ich? Welche Art von Mann möchte ich werden? Dabei orientieren sie sich an Vorbildern – seien es Väter, Onkel, Sportler, Influencer oder Schauspieler.

Das Körperbild wird zum zentralen Thema. Manche Jungen vergleichen sich mit Gleichaltrigen oder idealisierten Vorbildern aus sozialen Medien. Bin ich gross genug? Muskulös genug? Der Druck, einem bestimmten Ideal zu entsprechen, verleitet manche zu frühem und intensivem Krafttraining – nicht immer mit realistischen Erwartungen. Eltern sollten hier im Gespräch bleiben und ein gesundes Körperbild fördern.

Wie Eltern Halt geben können

Die Beziehung zu den Eltern verändert sich. Jungen fordern mehr Autonomie und Privatsphäre, bleiben aber auf die Unterstützung ihrer Eltern angewiesen. Diese Balance zu finden, ist eine der grossen Herausforderungen. Geduld, Verständnis und Gelassenheit sind jetzt besonders wichtig. Eltern können ihre Söhne unterstützen, indem sie ihnen vermitteln, dass alle Veränderungen normal sind. Offene, sachliche Gespräche über Körperveränderungen, Sexualität und Gefühle können helfen, Unsicherheiten abzubauen. Dabei ist es wichtig, ihre Sorgen ernst zu nehmen. Gleichzeitig brauchen pubertierende Jungen ein verlässliches Gegenüber, das ihnen Sicherheit vermittelt, ohne Druck auszuüben. Das Ausloten von Grenzen gehört zur Identitätsentwicklung dazu. Nicht zuletzt sollten Eltern auch auf sich selbst achten. Der Austausch mit anderen Eltern, Humor und die Gewissheit, dass diese Phase vorübergeht, können entlasten.

Text & Interview: Andrea Klemenz



INTERVIEW MIT DR. ILJA DUBINSKI

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin,
Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich

Mit welchen Herausforderungen sind heranwachsende Männer häufig konfrontiert?

Wenn sich die Pubertät verspätet, entsteht häufig ein Leidensdruck. Während Gleichaltrige bereits einen Stimmbruch erleben, schneller wachsen und sich äusserlich verändern, bleibt man selbst körperlich «zurück». Das kann das Selbstvertrauen stark belasten. Das

FORTSETZUNG FOLGT

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe der DROPA Balance, wie sich Körper, Hormone und Gefühle in der Pubertät bei Mädchen verändern.