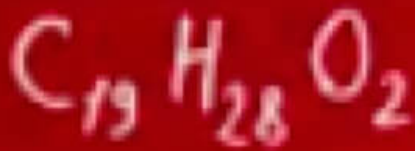


T-BOOST

Testosterone



**WIE DU NATÜRLICH DEINE
TESTOSTERON PRODUKTION
STEIGERST**

Inhalt

[Einführung: Testosteron, was ist das eigentlich?](#)

[Kapitel 1: Die drei Testosteron-Typen](#)

[Kapitel 2: Wo und wie produziert Dein Körper Testosteron?](#)

[Kapitel 3: Testosteron und Sex](#)

[Kapitel 4: Testosteron bei Frauen](#)

[Kapitel 5: Wofür brauche ich eigentlich Testosteron?](#)

[Kapitel 6: Woran kann ich einen Testosteronmangel erkennen?](#)

[Kapitel 7: Zwanzig Testosteron-Killer, die Du unbedingt vermeiden solltest](#)

[Kapitel 8: Vierzig natürliche und gesunde Arten der Testosteronwert-Steigerung](#)

[Kapitel 9: Künstliche Zufuhr von Testosteron](#)

[Kapitel 10: Tongkat Ali – Schwindel oder Testosteron-Viagra?](#)

[Kapitel 11: Zu guter Letzt die Märchenstunde: Legenden rund um das Testosteron](#)

[Fazit](#)

Testosteron

***Dominanz, Selbstvertrauen
und Muskelaufbau – den
Testosteronspiegel
natürlich erhöhen***

1. Auflage 2016

Copyright © 2016 – Helmut Vogel

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Das Buch und Auszüge davon dürfen in keiner Form kopiert oder veröffentlicht werden. Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von dem Autor sorgfältig erwogen und ausgewählt. Eine Haftung für Personen- Sach- oder Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

[Einführung: Testosteron, was ist das eigentlich?](#)

[Kapitel 1: Die drei Testosteron-Typen](#)

[Kapitel 2: Wo und wie produziert Dein Körper Testosteron?](#)

[Kapitel 3: Testosteron und Sex](#)

[Kapitel 4: Testosteron bei Frauen](#)

[Kapitel 5: Wofür brauche ich eigentlich Testosteron?](#)

[Kapitel 6: Woran kann ich einen Testosteronmangel erkennen?](#)

[Kapitel 7: Zwanzig Testosteron-Killer, die Du unbedingt vermeiden solltest](#)

[Kapitel 8: Vierzig natürliche und gesunde Arten der Testosteronwert-Steigerung](#)

[Kapitel 9: Künstliche Zufuhr von Testosteron](#)

[Kapitel 10: Tongkat Ali – Schwindel oder Testosteron-Viagra?](#)

[Kapitel 11: Zu guter Letzt die Märchenstunde: Legenden rund um das Testosteron](#)

[Fazit](#)

Einführung: Testosteron, was ist das eigentlich?

Das Sexualhormon Testosteron ist vor allem im männlichen Körper für zahlreiche wichtige Körperfunktionen verantwortlich, die sich hauptsächlich auf dessen Leistungskraft auswirken. Ohne einen vernünftigen Testosteronwert werden Fitnessübungen und Diäten trotz aller Anstrengungen mit ziemlicher Sicherheit fehlschlagen. Grund genug, Testosteron hier mal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Wenn Du dieses Buch liest, erfährst Du alles Wissenswerte rund um das Thema Testosteron und wie es Dir zu einer deutlich höheren körperlichen und geistigen Leistungskraft verhelfen kann. Denn

Testosteron sorgt in Deinem Körper für:

- Muskelaufbau sowie Kopf- und Körperbehaarung
- die körperinterne Fettverteilung
- Wachstum der männlichen Geschlechtsorgane
- die Samenproduktion
- Potenz und körperliche Spannkraft
- die Steuerung des Sexualtriebs
- ein ausgeprägt männliches Erscheinungsbild
- ein stabiles Knochengestüt
- die Produktion roter Blutzellen
- eine markant männliche Stimme

Oder in einem Satz: Testosteron macht den Mann erst zum Mann.

Zwar erzeugt auch der weibliche Organismus ein wenig Testosteron, aber bei Männern ist diese Produktion sieben Mal höher. Wenn von Testosteron die Rede ist, spricht man daher auch gerne vom „Männerhormon“.



Kapitel 1: Die drei Testosteron-Typen

Vorsicht, in den nächsten beiden Kapiteln wird es etwas fachchinesisch. Sollten Dich die medizinischen Hintergründe daher eher weniger interessieren, springe einfach weiter zum vierten Kapitel.

Immer noch da? Gut, dann verrate ich Dir, dass Testosteron zur Hormongruppe der DHT-haltigen (Dihydrotestosteron) und DHEA-haltigen (Dehydroepiandrosteron) Androgene gehört. Dein Organismus erzeugt Testosteron hauptsächlich durch die Umwandlung von Cholesterin. Dabei lassen sich drei unterschiedliche Testosteron-Typen unterscheiden. Du solltest vor allem auf die erstgenannte Gruppe des

sogenannten, freien Testosterons achten. Das gebundene Testosteron ist für uns weniger interessant, denn es spielt in Sachen Steigerung Deiner Leistungskraft eigentlich keine Rolle.

Freies Testosteron

Freies Testosteron wird frei genannt, weil es in freier Form im Körper zirkuliert, also nicht an andere Proteine angedockt hat. Stattdessen muss sich dieses freie Testosteron erst mit aktiven Rezeptoren verbinden, um seine Wirkungskraft voll zu entfalten. Damit ist freies Testosteron der mit weitem Abstand wertvollste Testosterontyp, den Dein Körper produziert – zu schade, dass gerade mal fünf Prozent des

erzeugten Testosterons zum freien Testosteron zählt.

SHBG-gebundenes Testosteron

SHBG steht für sexualbindendes Globulin, das in Deiner Leber produziert wird. Leider kann Dein Körper SHBG-Testosteron nicht direkt verarbeiten. Es hat jedoch einen indirekten Nutzen, denn es ist verantwortlich für die Menge freien Testosterons, das für Deinen Körper zur Verfügung gestellt wird. Satte 40 bis 50 Prozent Deines gesamten Testosterons ist übrigens SHBG-gebunden.

Bioaktives, Albumin-gebundenes Testosteron

Auch dieser Testosterontyp, der den Zustand der Zellflüssigkeiten überwacht, wird in der Leber produziert. Er verbindet frisch produziertes Testosteron mit dem globulären Protein Albumin. Und zwar geschieht dies mit ebenfalls rund 40 bis 50 Prozent des vorhandenen Testosterons. Genau wie beim SHBG-Typ kann auch Albumin-gebundenes Testosteron nicht direkt vom Körper verwertet werden. Immerhin kann jedoch die Albumin-Verbindung wieder gekappt und in nützliches, freies Testosteron umgewandelt werden.

Kapitel 2: Wo und wie produziert Dein Körper Testosteron?

Testosteron wird bei Männern zu mehr als 95 Prozent in den Hoden produziert, bei Frauen sind hierfür die Eierstöcke verantwortlich. Die restlichen fünf Prozent entstehen in den Nebennieren durch die Umwandlung des Steroidhormons DHEA (Dehydroepiandrosteron). Der Startschuss für diesen komplizierten Prozess ertönt im Gehirn, oder um genauer zu sein, im Hypothalamus. Dieser ist ein Teil des Zwischenhirns, der unter anderem für die Steuerung der Hormonproduktion verantwortlich ist. Wenn der Hypothalamus bemerkt, dass der Körper mehr Testosteron benötigt,

sondert er das Hormon Gonadoliberin (GnRH) ab. Dieses kümmert sich in der Folge um die Testosteronproduktion. Dafür stimuliert Gonadoliberin die Hirnanhangdrüse, die daraufhin die beiden Hormone FSH und LH freisetzt. Letztere durchwandern den gesamten Blutkreislauf vom Gehirn bis in die Hoden, und dort in die Leydig-Zwischenzellen. Das FSH kurbelt dort sofort die Spermienproduktion an, während das LH dabei hilft, Cholesterin in Testosteron umzuwandeln. Testosteron ist also letztlich umgewandeltes Cholesterin.

Kapitel 3: Testosteron und Sex

Sex gehört sicherlich zu den angenehmsten Freizeitvergnügungen – und was das Schönste ist: er bringt nicht nur Deinen Hormonhaushalt, sondern auch Deinen Testosteronspiegel mächtig auf Trab. Laut Studien kann regelmäßiger Sex Deinen Testosteronwert sogar verdreifachen. Bei Versuchen blieb dieser hohe Testosteronwert erhalten, solange die Versuchspersonen alle zwei bis drei Tage Sex hatten. Nach einer Woche Enthaltensamkeit dagegen sanken die Testosteronwerte wieder auf das ursprüngliche Niveau. Oder in anderen Worten ausgedrückt: Männer mit einem aktiven Sexleben

besitzen höhere Testosteronwerte als sexuell enthaltsame.

Da zudem ein hoher Testosteronwert zu gesteigertem sexuellen Verlangen führt, handelt es sich hier um einen Teufelskreislauf der erwünschten Art: mehr Sex führt zu mehr Testosteron, und dieses erhöht wiederum das Verlangen nach Sex. Testosteron wird übrigens hauptsächlich in der Nacht produziert und erreicht am Morgen sein höchstes Niveau. Daher auch die „Morgenlatte“. Aus diesem Grund ist insbesondere morgendlicher Sex auch so gut und zudem noch überaus empfehlenswert. Es sorgt nicht zuletzt für ein Lächeln auf Deinem Gesicht, das Dich den ganzen Tag begleiten wird. Sollte es einen noch besseren Grund oder gar eine noch

vergnüglichere Alternative zur Testosteron-Steigerung mittels Sex am Morgen geben, dann immer heraus damit. Mir fällt beim besten Willen keiner ein, denn ich bin auch nur ein Mann.

Kapitel 4: Testosteron bei Frauen



Apropos Mann: Testosteron zwar betrifft vor allem das männliche Geschlecht, aber auch Frauen produzieren neben dem typisch weiblichen Östrogen ebenfalls das „Männerhormon“ Testosteron, jedoch in einer weitaus geringeren Menge. Um ganz genau zu sein, produziert der Mann sogar schlappe sieben Mal mehr Testosteron als die Frau. Das weibliche Testosteron ist ebenfalls verantwortlich für den Sexualtrieb und die Fortpflanzungsfunktionen weiblicher Personen. Bei Frauen wird

Testosteron in den Eierstöcken und Nebennieren erzeugt, wobei diese Produktion ab beginnender Menopause deutlich abnimmt. Die Vorteile und Auswirkungen eines ausgeglichenen Testosteronwerts entsprechen grundsätzlich denen des Mannes, jedoch in deutlich weniger ausgeprägter Form. Was die Libido betrifft, wurde nachgewiesen, dass sich das sexuelle Verlangen einer Frau mit sinkendem Testosteronwert deutlich abschwächt. Klinische Studien konnten belegen, dass zu niedrige Testosteronwerte bei Frauen vornehmlich nach deren Menopause auftreten. Anders als bei Männern, bei denen der Testosteronwert gar nicht hoch genug sein kann, führt ein überhöhter Testosteronwert bei

Frauen zu unregelmäßiger oder gänzlich ausbleibender Menstruation, stärkerer Behaarung, Akne, Haarausfall, Vergrößerung der Klitoris, tieferer Stimme, unnatürlich männlichem Muskelwachstum und Stoffwechselstörungen. Schau Dir mal gewisse, chinesische Schwimmerinnen an und Du verstehst ganz genau, was ich meine.

Kapitel 5: Wofür brauche ich eigentlich Testosteron?

Testosteron wird von Deinem Körper aus vielerlei Gründen benötigt. Nachfolgend liste ich mal vierzehn schlagende Argumente, die für einen hohen Testosteronspiegel sprechen, auf.

Erster Vorteil: Energieschub

Je höher Dein Testosteronwert, desto energiegeladener wirst Du Dich fühlen. Solange ich selber noch einen sehr niedrigen Testosteronwert hatte, war ich ständig derart müde, angespannt und lustlos, dass viele meiner Freunde mich ständig „Opa“ nannten. Schon das Treffen mit Freunden oder Mitfeiern auf einer Party empfand ich als extrem

anstrengend. Zur Arbeit musste ich mich geradezu schleppen, ich war antriebslos, erschöpft und trotz ausreichendem Schlaf ständig müde. Kurz und gut, in meiner Freizeit versumpfte ich zumeist entweder vor der Glotze oder aber im Internet. Dies änderte sich aber nachhaltig, nachdem ich meinen Testosteronwert auf Vordermann gebracht hatte. Inzwischen bin ich wieder aktiv und unternehmungslustig, interessiere mich für sehr viele Dinge und habe einen starken Aktivitätsdrang. Dahindämmern vor heimischen Bildschirmen steht dagegen nunmehr ganz unten auf meiner To-do-Liste.

Zweiter Vorteil: Lust und Libido

Vor der Testosteronkur hatte ich kein großes sexuelles Interesse. Alleine die Vorstellung davon war für mich schon gleichermaßen anstrengend und abschreckend. Dazu kam noch die panische Angst, im entscheidenden Moment kläglich zu versagen. Überaus deprimierend, zumal all meine Freunde ständig mit ihren sensationellen Sexabenteuern angaben. Manchmal dachte ich schon, ich wäre asexuell oder sexuell desorientiert. Die legendenumwobene Morgenlatte kannte ich jedenfalls nur noch aus Erzählungen, selbst ein Orgasmus wollte sich nur selten einstellen. Mein Selbstbewusstsein litt unglaublich darunter, bis ich aufgrund eines Tests bei meinem Hausarzt darauf kam, dass mein Testosteronwert schlicht

und einfach zu niedrig ist. Mit gesteigerten Testosteronwerten kehrte auch meine Libido zurück, meine zuvor arg niedrige Spermienanzahl hat sich deutlich vermehrt und heute bin ich es, der meinen neidzerfressenen Freunden von meinem erfüllten Sexualleben erzählt.

Dritter Vorteil: Gesteigertes Selbstbewusstsein

Je höher Dein Testosteronwert, desto höher Dein Selbstbewusstsein, dies lässt sich sogar wissenschaftlich belegen. Ja schlimmer noch: Ein zu niedriger Testosteronwert führt in aller Regel zu Verunsicherung, Angstzuständen und Depressionen. Man bekommt schlicht das Gefühl,

nicht mehr zu genügen und dem Leben nicht gewachsen zu sein. Ein hohes Selbstwertgefühl dagegen entsteht durch das Empfinden körperlicher und geistiger Spannkraft und wird von vielen Menschen als attraktiv und interessant empfunden.

Vierter Vorteil: Drastische Stimmungsverbesserung

Testosteron erzeugt gute Laune. Je höher also Dein Testosteronwert, desto besser Deine Stimmung. Ein ganzes Leben lang war ich der Ansicht, dass meine permanente, unterschwellige Übellaunigkeit und meine Stimmungsschwankungen leider genetisch veranlagte Teile meiner Persönlichkeit wären. Selbst

erfreuliche oder lustige Ereignisse schafften es nur selten, mich von meiner Lustlosigkeit abzulenken. Frohgelaunt zu sein war halt einfach nicht mein Ding. Nachdem ich mich aber einen Monat lang erfolgreich um die Steigerung meines Testosteronwerts gekümmert hatte, änderte sich das schlagartig. Meine Launenhaftigkeit ist weg. Inzwischen fühle ich mich absolut ausgeglichen, so dass ich endlich wieder die positiven Seiten des Lebens wahrnehmen und auskosten kann. Meine Lebensqualität hat dadurch deutlich zugenommen.

Fünfter Vorteil: Fett verbrennen und Muskeln aufbauen

Hast Du das auch schon oft probiert? In Deinem Bemühen abzunehmen, und dabei auch noch Muskelmasse aufzubauen, hast Du genau das Gegenteil erreicht. Trotz strenger Diät und erheblichen Anstrengungen im Fitnessraum stieg Dein Gewicht weiter an, während Deine Muskeln immer mehr erschlafften. Je nach körperlicher Veranlagung kann auch eine Gynäkomastie auftreten, dies ist eine abnorme Vergrößerung der Brustdrüsen beim Mann. Volldeprimierend das alles, und woran liegt's? Wieder mal an einem zu niedrigen Testosteronwert. Zahllose Studien haben bewiesen, dass mit abnehmendem Testosteronwert der Körper seine Fähigkeit der Regulierung von Insulin, Glukose und Fettverbrennung verliert. Dadurch

wird Fett eingelagert statt verbrannt. Ja schlimmer noch: Leider besitzt dieses Fett die Fähigkeit, Testosteron in Östrogen (eine vornehmlich weibliches Sexualhormon) umzuwandeln; und dies feuert die Fetteinlagerung erst so richtig an. Je höher also Dein Testosteronwert, desto weniger Fett lagert Dein Körper ein und desto weniger Östrogen wird produziert.

Sechster Vorteil: Motivationsschub

Ein zu niedriger Testosteronwert drückt auf die Motivation. Lustlos und träge bringst du einen Tag nach dem anderen hinter Dich, Deine Stimmung am Arbeitsplatz und in der Freizeit ist dabei stets die gleiche, nämlich überaus trübsinnig. Zu jeder

Tätigkeit muss man sich erst mal aufraffen, wie öde ist das denn? Gedanklich war mir das immer durchaus bewusst. Ich war jedoch trotzdem unfähig, eine positive Grundhaltung einzunehmen und fühlte mich stattdessen ständig wie gelähmt.

Siebter Vorteil: Gesunde Knochen

Testosteron ist gut für die Knochendichte und damit für deren Stabilität. Dies bedeutet, dass die Gefahr eines Arm- oder Beinbruchs bei unzureichender Knochendichte deutlich höher ist.

Diese Gefahr betrifft nicht nur Kraftsportler, sondern alle Personen, die körperlich schwer arbeiten oder schwere Dinge heben müssen.

Betroffen sind davon aber vor allem auch ältere Personen, denn im Alter nimmt die Knochendichte von Natur aus ab. Umso frustrierender für aktive Personen, wenn sie mit einem gebrochenen Bein geschlagene sechs Wochen lang darniederliegen und darüber grübeln, ob dies wohl auch bei einem hohen Testosteronwert passiert wäre.

Achter Vorteil: Eine verbesserte Insulinempfindlichkeit

Das Insulinhormon wirkt blutzuckersenkend, denn es bringt die Körperzellen dazu, Glukose aus dem Blut aufzunehmen. Dabei gilt: Je höher die Insulinempfindlichkeit, desto besser, denn sie steht für die Insulin-Aufnahmefähigkeit des

Körpers. Personen mit einer reduzierten Insulinempfindlichkeit benötigen daher deutlich mehr Insulin, um ihren Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten. Eine verminderte Insulinempfindlichkeit begünstigt zudem das Auftreten zahlreicher Krankheiten wie Krebs, Fettsucht, Herzbeschwerden und Störungen des Blutkreislaufs. Mit einer Erhöhung des Testosteronwerts steigt Deine Insulinempfindlichkeit auf einen normalen Pegel.

Neunter Vorteil: Gesunder Schlaf

Solltest Du Dich selbst nach einem acht- bis zehnstündigen Schlaf-Marathon den ganzen Tag über müde, unausgeruht und

unkonzentriert fühlen, dann kann dies eigentlich nur an einem zu niedrigen Testosteronwert liegen. Der bringt nämlich Deine innere Uhr in Unordnung. Dein Organismus weiß einfach nicht mehr, wann er abschalten darf und wann nicht. Nur mit einem normalen Testosteronwert lässt sich Dein innerer Wecker wieder justieren. Danach wirst Du jeden Abend zur selben Zeit müde werden und jeden Morgen zur selben Zeit wieder ausgeruht erwachen – und das ohne irgendwelche Tabletten.

Zehnter Vorteil: Erhöhte Konzentrationsfähigkeit

Freunde, die es gut mit mir meinten, dachten schon, ich wäre am

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

ADHS erkrankt. Es fiel mir plötzlich unheimlich schwer, mich auf Dinge zu konzentrieren und diesen Zustand über einen längeren Zeitraum aufrecht zu halten. Ich war häufig geistig abwesend, und dies ist mir sogar inmitten von Gesprächen passiert. Parallel dazu wurde es auch immer schlimmer mit meiner Vergesslichkeit. Ich kam nach Hause, legte den Schlüssel ab und nur zwei Minuten später stellte ich die Wohnung auf den Kopf, weil ich vergessen hatte, wo er lag. Schockierend und ein weiteres, typisches Symptom für einen zu niedrigen Testosteronwert. Wissenschaftliche Studien konnten den Zusammenhang zwischen Konzentrationsfähigkeit und

Testosteron eindeutig belegen. Mittlerweile wird vermutet, dass ein hoher Testosteronwert sogar vorbeugend gegen Alzheimer-Erkrankungen wirkt.

Elfter Vorteil: Erhalt von Körper- und Kopfbehaarung

Weder der partielle noch der völlige Verlust der Körper- und Kopfbehaarung muss zwangsweise erblich bedingt sein. Manchmal ist auch ein zu niedriger Testosteronwert der Übeltäter, denn Testosteron beeinflusst die Haarproduktion des gesamten Körpers inklusive der Haupthaare. Insbesondere bei älteren Männern führt ein Testosteronmangel zum unweigerlichen Haarverlust.

Zwölfter Vorteil: Regelmäßige Periode bei Frauen

Auch Frauen benötigen einen ausgeglichenen Testosteronspiegel. Ein plötzliches Absenken der Werte kann negative Auswirkungen auf den Menstruationszyklus haben. Die Periode tritt unregelmäßig und meistens schwächer ausgeprägt auf, manchmal bleibt sie sogar völlig aus. Spätestens mit Beginn des dreißigsten Lebensjahres sind all diese Symptome Anzeichen für einen zu niedrigen Testosteronwert.

Dreizehnter Vorteil: Vermeidung übermäßigen Schwitzens

Übermäßiges Schwitzen, ob am Tag oder bei Nacht, geht ebenfalls häufig

auf einen zu niedrigen Testosteronwert zurück. Insbesondere, wenn dieses übermäßige Schwitzen über einen längeren Zeitraum anhält und Du manchmal morgens inmitten klitschnassen Bettzeugs aufwachst, solltest Du Deinen Testosteronwert testen lassen.

Vierzehnter Vorteil: Ein gesünderes Herz

Ein Testosteronmangel führt oftmals zu sehr schweren Herzerkrankungen. So kann etwa ein Herzanfall dadurch ausgelöst werden, dass das Lipoprotein HDL aufgrund mangelndem Testosteron nicht mehr in der Lage ist, an den Arterienwänden abgelagertes

Cholesterin zu entfernen und dieses über die Blutbahnen zur Leber zu verfrachten. Darüber hinaus beeinflusst Testosteron die Fähigkeit der Leber, das mit Cholesterin beladene HDL aus dem Blutstrom aufzunehmen. Dadurch kann es zu Arterienverstopfungen kommen und die Wahrscheinlichkeit einer Herzattacke oder eines Gehirnschlags steigt rasant an.

Kapitel 6: Woran kann ich einen Testosteronmangel erkennen?

Ein entstehender Testosteronmangel entwickelt sich langsam und fällt daher zunächst gar nicht auf. Auch tritt nicht absolut jedes Symptom bei

absolut jedem Menschen auf, manchmal sind es nur zwei oder drei, manchmal sogar nur einer. Dabei haben die allermeisten Männer einen zu niedrigen Testosteronwert. Schau Dir nur mal bei Deinem nächsten Spaziergang ein paar Männer näher an und achte darauf, ob auf sie einige dieser Eigenschaften zutreffen:

- Übergewicht
- schlechte Körperhaltung
- Tränensäcke
- ein hektisches, nervöses oder panisches Wesen
- unzureichende mentale und körperliche Fitness

Und wie schaut's bei Dir selbst aus? Natürlich kenne ich Dich nicht, aber wahrscheinlich leidest Du ebenfalls

an einem zu niedrigen Testosteronwert. Beantworte Dir selbst einfach nachfolgende Fragen und sei dabei vor allem ehrlich:

- Kannst Du trotz Bauch Dein bestes Stück sehen, wenn Du morgens in der Dusche an Dir herabschaust?
- Fühlst Du Dich nach dem morgendlichen Aufwachen ausgeruht und energiegeladen?
- Kommst Du selbst dann gut durch den Tag, wenn Du keinerlei Stimulanzien wie etwa Koffein einnimmst?
- Empfindest Du Deinen Sexualtrieb und Deine Libido als ausreichend?
- Verfügst Du über eine ausgeprägte Muskulatur?

- Besitzt Dein bestes Stück genügend Standfestigkeit?
- Funktioniert Dein Gedächtnis zu Deiner Zufriedenheit?
- Bist Du bei der Arbeit und auch privat meistens ausgeglichen bis gut gelaunt?
- Bist Du mit Deinem Muskelaufbau zufrieden?
- Ernährst Du Dich vornehmlich von gesunden Fetten und Nährstoffen?

Wenn Du auch nur eine dieser Fragen mit „Nein“ beantwortet hast, könnte es gut sein, dass Du aufgrund hormoneller Ursachen nur eingeschränkt leistungsfähig bist. Die gute Nachricht ist, dass Du dies jetzt wenigstens weißt.



Kapitel 7: Zwanzig Testosteron-Killer, die Du unbedingt vermeiden solltest

Es gibt viele negative Einflussfaktoren, welche Deinen Testosteronwert in den Keller drücken. Nachfolgend zähle ich mal die zwanzig schlimmsten Testosteronkiller auf.

Raffinierter Zucker

Jeder weiß, dass wir zu viel Zucker essen. Neben seinen vielen leeren Kalorien ist Zucker vor allem in Verruf gekommen, weil er Deinen Testosteronwert negativ beeinflusst. Am schlimmsten ist raffinierter, also vorgereinigter und entfärbter

Industriezucker. Dieser beeinflusst Deinen Insulinhaushalt, belastet die Leber, verursacht Diabetes und Depressionen, gilt als krebs-erregend und führt zu Fettleibigkeit. Natürlich ist es ziemlich unmöglich, Zucker komplett aus der Nahrung zu verbannen, Du solltest ihn aber zumindest soweit machbar reduzieren. Vermeide also vor allem Süßigkeiten, Alkohol und Softdrinks.

Nikotin

Dass Zigaretten gesundheitsschädlich sind, brauche ich wirklich nicht näher zu erläutern. Einige der rund 700 Inhaltsstoffe des Rauchens beeinträchtigen auch Dein Hormonsystem. Sie senken Deine Testosteronwerte, die Anzahl und

Beweglichkeit Deiner Spermien und befördern überdies die Impotenz – muss ich mehr sagen?

Depressionen

Depressionen werden oftmals mit einem zu niedrigen Testosteronwert in Zusammenhang gebracht. Depressionen beeinträchtigen sowohl Deine Gesundheit als auch Deine Konzentrationsfähigkeit. Du wirkst ständig erschöpft, müde und ausgelaugt. In ihrer schlimmsten Ausprägung können Depressionen sogar zum Selbstmord führen. Es gibt also keinen Grund, sie mit Bezeichnungen wie „Depri“ zu verharmlosen oder gar zu ignorieren. Depressionen rückt Du am besten

mit einer gesunden Lebensweise zu Leibe. In der Praxis bedeutet dies:

- Ernähre Dich gesund
- Treibe Sport
- Geh an die frische Luft
- Gönn Dir genügend Schlaf
- Stell Dich all Deinen Problemen, statt diese zu verdrängen
- Setz Dir erreichbare Ziele

Blitz-Diäten

Blitz-Diäten sind überaus ungesund und schädigen Deinen Testosteronwert. Der größte Fehler der Diätapostel besteht zumeist darin, dass sie getreu der angestaubten Faustregel: „Je weniger Kalorien ich esse, desto mehr sinkt mein Gewicht“ vorgehen. Aber leider

stimmt dies nicht so ganz. Wenn Du nachhaltig und auf gesunde Weise abnehmen willst, solltest du Deine Kalorienzufuhr um maximal 20 Prozent absenken. Nur dadurch besitzt Du genügend Energie, um eine Diät überhaupt langfristig durchzuhalten. Die Blitz-Diätler dagegen werden durch den Jo-Jo-Effekt ihre verlorenen Pfunde nur allzu schnell wieder auf ihren Hüften spüren. Also erspart Euch all diese Wunderdiäten der Kategorie: „10 Pfund weniger in nur 14 Tagen“. Das ist nämlich letztlich eine vollkommen nutzlose Quälerei, die nur zu weiterer Gewichtszunahme und der nächsten, sinnlosen Blitz-Diät führt.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind natürlich sehr wichtig für Deinen Verdauungsapparat, Du solltest also nicht auf sie verzichten. Aber übertreibe es nicht damit, denn zu viele Ballaststoffe senken Deinen Testosteronwert. In einer Studie wurden mehrere Probanden einer ballaststoffreichen Diät ausgesetzt mit dem Ergebnis, dass diese Leute eine 12-prozentige Absenkung ihrer Testosteronwerte zu verzeichnen hatten. Ein kleiner Ernährungstipp am Rande: Haferflocken sind die perfekten Ballaststoffträger und unterstützen Deinen Testosteron-Haushalt. Hafer enthält neben den besagten Ballaststoffen auch Saponine, die zu den Glykosiden zählen. Saponine erhöhen Deinen Testosteronwert und unterstützen

Dein Verdauungssystem. Iss also jeden Morgen ein Haferflocken-Müsli, und Dein Körper wird es Dir danken.

Reis

Reis enthält viele gesunde Kohlehydrate, schädigt aber leider Deinen Testosteronwert. Zwar senkt er den Testosteronspiegel nicht direkt, blockiert aber ausgerechnet die Enzyme, welche für die Umwandlung von Testosteron in das biologisch aktive Testosteron-Metabolit Dihydrotestosteron verantwortlich zeichnen. Außerdem beeinflusst Reis leider Deine Insulin-Sensibilität und kann damit die Wahrscheinlichkeit einer Gewichtszunahme oder sogar einer Diabetes erhöhen.

Saufgelage und Komatrinken

Natürlich will wohl jeder irgendwann mal einen draufmachen, aber leider hat alles seinen Preis, selbst das wohlverdiente Trinkgelage am Wochenende oder nach Feierabend. Insbesondere hemmungsloser Alkoholgenuss kann zu folgenden Testosteron-schädigenden Problemen führen:

- Gewichtszunahme
- Diabetes
- Aggressionen und Depressionen
- erhöhter Blutdruck
- Nervenschädigungen
- Leberschäden
- Krebs
- Gedächtnislücken

- Gehirnschäden

Also trink ruhig mal einen, übertreib es dabei aber nicht – oder zumindest nicht allzu oft. Dein Testosteronwert wird es Dir danken.

Autoerotik und Pornos

Wenn Du Pornos schaust, schnellen Deine Testosteronwerte in zuvor ungeahnte Höhen (und nicht nur die...). Aber selbst dies kann Deinen Testosteronwert schädigen, vor allem bei zu häufiger Ausübung. Übertriebene Autoerotik führt zu Depressionen, senkt Deine Libido und wie ein Drogensüchtiger wirst Du sexuell abstumpfen und nach immer stärkeren Kicks Ausschau halten. Google doch mal das

Stichwort „Californication“ und Du verstehst, was ich meine. Im Gegenzug verkümmern Deine zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Du wirst unproduktiver, launischer sowie (im doppelten Wortsinne) erregbarer. Dies ist weder Deinen gesellschaftlichen Fähigkeiten noch Deinem Testosteronspiegel sonderlich zuträglich.

Mehrere Mahlzeiten am Tag

Anders als uns immer eingeredet wird, ist das Einnehmen mehrerer Mahlzeiten am Tag eben doch nicht so gut für Deine Gesundheit. Mit jedem Bissen Nahrung werden Dein Organismus und Dein Insulinwert durcheinander gewirbelt. Dadurch sinkt nicht nur die

Wahrscheinlichkeit einer Gewichtsabnahme, auch Deine Testosteronwerte müssen darunter leiden. Iss also tendenziell weniger oft, aber dafür jeweils mehr und Du hilfst Deinem Testosteronwert ungemein.

Margarine und industrielle Streichfette

Jedes industriell gefertigte Kunstfett schädigt Deinen Testosteronwert und ist auch aus weiteren Gründen grundsätzlich abzulehnen. Margarine wurde als günstiges Butter-Ersatzprodukt entwickelt, ist aber nicht im Entferntesten mit diesem aus der Milch gewonnenen, natürlichen Fett verwandt. Studien wiesen nach, dass Margarine

- die Fruchtbarkeit senkt
- das Immunsystem schädigt,
- Insulinspiegel und Cholesterinspiegel erhöht
- das Diabetes-Risiko erhöht.

Greife also statt zu Margarine lieber zu gesünderen Produkten wie etwa Olivenöl, Avocados, Ricotta oder Hummus.

Soja

Soja beinhaltet eine große Anzahl stark wirkender Phytoöstrogene. Dabei handelt es sich nicht um Östrogene im eigentlichen Sinne, sie besitzen nur eine ähnliche, chemische Struktur. Dennoch erhöhen sie letztlich das Östrogenlevel und senken damit

Deinen Testosteronwert. Auch beschränkt Soja die Fähigkeit Deines Körpers, Mineralstoffe aufzunehmen und enthält Enzyme des Typs Peptidase. Die wiederum blockieren Enzyme, welche die Proteinaufnahme steuern. Auch werden damit der körpereigene Bedarf an Vitamin B-12, Vitamin D, Magnesium und Calcium gesteigert und Deine Testosteronproduktion negativ beeinflusst. Am besten ist es also, Du verzichst ganz auf Sojaprodukte.

Low Carb

Zwar sind sogenannte „Low Carb“-Diäten momentan schwer angesagt, wir sollten aber auf diesen Modezug nicht aufspringen. So wirklich geeignet ist diese abgedrehte

Diätvariante allenfalls bei sehr ausgeprägten Kohlehydratunverträglichkeiten. Denn sie ist überaus risikobehaftet, kann zu schweren Mangelerscheinungen und Herzkrankheiten führen. Schlimm genug, aber uns interessiert an dieser Stelle vor allem, was sie mit unserem Testosteronwert anstellt, und das ist nichts Gutes. Dein Körper ist vollkommen irritiert und dies wirkt sich sehr negativ auf Deine Testosteronwerte aus.

Stress

Stress streckt Dein Testosteron zu Boden, also vermeide ihn und bleib stets gelassen, denn aufgemerkt:

Männer ohne Nerven sind gerade in punkto Testosteronspiegel stets im grünen Bereich.

Hierzu ein kleiner Tipp, wie man trotz aller Nackenschläge, welche uns das Alltagsleben beschert, gelassen bleiben kann. Am besten wirken natürlich kleine Meditationen. Wenn du aber diese Zeit nicht erübrigen kannst, solltest du zu einem kleinen Psychotricks greifen: Mach Dir klar, dass Du grundsätzlich an allem schuld bist, was Dir in Deinem Leben passiert. Erst dann wirst Du verstehen, dass Du damit die volle Kontrolle über alle Geschehnisse besitzt und Du damit jederzeit in der Lage bist, Deine Probleme zu lösen.

- Wenn Dich etwa ein Freund enttäuscht hat, dann liegt es an

Dir selber, da Du ihm nicht zugehört oder nicht auf Dein innerstes Bauchgefühl gehört hast.

- Wenn Du einen Rüffel vom Boss bekommst, ist dies ebenfalls Deine Schuld, denn entweder hast Du einen Fehler gemacht, oder Du hattest Dich zuvor für die falsche Firma entschieden.

Wenn Du zu dieser Denkmethode greifst, wirst du nie die Kontrolle verlieren und niemals das Opfer sein, sondern stattdessen selbstbestimmt und selbstbewusst durchs Leben schreiten.

Milch

Auch wenn die meisten Ernährungsexperten das Gegenteil behaupten, ist Milch nicht sonderlich gut für Dich. Sie zieht Deinen Testosteronwert in den Abgrund und enthält überdies einen hohen Anteil an Milchzucker (Laktose). Dieser beeinträchtigt Deine Insulinresistenz, kann den Ausbruch vielfältiger Krankheiten, Allergien und Unverträglichkeiten beschleunigen.

Sitzende Tätigkeiten

Wer immer nur herumsitzt, dessen Testosteronwerte können gar nicht in Ordnung sein. Denn ein inaktiver Körper tut sich mit der Testosteronproduktion wesentlich schwerer als ein aktiver. Umso wichtiger ist es daher, dass Du selbst

dann irgendwie für Bewegung sorgst, wenn Du längere, sitzende Tätigkeiten ausübst. Zwack Dir die Zeit irgendwo ab, nimm ab und zu mal die Treppe statt des Aufzugs und schnapp Dir öfters mal Dein Fahrrad statt Deines Autoschlüssels. Dadurch senkst Du Dein Risiko, an Typ 2 Diabetes zu erkranken und bringst Deinen Kreislauf wieder in Schwung.

Transfette

Fette sind gesund, Transfette aber nicht. Bei letzteren handelt es sich um Fette, die vor allem in industriell bearbeiteten, tiefgefrorenen Lebensmitteln enthalten sind. Um solche Transfette solltest Du einen wirklich sehr großen Bogen machen. Sie schädigen Deinen

Testosteronwert enorm und können zu verschiedensten Herzerkrankungen führen. Außerdem beeinflussen sie Deine Insulinsensibilität und schädigen Deine Blutgefäße. Transfette lassen sich übrigens recht einfach erkennen. Lies einfach die auf der Packung aufgedruckten Inhaltsstoffe durch, wenn dort der harmlos klingende Begriff „teilgehärtetes Fett“ auftaucht, so handelt es sich um nichts anderes als Transfette, also zurück in die Kühltruhe damit, aber presto!

Bier

Ich hatte ja bereits erwähnt, dass Alkohol Deinem Testosteronwert abträglich ist. Bier verdient es aber,

separat erwähnt zu werden, da es Deinen Testosteronspiegel besonders stark beeinträchtigt. Bier enthält reichlich Hopfen, und dieser wiederum jede Menge Phytoöstrogene. Diese Östrogen-ähnlichen Pflanzenstoffe entfalten im Körper eine hormon-ähnliche Wirkung, die Deinen Testosteronwert in Unordnung bringt. Und das wollen wir doch nicht, oder? Du musst nicht komplett auf den edlen Gerstensaft verzichten, es wäre aber für alle Beteiligten überaus köstlich, wenn es bei einem Bier bleiben könnte – und das auch nur alle zwei bis drei Tage.

Teigwaren

Persönlich steh ich sowieso nicht so richtig auf Nudeln und Spaghetti. Pasta besitzt keine großartigen Nährstoffe, sondern praktisch nur leere Kohlehydrate. Pasta hilft Deinem Testosteronspiegel in keinster Weise, sondern sorgt für die Freisetzung von testosteron-schädigendem Cortison. Pasta hat daher auf Deinem Menüplan absolut nichts zu suchen.

Schlechte Trainingsmethoden

Sport bis zur völligen Erschöpfung hilft Dir zugegebenermaßen, Deine persönlichen Grenzen zu erkennen und trägt auch zum schnelleren Muskelaufbau bei. Andererseits aber schädigt übertriebenes Sporteln Deinen Testosteronspiegel und

steigert die Verletzungsanfälligkeit. Es ist halt im Sport wie in allen anderen Dingen im Leben: ein maßvoller Mittelweg ist stets der gesündeste. Treibe also Sport, übertreibe es aber nicht. Ein Nickerchen ist für Deinen Körper und dessen Testosteronproduktion allemal gesünder, als jede bis zur Erschöpfung betriebene sportliche Aktivität.

Fast Food

Jeder weiß, dass es mit dem Ernährungswert von Fast Food nicht allzu gut bestellt ist und Du hattest es sicher schon geahnt: jeder Hamburger und jede Pommes ist mit ihren Kohlehydraten, ungesunden Fetten und minderwertigem Fleisch

ein derber Leberhaken für Deinen Testosteronspiegel. Vermeide also Schnellimbisse wie der Teufel das Weihwasser und belächle lieber all die Junk-Food-Freaks, die sich mit diesem ungesunden Zeugs vollstopfen.

Kapitel 8: Vierzig natürliche und gesunde Arten der Testosteronwert-Steigerung

So, jetzt haben wir zur Genüge gehört, was wir alles nicht dürfen. Aber dies bedeutet keineswegs, dass Du zum Asketen mutieren musst, wenn Du Deinem Testosteronwerten

einen Kick geben willst. Es gibt nämlich allerlei Leckereien, bei denen Du mehr oder weniger hemmungslos reinhauen darfst.

Bio-Lebensmittel

Bio-Lebensmittel enthalten keine Chemikalien, Pestizide oder andere künstliche Zusatzstoffe. Sie sind zwar teurer als vergleichbare Standard-Produkte, aber diese Mehrausgaben lohnen sich. Denn die Standard-Lebensmittel stecken voller ungesunder, künstlicher Chemikalien, die in Deinem Körper eine ähnliche Wirkung wie Östrogen entfalten können. Außerdem enthalten sie jede Menge Testosteron-senkender Hormone sowie Antibiotika, die zu Resistenzen führen können. Solltest

Du dann mal dringend eine Antibiotika-Injektion benötigen, könnte sich dies als fatal erweisen.

Beeren

Beeren gehören zu den empfehlenswertesten Früchten, denn sie enthalten weitaus weniger Zucker als ihre fruchtigen Artgenossen. Außerdem enthalten sie wichtige Antioxidantien, die Deinen Körper vor vielen Krankheiten schützen und sind grundsätzlich gut für Deinen



Testosteronspiegel.

Broccoli

Broccoli schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch überaus gesund. Er ist kalorienarm, senkt den Cholesterin-Spiegel, hilft bei der Gewichtsabnahme und hat eine leicht antidepressive Wirkung. Vor allem aber ist er ein echter Testosteron-Pusher und ein absolutes Muss, wenn Du ernährungstechnisch Deinen Testosteronwert powern willst. Wer Broccoli nicht mag, kann ihn auch mit dem Mixer feinpürieren und beispielsweise unter Kartoffel-Selleriestampf mischen. Dort geht er nämlich geschmacklich vollkommen unter.

Knoblauch

Greife beim Würzen Deines Essens lieber zu Knoblauch statt zu künstlichen Aromastoffen. Knoblauch ist einer der besten natürlichen Förderer Deines Testosteronspiegels und besitzt darüber hinaus auch noch zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile. Er hat sehr wenig Kalorien, enthält diverse Vitamine und Ballaststoffe, stärkt die Gesundheit und senkt das Risiko von Herzkrankheiten, außerdem hilft er Dir dabei, fit zu bleiben.

Dunkle Schokolade

Zugegeben, etwas seltsam klingt es schon. Aber schon ein einziges Rippchen dunkler Schokolade - und Dein Testosteronwert geht nach oben. Dunkle Schokolade enthält

außerdem Antioxidantien und allerlei wertvolle, biochemische Inhaltsstoffe. Dabei gilt die Faustregel: Je höher der Kakao-Anteil, desto besser. Milkschokolade solltest Du also eher vermeiden und stattdessen zur Schoko mit 85 prozentigem Kakaoanteil greifen. Aber iss nicht zu viel davon, denn zwar enthält dunkle Schokolade weniger Kalorien als helle, aber immer noch mehr als genug davon.

Nüsse

Die allermeisten Nüsse wie etwa Erdnüsse, Paranüsse oder Cashewkerne enthalten viele urgesunde, ungesättigte Fettsäuren, die Dein Testosteron so richtig auf Touren bringen. Dies aber nur am

Rande, denn noch wichtiger ist der bei Nüssen hohe Anteil an Selen-Proteinen. Die können wir zur Ankurbelung unseres Testosteronspiegels wirklich gut gebrauchen.

Für pingelige Kalorienzähler sind Nüsse natürlich der reinste Satan in Nahrungsgestalt, aber für unser Testosteron der Schutzengel in leckerer Umhüllung.

Eier

Um Eier veranstalten die Lebensmittelexperten seit Jahr und Tag einen wahren Eiertanz. Die einen glauben, dass Eier (viel zu) viel Cholesterin enthalten und daher vermieden werden sollten, die anderen glauben, dies sei blanker

Unsinn. Die Ernährungswissenschaft ist sich da also immer noch nicht einig. Natürlich enthalten Eier Cholesterin, aber dieses beeinflusst nach neuesten Erkenntnissen eben doch nicht das in Deinem Blutkreislauf zirkulierende, natürliche Cholesterin. Und da Eier in Sachen Testosteron ein echter Bringer sind, solltest Du keinesfalls auf sie verzichten, sondern Dir möglichst zwei Eier täglich einverleiben.

Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte senken Deinen Östrogenwert, und dies führt zur Erhöhung Deines Testosteronwerts, hemmt Deine Gewichtszunahme und stärkt Deinen Stoffwechsel. Gerade,

wenn Du viel trainierst und damit auch viel trinkst, solltest Du Deinen Getränken wann immer möglich etwas Zitronensaft untermischen. Zusätzlicher Vorteil: Erfrischendes Zitronenwasser schmeckt allemal deutlich erfrischender als laffes Wasser.

Macadamia Nüsse

Der Superstar unter den Nüssen hat zwar sehr viele Kalorien, ist aber in Sachen Testosteronwerterhöhung geradezu perfekt. Macadamia Nüsse stecken außerdem voller wertvoller Antioxidantien und Proteine. Sie stärken daher nicht nur Dein Knochengüst, sondern führen seltsamer Weise sogar zur

Gewichtsreduktion – vorausgesetzt
Du vertilgst nicht zu viele davon.

Garnelen

Jeder weiß, dass Garnelen aus nahrungstechnischer Sicht viele positive Eigenschaften aufweisen. Sie besitzen viel Vitamin D, welches zur Erhöhung Deines Testosteronwerts beiträgt. Außerdem haben Garnelen sehr wenig Kalorien, aber dafür umso mehr Proteine, die beim Muskelaufbau helfen. Am besten wäre es daher, wenn Du Dir jeden Tag ein paar Shrimps reinschiebst. Falls Dir das zu viel oder zu teuer wird, solltest du zumindest einmal wöchentlich ein paar naschen.

Winterkirschen

Diese aus südlichen Gefilden stammende Frucht hört auch auf den prosaischen Namen Winterbeere oder Ashwagandha. Übersetzt aus dem Sanskrit heißt dieser Begriff übrigens „Pferdegestank“. Warum wohl? Was Deinen Testosteronwert angeht, gehört sie jedenfalls zu den potentesten Pflanzen überhaupt. Verwendet werden die an Physalis erinnernden Früchte sowie Wurzelextrakte. Winterkirschen haben eine ausgleichende Wirkung auf Dein Nervensystem und erzeugen einen Wohlfühl-Effekt. Sie sind der reinste Leberbalsam und bringen Dein Testosteron auf Hochtouren. Und das Beste daran: Diese Pillen sind noch nicht mal teuer. Solltest Du einen Garten besitzen, kannst Du den winterharten und bis zu 2 Meter

hohen Strauch auch bei Dir
einpflanzen und zur Ernte schreiten.

Rosinen

Rosinen wirken
entzündungshemmend und enthalten
wertvolle Antioxidantien, die Deinen
Testosteronwert steigern. Rosinen
enthalten das Mineral Bor, welches
wertvoll für Deinen
Testosteronhaushalt ist. Auch wirken
Rosinen verdauungsfördernd,
schützen vor Krebs, sind gut für
Augen und Haare und stärken Deine
Haut. Der beste Snack für Dich ist
also eine Mischung aus Rosinen und
Nüssen.

Nahrungsfette

Nahrungsfette spielen eine zentrale Rolle bei Deiner Testosteronproduktion. So zentral, dass Du sie unbedingt in Deinen täglichen (!) Ernährungsplan aufnehmen musst. Nur durch die Zuführung von Nahrungsfetten, etwa in Gestalt von Olivenöl oder Nüssen, hältst Du Dein Immunsystem stabil, Dein Gehirn gesund, Deine Leber intakt und sorgst dafür, dass Deine Lunge ordnungsgemäß ihren Dienst versieht.

Fischöl-Kapseln

Ich geb's ja zu, das klingt ein wenig widerlich. Aber bevor Du jetzt voller Abscheu spontan zum nächsten Kapitel springst, bedenke Folgendes:

1. Fischöl erhöht die Produktion des Hormons Lutropin, und der ist unser bester Freund. Lutropin ist nämlich der Kickstarter, den Deine Hoden benötigen, um mit der Testosteronproduktion beginnen zu können.
2. Fischöl hilft gegen Depressionen, Augenkrankheiten sowie einer Unzahl weiterer körperlicher Beschwerden

Nicht zu vergessen sind diese Kapseln absolut geschmacksneutral, flutschen – nomen est omen - runter wie Öl und sind bereits für einen schmalen Taler überall zu haben.

Kaffee

In Sachen Kaffee sind sich die Experten uneins. Manche denken, dass er sehr gesund ist, die meisten aber bezweifeln dies mit dem Verweis auf das schädliche Koffein. An dieser Debatte beteiligen wir uns nicht. Wichtig sollte für Dich vielmehr sein, dass Kaffee Deinem Testosteronspiegel gut tut. Zwar kann Kaffee die Produktion des Testosteron-schädlichen Stresshormons Cortison erhöhen, aber dies nur für eine sehr kurze Dauer. Dafür steckt Kaffee voller Antioxidantien, und die tun Deinem Körper und Testosteronwert gut. Trinke also am besten jeden Tag eine Tasse Kaffee und Dein Testosteronspiegel wird's Dir danken.

Rotes Fleisch

Rotes Fleisch enthält gesättigte Fette, Cholesterin und andere Inhaltsstoffe, die Deinen Körper bei der Testosteronproduktion unterstützen. Außerdem ist rotes Fleisch sehr nahrhaft und besitzt neben Vitaminen große Mengen wertvoller Mineralien wie etwa Selen, Eisen und Zink. Rotes Fleisch enthält zudem viele Proteine, welche den Muskelaufbau unterstützen und Deine Knochen stärken. Fleisch, das von Tieren stammt, die mit Gras gefüttert wurden, ist sogar noch wertvoller, denn es enthält fünfmal mehr Omega 3-Säuren als normales Fleisch.

Rotes Fleisch ist also grundsätzlich gut, sofern Du nicht zu viel davon isst. Dies kann nämlich zu Herzproblemen, Krebs und Diabetes führen. Ein guter Mittelwert sind etwa 90 Gramm rotes Fleisch pro Tag der Sorte Schwein, Rind oder Lamm.

Ingwer

Versuchsreihen haben ergeben, dass Personen, die über einen längeren Zeitraum Ingwer aßen, einen um rund 20 Prozent erhöhten Testosteronwert aufwiesen. Außerdem hilft Ingwer gegen Muskelverspannungen, wirkt schmerzlindernd, hilft dem Stoffwechsel und dem Verdauungsapparat, unterstützt Gehirnfunktionen, unterstützt das

Abnehmen... ich könnte das ganze Buch mit weiteren Ingwer-Vorzügen füllen, belasse es aber bei einem Ratschlag: Es gibt zwar eine Unzahl von Leckereien, die deutlich besser schmecken als Ingwer, aber in Sachen Gesundheit und Fitnessförderung ist Ingwer der Johann Lafer unter lauter Hobbyköchen. Versuch's also wenigstens mal mit einem Ingwer-Tee.

Zwiebeln

Zwiebeln befördern die Testosteronproduktion ungemein. Tierversuche ergaben, dass sich der Testosteronwert durch den Verzehr von Zwiebeln verdreifachen lässt. Erfreulicherweise sind Zwiebeln äußerst preisgünstig, das ganze Jahr

über zu haben und geben ungemein vielen Gerichten erst den richtigen Pfiff. Außerdem helfen Zwiebeln

- gegen Schlaflosigkeit
- bei Diabetes
- dem Gedächtnis
- gegen Akne
- bei Verdauungsproblemen
- unreiner Haut
- dem Blutsystem

Ich sag's doch, Zwiebeln sind eine echte Wunderknolle. Schieb Dir stets so viele rein, wie Du verkraften kannst – Du bist doch ein starker Mann oder willst es zumindest werden - oder etwa nicht?

Granatäpfel

Bestimmte Inhaltsstoffe des Granatapfels steigern Deinen Testosteronspiegel. In wissenschaftlichen Studien konnten Versuchspersonen ihre Testosteronwerte durch den Verzehr von Granatäpfeln um über 20 Prozent steigern. Außerdem enthalten Granatäpfel zahlreiche wertvolle Nährstoffe, die unter anderem das Krebsrisiko und den Blutdruck senken, Potenzschwäche bekämpfen und entzündungshemmend wirken. Solltest Du also sowieso schon auf Granatäpfel stehen, dann hast Du jetzt einen guten Grund mehr, sie zu verputzen.

Bohnen

Bohnen gehörten schon immer zu des Bodybuilders Leibspeise. Und das nicht ohne Grund, denn Bohnen enthalten viel Zink und Eiweiß. Beides wirkt ungemein Testosteron-fördernd, also gönn Dir die guten Bohnen, wann immer du Lust darauf verspürst.

Zink

Dein Zinkwert und Dein Testosteronwert sind so was wie zweieiige Zwillinge. Ist Dein Zinkwert zu niedrig, dann ist es Dein Testosteronwert auch. In Studien haben männliche Versuchspersonen bei ansonsten unveränderter Ernährung 5 Monate lang kein Zink eingenommen und dadurch eine 50 prozentige Absenkung ihrer

Testosteronwerte erfahren. Mehr muss eigentlich gar nicht gesagt werden. Merk Dir nur: Zink ist wichtig für Deinen Körper, also vergiss es nicht. Insbesondere Fisch und Meeresfrüchte, aber auch Spinat und Bohnen enthalten eine Menge Zink – guten Appetit!

Olivenöl

Olivenöl schmeckt natürlich schon mal grundsätzlich lecker. Noch besser ist aber, dass es sogar gut für Deinen Testosteronspiegel ist. Es wirkt zudem blutdrucksenkend, bekämpft Diabetes und Fettleibigkeit, senkt Deinen Cholesterinwert des LDL-Typs und Deine Triglyceride. Verwende also Olivenöl so oft wie

möglich, berücksichtige dabei aber die hohe Kalorienzahl.

Vitamin C

Jeder weiß, wie wichtig Vitamin C ist. Es bekämpft Erkältungssymptome, hilft wirksam gegen Hautprobleme, senkt Deinen Cholesterin-Wert sowie das Risiko von Herzkrankheiten, und - was mindestens ebenso wichtig für uns ist - schraubt Deinen Testosteronspiegel nach oben. Sehr viele Obstsorten wie etwa Orangen oder Äpfel, aber auch zahlreiche Gemüsearten wie Kohl oder Paprika, enthalten im rohen Zustand sehr viel Vitamin C. Der geht allerdings durch Kochen größtenteils verloren. Natürlich tut's auch eine Vitamin C-Tablette, aber was schmeckt wohl

besser: Eine dubiose Chemietablette oder eine Handvoll natürlich-frischer Erdbeeren?

Vitamin E

Vitamin E erhöht Deinen Testosteronwert und steigert die Qualität und Anzahl Deiner Spermien. Ein zu niedriger Vitamin E-Wert wird dagegen mit einem überhöhten Östrogenwert in Zusammenhang gebracht. Schlaue und gesundheitsbewusst handelnde Du also, wenn Du jeden Tag Vitamin E zu Dir nimmst. Zumal Vitamin E auch als Antioxidans Deine Zellstrukturen stärkt und vor Krankheiten wie Herzschlag, Brustschmerzen und Nervenleiden schützt. Vitamin E kommt vor allem in pflanzlichen Ölen

vor. Aber auch Nüsse und Eier enthalten reichlich davon. Ein Grund mehr also, diesen beiden Nahrungsmitteln fleißig zuzusprechen.

Vitamin K2

Das auch Menachinon genannte Vitamin K2 wird für die Testosteron-Produktion unbedingt benötigt und ist für Deinen Blutkreislauf wichtig. K2 hilft bei der Blutgerinnung, reinigt Deine Arterien und stärkt Deine Knochen. Ein Vitamin K2-Mangel tritt insbesondere bei einer einseitigen Ernährung auf, etwa bei einer Mangelernährung oder auch bei starken Trinkern. Das fettlösliche Vitamin K 2 wird durch Darmbakterien gebildet, die

Zuführung durch Nahrungsmittel ist schwierig. Erwähnenswert wäre allenfalls ein japanisches, fermentiertes Sojaprodukt namens Nattō.

L-Taurin

Studien an Versuchstieren haben ergeben, dass L-Taurin den Testosteronspiegel um 200 Prozent anhebt. Grund genug also, das vor allem als Kapsel erhältliche L-Taurin in Deinen Ernährungsplan aufzunehmen. Zumal L-Taurin auch gut für Dein Herz ist, den Cholesterinwert und Deinen Stresspegel senkt, Fett verbrennt und Deine Regenerationsfähigkeit verbessert. Na, überzeugt?

Männliche Körpersprache

Es klingt absurd, aber maskulines Verhalten ist eine bewährte Methode der Testosteronsteigerung. Darunter fallen zum Beispiel direktes Anschauen Deines Gesprächspartners, lässiges Gehen, langsames und betontes Sprechen und aufrechtes Gehen. Versuche haben gezeigt, dass sich Dein Testosteronwert um satte 20 Prozent erhöht, wenn Du auch nur für zwei Minuten eine männliche Körpersprache an den Tag legst. Das Gebot der Stunde für alle, die ihren Testosteronwert auf Vordermann bringen wollen lautet also: Rückgrat zeigen in jeder Lebenslage. Schöner Nebeneffekt davon ist, dass Du mit einem derartigen Verhalten positive Aufmerksamkeit erregst.

Befreie Deinen Körper von überflüssigen Fetten

Unsere Fettzellen sind voller Östrogen, einem Hormon, das Deinen Testosteronspiegel angreift. Je höher also Dein körperlicher Fettanteil, desto höher ist Dein Östrogenwert. Wenn Du abnimmst, senkst Du daher auch Deinen Östrogenwert und steigerst dafür im Gegenzug Deinen Testosteronwert.

Unregelmäßiges Fasten

Unregelmäßiges Fasten (intermittent fasting) führt nicht nur zu Gewichtsverlust, sondern steigert auch Deinen Testosteronwert. Dies liegt daran, dass während der Fastenperioden sowohl Dein Insulin

als auch Dein Cholesterin in Ruhe gelassen werden und diese damit nicht in blinden und Testosteron-hemmenden Aktionismus verfallen. Diese Erkenntnis ist noch ziemlich neu, erfährt aber in letzter Zeit immer mehr Zustimmung. Ach und übrigens: wenn Dich dieses Thema näher interessiert, dann lies einfach mein Buch „Intermittent Fasting“.

HITT-Training

HITT steht für „High Intervall Training“, oder auf gut deutsch „Hochintensives Intervall-Training“. Gemeint ist damit eine Kombination kürzerer Trainingseinheiten, die abwechselnd leicht oder hochintensiv sind und von Pausen unterbrochen werden. Mit dieser

Trainingsmethode schießt Dein Testosteronwert geradezu durch die Decke. Ganz davon mal abgesehen ist dies auch wesentlich spannender, als stoisch betriebenes, stundenlanges Pumpen oder Laufen. Und es spart eine Menge Zeit, denn 15 Minuten HIT-Training bringen in etwa so viel wie eine halbe Stunde normalen Trainings. Weitere Vorteile sind, dass Du hier größtenteils ohne Fitness-Geräte auskommst, mehr Fett verbrennst als mit normalen Fitnessmethoden, sowohl Deinem Muskelapparat als auch Deinem Stoffwechsel etwas Gutes tust und so ganz nebenbei auch noch Deine Willenskraft stählst.

Sex



Wie bereits eingangs erwähnt ist Sex die vielleicht beste, sicherlich aber geilste Art, Deinen Testosteronwert in einen Freudentaumel zu versetzen. Teststudien haben ergeben, dass Personen mit häufigem Geschlechtsverkehr deutlich höhere Testosteronwerte besaßen als sexuell enthaltsame Personen. Diese hohen Werte blieben sogar noch für etliche Wochen nach dem letzten Sex-Akt erhalten.

Hochintensives Gewichtstraining

Low-Rep-

Dabei handelt es sich um gezieltes und hochintensives Gewichtstraining, das Du während einer Trainingseinheit nur einige Male (=low rep) wiederholen solltest. Nach

neuesten Erkenntnissen ist dies die effektivste Methode, möglichst schnell an Ausdauer und Muskelmasse zuzulegen. Lade Dir also etwas mehr Gewicht auf, aber wiederhole die Übungen dafür weniger oft als sonst. Damit pampert Du nicht nur Dein Testosteron, sondern sparst darüber hinaus auch noch massig Zeit.

Muskeltraining

Das muskelübergreifende Aufbautraining wird auch „Compound Exercises“ genannt. Dabei handelt es sich um eine Basisübung, an der mehrere Muskelgruppen und Gelenke beteiligt sind. Diese ganzheitliche Trainingsmethode wirkt nicht nur

überaus anregend auf Deinen Testosteronwert, auch der Muskelaufbau geht schneller vonstatten. Statt beispielsweise mit Hanteln nur gezielt bestimmte Muskeln zu trainieren, solltest du nach Übungen Ausschau halten, an denen möglichst viele Muskelpartien beteiligt sind. Dazu gehören beispielsweise

- Kniebeugen (Squats),
- Bankdrücken (Bench-press)
- Kreuzheben (Deadlift)
- Vorgebeugtes Rudern (Bent over Row)
- Barrenübungen (Dips)
- Langhanteldrücken (Military press)

Kampfsportarten

Ich persönlich habe ja nie kapiert, warum Kampfsportler als besonders männlich gelten. Aber zumindest verstehe ich, dass der Kampfsport Deinen Testosteronwert nach oben bringt. Außerdem verschafft Dir Kampfsport mehr Selbstbewusstsein und es steigert Deine Selbstdisziplin. Dafür wirst Du als Kampfsportler auch weitaus seltener dumm angemacht als ein hühnerbrüstiger Schwächling. Der eigentliche Sinn des Kampfsports liegt also ironischerweise darin, ihn zu erlernen, damit er nie angewendet werden muss. Ein wichtiger Nachteil des Kampfsports darf jedoch nicht unerwähnt bleiben: Gewisse Personen werden erst durch den Kampfsport aggressiv: sie sehen auf andere herunter und tendieren dazu,

ihren Frust an Schwächeren auszulassen. Dafür nehmen sie selbst gefährliche Verletzungen in Kauf. Bleib also stets maßvoll, auch und gerade beim Kampfsport.

Holzhacken

Es klingt natürlich schon etwas abgedreht, aber wenn Du immer wieder mal fleißig Holz hackst, wird sich Dein Testosteronwert drastisch erhöhen. Versuche haben ergeben, dass Versuchspersonen ihren Testosteronwert durch Holzhacken um enorme 40 Prozent steigern konnten.

Kalt duschen

Manchmal genügt schon eine simple Dusche, um Deinen Testosteronwert

auf Trab zu bringen. Viele Profisportler duschen daher des Öfteren während ihres Trainings. Kalte Duschen sind zwar nicht jedermanns Sache, sie erhöhen aber Deinen Testosteronwert ganz enorm. Außerdem stählt kaltes Duschen die Willenskraft, hilft beim Stressabbau, unterstützt die Gewichtsabnahme, erhöht die Fruchtbarkeit, wirkt stimmungsaufhellend und beschleunigt das Muskelwachstum. Versuche wenigstens mal für ein paar Tage, jeden Morgen einige Minuten lang kalt zu duschen. Du wirst positiv überrascht sein, wie fit Du Dich danach fühlst.

Sonnenbäder

Ein Bad in der Sonne ist Deinem Testosteronwert überaus zuträglich, denn die Sonne hilft Deinem Organismus bei der Erzeugung von Vitamin D - und eine Rechnung schickt sie auch nicht. Aus naheliegenden Gründen solltest Du aber auch das Sonnenbad nicht übertreiben, denn dies schädigt Deine Haut und kann sogar Hautkrebs auslösen. Als Faustregel gilt dabei: Je heller Deine Haut, desto kürzer solltest Du Dich sonnen.

Öfters mal gewinnen

Warum gewinnst Du nicht öfters mal? Das klingt ziemlich albern, aber Studien haben bewiesen, dass mit jedem Gewinn Dein Testosteronwert ansteigt. Dies gilt grundsätzlich für

jedes freudige Ereignis. Also zum Beispiel auch, wenn Du ein Tor Deines Lieblingsvereins bejubelst oder Du Dich in der Disco vor Begeisterung nicht mehr einkriegst. Du solltest Dir einen grundsätzlichen Gewinner-Habitus zulegen und Dir zuvor als selbstverständlich empfundene, positive Ereignisse bewusst machen. Wenn etwa Deine angejahrte Benzinkutsche wider Erwarten doch noch mal anspringt, Du trotz Überfüllung dank Deiner Überredungskraft in die Disco eingelassen wirst, oder im Supermarkt im letzten Moment den allerletzten Beutel Nüsse ergatterst, so sind dies alles kleine Siege für Dich. Die solltest Du Dir ganz bewusst machen, um Dich daran zu erfreuen. So lässt sich auch der

deprimierendste Tag nervlich gut überstehen.



Meditation

Sehr viele berühmte und erfolgreiche Personen meditieren regelmäßig, und die haben gute Gründe dafür. Meditation stärkt Dein Selbstvertrauen und Dein seelisches Gleichgewicht. Außerdem senkt Meditation Deinen Blutdruck, reduziert Dein Stressempfinden, und das bereits nach kurzer Zeit. Wenn Du auch nur fünf bis zehn Minuten pro Tag meditierst, wird sich Dein Testosteronwert deutlich verbessern.

Gönn Dir acht bis zehn Stunden Schlaf

Viele unterschätzen die Wichtigkeit eines erholsamen und zeitlich ausreichenden Schlafs. Aber Schlaf sorgt dafür, dass die Batterien für den nächsten Tag wieder aufgeladen werden. Gesunder Schlaf erhöht nicht nur unsere Gedächtnisleistung, sondern ist auch eine der Grundvoraussetzungen für ein langes Leben. Außerdem steigert ausreichender Schlaf unsere kreativen Fähigkeiten und besitzt zahlreiche, weitere positive Effekte geistiger, seelischer und körperlicher Natur. Studien haben bewiesen, dass bereits ein einstündiger Schlafmangel zu einer zehnpromzentigen Absenkung des Testosteronwerts führt. Und das wollen wir auf gar keinen Fall. Sorg also dafür, dass Du stets acht bis zehn Stunden erholsamen Schlafs

abbekommst. Erholsam bedeutet dabei, dass dafür auch eine Wohlfühl-Atmosphäre vorhanden ist. Eine Schlafsack-Nacht am Flughafen gehört beispielsweise nicht dazu.

Kapitel 9: Künstliche Zufuhr von Testosteron

Natürlich ist es am gesündesten und nachhaltigsten, wenn Du einfach Deine Ernährung so umstellst, dass Dein Körper in der Lage ist, selbständig für einen gleichbleibend hohen Testosteronspiegel zu sorgen. Neben dieser Langzeittherapie gibt es aber auch künstliche Verfahren, die sofortige Wirkung zeigen. Neben Gel, Cremes und Pflaster sind es insbesondere intramuskuläre

Injektionen in das Hinterteil, zu denen Sportler und Fitness-Fans gerne greifen. Denn mit der Spritze gerät das Testosteron sofort in die Blutbahnen und kann dort sofort seine Wirkung entfalten. Außerdem kostet das Spritzen nicht sonderlich viel und ist auch mit weitaus weniger Aufwand verbunden als alle anderen Methoden.

Dazu wird zunächst das Testosteron Proponent injiziert, in den nachfolgenden Wochen abwechselnd das länger wirkende Testosteron Cypriot sowie das Testosteron Enanthem. Vorteil der künstlichen Zufuhr von Testosteron ist, dass dies sowohl für Frauen als auch für Männer möglich ist. Allerdings solltest Du Dich zuvor gründlich untersuchen lassen, um Deine ganz

persönlich benötigte Dosis zu ermitteln. Dies gilt insbesondere für Frauen - falls denen weder an einer tiefen Männerstimme noch an einer Klitoris-Vergrößerung gelegen sein sollte.

Größter Nachteil der künstlichen Testosteron-Zufuhr ist natürlich, dass Du damit Dein gesamtes Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringst. Es glaubt fälschlicherweise, Deine Testosteronwerte seien völlig in Ordnung und reduziert daraufhin die körpereigene Testosteronproduktion, oder stellt sie schlimmstenfalls sogar komplett ein. Die Gefahr der künstlichen Zufuhr von Testosteron besteht also vor allem darin, dass man seine Dosis wie ein Junkie nach und nach

erhöhen muss, um fallende Testosteronwerte zu vermeiden. Eine Testosteronbehandlung sollte also nur unter ständiger ärztlicher Betreuung vorgenommen werden. Dies bedeutet einen ganzen Schwung unangenehmer Arzttermine inklusive allerlei unerquicklichen Blut- und Fitnessstests. Nicht zu vergessen kann es bei künstlicher Testosteronzufuhr zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen wie etwa:

- fettige Haut
- Reizbarkeit
- erhöhter Blutdruck
- Haarausfall
- Hautreizungen
- Schlafapnoe
- reduzierte Spermienproduktion

- Unfruchtbarkeit
- Probleme beim Wasserlassen
- abnormales Wachstum der Prostata
- unnatürlich gesteigerte Blutproduktion
- Prostatakrebsbegünstigung
- Brustwachstum (bei Männern!)
- Hodenschumpfung

...aber ich höre jetzt wohl besser auf. Bleibt festzuhalten, dass die künstliche Zufuhr von Testosteron in jeder Form extrem risikobehaftet, wenig nachhaltig und daher abzulehnen ist. Weitaus klüger und gesünder handelst Du, wenn Du Deinen Körper dazu bringst, sein benötigtes Testosteron selber

herzustellen. Du musst ihn halt nur dabei unterstützen.

Kapitel 10: Tongkat Ali – Schwindel oder Testosteron-Viagra?

Tongkat Ali ist ein aus Südost-Asien stammender, bis zu 12 Meter hoher Strauch und trägt den botanischen Namen *Eurycoma longifolia*. Sein Wurzelextrakt gilt als das stärkste natürlich vorkommende Aphrodisiakum überhaupt. Er erhöht die Anzahl des freien Testosterons im Körper und damit auch die männliche Potenz. Frei übersetzt bedeutet der Begriff „Tongkat Ali“ herausragender Spazierstock – und ich verrate jetzt aus Jugendschutzgründen besser nicht, warum dies so ist. Auf jedem Fall sollen die bioaktiven Bestandteile dieses Wurzelextrakts dazu

beitragen, die Anzahl des freien Testosterons im Körper zu erhöhen. Dies geschieht, indem sie die Produktion des Hormons LH ankurbeln. Von dem weißt Du ja bereits, dass es Deine Leydig-Zellen dazu anstachelt, Testosteron zu produzieren. Und als aufmerksamer Leser weißt Du auch, dass es vor allem darauf ankommt, die Anzahl des freien Testosterons zu erhöhen. Außerdem reduziert Tongkat Ali den prozentualen Anteil gebundenen Testosterons, indem es das dafür verantwortliche Enzym PDE-5 hemmt. Last but not least behindert Tongkat Ali auch das Sexualhormon bindende Globulin SHGB bei seinem Bemühen, die kostbaren, freien Testosterone in nutzlose, gebundene umzuwandeln. Bereits nach zwei

Wochen stellen sich die ersten, gewünschten Erfolge ein wie etwa eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, gesteigerter sexueller Appetit und eine Stimmungsaufhellung. Allerdings steht diese Pflanze in sehr vielen Ländern unter Naturschutz. Nur wenn Du indonesischen oder in Westeuropa produzierten Tongkat kaufst, bist Du rechtlich auf der sicheren Seite. Tongkat wird in Form von Tabletten, Teebeuteln, Kaffee und Pulver angeboten – aber aufpassen: Auf dem Markt tummeln sich zahlreiche gefälschte und damit unwirksame Tongkat-Produkte.

Kapitel 11: Zu guter Letzt die Märchenstunde: Legenden rund um das Testosteron

Rund um das Testosteron ranken sich zahlreiche Mythen. Die allermeisten davon solltest Du nicht allzu ernst nehmen, sondern mit distanzierterem Humor betrachten – und stets daran denken: Immer schön gelassen bleiben. Nachfolgend zähle ich mal die acht abgedrehtesten Storys rund um das Testosteron auf.

Erstes Märchen: Testosteron macht aggressiv

Obwohl viele Personen genau dieser Überzeugung sind, ist daran absolut nichts dran. Umfangreiche Studien

ergaben nicht den geringsten Hinweis auf einen Zusammenhang zwischen einem hohen Testosteronwert und Aggressivität. Stattdessen zeigte sich, dass Personen mit einem niedrigen Testosteronwert reizbarer waren.

Zweites Märchen: Testosteron führt zur Gewichtszunahme

Auch das ist Quatsch. Stattdessen trifft das genaue Gegenteil zu, wie ich zuvor bereits erläutert hatte: Ein hoher Testosteronwert hilft beim Abnehmen und Muskelaufbau. Denn ein hoher Testosteronwert stärkt Deinen Stoffwechsel und dadurch werden Kalorien deutlich schneller verbrannt. Sollte dies bei Dir nicht der Fall sein, isst Du einfach zu viel.

Drittes Märchen: Alte Leute haben immer einen niedrigen Testosteronwert

Eine Halbwahrheit: Wahr ist, dass der Testosteronwert im Alter wirklich absinkt. Aber es gibt eine große Bandbreite an hohen und niedrigen Testosteronwerten, die immer noch als normal angesehen werden. Wenn Du allerdings Erektionsschwierigkeiten haben solltest und öfters mal grundlos erschöpft und launenhaft bist, ist Dein Testosteronwert mit ziemlicher Sicherheit zu niedrig – und zwar völlig unabhängig von Deinem Alter.

Viertes Märchen: Niedrige Testosteronwerte betreffen immer nur Einzelpersonen

Dies stimmt zwar theoretisch, praktisch jedoch wird damit auch das familiäre Umfeld des Betroffenen in Mitleidenschaft gezogen. Wer einen zu niedrigen Testosteronwert hat, ist weniger motiviert, soziale Kontakte zu pflegen, er hat keine Lust auf Sex und es fällt ihm erheblich schwerer, sich für die Sorgen seiner Familie und Freunde zu interessieren. In ausgeprägten Fällen kann dies sogar zu sozialer Vereinsamung führen.

Fünftes Märchen: Niedriger Testosteronwert und Midlife-Crisis haben nichts gemein

Viele Personen mit zu niedrigem Testosteronwert sind von Allem und Jedem gelangweilt, dem Beruf, der Familie, den Bekannten, den Kollegen wie überhaupt dem ganzen Leben. Gesteigertes Interesse an all diesen Dingen wirst Du erst dann empfinden können, wenn Dein Testosteronwert in Ordnung ist, und dies gilt insbesondere, wenn Du in der Midlife-Crisis steckst, die naturgemäß derart trübsinnige Gedanken befeuert.

Sechstes Märchen: Mein Übergewicht und mein Testosteronspiegel hängen nicht zusammen

Fest steht, dass extremes Übergewicht Deinen Testosteronwert

herabzieht. Denn Deine Fettreserven wirken wie Magneten, die Dir Dein Testosteron, Deinen sexuellen Appetit und Deine Energiereserven entziehen. Dies gilt vor allem für Dein Bauchfett. Sobald Du also Deine überschüssigen Pfunde abbaust, baust Du auch Deinen Testosteronwert auf.

Siebtes Märchen: Ein niedriger Testosteronwert führt immer zu Depressionen

Zwar gibt es eine Verbindung zwischen Depressionen und einem zu niedrigen Testosteronspiegel, aber das Testosteron ist niemals alleine verantwortlich für depressive Verstimmungen, er ist nur einer der auslösenden Faktoren. Auch trifft der

umgekehrte Fall genauso zu: Eine Depression kann nämlich Deinen Testostwert in den Keller schicken, und was war nun zuerst da: Henne oder Ei?

Achtes Märchen: Ich kann meinen Testosteronwert nur mit Medikamenten steigern

Hier brauche ich gar nicht lange herumreden. Lies das Buch und überzeug Dich davon, dass exakt das Gegenteil zutrifft. Ein nachhaltig hoher und gesunder Testosteronwert lässt sich nicht mit Spritzen, Gels und Pillen sondern nur auf natürliche Weise, also mit Hilfe einer Kombination aus bewusster Ernährung und zielgerichteter, sportlicher Aktivität erreichen.

Fazit

Dein Testosteronspiegel ist ungemein wichtig für Dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Je höher Dein Testosteronwert, desto besser fühlst Du Dich. Dies betrifft nicht nur Deine Potenz und körperliche Fitness, sondern auch Deine geistige Leistungskraft sowie nicht zuletzt auch Dein seelisches Wohlbefinden. Ein nachhaltig hoher Testosteronspiegel kommt aber nicht von alleine. Schon gar nicht lässt er sich durch Spritzen, Gels oder Pillen auf die Dauer aufrechterhalten. Deiner Gesundheit zuliebe solltest Du daher Deine Lebensweise und Deine

Ernährung so gestalten, dass Dein Testosteronspiegel von ganz alleine nicht nur kurzzeitig steigt, sondern auch gleichbleibend hoch bleibt. Damit machst Du Dir selber das schönste Geschenk getreu der zeitlosen, altrömischen Weisheit:

*Mens sana in corpore sano - Ein
gesunder Geist wohnt in einem
gesunden Körper*

Wie Du dieses Ziel auf eine gleichermaßen einfache, gesunde und natürliche Weise erreichen kannst, hast Du soeben in diesem Buch erfahren.

Helmut Vogel

Einleitung

Wer sich eingehender mit dem Thema Muskelaufbau beschäftigt, sieht oft den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Zu verwirrend sind all die verschiedenen Empfehlungen, Meinungen und Überzeugungen. Zu gegensätzlich sind die Informationen, die in tausenden von Büchern und Internetseiten veröffentlicht sind. Dabei ist der ganzheitliche Muskelaufbau bzw. der -abbau eigentlich recht einfach, wenn man die Grundlagen kennt und beherzigt. In diesem Buch möchte ich eben diese Grundlagen aufzeigen.

Die Vorteile der richtigen Übungen und der Einhaltung eines entsprechenden Ernährungsplans sind vielfältig, angefangen bei der

erforderlichen Disziplin, über ein allgemein besseres Wohlbefinden bis hin zu einer ansehnlicheren Statur und dem damit einhergehenden Schub an Selbstbewusstsein.

Der entscheidende Motivator fürs Trainieren mit großen Widerständen und Eisenstemmen ist wohl unbestritten der Erwerb von körperlicher Stärke und Muskelmasse, ist doch vor allem die physische Stärke, die den Mann von der Frau unterscheidet.

Manchmal kommt es doch auf die Größe an

Ein muskulöser Körper macht einen aber nicht nur stärker. Er verhilft einem nicht selten zu mehr Respekt und man fühlt sich deutlich

selbstbewusster. Auch auf die Damenwelt macht ein muskulöser Körper einen besseren Eindruck. Das liegt vor allem daran, dass sich Frauen unbewusst zu starken und gesunden Männern hingezogen fühlen. In einem Artikel für die amerikanische Zeitschrift „Psychology Today“ hat Autorin und Doktor der Philosophie Vinita Mehta geschrieben: „Studien haben gezeigt, dass sich Frauen unwiderstehlich zu maskulinen Männern hingezogen fühlen, einfach weil diese gesünder sind. Unter einem evolutionären Gesichtspunkt hat eine gute Gesundheit einen hohen Stellenwert auf dem „Paarungsmarkt“, da sich die Wahrscheinlichkeit auf eine erfolgreiche Fortpflanzung erhöht. ...“

Doch getreu dem Sprichwort „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ lassen wir jetzt die Gedankenspiele hinter uns und widmen uns dem, worauf es wirklich ankommt, wenn ein muskulöserer Körper ganz oben auf der Wunschliste steht.

Kapitel 1: Füttern und fasten

Wenn es zum Thema Muskelaufbau kommt gilt: Von nichts kommt nichts. Das bezieht sich vor allem auf die Ernährung. Wer nicht genug isst, wird es sehr schwer haben, Muskelmasse aufzubauen. Um es in Zahlen auszudrücken: 80% deiner Körperzusammensetzung ist Ernährung. Nur wer vorher

ordentlich was auf die Rippen bekommt, kann dies in Muskelmasse umsetzen. Dabei geht es um die gezielte Gewichts- und Muskelzunahme mit einer speziellen Ernährung und den späteren Fettabbau, um die Muskeln herauszuarbeiten oder zu definieren. Im Englischen wird dies bulking (aufquellen) und cutting (wörtlich: schneiden) genannt. Ich werde in diesem Buch aber die deutschen Begriffe Muskelaufbau und Fettabbau verwenden, um die traditionelle Form und eine modifizierte Form zu beschreiben.

Traditioneller Muskelaufbau und Fettabbau

Der menschliche Körper ist unter normalen Umständen nicht wirklich gut darin, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig Fett zu verbrennen. Traditionelle Aufbauprogramme setzen daher auf eine sechsmonatige Gewichtszunahme und einen sechsmonatigen Fettabbau. Das Problem hierbei ist, dass man in sechs Monaten sehr viel Fett einlagert und während der folgenden Fettverbrennung leider auch viel der aufgebauten Muskelmasse verlieren kann. Dies ist die Methode, nach der professionelle Bodybuilder überall auf der Welt trainieren, um so auszusehen, wie wir sie kennen. Laienhaft ausgedrückt: Sie sind ein halbes Jahr lang fett, bevor sie sich in ihre Bühnenfigur hungern.

Fettzellen – auf ewig dein!

Wenn wir zunehmen, blähen sich die Fettzellen im Körper auf. Haben sie eine bestimmte Größe erreicht, teilen sie sich und man hat mehr Fettzellen als zu Beginn. Die schlechte Nachricht: Fettzellen verschwinden nicht wieder. Sie können in ihrer Größe verringert werden, indem man abnimmt, das aber ändert nichts an der Tatsache, dass sie sich immer noch im Körper befinden. Hat man erst einmal einen zusätzlichen Satz an Fettzellen im System, hat es der Körper für den Rest seines Lebens deutlich einfacher, Fett zuzulegen als abzubauen. Daher ist es zwingend erforderlich, bei der Gewichtszunahme nicht zu viel Fett anzulegen.

Neben dem traditionellen Muskelaufbau und Fettabbau gibt es allerdings eine modifizierte Methode, um während der Gewichtszunahme Muskeln aufzubauen, ohne fett zu werden. Diese Methode mag zwar verglichen mit dem herkömmlichen bulking und cutting etwas langsamer sein, dafür vermeidet man aber die Bildung neuer Fettzellen und kann sich das ganze Jahr über wohl in seinem Körper führen, was wohl für die meisten einen fairen Handel darstellt. Schauen wir uns die modifizierte Methode einmal genauer an.

Muskelaufbau und Fettabbau light

Wir gehen einfach mal davon aus, dass die Masse nicht ein halbes Jahr

lang mit einer Büffelhüfte rumrennen will, nur um sich nach sechs Monaten mühevoll runterzuhungern, was man sich zuvor angefressen hat. Für all jene gibt es die Lightversion des Muskelauf- und des Fettabbaus. Jede Phase, also sowohl das bulking als auch das cutting, dauert nur zwei Wochen.

Bevor man anfängt, neue Muskelmasse aufzubauen, ist allerdings Diät angesagt. Man sollte so viel Fett abbauen, wie man will, bevor man in die Aufbauphase einsteigt, idealerweise ist das Sixpack gut sichtbar. Wer mit dem Aufbau beginnt, bevor man so schlank ist, wie man sich gerne hätte, riskiert die Bildung neuer Fettzellen. Das gilt vor allem für die Vollsclankeren unter uns, deren Körper ohnehin schon

leichter Fett einlagert als bei den Hungerhaken.

Wenn man so schlank ist, wie man sich gerne sieht und idealerweise ein paar sichtbare Bauchmuskeln vorweisen kann, geht es an die gezielte

Gewichtszunahme/Muskelaufbau.

Dieses bulking sollte so lange durchgeführt werden bis die zuvor sichtbaren Muskeln am Bauch langsam an Kontur verlieren und zu verschwinden scheinen, nicht länger. Das garantiert, dass man nicht zu lange Gewicht aufbaut und sich dadurch die Wahrscheinlichkeit verringert, sich zusätzliche Fettzellen anzufuttern.

Grundsätze für den Fettabbau

Der Fettabbau oder das so genannte cutting ist nicht so komplex, wie viele denken mögen. Es kann im Grunde genommen in einem simplen Satz zusammengefasst werden:

Um Fett zu verbrennen, musst du mehr Kalorien verbrennen als du zu dir nimmst.

Wenn du mehr Kalorien verbrennst als du zuführst, wird dies „Kaloriendefizit“ genannt. Ausdauertraining, Diät, fasten oder gar fettverbrennende Pillen sind einfache Methoden, um den Körper in einen Zustand erhöhter Fettverbrennung zu versetzen.

Die beste Möglichkeit, ein Kaloriendefizit herbeizuführen, ist eine Anpassung der Ernährung. Eine Diät ist weitaus effektiver als

beispielsweise Ausdauertraining, wenn es zur Fettverbrennung kommt. Wenn man es genau nimmt, kann man sogar Fett ohne jegliche Form von Training verbrennen – die richtige Ernährung vorausgesetzt. Wer es mehr mit Zahlen hat, hier ein Beispiel: Wer zwei Kilometer rennt, verbrennt rund 100 Kalorien. Wer jetzt bereits freudig die Laufschuhe schnürt, sollte bedenken, dass 100 Kalorien bereits in einer simplen Banane stecken. Was damit zum Ausdruck gebracht werden soll ist folgendes: Es ist deutlich einfacher, weniger zu essen, als Kalorien zu verbrennen. Ein noch so gutes Training kann schlechte Ernährung nicht korrigieren. Wer in der Phase der Fettverbrennung mehr Kalorien in sich stopft als er verbrennen kann,

darf sich bezüglich der Fettabbaus und der Entwicklung seines Körpers keine allzu großen Hoffnungen machen.

Wie man ein Kaloriendefizit herstellt

Wie wir gelernt haben, führt der einfachste Weg zu einem Kaloriendefizit über die Ernährung. Wir stellen hier zwei Methoden vor, wie man weniger Kalorien zuführt als man verbrennt. Beide haben ihre Vor- und Nachteile und am Ende entscheiden persönliche Vorlieben und die eigene Disziplin darüber, für welche man sich entscheidet.

1. Kalorienzählen

Die aufwändigere und schwierigere Methode beinhaltet ein genaues Zählen der zugeführten Kalorien unter Berücksichtigung des Grundumsatzes (also die Menge an Kalorien, die man bei normaler Betätigung an einem Tag verbrennt). Dabei handelt es sich zweifellos um die effektivste Methode, ein Kaloriendefizit herbeizuführen, da zählen eben nicht schätzen ist. Allerdings ist es nicht immer leicht, diese Methode konsequent anzuwenden und passt nur in den wenigsten Fällen in den Tagesablauf von werktätigen Menschen.

Das Kalorienzählen erfordert tägliches kochen in der heimischen Küche bei vorherigem Abwiegen und Messen aller Zutaten, wozu beispielsweise auch die Menge an Öl

gehört, die man zum Kochen verwendet. Wer auf dieses Wiegen und Messen verzichtet, zählt keine Kalorien, sondern schätzt sie. Wer nicht konsequent zuhause kocht, sondern sich gerne mal in einem Restaurant bedienen lässt – von einigen Restaurant-Ketten mal abgesehen, die mittlerweile schon mit genauen Angaben zu Kalorien, Eiweißen und Kohlenhydraten werben – , zählt keine Kalorien, sondern schätzt sie. Wer sich diesbezüglich auf technische Hilfe verlassen will, dem sei die App „MyFitnessPal“ ans Herz gelegt, mit der das Kalorienzählen deutlich einfacher wird.

Die einfachste Methode, die zuzuführenden Kalorien für ein Kaloriendefizit zu berechnen, ist die

Formel: Körpergewicht (in Kilogramm) $\times 22 =$ Kalorienzufuhr für den Fettabbau. Wenn man also von einem Gewicht von sagen wir 100 kg ausgeht, werden diese 100 mit 22 multipliziert, was zu einem Kalorienbedarf von 2200 pro Tag führt. Bei dieser Rechnung handelt es sich allerdings nicht um eine exakte Berechnung, sondern um eine generelle Richtlinie für Durchschnittsmenschen, die weder unter- noch übergewichtig sind. Abhängig vom Körperfettgehalt und dem persönlichen Lifestyle muss die Formel möglicherweise ein wenig angepasst werden.

Diese Bücher auf Amazon könnten Dir auch gefallen...

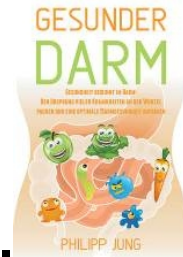
Calisthenics: Ästhetische Muskeln
aufbauen ohne Geräte durch
Übungen mit dem eigenen
Körpergewicht



Zucker-Detox: Zucker-Entgiftung für
Anfänger – Zuckersucht besiegen in
14 Tagen und Gewicht verlieren



Gesunder Darm: Gesundheit beginnt
im Darm - Den Ursprung vieler
Krankheiten an der Wurzel packen



Hier klicken um auf Amazon mehr
über „Erfolgreicher Muskelaufbau“ zu
erfahren.



Über den Autor

Ein funktioneller Körper ist ein ästhetischer Körper! Das ist das Motto von Helmut Vogel, einem Fitnessprofi, der weiß, dass jeder Muskel im Körper seine Bestimmung hat.

In der heutigen Wohlstandsgesellschaft verkümmern unsere Muskeln allmählich vom vielen Sitzen in Büro, Schule und zu Hause. Wir sind in Zeiten der Dienstleistungsgesellschaft gewohnt, alle Kammern unseres Denkapparates zu nutzen. Doch leiden wir unter Bewegungsmangel, da unsere Lebensweise entgegen unserer natürlichen Bestimmung ist! Physiotherapeuten haben Hochkonjunktur dieser Lande. "Muskuläre Dysbalancen" nennen sie den entstandenen Trend. Rücken-

und Schulterschmerzen sowie häufige Gelenkbeschwerden sind oft Anzeichen eines ungenügend benutzten Bewegungsapparats und bereits bei jungen Menschen im Schulalter keine Seltenheit mehr.

Als erfahrener Fitnessenthusiast hat Helmut Vogel schon vielerlei Programme erprobt, um Muskeln gezielt (wieder) aufzubauen. Was er am eigenen Leib erprobte, teilt er in seinen Büchern mit. Seine Message: "Ein funktioneller Körper fühlt sich nicht nur gut und gesund an, sondern sieht auch toll aus!"

Mark interessiert sich bereits seit seiner Jugend für Fitness. Kontakt mit seinen ersten Gewichten hatte er damals im Sportverein. Damals litt sein Rücken vom Wachstumsschub

und Stillsitzen in der Schule. Er bekam die Empfehlung zum korrektiven Muskelaufbau, um seine Körperhaltung zu verbessern und er begann, sämtliche Sportarten für sich zu entdecken.

"Finde Deinen Sport und halte Deinen Körper fit!" ist eine seiner Kernbotschaften.

Stöbern Sie in Helmut Vogel' Bestenliste und finden Sie zahlreiche Fitnessstipps, die Ihnen helfen, spätere Arztrechnungen zu ersparen, indem sie ihren Körper langfristig auf ein gesundes Niveau bringen.