

# HELDEN KRAFT

Mann sein und Mann bleiben  
- bis ins hohe Alter



NATURTREU

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright by NATURTREU

ZENKOH GmbH

Pfirsichweg 4a

22175 Hamburg

Deutschland

E-Mail: [service@naturtreu.net](mailto:service@naturtreu.net)

Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter [Naturtreu.net](http://Naturtreu.net) - Alle Rechte vorbehalten.





# INHALT

01

Einleitung

(Seite 1)

02

Testosteron - ein Hormon hat es in sich

(Seite 2)

03

Wie viel Testosteron ist gut für mich?

(Seite 3)

04

Was passiert, wenn mein Testosteronspiegel zu niedrig ist?

(Seite 5)

05

Woran erkenne ich, dass mein Testosteronspiegel zu niedrig ist?

(Seite 6)

06

Brauche ich Medikamente, um meinen Testosteronspiegel anzuheben?

(Seite 7)

07

Was Sie selber tun können, um Ihren Testosteronhaushalt auf hohem Niveau zu halten

(Seite 8)





# Einleitung

Lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, um sich über eines der wichtigsten Themen der männlichen Gesundheit zu informieren: Der Testosteron-Spiegel.

Es ist nicht jedermanns Sache, sich dicke Wälzer zuzulegen, wenn er Fragen zu wichtigen Themen seiner Gesundheit hat. Deswegen habe ich Ihnen hier in diesem Handbuch in Kürze alles zusammengetragen, was Sie zu diesem Thema wissen sollten.

Viel Spaß bei der Lektüre und ein langes, erfülltes und vor allem gesundes Leben, wünscht Ihnen Ihr  
NATURTREU - TEAM

# Testosteron - ein Hormon hat es in sich

Meist ist es in aller Munde, doch kaum ein Mensch weiß, was es wirklich mit Testosteron auf sich hat. Dabei ist das Wissen um dieses wichtigste aller männlichen Geschlechtshormone geradezu essentiell für die Gesundheit eines jeden Mannes.

Beim Testosteron handelt es sich um ein männliches Geschlechtshormon, das zwar auch bei Frauen zu finden ist, bei ihnen aber in viel geringeren Mengen. Bei beiden Geschlechtern produzieren die Nebennierenrinden einen Teil des Hormons, bei Männern komplettieren die Hoden die Arbeit und bei Frauen die Eierstöcke.





## Wie viel Testosteron ist gut für mich?

Der gesunde Körper hat verschiedene Regelmechanismen, die zuverlässig dafür sorgen, dass die Nebennierenrinden und die Hoden genau so viel Testosteron bilden und ausschütten, wie gerade benötigt wird.

Doch es gibt Situationen, in denen der Testosteronspiegel verändert ist.

Das kann zum Beispiel dann geschehen, wenn sich genau in den Hoden oder den Nebennierenrinden Tumore einnisten. In manchen Fällen regen sie dann die Organe dazu an, vermehrt Testosteron zu bilden und an den Blutkreislauf abzugeben.

Es ist jedoch auch möglich, dass der Körper zu wenig Testosteron bildet. So kommt das System zum Beispiel bei dauerhaftem Alkohol- oder Drogenmissbrauch durcheinander. Auch wenn Sie zu drastisch an Gewicht verloren oder zugenommen haben, wie es bei manchen Formen von schweren Essstörungen der Fall ist, kann der Testosteronspiegel deutlich gesenkt sein. Stress, lange, schwere körperliche Arbeit, Erbkrankheiten und einige schwere Krankheiten können genauso für Abweichungen vom Normalwert verantwortlich sein.

Wie viel Testosteron Sie im Körper haben, kann Ihr Arzt feststellen, indem er Ihnen Blut abnimmt und in einem Labor die Testosteronmenge bestimmen lässt. Hat ein Mann die Pubertät und seine „Sturm und Drang-Zeit“ hinter sich, nimmt der im Blut festzustellende Testosteronspiegel immer mehr ab. So dass sich folgende Aufstellung als Orientierungshilfe für den Normalwert verwenden lässt.

Bitte beachten Sie aber dabei, dass es verschiedene Bestimmungsverfahren gibt, mit denen der Testosteronwert ermittelt wird. Dazu ist es wichtig, zu wissen, dass der Testosterongehalt im Blut im Laufe des Tages schwankt. Morgens ist der Wert normalerweise höher als im Verlaufe des Tages. Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie sich von Ihrem Arzt genau erklären lassen, was es mit den bei Ihnen ermittelten Werten auf sich hat.

Tabelle für Normalwerte der Gesamt-Testosteronkonzentration nach Alter beim Mann:

<b>Lebensjahrzehnt</b>	<b>Testosteronwert (ng/ml Blutserum)</b>
3. (20-29 Jahre)	3,1-8,3
4. (30-39 Jahre)	3,0-8,3
5. (40-49 Jahre)	2,8-7,0
6. (50-59 Jahre)	2,4-6,3
7. (60-69 Jahre)	2,1-5,4
8. + 9. (70-89 Jahre)	1,7-4,9

# Was passiert, wenn mein Testosteronspiegel zu niedrig ist?

Sie sehen also, der Testosteronspiegel verändert sich im Laufe des Lebens. Doch nicht nur das. Wenn Sie sich die Werte in unserer Tabelle einmal genau betrachten, gibt es auch innerhalb der „Normalwerte“ erhebliche Unterschiede. Immerhin sind es meist Werte, die nur etwa ein Drittel so hoch sind wie bei gleichaltrigen Männern, die die Grenzen des Normbereichs markieren. Erstaunlich, nicht? Es gibt also einen erheblichen Spielraum. Manche jungen Männer bringen es nur auf einen Wert, den vielleicht ein 50 Jahre älterer Geschlechtsgenosse noch vorweisen kann.

Das bedeutet für Sie, dass Sie schon frühzeitig von Ihrem Arzt Ihren persönlichen „Normalwert“ bestimmen lassen sollten, um später, wenn vielleicht einmal Beschwerden auftreten, leichter ein Urteil abgeben zu können, wie die veränderten Werte einzuschätzen sind.

Das Steroidhormon Testosteron hat einige Aufgaben im Körper. Das beginnt schon im Mutterleib. So ist es das Hormon selbst, das bei männlichen Embryonen das Wachstum von Penis, Hodensack und Prostata bewirkt. In der Pubertät kommt es erneut zu einem deutlichen Anstieg des Hormons im Blut. Es bewirkt dann die typischen Reifungszeichen bei den Jugendlichen:

- der Kehlkopf wächst
- die Stimme wird tiefer
- Schultern und Brustkorb werden breiter
- die Gesichtszüge werden markanter
- die Körper- und Gesichtsbehaarung wächst.



Auch das Verhalten der jungen Menschen ändert sich. Sie werden aktiver, aggressiver, risikobereiter und die Libido wird verstärkt.

Zu all diesen Wirkungen kann es kommen, da Testosteron im Blut durch den Körper wandert. Es liegt dabei größtenteils nicht frei im Blut, sondern bedient sich spezieller Taxizellen. Dabei handelt es sich um weiße Eiweißpartikel, die Albumine. Sie nehmen das Hormon zuverlässig genau dorthin mit, wo es gerade im Körper benötigt wird.

Enthält Ihr Blut zu wenig des männlichen Hormons, dann können, Libidoverlust, ein Schwinden der Muskelmasse, geringer Bartwuchs, Unfruchtbarkeit und eine verringerte Knochendichte die Folge sein.





# Woran erkenne ich, dass mein Testosteronspiegel zu niedrig ist?

Ob der Gehalt an Testosteron in Ihrem Blut von Hause aus eher niedrig ist oder sogar ein ausgesprochener Testosteronmangel vorliegt, ist ohne Blutwertbestimmung nicht sicher erkennbar.

Es gibt zwar typische Symptome, die auf einen Mangel an diesem Steroidhormon hinweisen, aber Sicherheit gibt nur ein Blutbild. Zu diesen Symptomen gehören:

- Muskelabbau
- zunehmender Körperfettanteil (besonders am Bauch) bei gleichen Lebensgewohnheiten
- Erschöpfung
- depressive Verstimmung
- verminderte Antriebskraft
- Konzentrationsmangel
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Haarverlust
- Knochenschwund
- Vergrößerung der Brust
- geringe Libido
- Erektionsprobleme

All diese Symptome nennt man in der Medizin „unspezifische“ Symptome. Das bedeutet, vor allem wenn sie alle gleichzeitig auftreten, lassen sie Ihren Arzt an einen Testosteronmangel denken, sie sind jedoch auch häufig bei ganz anderen gesundheitlichen Problemen anzutreffen. Sollten Sie auf Grund Ihrer Symptome den Verdacht haben, einen Testosteronmangel zu haben, sollte Ihr erster Gang zu Ihrem Hausarzt führen

# Brauche ich Medikamente, um meinen Testosteronspiegel anzuheben?

Mit dem Testosteron ist es so eine Sache, wie wir oben schon gesehen haben. Die Werte können erheblich abweichen und bewegen sich trotzdem noch im Normbereich. Denn wo einige Männer schon eine Menge Beschwerden erleiden, funktionieren andere noch perfekt. Auch wenn Sie sich eigentlich soweit ganz gut fühlen, kann aber auch mit Ihrem „normalen“ Testosteronwert noch eine Menge Luft nach oben bleiben. Denn mit einer Extraportion Testosteron können Sie wahrscheinlich noch eine Menge Lebensqualität gewinnen.

Heutzutage gibt es eine ganze Menge Medikamente, die man bei einem festgestellten Testosteronmangel anwenden kann. Diese gibt es in Form von Gelen, Pflastern und Tabletten.

Die Aussicht ist verlockend: Als wenn Sie einen Schalter umlegen würden, tragen Sie ein Gel auf die Haut auf, kleben ein Pflaster auf oder schlucken eine Tablette und schon ist alles wieder wie früher.

Doch Medikamente sind eben nicht identisch mit körpereigenen Hormonen. Sie müssen zum Teil mit unerwünschten Nebenwirkungen rechnen.

Die gute Nachricht ist, dass Sie mit ein paar einfachen Maßnahmen Ihrem Körper dabei helfen können, den Testosteronturbo anzuwerfen!





## Was Sie selber tun können, um Ihr Testosteron Niveau zu halten

„Die Testosteronräuber minimieren und die Produktion des Hormons ankurbeln“, das ist die Erfolgsformel, die Sie vital, schlank und gesund macht. So können Sie sie in Ihrem Alltag umsetzen:

Testosteronräuber minimieren:

- Ein geeignetes Training. Zu viel Training ist Gift für Ihren Testosteronspiegel - zu wenig auch! Beim Krafttraining sollten Sie den Schwerpunkt auf hohe Gewichte mit wenig Wiederholungen legen. Lassen Sie 90 Sekunden verstreichen, bevor Sie zum zweiten Satz ansetzen, um eine möglichst große Testosteronausschüttung zu bewirken. Trainieren Sie 2-3 Mal in der Woche.
- Vermindern Sie Ihr Körperfett. Dicke Menschen stellen vermehrt ein Enzym, die Aromatase her. Diese wandelt jedoch Testosteron in Östrogen um. Das heißt: Ihr Körper produziert zwar weiter, hat aber keinen Nutzen davon!
- Medikamente abklären lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen. Vielleicht müssen diese neu überdacht werden, wenn bekannt ist, dass Sie unter Testosteronmangel leiden.
- Vermindern Sie den Stress. Stress produziert Cortisol. Dieses ist jedoch eine Art Gegenspieler für das Testosteron. Sorgen Sie für weniger Stress, klappt es auch bald wieder mit der Nachbarin!
- Reduzieren Sie den Alkoholkonsum, am besten komplett. Alkohol hält Ihre Leber auf Trab und senkt auf mehrere Weisen Ihren Testosteronspiegel. Grund genug, auf dieses Genussgift zu verzichten.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend, guten Schlaf bekommen und dies möglichst jede Nacht.
- Vermeiden Sie ein zu großes Kaloriendefizit. Viel hilft nicht immer viel. Sicher, Sie wollen schlank werden, möglichst schnell. Doch der Schuss kann nach hinten losgehen. Ab einem Kaloriendefizit von mehr als 20% (also weniger als 80 Prozent der Kalorienmenge, die Sie täglich benötigen) wird die Testosteronproduktion vermindert!

## Testosteronproduktion ankurbeln:

- Beim Cardiotraining sollten Sie auf HIIT-Training setzen. Bei dieser speziellen Trainingsform, werden kurze, sehr intensive Trainingseinheiten eingelegt. Lange Ausdauersessions bewirken, dass Ihr Körper auf ein Notprogramm umstellt, die Testosteronproduktion wird dabei deutlich heruntergefahren.
- Sorgen Sie für ausreichend Tageslicht. Denn das regt Ihren Körper dazu an, Vitamin D zu produzieren. Ein hoher Vitamin-D-Spiegel bewirkt einen höheren Testosteronspiegel. Im Winter ist es wahrscheinlich, dass Sie nicht genug Sonnenlicht abbekommen. Greifen Sie dann, nach Absprache mit Ihrem Arzt, auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurück.
- Essen Sie hochwertige Fette, auch gesättigte! Vor allem Omega-3-Fette und andere ungesättigte Fette sind heutzutage in aller Munde. Sicher, sie sind gesund, aber Ihr Körper benötigt auch qualitativ hochwertige, gesättigte Fettsäuren, um Testosteron herstellen zu können.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Auch hochwertige Kohlenhydrate haben eine Berechtigung in einem Testosteron-freundlichen Ernährungsplan. Gemüse und Obst, am besten frisch, liefern die schnelle Energie, vor allem für Ausdauersportler.

Sie sehen also: Sie haben es selbst in der Hand! Lifestyle ist das Lösungswort für Ihre Probleme mit dem Testosteronspiegel. Mit wenigen, aber den richtigen Maßnahmen zünden Sie den Testosteron-Turbo in Ihrem Körper.

Viel Erfolg dabei, wünscht Ihnen Ihr NATURTREU- TEAM

Danke das Sie unser E-Book gelesen haben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Webseite

[www.naturtreu.de](http://www.naturtreu.de)