



GETTY IMAGES

## Der Niedergang des Testosterons: Die Krise der modernen Männlichkeit

- Jorg Mardian
- [18.01.2023](#)

Was treibt den physischen Motor eines Mannes an? Die grundlegenden biologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Größe, Kraft, Energie, Ausdauer, Denken und Verhalten werden weitgehend durch ein starkes Hormon namens Testosteron bestimmt.

Der männliche Körper produziert 10 bis 20 Mal mehr Testosteron als der weibliche. Ein langsamer Rückgang des Testosterons ist ein normaler Bestandteil des Alterns und wird manchmal als „Andropause“ oder „männliche Menopause“ bezeichnet. Abgesehen davon hat sich in den letzten 100 Jahren noch etwas anderes ereignet.

Männer haben heute weniger Testosteron, und der Rückgang scheint rasant zu sein. Eine dänische Studie zeigte, dass Männer, die in den 1920er Jahren geboren wurden, 14 Prozent mehr Testosteron hatten als Männer, die in den 1960er Jahren geboren wurden. *Healthy Cells* berichtet, dass Männer, die in den 1910er Jahren geboren wurden, im Alter von 70 Jahren immer noch mehr Testosteron hatten als Männer, die in den 1940er Jahren geboren wurden, im Alter von 55 Jahren. American Greatness berichtet, dass ein durchschnittlicher 22-Jähriger heute über die Potenz verfügt, die ein 67-jähriger Mann im Jahr 2000 hatte. In den 2020er Jahren haben junge Männer etwa 27 Prozent weniger Testosteron als ihre Vorgänger.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts haben Männer (und Frauen) ihre Ernährung grundlegend geändert und ungesunde Lebensmittel verzehrt, die voller Chemikalien sind, darunter synthetische Östrogene wie DDT, BPA und Agrargifte.

Endokrine Disruptoren können den Hormonhaushalt dramatisch beeinflussen, Ungleichgewichte verursachen, Zellen zerstören und die Testosteronproduktion abschalten. Einige sind sogar so stark, dass sie in bestimmten Dosen männliche Tiere in weibliche verwandeln können (siehe PNAS).

Da Ernährungswissenschaftler und Regierungsbeamte auch die falsche Vorstellung verbreiten, dass Nahrungsfett einen erhöhten Cholesterinspiegel verursacht, haben mehr Männer fettarme Diäten ausprobiert, die ihren Testosteronspiegel um 10 bis 15 Prozent senken (News Medical Life Sciences [Nachrichten Medizinische Biowissenschaften]). Inzwischen nehmen viele Männer Statine ein, um den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, und Cholesterin ist der Baustein von Testosteron.

Eine weitere schädliche Angewohnheit ist die Nachtruhe, wie eine Jama-Studie aus dem Jahr 2011 zeigt. Das Testosteron eines Mannes, der acht Nächte oder länger nur 5,5 Stunden oder weniger Schlaf pro Nacht bekommt, sinkt um durchschnittlich 10 bis 15 Prozent. Die tiefen Schlafphasen tragen zur Wiederherstellung der Hormon- und anderer Funktionen bei, aber Ernährung, Digitalisierung und andere Faktoren verursachen Schlafmangel und nächtliche Unruhe.

Arzneimittel sind auch für etwa 66 Prozent der Amerikaner, die sie einnehmen, schädlich. Viele Medikamente binden sich an das körpereigene Protein Serumalbumin, konkurrieren mit Testosteron um den Transport und senken dessen Gesamtwert.

Wahrscheinlich gibt es noch mehr Ursachen, aber wie in einem Artikel des *Telegraph* vom Oktober 2022 zu lesen ist, nimmt unser moderner Lebensstil jede Form von akuten, chronischen körperlichen und psychischen Erkrankungen zu, die mit einem niedrigeren Testosteronspiegel bei Männern einhergehen.

Ein Absinken des Testosteronspiegels auf unter 300 ng/dl, medizinisch als Hypogonadismus bezeichnet, kann das Feuer in einem Mann mittleren Alters dämpfen. Doch statt den Lebensstil zu ändern, greifen viele zu verschreibungspflichtigen Testosteronpräparaten, die in der Regel mit Injektionen, Hautgels oder Pflastern verabreicht werden, um Energie, Libido und Muskelmasse zu steigern.

Es bestehen jedoch berechnete Sicherheitsbedenken. So forderte die US-amerikanische Arzneimittelbehörde FDA die Arzneimittelhersteller 2015 auf, Testosteronersatzprodukte mit Warnhinweisen auf ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko zu versehen. Weitere Risiken sind laut Harvard Health männlicher Brustkrebs, Blutkrebs, eine vergrößerte Prostata und obstruktive Schlafapnoe.

Vereinfacht ausgedrückt ist Testosteron ein chemisches Vehikel, das durch den Körper wandert und Botschaften übermittelt, um Veränderungen herbeizuführen, die für eine ordnungsgemäße Funktion notwendig sind. Dennoch wird Männern heute gesagt, es sei ein Gift, das zu erhöhter Aggression und Bigotterie führt. Wenn man sich diesen Unsinn anhört, hat man den Eindruck, dass richtige Bildung, richtiges Denken und richtiges Verhalten gegenüber männlichen Hormonwutausbrüchen zweitrangig geworden sind und eine nationale Debatte über männliche Männlichkeit und letztlich die Identität Amerikas angeheizt haben (Forbes.com).

Die Männer der Jahrtausendwende, deren männliche Hormone bereits stark reduziert sind, berichten, dass sie sich unter Druck gesetzt fühlen, ein traditionelles Bild von Männlichkeit zu vermitteln. In einer YouGov-Umfrage wurden Männer gebeten, sich selbst auf einer Skala von „völlig männlich“ bis „völlig weiblich“ zu bewerten. Nur 30 Prozent der 18- bis 29-Jährigen wählten „vollkommen männlich“. Bei den über 65-jährigen Männern waren es dagegen 65 Prozent.

Männer haben ihre männlichen Perspektiven und Pflichten aufgegeben, so dass viele verweichlicht, schwach und dysfunktional sind. Einige gehen sogar so weit, Frauen zu imitieren, bis hin zur Verstümmelung ihres Körpers.

Diese Abwertung des modernen männlichen Mannes ist eine schlechte Nachricht für die Gesellschaft. Was Männer brauchen, ist eine positive Veränderung, und das Geheimnis ist ein gesunder Lebensstil.

Bewegung ist ein hervorragendes Gegenmittel, aber die Art und Intensität der Anstrengung ist entscheidend. Testosteron reagiert auf körperlichen Stress als Schutzmechanismus gegen Aktivitätsbelastungen. Intensive und konsequente Anstrengung mit Übungen, die mehrere Muskelgruppen beanspruchen, sind besonders wirksam, vor allem hochintensives Kraft- oder Ausdauertraining und Widerstandstraining (tctmed.com).

Bewegung in Verbindung mit intermittierendem Fasten kann das Testosteron um 400 Prozent steigern. Ein Ansatz besteht darin, mittags, um 15 Uhr und um 18 Uhr zu essen und dann bis zum Mittag des nächsten Tages nichts mehr. So können sich die Organe, insbesondere die Leber, ausruhen und die Hormone ausgleichen.

Um diesen wichtigen Teil Ihrer Gesundheit zu steigern, sollten Sie Ihre Ernährung umstellen, viele gesunde Fette essen, täglich Sonne tanken, viel schlafen und Stress minimieren. Mit anderen Worten: Führen Sie einen Lebensstil, der Ihrer Gesundheit förderlich ist, und Ihr natürlicher Testosteronspiegel sollte ein Leben lang hoch bleiben.