Zusatzmaterial zum

Der Fitness Guru – Podcast

ALLES WAS DU ÜBER TESTOSTERON WISSEN SOLLTEST

ABNEHMEN, AUSDAUER UND KRAFT AUFBAUEN MIT KÖPFCHEN

So hilfts Du uns!

In manchen ePapern haben wir einen oder mehrere Produktlink(s) [Affiliate Links] aufgelistet. Wenn Du darauf klickst, hilfst Du dabei, dass wir die Seite Der Fitness Guru und den Podcast weiter betreiben können. Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, dann zahlst Du dafür natürlich keinen Aufpreis. Wir erhalten als Amazon-Partner bei qualifizierten Verkäufen eine kleine Provision. Bei unseren Empfehlungen handelt es sich immer um Produkte, die wir selbst verwenden und von denen wir absolut überzeugt sind.

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 Rat kann ausschließlich ein Mediziner geben und kein Artikel, Podcast oder ePaper von der Fitness Guru.

Was ist Testosteron?

Testosteron ist ein *Sexualhormon* - auch s.g. Männerhormon bekannt -, ist auch für den weiblichen Körper lebenswichtig.
Testosteron sorgt mit seinen *androgenen* Eigenschaften für die Ausprägung der männlichen Geschlechtsmerkmale. Am bekanntesten ist die *anabole* (aufbauende) Eigenschaft, sie sorgt für das Muskelwachstum.

Testosteron als Anabolika

Testosteron war und ist aufgrund seiner anabolen Eigenschaften gerade im Hochleistungssport ein beliebtes Dopingmittel. Wir raten dringend davon ab, Testosteron künstlich zuzuführen. Du wirst dir und deinem Körper nichts Gutes tun.

1. Nimmst du Testosteron künstlich ein, wird sich deine Eigenproduktion herabsetzen. Setzt du die Einnahme ab, wird es lange dauern, bis die Eigenproduktion wieder anläuft. Du wirst Testosteron-Mangelerscheinungen haben!

2. So schnell deine Muskeln bei künstlicher Einnahme von Testosteron wachsen, so schnell werden sie verschwinden, wenn du das Mittel wieder absetzt. Dabei ist es nicht unwahrscheinlich, dass deine Muskelmasse auf ein niedrigeres Level fällt, als vor der Einnahme.

Gibt es unterschiedliche Testosteron Formen?

Ja, die gibt es tatsächlich. Es wird dabei zwischen freiem Testosteron und gebundenem Testosteron unterschieden. Verantwortlich für eine Testosteron Bindung ist dabei das sogenannte Sexualhormon-bindende Globulin (SHBG). Dieses wird hauptsächlich von unseren Leberzellen produziert und gerät in den Blutkreislauf und bindet dort ca. 97% des Testosterons.

Wichtig:

Nur das freie Testosteron hat in unserem Körper eine Wirkung!

[Anm.: *Eigentlich gibt es die zwei Arten bioverfügbares Testosteron (freies Testosteron + an Albumin locker gebundenes Testosteron)*]

Welche Werte sind im Normbereich?

Wie du im Podcast gehört hast, ist nur das freie Testosteron von Bedeutung. Mit welchen Werten du im Normbereich liegst, kannst du in der folgenden Tabelle ablesen. Entscheidend ist, dass das Testosteron stark von deinem Alter abhängt.

Copyright © 2019 – DerFitness.Guru
* *Amazon und das Amazon-Logo sind Warenzeichen von Amazon.com, Inc. oder eines seiner Verbundenen Unternehmen. Als Amazon-Partner verdienen wir an qualifizierten Verkäufen.*

Normwerte freies Testosteron Mann und Frau

Geschlecht	Alter	Normwerte in pg/ml (Picogramm pro Milliliter)
Frau	18 bis 39	< 2,57
	40 bis 59	< 2,03
	> 60	< 1,55
Mann	18 bis 39	8,8 bis 27,0
	40 bis 59	7,2 bis 23,0
	> 60	5,6 bis 19,0

Was ist ein Testosteronmangel?

Von einem Mangel wird dann gesprochen, wenn dein Testosteronwert unterhalb der Grenzwerte liegt. Je stärker dein Mangel ausgeprägt ist, umso stärker werden sich die Symptome bemerkbar machen.

Symptome bei Testosteronmangel:

Männer:

1. Schlafstörungen (typisches Grübeln in der Nacht)
2. Depressive Verstimmung oder bereits ausgeprägte Form der Depression
3. Haarverlust
4. gestörte Libido
5. Antriebslosigkeit
6. Erektionsstörungen (erektile Dysfunktion)
7. Verlust von Muskulatur
8. steigender Körperfettanteil insbesondere in der Bauchregion
9. Osteoporose (Abnahme der Knochendichte)

Frauen:

1. Schlafstörungen (typisches Grübeln in der Nacht)
2. Depressive Verstimmung oder bereits ausgeprägte Form der Depression
3. gestörte Libido
4. Antriebslosigkeit
5. Verlust von Muskulatur
6. steigender Körperfettanteil
7. Osteoporose (Abnahme der Knochendichte)

Wichtig:

Sowohl Frauen als auch Männer können unter Testosteronmangel leiden.
Besonders folgende Symptome sollten dich dazu animieren deinen Testosteronspiegel zu testen:

Gestörte Libido (Erektionsstörungen), Verlust von Muskulatur, steigender Körperfettanteil

Copyright © 2019 – DerFitness.Guru
** Amazon und das Amazon-Logo sind Warenzeichen von Amazon.com, Inc. oder eines seiner Verbundenen Unternehmen. Als Amazon-Partner verdienen wir an qualifizierten Verkäufen.*

Testosteronspiegel ermitteln

Solltest du an mehreren der oben genannten Symptome leiden, ist es gut möglich, dass dein Testosteronwert unterhalb der Norm liegt. Um nicht direkt einen Arzt aufsuchen zu müssen, kannst du deinen Testosteronwert auch bequem Zuhause ermitteln. Es gibt Tests, die Du Dir online bestellen und einfach durchführen kannst.

Einen Test, den wir der empfehlen können, findest du hier:

Testosteron Test | Labortest bei Testosteronmangel oder -erhöhung | Gut geeignet als Hormontest (Speichel) beim Muskelaufbau und Krafttraining

[dies ist ein Affiliate Link, siehe Deckblatt]

Wichtig:

Sollte der Test einen Mangel an Testosteron feststellen, solltest du einen **Arzt** aufsuchen!

Ursachen für einen Mangel

Für einen **Testosteronmangel** gibt es viele Ursachen. Die häufigsten Ursachen haben wir dir Stichpunktartig für dich zusammengefasst. Möchtest du eine genauere Beschreibung der Ursache kannst du diese in unserem Artikel finden: Testosteronmangel

1. Im Alter sinkt der Testosteronspiegel
2. Körperfett lässt den Testosteronspiegel sinken
3. Stress ist ein Testosteronkiller
4. Schlafmangel senkt den Testosteronmangel
5. Fettarme Diät bremst die Testosteronproduktion
6. Ausdauersport zerstört Testosteron
7. Medikamente, Alkohol und Krankheiten

Wichtig:

Durch eine gesunde Lebensweise lassen sich bereits die meisten Ursachen aushebeln!

Copyright © 2019 – DerFitness.Guru
* *Amazon und das Amazon-Logo sind Warenzeichen von Amazon.com, Inc. oder eines seiner Verbundenen Unternehmen. Als Amazon-Partner verdienen wir an qualifizierten Verkäufen.*

Testosteronwert anheben

Der Testosteronwert lässt sich mit einigen Tipps und Tricks auf ganz natürliche Art und Weise steigern. Nachdem du bereits die Ursachen für niedrige Testosteronwerte kennst, wird es dich sicher nicht überraschen, dass es gilt eine gesunde Lebensweise an den Tag zu legen. Eine genauere Beschreibung der Methoden, mit denen du deinen Testosteronwert steigern kannst, findest du hier:

Testosteron – Mangel feststellen und beseitigen

1. Reduktion des Körperfetts erhöht Testosteronwerte
2. Krafttraining mit schweren Gewichten erhöht Testosteronlevel
3. Knackige Cardio-Einheiten boosten den Testosteronspiegel
4. Gesättigte und ungesättigte Fette erhöhen den Testosteronspiegel
5. Die richtigen Supplemente steigern die Testosteronproduktion

Unser Tipp:

Um feststellen zu können, ob sich dein Testosteronspiegel zum Positiven verbessert hat , empfehlen wir dir regelmäßig einen Testosterontest Zuhause durchzuführen und die Werte zu vergleichen.

Der Fitness Guru

Copyright © 2019 – DerFitness.Guru
** Amazon und das Amazon-Logo sind Warenzeichen von Amazon.com, Inc. oder eines seiner Verbundenen Unternehmen. Als Amazon-Partner verdienen wir an qualifizierten Verkäufen.*