



## Der Testosteronspiegel bei Männern ist innerhalb von 50 Jahren um 50 Prozent gesunken

- Andrew Miiller
- [09.07.2026](#)

Laut einer Studie, die am Dienstag auf der Tagung der Europäischen Gesellschaft für Humanreproduktion und Embryologie vorgestellt wurde, sank der Gesamt-Testosteronspiegel bei Männern zwischen 1972 und 2019 um 54 Prozent.

- Die Forscher fassten Daten aus sechs Studien zusammen, an denen mehr als 118 000 Männer aus Brasilien, Dänemark, Finnland, Israel und den Vereinigten Staaten teilnahmen. Sie stellten fest, dass die Testosteronwerte in einem noch nie dagewesenen Tempo sinken.

„Ich bin der Ansicht, dass wir es mit einer schwerwiegenden Krise im Bereich der männlichen reproduktiven Gesundheit zu tun haben, der derzeit nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird“, sagte Prof. Hagai Levine von der Hebrew University–Hadassah Braun School of Public Health and Community Medicine. „Wir haben in diesem Zeitraum einen Rückgang des Gesamt-Testosteronspiegels um über 50 Prozent festgestellt.“ „Dies entspricht einem Rückgang von mehr als 1 Prozent pro Jahr; es handelt sich also nicht um einen Zufall, und es liegt auch kein statistischer Fehler vor.“

**Der Rückgang hat sich** seit dem Jahr 2000 beschleunigt.

- Forschern zufolge tragen die zunehmende Fettleibigkeit und Diabetes maßgeblich dazu bei, da überschüssiges Körperfett dazu führt, dass der Körper Testosteron in Östrogen umwandelt. Die weltweite Adipositas hat sich seit den 1970er Jahren mehr als verdoppelt. Auch hormonwirksame Chemikalien in Alltagsprodukten könnten eine Rolle spielen.

**Ein stark sinkender Testosteronspiegel** ist ein Anzeichen für einen schlechten allgemeinen Gesundheitszustand. Und da Testosteron die Spermienproduktion, die Libido, die Muskelmasse, die Knochendichte, die Stimmung und den Stoffwechsel reguliert, raten viele Gesundheitsexperten zu einer Verbesserung des Lebensstils.

**Zu den wissenschaftlich fundierten Methoden**, die Testosteronproduktion auf natürliche Weise anzukurbeln, gehören:

- Ausreichender Schlaf: Der größte Teil des Testosterons wird während des Tiefschlafs bzw. des REM-Schlafs gebildet.
- Krafttraining: Komplexe Übungen steigern sowohl den akuten als auch den Grundspiegel des Testosterons.
- Körperliche Fitness: Der Abbau von überschüssigem Fett trägt zur Erhaltung des Testosteronspiegels bei.
- Hochwertige Ernährung: Vollwertkost mit viel Gemüse, Nüssen, Olivenöl und Eiweiß.
- Stressbewältigung: Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel unterdrückt die Testosteronproduktion.

- Alkoholkonsum einschränken: Durch den Alkoholkonsum wird Testosteron in Östrogen umgewandelt.
- Vorsicht vor Kunststoffen: Kunststoffe enthalten hormonstörende Chemikalien.

Die Broschüre des verstorbenen Herbert W. Armstrong [Die sieben Gesetze zum Erfolg](#) widmet der körperlichen Gesundheit als Teil des menschlichen Wohlbefindens einen beträchtlichen Teil des Textes. Wenn Sie aktiv an Ihrer körperlichen Gesundheit arbeiten, kann Ihnen dies geistig, emotional und geistlich zugutekommen.