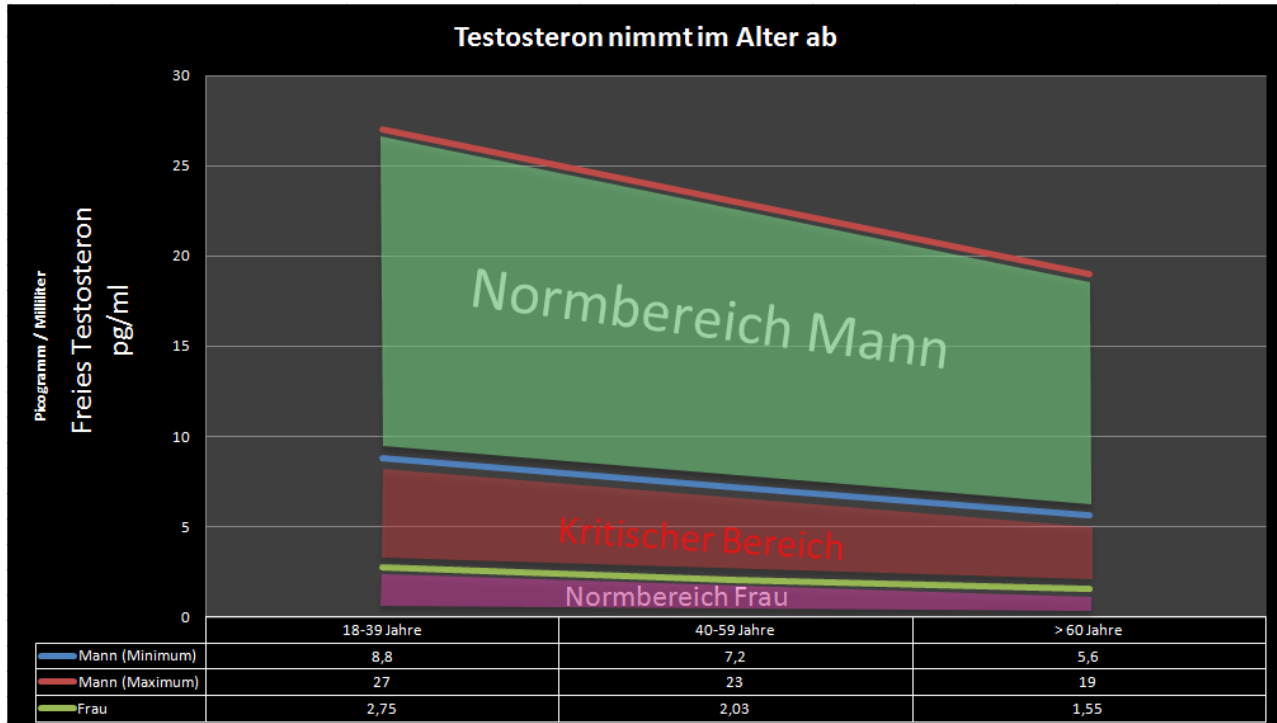


## Inhalt

- 1 Ist Testosteron ein Männerhormon?
  - 1.1 Testosteron als Anabolika
- 2 Welche Testosteronwerte sind normal?
- 3 Wie erkennt man einen Testosteronmangel?
  - 3.1 Wie äußert sich Testosteronmangel beim Mann
  - 3.2 Wie äußert sich Testosteronmangel bei der Frau
  - 3.3 Bauchfett und Verlust von Muskulatur
- 4 Wie kann man den Testosteronwert selbst bestimmen
- 5 Ursachen für Testosteronmangel
  - 5.1 Im Alter sinkt der Testosteronspiegel
  - 5.2 Körperfett lässt den Testosteronspiegel sinken
  - 5.3 Stress ist ein Testosteronkiller
  - 5.4 Schlafmangel senkt den Testosteronmangel
  - 5.5 Fettarme Diät bremst die Testosteronproduktion
  - 5.6 Ausdauersport zerstört Testosteron
  - 5.7 Medikamente, Alkohol und Krankheiten
- 6 Mehr Testosteron auf natürlichem Wege
  - 6.1 Reduktion des Körperfetts erhöht Testosteronwerte
  - 6.2 Krafttraining mit schweren Gewichten erhöht Testosteronlevel
  - 6.3 Knackige Cardio-Einheiten boosten den Testosteronspiegel
  - 6.4 Gesättigte und ungesättigte Fette erhöhen den Testosteronspiegel
- 7 Die richtigen Supplemente steigern die Testosteronproduktion
- 8 Fazit

Testosteron ist als Männerhormon bekannt. Es lässt die *Muskeln* wachsen, sorgt für eine gesunde *Libido* und verhindert, dass man übermäßig *Fett* ansetzt. Was von diesen Aussagen tatsächlich stimmt, wie man einen Testosteronmangel feststellt, wo mögliche Ursachen liegen und wie man den *Testosteronspiegel auf natürliche Weise anheben* kann, sehen wir uns jetzt an.



Testosteronspiegel sinkt im Alter

Zum Thema Testosteron gibt es eine [Podcastfolge](#). Hol Dir einfach das kostenlose Hörbuch zum Thema Testosteron und bringe Dich beim Autofahren, Laufen oder im Liegestuhl auf den neusten Stand.

## Ist Testosteron ein Männerhormon?

Wer das Wort *Testosteron* hört, denk meist an Mann und gleichzeitig an das „Frauenhormon“ *Östrogen*. Es handelt sich jedoch um einen weit verbreiteten Irrglauben, dass Frauen kein Testosteron produzieren. Auch für Frauen ist Testosteron ein lebenswichtiges Hormon, welches in ausreichendem Maße im weiblichen Körper vorhanden sein muss. Testosteron sorgt als Hormon mit androgenen Eigenschaften (*es macht den Mann*) dafür, dass sich die *männlichen Geschlechtsmerkmale* herausbilden. Auf der anderen Seite hat Testosteron anabole (*muskelaufbauende*) Eigenschaften, die für *starke Muskeln* und *stabile Knochen* sorgen.



Beim Mann wird Testosteron überwiegend in den Hoden, bei der Frau in den Eierstöcken hergestellt. Die *Ausschüttung des Hormons* erfolgt meist in den *Morgenstunden zwischen 08:00 und 10:00 Uhr*. Frauen benötigen etwa 10 Mal weniger Testosteron als Männer.

Testosteronmangel – Ursachen und Behandlung

### Testosteron als Anabolika

Bei „Der Fitness Guru“ geht es um *Themen der Gesundheit*. Also gesunden Sport, natürlichen Aufbau eines athletischen Körpers, gesunde Ernährung usw. Es geht keinesfalls um *Testosteron als anaboles Steroid*, mit dem man die Muskeln über das natürliche und genetisch festgelegte Maß hinaus wachsen lassen kann. Wer Testosteron mit dieser Absicht künstlich von außen zuführt, zerstört seine Gesundheit.

Nur zwei kurze Anmerkungen zum Einsatz von Testosteron als anaboles Steroid:

Wer *Testosteron als anaboles Steroid* zuführt, legt die körpereigene Produktion lahm. Setzt man dann Testosteron ab, dauert es sehr lange, bis die Eigenproduktion wieder im Normalbereich ist. Dies hat alle negativen Konsequenzen, die ich unten bei Mangel aufgeführt habe. Dazu kommen zahlreiche andere, teilweise dramatische Nebenwirkungen. Teilweise springt die Eigenproduktion des Testosterons gar nicht mehr an. Eine dramatische Folge, die man kennen sollte, bevor man auf die unsinnige Idee kommt, auf Anabolika zurückzugreifen.

Muskeln, die man auf diese Weise aufbaut, verschwinden nach dem Absetzen meist genau so rasch, wie sie aufgebaut wurden. *Der Effekt des übermäßigen Muskelaufbaus ist nicht nachhaltig*. Die gesundheitlichen Schäden bleiben oft ein Leben lang.

### Welche Testosteronwerte sind normal?

Es gib Werte, die für Mann und Frau als *Normalwerte* festgelegt wurde. Neben der *Abhängigkeit vom Geschlecht*, gibt es eine *Abhängigkeit vom Alter*. *Mit zunehmendem Alter nimmt das Testosteron ab*. Testosteron kommt als *freies Testosteron* (wirksamer Anteil) und als *gebundenes Testosteron* vor. Wer einen **Test** durchführt, kann das Gesamt-Testosteron

(*freies + gebundenes*) oder nur das *freie und wirksamen Testosteron* bestimmen.

Testosteron kommt in freier Form nur in geringer Menge vor. Bezogen auf das Gesamt-Testosteron macht dieser *wirksame Anteil des anabolen Hormons nur etwa 3 Prozent* aus. Ein **Test** sollte sich also am besten auf den freien Anteil beziehen.

Normwerte freies Testosteron Mann und Frau

<b>Geschlecht</b>	<b>Alter</b>	<b>Normwerte in pg/ml (Picogramm pro Milliliter)</b>
Frau	18 bis 39	< 2,57
	40 bis 59	< 2,03
	> 60	< 1,55
Mann	18 bis 39	8 bis 27,0
	40 bis 59	2 bis 23,0
	> 60	5,6 bis 19,0

Normwerte freies Testosteron Männer und Frauen

## Wie erkennt man einen Testosteronmangel?

Die Symptome können sehr vielfältig sein und bei beiden Geschlechtern, also nicht nur beim Mann, auftreten. Da es viele unterschiedliche Symptome gibt, kann man leider nicht verlässlich sagen, dass die Symptome sicher durch einen Mangel an Testosteron hervorgerufen werden. Allerdings ist das Auftreten von mehreren Symptomen ein Indiz für einen Mangel, den man durch einen Test und eine ärztliche Diagnose abklären lassen sollte.

### Wie äußert sich Testosteronmangel beim Mann

Je mehr der Symptome auftreten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Testosteronmangel vorliegt. Der Verdacht sollte durch einen **Test** untermauert und möglichst durch eine ärztliche Diagnose abgeklärt werden.

*Schlafstörungen (typisches Grübeln in der Nacht)*

Depressive Verstimmung oder bereits ausgeprägte Form der *Depression*

Haarverlust

gestörte *Libido*

Antriebslosigkeit

*Erektionsstörungen (erektile Dysfunktion)*

*Verlust von Muskulatur*

*steigender Körperfettanteil* insbesondere in der Bauchregion

*Osteoporose (Abnahme der Knochendichte)*

### Wie äußert sich Testosteronmangel bei der Frau

*Schlafstörungen (typisches Grübeln in der Nacht)*

Depressive Verstimmung oder bereits ausgeprägte Form der *Depression*

gestörte *Libido*

Antriebslosigkeit

*Verlust von Muskulatur*

*steigender Körperfettanteil*

Osteoporose (*Abnahme der Knochendichte*)

**Bauchfett und Verlust von Muskulatur**

Ein Testosteronmangel kann ganz erheblich dazu beitragen, dass vermehrt Körperfett eingelagert wird. Bei *Männern* bildet sich mit der Zeit der *typische Bauch*, der sich resistent gegen jeden Abnehmversuch zeigt. Gleichzeitig kann sich die Muskulatur abbauen, obwohl fleißig trainiert wird. *Beide Symptome bringen einen gesundheitsbewußten Sportler schnell an den Rand der Verzweiflung.*

Viele ältere Sportler ab 40+ werfen schnell das Handtuch und finden sich mit den Umständen ab. Man muss und sollte die Situation allerdings keinesfalls als Gottgegeben hinnehmen. Wer mehrere der Symptome bei sich festgestellt hat, sollte dies als Anlass nehmen, einen **Test** durchzuführen, den Weg zum Arzt zu suchen und die *Ursachen für den Testosteronmangel* zu bekämpfen.

## Wie kann man den Testosteronwert selbst bestimmen

Ein **Test** kann ganz leicht zu Hause durchgeführt werden. Der von uns vorgestellte Test ermittelt den *freien Testosteronspiegel* und zeigt an, ob die Werte im Normbereich liegen. Man kann damit nicht nur feststellen, ob man einen Mangel hat, sondern auch, ob *Maßnahmen zur Steigerung des Testosterinspiegels* wirksam sind.



### Testosteron Test | Labortest bei Testosteronmangel oder...

- DIAGNOSTIK:** Bestimmung des Testosteronwertes durch laborchemische Analyse...
- KONTROLLE:** Testosteronwert bestimmen, um Trainingseffekte zu messen, Testosteronmangel zu...
- EINFACHHEIT:** Unkompliziert zu Hause durchführbar - Sie erhalten das Testkit nach Hause,...
- KOMPLETT:** Alles im Testkit enthalten, inkl. Probenanleitung, Speichelröhrchen und...

☐ AUSWERTUNG: Keine weiteren Kosten - wissenschaftliche Auswertung & Laborbefund per Email...

29,95 EUR ✓prime

[Bei Amazon ansehen](#)

## Ursachen für Testosteronmangel

Einige der Ursachen muss man tatsächlich hinnehmen, andere Ursachen kann man aber massiv bekämpfen. Der *Bauch muss auch im Alter nicht sein* und mit dem *richtigen Training* und einer *angepassten Ernährung* kann man auch im Alter einen *sehr athletischen Körper erhalten und sogar aufbauen*.

### Im Alter sinkt der Testosteronspiegel

Lässt man alle Parameter seines Lebens gleich, dann wird dennoch der Testosteronspiegel sinken. Das Altern senkt die Hormonproduktion. Das ist normal und kann durch ein paar Stellschrauben an anderer Stelle ausgeglichen werden. Wenn Dein **Test** allerdings zeigt, dass der *Testosteronspiegel sehr weit unter dem für Dein Alter festgelegten Normwert* liegt, musst Du dies mit Deinem Arzt besprechen. Eventuell wird dieser Dir sogar zu einer Hormonersatztherapie raten. Hole Dir in diesem Fall aber lieber eine Zweitmeinung und versuche, den Hormonspiegel durch andere Maßnahmen zu steigern.

### Körperfett lässt den Testosteronspiegel sinken

Als mögliches und *sehr verbreitetes Symptom für Testosteronmangel* konnten wir den Anstieg des Körperfettanteils ausmachen. Zu allem Unglück sorgt Körperfett wiederum für ein Absinken des Testosterons. Eine Spirale nach unten wird los getreten.

Testosteronmangel sorgt für Fetteinlagerung, das neue Fett senkt den Testosteronspiegel weiter.

### Stress ist ein Testosteronkiller

Stress sorgt direkt oder indirekt für einen hohen Spiegel des Hormons Cortisol. *Cortisol* ist im Gegensatz zu Testosteron ein kataboles (*muskelabbauendes*) Hormon. Es lässt wertvolle Muskeln verschwinden und wirkt der muskelaufbauenden Wirkung des Testosterons entgegen.

### Schlafmangel senkt den Testosteronmangel

Der *Schlafmangel* geht meist einher mit Stress. Wer nur *4 Stunden schläft*, halbiert seinen *Testosteronspiegel* im Vergleich zum Wert bei ausreichendem Schlaf (*etwa 8 Stunden*).

## Fettarme Diät bremst die Testosteronproduktion

Da möchte man durch Reduktion des Fettes in seiner Ernährung abnehmen und erreicht im besten Fall nichts. Die Enttäuschung ist vorprogrammiert. Fehlen wichtige *Nahrungsfette und -öle*, stockt die Testosteronproduktion. Damit ist ein Abbau des Bauchfettes fast unmöglich.

## Ausdauersport zerstört Testosteron

Die *fettarme Diät* war sicher bereits für einige eine unangenehme Überraschung. Der Umstand das *lange Cardio-Einheiten* für einen hohen Stresslevel sorgen und damit zu einer *verstärkten Ausschüttung von Cortisol* führen, wird sicher ebenfalls viele überraschen.

Hier ist nicht der halbstündige Dauerlauf gemeint, sondern die Einheiten, die sich mehrmals pro Woche im Bereich jenseits der Stunde bewegen. Hier greifen die Cortisol-Mechanismen, die das Testosteron quasi unwirksam machen.

## Medikamente, Alkohol und Krankheiten

*Medikamente* vorordnet meist der Arzt und mit diesem ist abzuklären, wie bei einem *medikamenteninduzierten Testosteronmangel* vorzugehen ist. Wichtig ist, dass zweifelsfrei festgestellt wird, dass ein Mangel an Testosteron vorliegt. Der Arzt wird auch abklären, ob dem Mangel eine *Krankheit* zugrunde liegt und daraus eine Behandlung ableiten. *Alkohol* hat viele negative Auswirkungen auf den Organismus. Ein Zuviel puscht unter Umständen das weibliche Hormon Östrogen und verhindert die Bildung des erwünschten Testosterons.

## Mehr Testosteron auf natürlichem Wege

Man kann aus vielen der genannten Ursachen ableiten, mit welchen Maßnahmen man die *Testosteronproduktion ankurbeln* und verbessern kann.

## Reduktion des Körperfetts erhöht Testosteronwerte

Die Erhöhung des Körperfettanteils und die damit verbundene Absenkung des Testosteronspiegels setzt eine *Abwärtsspirale* in Gang. Der Teufelskreis, der dadurch in Gang gesetzt wird, muss durchbrochen werden. *Reduktion des Körperfetts* ist angesagt. Wie gesehen sind ausgiebige Cardio-Einheiten oder fettarme Diäten der falsche Ansatz.

Eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung sorgt für deutlich bessere Blutfettwerte, als eine kohlenhydratreiche Diät, die auf Fettreduktion setzt.

## Krafttraining mit schweren Gewichten erhöht Testosteronlevel

Statt Deine Testosteronwerte mit ausgiebigen langen Ausdauereinheiten weiter in den Keller zu befördern, musst Du auf *Krafttraining* setzen und dabei *schwere Gewichte* bewegen.

Damit haben wir unseren wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen das Absinken des Testosteronspiegels gefunden.

Grob gesagt solltest Du schwere Grundübungen (*Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken,*

*Klimmzüge, Schulterpresse, vorgebeugtes Langhantelrudern...*) machen und im *Wiederholungsbereich von 8 bis 12 Wiederholungen* arbeiten. Die Satzpausen sollten kurz gehalten werden und *zwischen 60 bis 90 Sekunden* liegen.

### Knackige Cardio-Einheiten boosten den Testosteronspiegel

*Wenn Ausdauer, dann kurz und intensiv.* Damit kann man den Testolevel anheben. Zu diesem Zweck sind s.g. *HIIT Einheiten (High Intensity Intervall Training)* ideal geeignet. Anspruchsvoll aber hoch wirksam.

### Gesättigte und ungesättigte Fette erhöhen den Testosteronspiegel

Die Fette müssen natürlich in das Tagespensum eingerechnet werden. Wer sich zusätzlich zu seinem Bedarf an Kalorien 1000Kcal über Fette zuführt, wird zunehmen und auch Fett ansetzen.

Auch an dieser Stelle werden einige verwundert schauen, wenn ich ihnen sage, dass es beim Thema Testosteron keinesfalls nur um die „gesunden“ *ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3* geht. Gerade für die Produktion von Testosteron benötigt der Körper auch gesättigte Fette.

Wer auf Eier setzt, Fleisch isst, Milchprodukte verzehrt, auf Leinöl und Nüsse setzt, der ist auf dem richtigen Weg.

### Die richtigen Supplemente steigern die Testosteronproduktion

Ich muss leider enttäuschen, wenn es um so genannte *Testosteronbooster* geht. Probiert welche aus und urteilt selbst!

Im Gegensatz zu Testosteronboostern gibt es Supplemente, die nachweislichen Einfluss auf die Produktion von freiem Testosteron haben. Dazu zählt das Must-Have-Supplement *Whey-Protein*. Wer Whey unmittelbar nach dem Workout zuführt, kurbelt durch den hohen Anteil an BCAAs die Testosteronproduktion an. Lass Deinen *Vitamin D Spiegel* bestimmen. Niedrige Vitamin D Werte wirken sich erheblich auf die Produktion von körpereigenen Hormonen aus. Wer einen ärztlich diagnostizierten *Zinkmangel* aufweist, wird durch einen entsprechenden Ausgleich auch den Testosteronspiegel anheben können.

Auch ein *Zuwenig an Magnesium* kann zu einer Absenkung des Testosteronspiegels führen.

Gute Supplemente findest Du hier...

### Fazit

Ein Testosteronmangel kann sich in vielen verschiedenen Symptomen ausdrücken und sowohl für Mann als auch Frau dramatische Folgen haben. Das Auftreten mehrerer Symptome sollte immer Auslöser für einen **Test** sein, den man selbst Zuhause oder beim Arzt machen kann. Bekräftigt ein **Test** die Vermutung, führt der Weg spätestens jetzt zum

Arzt. Dieser wird nach den Ursachen fahnden und untersuchen, ob dem Mangel eine Krankheit zugrunde liegt.

Sind die Ursachen ermittelt, kann man passende Maßnahmen ergreifen.

Gerade *beim Abnehmen* führen falsche Maßnahmen dazu, dass Frust und Enttäuschung aufkommen. Oft wird versucht, mit *ausgiebigen Ausdauereinheiten* und einer *fettarmen Ernährung* den überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen. Erreicht wird im besten Falle nichts.

Wer die richtigen Maßnahmen ergreift, auf ein *Training mit schweren Gewichten* setzt, *kurze und knackige Cardio-Einheiten* absolviert, auf eine Ernährung setzt, die *genügend Fette* (*gesättigte und ungesättigte*) enthält und eher kohlenhydratarm ist, kann sowohl das Gewicht reduzieren, als auch den Testosteronwert hin zum Normalwert beeinflussen.

*Bildnachweis:*

*Stockfoto-ID: 165915791*

*Copyright: designer491*

Konnte ich Dir helfen?

## Wie hat Dir der Artikel gefallen?

Deine Meinung?

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Wertung 4.6 / 5. Anzahl Wertungen: 769



*Hinweis: Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen oder rechtlichen Rat kann ausschließlich ein Mediziner bzw. ein Anwalt geben und kein Artikel von der Fitness Guru.*

Letzte Aktualisierung der Preisangaben am 2026-04-05 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API