



GETTY IMAGES

Warum sinkt der Testosteronspiegel bei Männern?

Und was können Sie dagegen tun?

- Jorg Mardian
- [12.10.2023](#)

Was macht Männer und Frauen so unterschiedlich? Ein Großteil der körperlichen Unterschiede in Bezug auf Größe, Stärke, Energie, Ausdauer und sogar Denken und Verhalten wird weitgehend durch ein starkes Hormon namens Testosteron bestimmt.

Der Körper von Männern produziert 10- bis 20-mal so viel von diesem „Botenstoff“ wie der von Frauen. Ein langsames Absinken des Testosteronspiegels ist ein normaler Bestandteil des Alterns – aber bei Männern ist der Testosteronspiegel noch viel höher.

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* berichtete, 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.

Dieser Rückgang scheint also schon seit Jahrzehnten stattzufinden – aber er wird immer schlimmer. *American Greatness* berichtet, dass der durchschnittliche 22-Jährige heute die Potenz hat, die 67-jährige Männer im Jahr 2000 hatten. Studien haben ergeben, dass junge Männer in den 2020er Jahren 27 Prozent weniger Testosteron haben als Männer nur eine Generation zuvor.

Warum der Rückgang?

In diesem Zeitraum haben sich Männer (und Frauen) anders ernährt als frühere Generationen. Sie haben ein drastisch anderes Verhältnis von Salz, Zucker und anderen Kohlenhydraten sowie neue Füllstoffe, Substanzen und natürlich Chemikalien zu sich genommen: synthetische Östrogene wie Bisphenol A (BPA), Dichlordiphenyltrichlorethansynthetik (DDT) und zahlreiche andere Herbizide und Pestizide. Sie haben endokrine Disruptoren zu sich genommen, die den Hormonhaushalt dramatisch beeinträchtigen können, indem sie Ungleichgewichte verursachen, Zellen zerstören und die Testosteronproduktion abschalten. Einige Disruptoren sind so stark, dass bestimmte Dosen männliche Tiere fast zu Weibchen machen können.

Was wir unserem Körper zuführen, unterscheidet sich dramatisch von früheren Generationen. Hängt das mit unserem dramatischen Rückgang des Testosterons zusammen?

In der Zwischenzeit haben Ernährungswissenschaftler und Regierungsbeamte die falsche Vorstellung propagiert, dass Nahrungsfett den Cholesterinspiegel erhöht, was mehr Männer dazu veranlasst, fettarme Diäten zu versuchen. Dadurch sinkt der Testosteronspiegel um 10 bis 15 Prozent, wie News Medical Life Sciences berichtet. Viele Menschen nehmen Statine ein, um den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, und Cholesterin ist der Baustein von Testosteron. Viele Amerikaner führen ihrem Körper diese und andere Arzneimittel zu. Von einigen ist bekannt, dass sie sich an das körpereigene Protein Serumalbumin binden, mit dem Testosteron um den Transport konkurrieren und dessen Gesamtwert senken.

Schlafmangel senkt auch das Testosteron. Es wurde festgestellt, dass das Testosteron eines Mannes, der acht Nächte lang 5 1/2 Stunden oder weniger Schlaf pro Nacht bekommt, um 10 bis 15 Prozent sinkt.

Es gibt wahrscheinlich mehr Ursachen. In einem Artikel des *Telegraph* vom Oktober 2022 heißt es, dass unser moderner Lebensstil jede Form von akuten, chronischen körperlichen und psychischen Erkrankungen fördert, die mit einem niedrigeren Testosteronspiegel bei Männern in Verbindung gebracht werden.

Was ist zu tun?

Anstatt ihren Lebensstil zu ändern, ist es für viele Männer einfacher, sich Testosteronersatz in Form von Injektionen, Hautgels oder Pflastern verschreiben zu lassen, um Energie, Libido und Muskelmasse zu steigern.

Aber es gibt berechtigte Sicherheitsbedenken. Die United States Food and Drug Administration hat darauf hingewiesen, dass diese Produkte ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie für männlichen Brustkrebs, Blutkrebs, Prostatavergrößerung und obstruktive Schlafapnoe bergen.

Das natürlich vorkommende Testosteron ist ein molekularer Botenstoff, der durch den Körper wandert, um eine Vielzahl von Funktionen zu aktivieren und zu regulieren. Dennoch wird es als eine Art Gift dargestellt, das zu erhöhter Aggression und Bigotterie führt, und es wird bei Jungen und Männern aktiv, buchstäblich, körperlich reduziert.

Männer haben ihre männlichen Perspektiven und Pflichten aufgegeben, so dass viele verweichlicht, schwach und dysfunktional sind. Manche gehen sogar so weit, Frauen zu imitieren, dass sie ihre Körper verstümmeln.

Männer müssen die Körper, Hormone und Gehirne haben, für die Gott *ungeschaffen hat*.

Greifen Sie nicht zu „schnellen Lösungen“ mit gefürchteten Nebenwirkungen. Legen Sie Wert auf Ihren Schlaf. Streichen Sie so viele unnatürliche, verarbeitete und chemisch belastete Lebensmittel aus Ihrer Ernährung, wie Sie können. Essen Sie viele gesunde Fette. Sobald Sie sich eine weniger belastete, nährhaftere Ernährung angewöhnt haben, sollten Sie intermittierendes Fasten in Erwägung ziehen, bei dem sich Ihre Leber und andere Organe ausruhen und Ihre Hormone auf ein natürliches Niveau zurückkehren können. Eine Möglichkeit besteht darin, nur mittags, um 15 Uhr und um 18 Uhr zu essen.

Bringen Sie auch Ihren Körper in Bewegung. Bewegung ist eine großartige Möglichkeit, das Testosteron zu erhalten und zu steigern und natürlich auch Ihre allgemeine Gesundheit. Art und Intensität sind entscheidend. Da Testosteron auf körperliche Belastung reagiert, sollten Sie sich um Intensität und gleichmäßige Anstrengung bei Übungen bemühen, die mehrere Muskelgruppen beanspruchen. Versuchen Sie es mit Krafttraining, Ausdauertraining und Widerstandstraining. Beginnen Sie auf dem Niveau, das Sie bewältigen können, und bauen Sie Ihren Körper und Ihre körperliche Männlichkeit von dort aus auf. In Verbindung mit intermittierendem Fasten kann Sport das Testosteron um *400 Prozent* steigern.

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