

A close-up, low-angle shot of a muscular person's back and shoulders as they perform a bench press. The person's skin is glistening with sweat. A barbell is visible at the bottom of the frame, with the word 'THIRTY' partially visible on the weight plate. The word 'POSTERIOR' is overlaid in large, bold, yellow, italicized capital letters across the center of the image.

POSTERIOR

INHALT

05	WAS MACHT DEN MANN ZUM MANN?!	05	25	NIEDERIGE TESTOSTERONSPIEGEL UND TROTZDEM MANN?.....	25
	In dieser Info-Broschüre erfährst Du.....	06			
07	TESTOSTERON - EIN BIO-MOLEKÜL MIT ENORMER BEDEUTUNG	07	28	DIREKTE TESTOSTERONGABE -“NULL PROBLEMO”?	28
	Ohne Testosteron geht beim Mann nichts	09		Regulation der Testosteron Produktion.....	29
				Ist die direkte Einnahme von Testosteron die Lösung?	30
				8 Punkte für einen gesunden Testosteron-Level.....	31
				Vitalstoffe und Ernährung.....	33
				Gewichtsabnahme	35
				Sport und Krafttraining.....	37
				Stressabbau mit Yoga - Du bist kein Softie	39
				Testosteron-Turbo mit den richtigen Reizen	41
11	DIE “WECHSELJAHRE DES MANNES!”	11	43	ZUSAMMENFASSUNG	43
	Dramatische Testosteronspiegel-Abnahme beim Mann	12			
13	DIE FEINDE DES TESTOSTERON SIND DEINE FEINDE	13	45	NOCH FRAGEN?	45
	Das Absinken des Testosterons hat mehrere Ursachen.....	14			
	1. Mann ist was Mann isst.....	14			
	2. Die Aromatase - ein Enzym mit fatalen Folgen	14			
	Testosteron Metabolismus	15			
	Testosteron Subtypen im Blut eines gesundes Mannes	17			
	3. Freies Testosteron macht Dich frei.....	18			
	4. Umweltbelastungen.....	19			
	a. Durch Weichmacher zum Weichei?	19			
	b. Handy in der Hose - Tote Hose	22			
	5. Bauchfett mag kein Testosteron.....	23			
	6. Abnehmende Stoffwechselleistung.....	23			
	7. Männer mögen keinen Stress.....	24			

WAS MACHT DEN MANN ZUM MANN?!

Rette Deine Männlichkeit,
stärke Deine Gesundheit
– Jetzt!

Die Bedeutung von Testosteron im
Wechselspiel von Lebensgewohnheiten,
Lifestyle und Umweltbelastungen



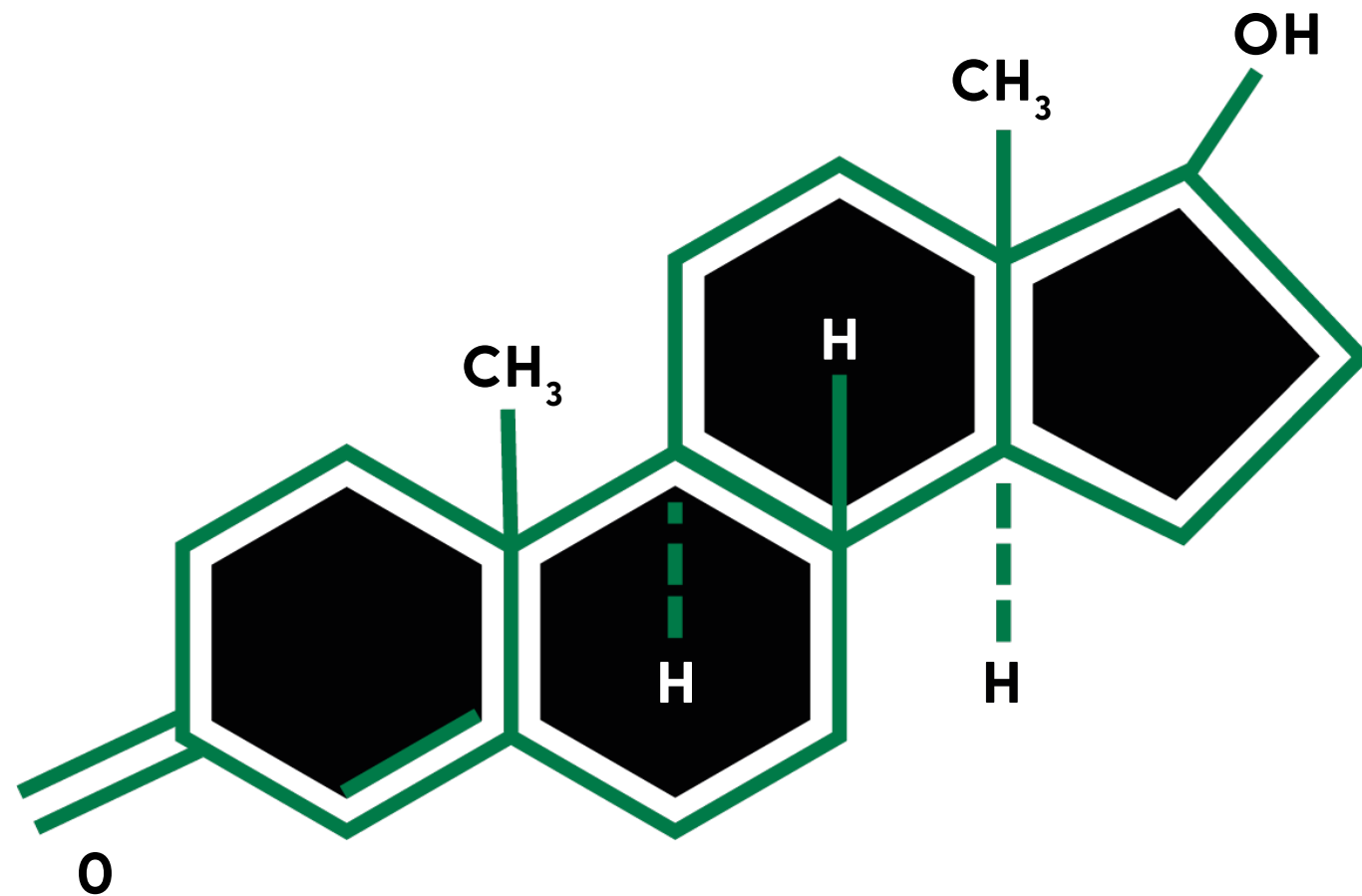
Testosteron ist für Dich als Mann extrem wichtig. Ein gesunder Testosteronspiegel kann Dein Leben fundamental positiv beeinflussen und Deine Gesundheit fördern.

In dieser Infobroschüre
erfährst Du:

- Was die Ursachen für niedrige Testosteronspiegel sein können
- Was du als Mann tun kannst, um Deinen Testosteronspiegel wieder auf Normalniveau zu bringen

Testosteron

ein Bio-Molekül mit
enormer Bedeutung



TESTOSTERON ist bekanntlich das wichtigste Sexualhormon für den Mann. Ohne ausreichend Testosteron geht z.B. im Bereich Sexualität recht wenig. Testosteron ist aber auch für alle Körper- und Organfunktionen von essentiell wichtiger Bedeutung. Testosteron gehört zu den And-

rogenen. Androgene kennt man meist aus dem Kraftsport und ist der Oberbegriff für die männlichen Sexualhormone. Der Entdecker von Testosteron war Ernst Laqueur, der Testosteron schon vor über 90 Jahren aus Stierhoden isolieren konnte.

Das menschliche Testosteron gleicht also dem des Stieres. Testosteron wird vor allem im Hoden des Mannes gebildet und nur zu einem geringen Teil (ca. 5%) in der Nebennierenrinde. In der Nebennierenrinde werden auch Adrenalin und Noradrenalin gebildet.





Ohne Testosteron geht beim Mann nichts

Alle männlichen Körpermerkmale werden durch Testosteron geprägt. Vor allem der Muskelaufbau und das Knochenwachstum hängen vom Testosteron ab. So führt Testosteron zu signifikant mehr Muskeln. Deshalb ist die Muskulatur bei Frauen bedeutend geringer ausgeprägt und sie haben auch mehr Fettanteile im Gewebe.

Männer sind bekanntlich in fast allen Sportarten leistungsfähiger. Rekorde von Männern sind von Frauen nicht erreichbar. Und dies dank eines chemischen Moleküls. Nehmen Frauen unerlaubterweise Testosteron oder andere Androgene als Dopingmittel, werden sie schnell viel leistungsfähiger. Sexualität wäre ohne Testosteron nicht möglich. Auch gäbe es keine

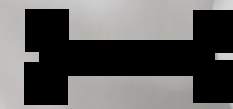
Nachkommen, da Testosteron die Spermienbildung fördert. Testosteron ist ein chemischer Botenstoff, der auf alle Organe einwirken kann. In allen Organen sind entsprechende Androgenrezeptoren vorhanden, die das Testosteron erkennen und dann entsprechend den Zellstoffwechsel beeinflussen.

Die Funktionen von Testosteron



HAUT

Männliche Körperbehaarung



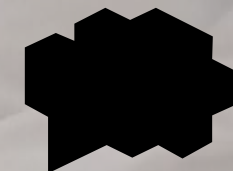
KNOCHEN

Wachstum & Stabilität



MUSKELN

Muskelwachstum & Kraft



GEHIRN

Leistungsfähigkeit, Motivation & Libido



SEXUAL-FUNKTIONEN

Ausbildung männlicher Geschlechtsorgane

Testosteron Adé – Die “Wechseljahre des Mannes!”

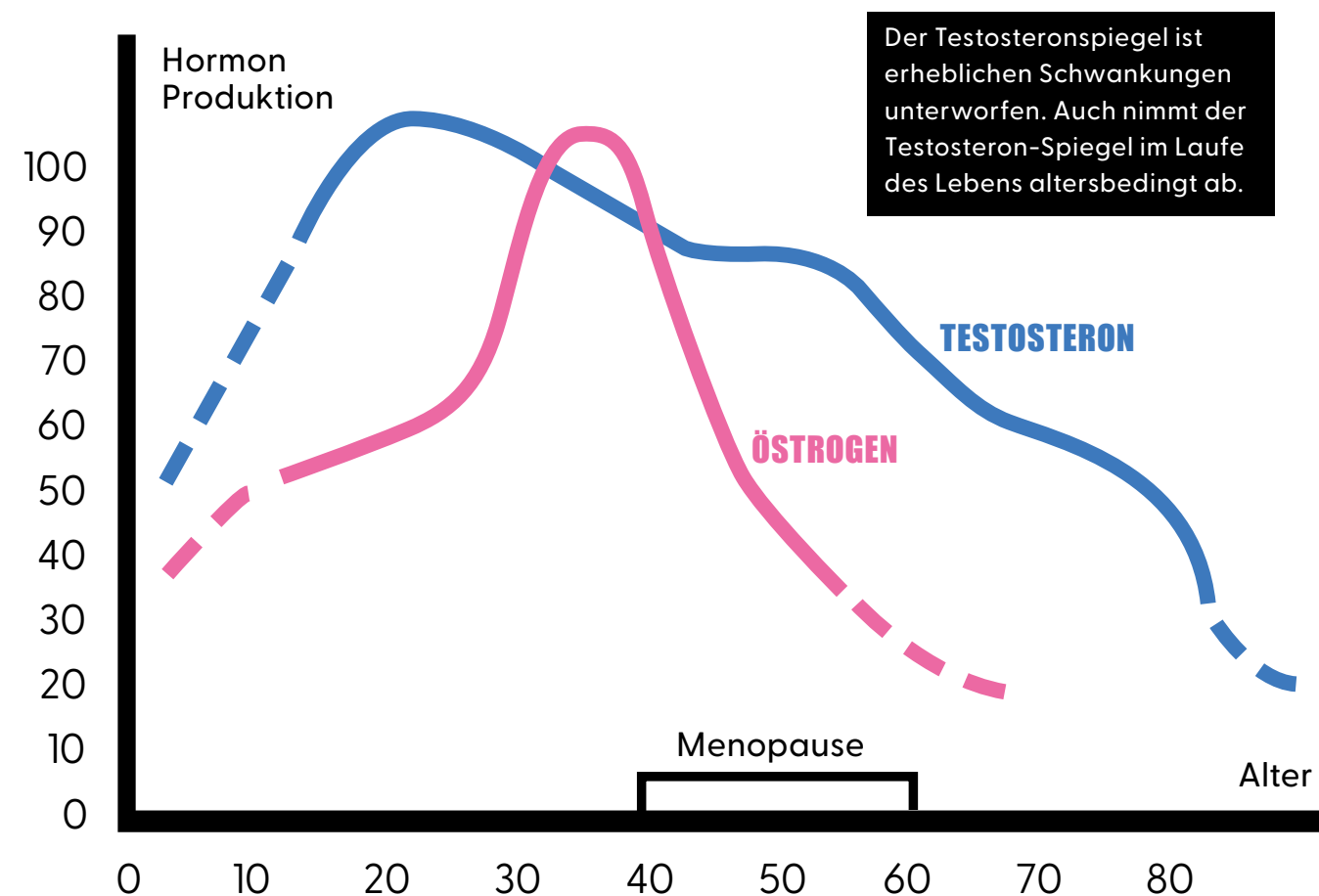


Abb: Der Abfall der Sexualhormone ist auch beim Mann vorhanden.



Dramatische Testosteronspiegel- Abnahme beim Mann

Wird in der Gesellschaft über Wechseljahre gesprochen, sind im Allgemeinen die Wechseljahre der Frau gemeint. Doch selbst in der Wissenschaft bürgert sich der Begriff der Wechseljahre auch für Männer ein. Mit zunehmendem Alter sinken

nämlich die Testosteronspiegel. Der Testosteronspiegel sinkt ab diesem Zeitpunkt, in der Regel Jahr für Jahr um 1%. Auch die wichtigen Vorstufen von Testosteron, das Pregnenolon und DHEA, treffen das gleiche Schicksal, sie nehmen mit zunehm-

endem Alter sukzessive ab. Testosteron wird über mehrere Vorstufen gebildet. Die biochemische Synthesekette im Körper ist:

Pregnenolon -> DHEA -> Androstendion -> Testosteron

Die Feinde des Testosteron sind auch Deine Feinde

Das Absinken des Testosterons hat mehrere Ursachen



1. Schlechte Ernährung und das Fehlen notwendiger Vitalstoffen wie beispielsweise Zink
2. Die erhöhte Aktivität des Enzyms Aromatase
3. Die Bindung von freiem Testosteron im Blut
4. Umweltbelastungen, Strahlung, endokrine Disruptoren
5. Hoher Körperfettanteil, fehlende körperliche Betätigung
6. Die abnehmende Stoffwechselleistung des Mannes
7. Stress

1. Man ist, was man isst

Die Ernährung hat einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Testosteronwerte des Mannes. Insbesondere Nahrungsergänzungsmittel und Vitalstoffe können hier eine wertvolle Unterstützung sein. Das Spurenelement Zink ist bekanntlich wichtig für das Immunsystem. Weniger bekannt ist seine wichtige Rolle für einen ausgeglichenen Testosteronspiegel.

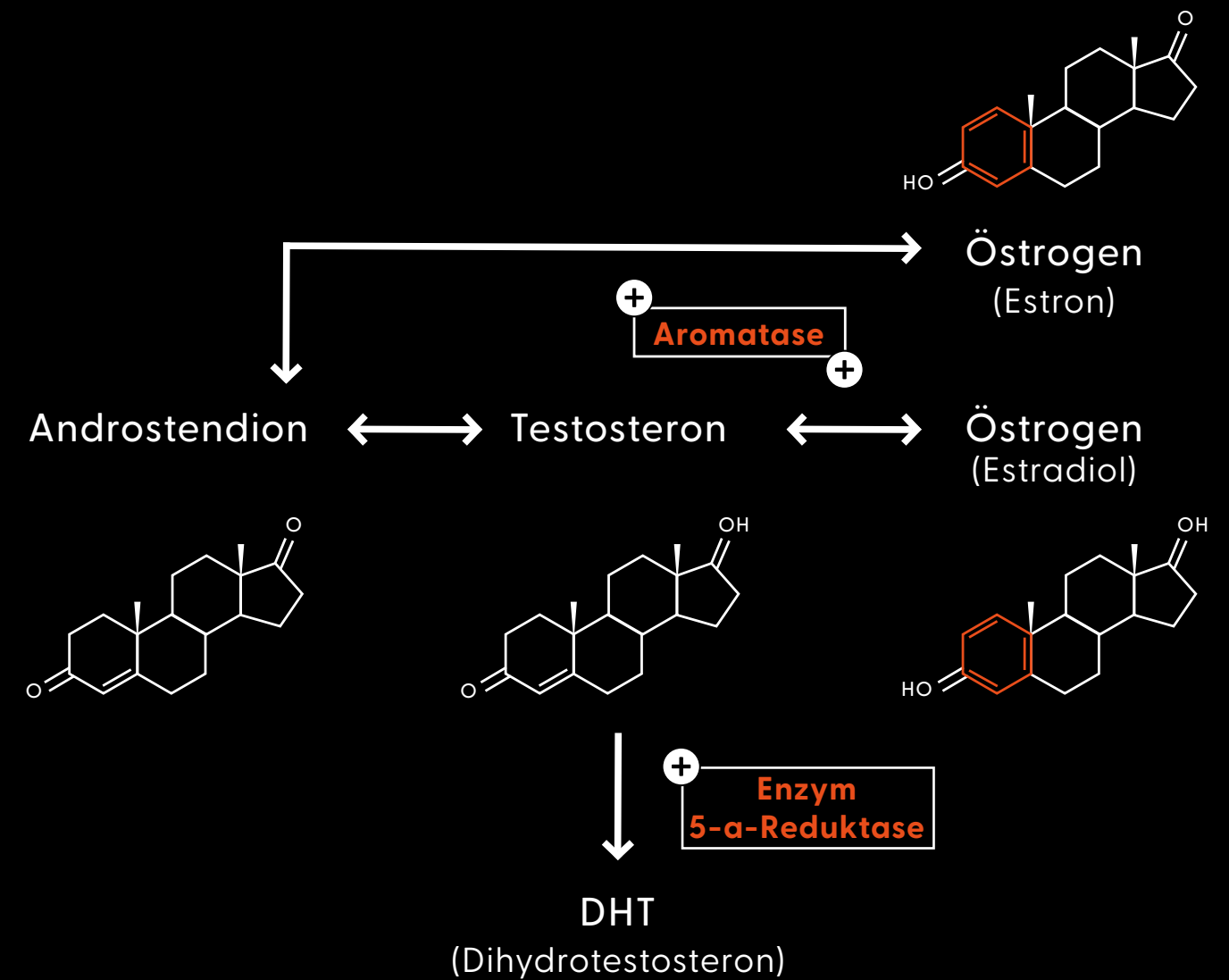


2. Die Aromatase - ein Enzym mit fatalen Folgen oder die „Frau im Manne“

Was aber ist der Grund für die stetige Abnahme des Testosteronspiegels mit zunehmendem Alter oder für niedrige Werte schon in den Ende Zwanzigern oder Anfang der Dreißiger? Was dem Testosteronspiegel so richtig zusetzt, ist das Enzym "Aromatase" welches wertvolles Testosteron beim Mann in "schlechte" Östrogene (Estron und Estradiol) umwandelt. Nicht genug, dass dies zu einem niedrigen Testosteronspiegel führt, - es kommt auch noch der für den Mann unnatürlich hohe Östrogenspiegel hinzu. Beide Mechanismen führen zum Phänomen der Verweiblichung des Mannes. Dies ist für den Mann leider nicht nur ein Lifestyle-Problem, sondern auch ein erhebliches Gesundheitsrisiko.



TESTOSTERON-METABOLISMUS

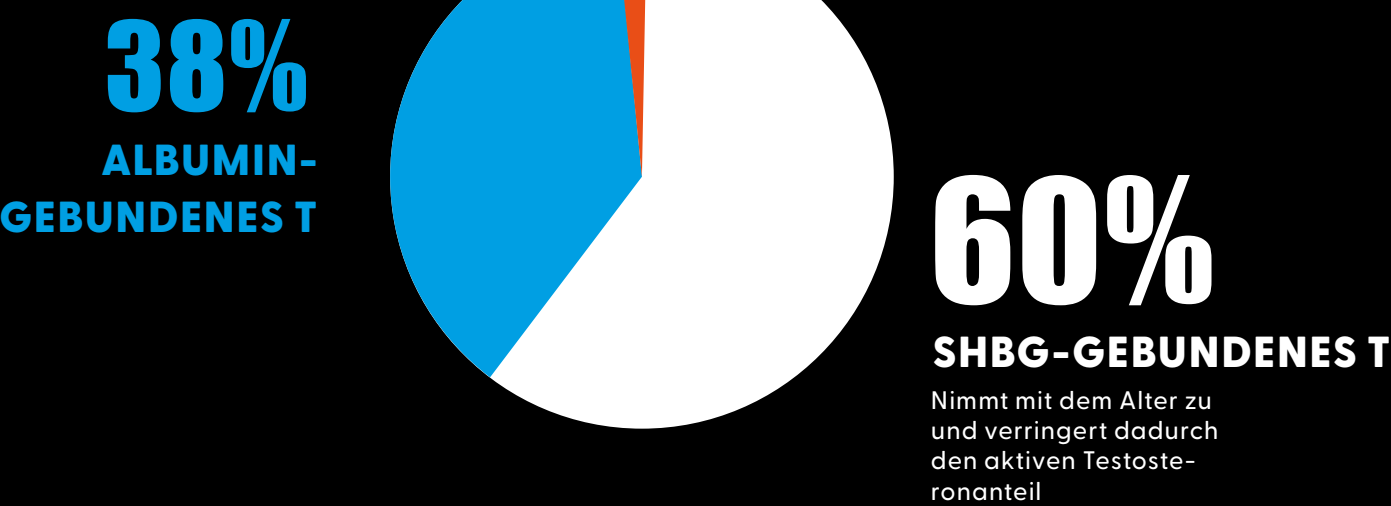


Wie man im Schaubild sehen kann, bewirkt das Enzym Aromatase die Umwandlung von Androstendion, dem Vorläufer von Testosteron, in Estron und die Umwandlung des Testosterons in Estradiol. Beide sind Östrogene, die der Mann gar nicht brauchen kann.

Wie entscheidend die Biochemie für Dein Wohlbefinden ist, erkennst Du dadurch, dass nur

das Hinzufügen eines einzigen Wasserstoffatoms den Unterschied von Testosteron zu Östrogen ausmacht! Ein winzig kleines Atom und Du bist ein anderer Mensch. Deshalb ist es so wichtig, über diese Prozesse Bescheid zu wissen, um gegensteuern zu können.

DIE TESTOSTERON SUBTYPEN IM BLUT EINES GESUNDEN MANNES



T = Testosteron
SHBG = Sexualhormon-Bindendes Globulin
Nur 2% des Testosterons sind frei und

3. Freies Testosteron macht Dich frei

Wenn Du Zweifel daran hast, ob Dein Testosteronspiegel ausreichend hoch ist, kannst Du diesen messen lassen. Es werden hierbei normalerweise die Serum-Testosteronspiegel im Blut gemessen.

Wenn Dein Testosteronspiegel geringer ist als der Deiner Altersgenossen, dann sollte man zusätzlich folgendes beachten. Allgemein wird nur das gebundene Testosteron gemessen, das heißt das Testosteron welches an Proteine gebunden ist. Biologisch aktiv und damit wirksam ist aber nur das freie Testosteron, wel-

ches nicht an Proteine gebunden ist. Es kann also durchaus sein, dass man, trotz eines vom Arzt gemessenen niedrigen Serum-Testosteron-Wertes, ausreichend biologisch aktives Testosteron hat.

Für das Verständnis der Wirkungen von Testosteron im Körper muss also zwischen gebundenem und freiem Testosteron unterschieden werden, denn nur das freie Testosteron kann seine Wirkung an den Organen und Zellen entfalten. Da das freie Testosteron mit zunehmendem Alter, neben der geringeren

Produktion, vermehrt an Proteine gebunden wird, verstärkt sich die mangelnde Testosteronwirkung beim Älterwerden. Die Messung des freien Testosterons ist also sehr sinnvoll und kann zu einem genaueren Ergebnis führen. Da dies aber nicht die Standardmethode ist, sollte man seinen Arzt auf diese Methode hinweisen. Nur das freie Testosteron ist also für die Zellen biologisch verfügbar. Es ist somit signifikant wichtig für die Muskelkraft und eine gute Libido.



Merke: Wenn Dein Testosteronspiegel im Keller ist, messe unbedingt auch das freie Testosteron!

4. Umweltbelastungen

a) Durch Weichmacher zum Weichei?

Umweltbelastungen können niedrige Testosteronspiegel verursachen und hierdurch massive Auswirkungen auf den männlichen Körper haben.

Viele Chemikalien und Umweltgifte haben hormonähnliche Wirkung und können unseren Hormonhaushalt erheblich stören und zu relevanten Gesundheitsstörungen führen.

Zu diesen gehören unter anderem:

- › Chemikalien aus Kunststoffen wie Weichmacher (Phthalate), Bisphenol (BPA)
- › Kunststoffe mit Polycarbonat, giftige Schwermetalle wie Quecksilber, Cadmium, Blei, Aluminium
- › Arzneimittel (Impfstoffe, Antibiotika etc.)
- › Pestizide
- › PCB- polychlorierte Biphenyle
- › Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), die von Abgasen aus der Holz- und Erdöl- oder Kohleverbrennung und von Abgasen stammen.

Diese Stoffe begegnen uns in unserer Ernährung durch Verpackungsmaterialien wie Aluminium, Verunreinigungen von Lebensmitteln und Leitungswasser, oder auch Getränken in Plastikflaschen. Ebenso durch Amalgamfüllungen, aus der Verbrennung von Holz, Erdöl, Kohle und Abgasen.

Die Substanzen, die unseren Hormonhaushalt stören, nennt man auch "endokrine Disruptoren", denen wir uns leider im täglichen Leben nicht entziehen können. Sie stören unseren Hormonhaushalt massiv und sind mitverantwortlich für einen zunehmenden Anstieg von Hormon Assoziierten Erkrankungen.



Merke:
Achte
auf
wenig
belastete
Nahrung
und
Trinken
und
frische
Luft!



b) Handy in der Hose - Tote Hose

Es gibt kaum einen Mann finden, der nicht sein „wichtigstes“ Teil in der Hose trägt. Leider ist hier nicht die Hoden des Mannes gemeint, sondern sein Handy. Kaum einer, der sein Handy nicht in der Hosentasche mit sich herumträgt.

Die Strahlung, die hiervon ausgeht, wird sehr unterschätzt. Nicht sichtbar und nicht direkt spürbar beeinflussen elektromagnetische Felder den Zell-

stoffwechsel und sorgen hier für freie Radikale. Dies provoziert eine stille Entzündung. So beschreibt auch eine Übersichtsarbeit, dass Strahlungen, die vom Handy ausgehen, zu Unfruchtbarkeit führen können. Also besser eine Männerhandtasche anschaffen und das Handy dort aufbewahren.

Merke: Handy aus der Hose, schafft mehr "Energie in der Hose".

5. Bauchfett mag kein Testosteron

Ein normaler Testosteronspiegel sorgt dafür, dass die Ausreifung neuer Fettzellen unterdrückt wird. Mangelnde Bewegung kann zu vermehrtem Bauchansatz führen und dies wiederum die Testosteronproduktion unterdrücken. Ein mangelnder Testosteronspiegel führt seinerseits wiederum zu mehr Bauchfett. So kann ein sogenannter „Teufelskreis“ (Circulus vitiosus) entstehen.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sind verschiedene sportliche Aktivitäten sinnvoll. Allerdings(!) auszehrende Dauerbelastungen wie Marathonläufe oder Ähnliches, sind nicht förderlich, um den Testosteronspiegel

zu verbessern. Dies kann eher zu erniedrigten Testosteron führen. Viel sinnvoller ist Krafttraining, durch die Vermehrung der Muskelmasse kommt es zu einem erhöhten Kalorienverbrauch und zugleich kann direkt die Testosteronproduktion anregen. Auch alle Sportarten mit Maximalkraft-Aspekten sind sinnvoll. Hierzu zählen alle Ballsportarten, auch Leichtathletik, Turnen usw.

Merke: Zum Abnehmen ist Maximalkrafttraining eher besser geeignet als auszehrende lange Belastungen!

6. Abnehmende Stoffwechselleistung

Auch die Stoffwechselleistung verringert sich im Alter und bereits ab 40 Jahren nimmt sie um ca. 15 % ab. Dies ist wiederum verbunden mit dem verminderten Testosteronspiegel. Die Stoffwechselleistungen können bekannterweise

durch regelmäßige sportliche Betätigungen grundlegend verbessert werden, wie dies auch in Studien bestätigt wurde.

Merke: Mache regelmäßig Sport, aber vermeide extrem auszehrende Belastungen!

7. Männer mögen keinen Stress

Ein zusätzlicher Faktor der den Hormonhaushalt des Mannes stört ist negativer Stress oder auch Dysstress genannt. Sind wir unter Stress wird vermehrt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Cortisol senkt signifikant den DHEA Spiegel. DHEA steht für Dehydroepiandrosteron und ist das Vorläufer Hormon von Testosteron. Stress bedeutet also

wenig DHEA und wenig DHEA bedeutet wenig Testosteron. Beides, sowohl Cortisol als auch Testosteron, zählen zu den Steroidhormonen und werden aus Cholesterin gebildet. Da Testosteron am Ende der Synthesekette steht, hat es somit das Nachsehen.



Niedrige Testosteron- Spiegel

A man in a dark shirt and pants stands on a large rock in the center of a cave. He is looking down. The cave walls are made of large, textured rock formations. The lighting is dramatic, with bright light coming from the opening of the cave behind the man, creating a silhouette effect. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

Interessanterweise gibt es Männer die niedrige Testosteronspiegel haben aber männlicher wirken als Männer mit höheren Testosteronspiegeln.

Der Grund ist, dass Testosteron einen Rezeptor benötigt, den Androgen-Rezeptor. Die Wirkung der gleichen Menge Testosterons auf den Androgen-Rezeptor ist individuell bei Männern sehr unterschiedlich.

und trotzdem Mann?

Direkte Testosteron-Gabe

“Null Problemo”?

Die Ausschüttung von Testosteron untersteht einer ständigen Regulation über unser Gehirn im Hypothalamus. Befindet sich zu wenig Testosteron im Blut, sendet der Hypothalamus ein Signal an die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) vermehrt LH (luteinisierendes Hormon) auszuschütten. LH initiiert daraufhin die Produktion von Testosteron in den Hoden, um den notwendigen Hormonspiegel im Blut wiederherzustellen.

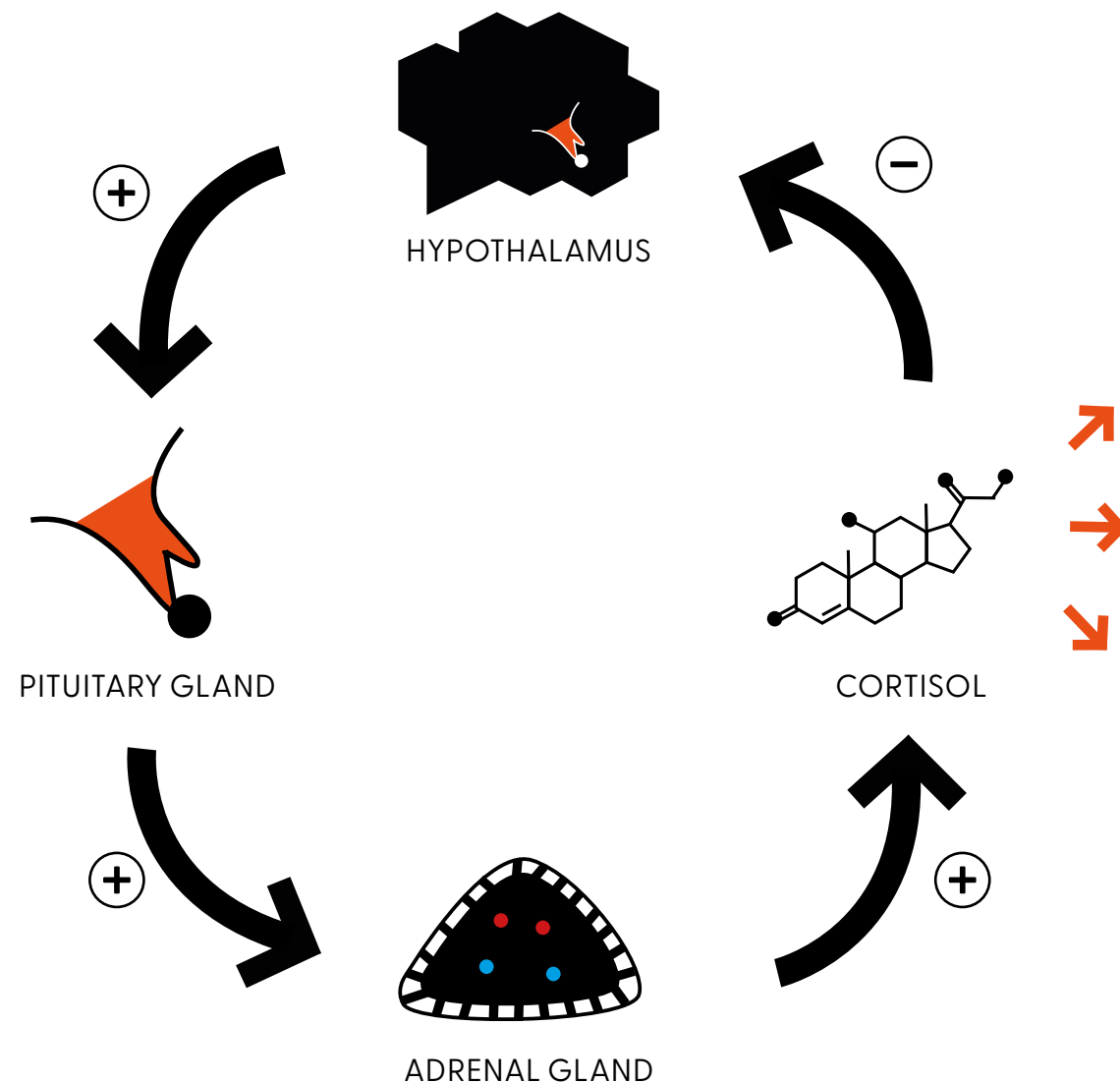
Ein weiteres in diesem Zusammenhang aus der Hirnanhangdrüse sezerniertes Hormon namens FSH (Follikelstimulierendes Hormon) ist verantwortlich für die Spermienbildung. Sowohl auf LH als auch auf FSH lässt sich mit natürlichen Mitteln Einfluss nehmen. Ebenso auf die Ansprechbarkeit der Androgenrezeptoren,

die für die Übermittlung der Testosteron abhängigen Stoffwechselprozesse nötig sind.

Nimmt man nun Testosteron direkt ein oder klebt ein Testosteronpflaster, wird die Ausschüttung von LH gehemmt und der Körper produziert in Folge weniger eigenes Testosteron. Diese direkte Testosterongabe ist selbstverständlich sinnvoll, wenn der Körper gar nicht mehr in der Lage ist, ausreichend eigenes Testosteron zu bilden. Man nennt diesen Sachverhalt eine negative Feedbackschleife.

Diese direkte Testosteron-Gabe gehört immer in die Hand eines betreuenden Arztes!

Regulation der Testosteron Produktion



Über einen negativen Feedback hemmt Testosteron die Sekretion des Gonadolibेरins.

Ist die direkte Einnahme von Testosteron die Lösung?

Doping mit unkontrollierter Einnahmen hoher Dosen Testosteron können massive Gesundheitsschädigungen zur Folge haben

Die Motivation, Testosteron „unter allen Umständen“ als Medikament von außen einzunehmen, um bessere Erfolge beim Sport zu erzielen oder um die Muskeln zu stählen, ist ungebrochen. Hierzu sollte derjenige, der solche Überlegungen anstellt, den Zusammenhang von zusätzlicher Testosteroneinnahme (ohne dass ein Testosteronmangel besteht) und der körpereigenen Regulierung des Testosteronspiegels verstehen. Zusätzliches eingenommenes Testosteron führt dazu, dass der Körper die eigene Testosteronproduktion

runterreguliert. In der Summe kommt es zu keiner positiven Veränderung. In vielen Publikationen werden massive Nebenwirkungen von der Einnahme hoher Dosen an Testosteron beschrieben. Es können Thrombosen, Herzinfarkte, Schlaganfälle und auch das Auftreten eines Prostatakrebs beobachtet werden.

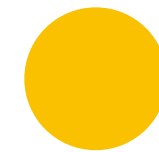
Die hohen Dosen des Hormons, welche im Doping eingesetzt werden, können auch zum Schrumpfen der Hoden und letztendlich zur völligen Zeugungsunfähigkeit führen.

Testosteron als direkte Substanz einzunehmen, sollte immer nur dann geschehen, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft wurden. Testosteron als Medikamenteneinnahme sollte immer unter ärztlicher Kontrolle und mit strenger Indikation erfolgen. Unkontrolliertes Doping kann zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden führen. Eine Hormonersatztherapie sollte nur nach einer ausführlichen Labor-Diagnostik und ärztlicher Beratung mit Bestimmung aller Sexualhormone und Vorstufen und mit ärztlicher Begleitung erfolgen.



Diese **8** Punkte sind **wichtig** für einen gesunden Testosteron-Level und ausreichend freiem Testosteron.

1. Die körpereigene Bildung von Testosteron erhöhen
2. Den Abbau von Testosteron verhindern
3. Die Wirkung von Testosteron verbessern
4. Vitalstoffe und Ernährung
5. Gewichtsabnahme
6. Sport und Krafttraining
7. Stressabbau mit Yoga - Du bist kein Softie
8. Stimulation durch visuelle Reize und Interaktion der Geschlechter



Die körpereigene Bildung von Testosteron erhöhen bedeutet, den männlichen Körper wieder in einen gesunde, physiologische Balance zu bringen.

Der natürlichste Weg zur Verbesserung der Wirkungen von Testosteron ist sicher ein regelmäßiges körperliches Training - insbesondere Krafttraining.



VITALSTOFFE

&

ERNÄHRUNG

Für einen gesunden Hormonhaushalt ist eine gesunde Ernährung mit allen notwendigen Nährstoffen essentiell. Wie bereits erwähnt, ist zum Beispiel Zink eines der Mineralstoffe, die für die Wirkung von Testosteron unerlässlich sind.



Gewichts- abnahme

In einer bemerkenswerten Studie wurden die Zusammenhänge von einem niedrigen Testosteronspiegel, sportlicher Betätigung und Übergewicht untersucht.

American Physiological Society (APS). "12-week exercise program significantly improved testosterone levels in overweight, obese men." ScienceDaily, 4. November 2016

Innerhalb der Studie wurde der Testosteronspiegel von normalgewichtigen Männern mit übergewichtigen Männern verglichen.

Da Fettgewebe 20 verschiedene Hormone produzieren kann, ist die Gewichtsabnahme besonders wichtig. Vor kann weibliche Östrogene gebildet werden.

Eine Gewichtsabnahme kann somit zur Erhöhung der Testosteronspiegel führen, und dies gilt auch für die freie

und somit aktive Form des Testosterons.

Übergewichtige haben einen deutlich niedrigeren Testosteronspiegel als Normalgewichtige. In den Laboruntersuchungen wurden diese Werte sowohl für das Gesamt-Testosteron als auch für das freie Testosteron bestätigt.

Die Studie konnte zeigen, dass Sport eine Erhöhung des erniedrigten Testosteronspiegels bewirkt.

Der Testosteronspiegel stieg hierbei mit der Intensität der sportlichen Betätigung und war interessanterweise nicht abhängig vom Gewichtsverlust. Bereits körperliche Bewegung (z.B. Walken) für 60 min am Tag für 1-3 Tage in der Woche, kann den Testosteronspiegel signifikant erhöhen. Allerdings ist ein intensives Workout noch effektiver.

Sport und Krafttraining erhöht

“*Deine Sensitivität*”

Sportliche Aktivität kann die Sensitivität des Androgen-Rezeptors für Testosteron signifikant erhöhen.

Dies bedeutet, dass die gleiche Menge an Testosteron einen wesentlich höheren Wirkungsgrad erreicht.

Übrigens - exorbitant aussehende Sportarten wie Marathonläufe sind keine Testosteron-Booster!

DU BIST KEIN SOFTIE

Stressabbau mit Yoga



DHEA oder Dehydroepiandrosteron ist eine Vorstufe der Androgene. Erhöht sich der Stresslevel, führt dies über die Hemmung von DHEA zu erniedrigten Testosteron-Spiegeln.

Stress -> Cortisol -> Hemmung von DHEA -> wenig Produktion von Folgerichtig konnte in einer Studie der Zusammenhang zwischen Yoga und dem Testosteronspiegel festgestellt werden. Die positive Wirkung von Yoga wurde über den Stressabbau

vermittelt. Äußerst interessant ist hierbei, dass Yoga gleichermaßen, wie Krafttraining, gesunde Testosteron-Spiegel fördern kann.

Nicht zuletzt ist auch ausreichender und guter Schlaf die Voraussetzung für unsere Regeneration, einen guten Hormonstoffwechsel und eine stabile Gesundheit.

Merke: Schlaf dich gesund und entspanne dich z.B. durch Yoga.

“LASS DICH REIZEN”

TESTOSTERON-TURBO
DURCH VISUELLE
REIZE UND SOZIALER
INTERAKTION

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass der Testosteron-Spiegel unmittelbar ansteigt, sobald die Testpersonen visuellen Reizen ausgesetzt wurden. Den Testpersonen wurden Bilder von Frauen gezeigt. Auch konnte eine Studie nachweisen, dass die soziale Interaktion mit Frauen den Testosteronspiegel erhöhen kann.

Zusammenfassung

Testosteron ist das wichtigste Sexualhormon für den Mann. Alle männlichen Körpermerkmale werden durch Testosteron beeinflusst. Da in allen Organen Androgenrezeptoren vorhanden sind, wirkt dieses Hormon auch überall. Die individuelle Sensibilität hängt auch von der Empfindlichkeit der Rezeptoren ab, die durch Sport enorm beeinflussbar sind.

Testosteron ist Gegenstand umfangreicher Forschung und im Fokus der gesellschaftlichen Diskussionen. Die Zusammenhänge von Disruptoren, die als Umweltbelastungen die Produktion des Hormons und die Gesundheit des Mannes massiv stören und vielerlei Krankheitssymptome verursachen, sind eine ständige Belastung. Hormonersatztherapien gehören unter strenger Indikationsstellung in die Hand

eines Arztes. Es können massive Nebenwirkungen auftreten. Deshalb sind auch Dopingmethoden mit Testosteron strikt abzulehnen, da dies langfristig unter anderem zu negativem Feedback führt, was bedeutet, dass die körpereigene Produktion komplett unterdrückt wird und bei Absetzen mit massiven Fällen von Depression zu rechnen ist. Eine gesunde Ernährung, die die Grundlagen für die Testosteronproduktion bereitstellt, ist essentiell. Die Natur hält alle Vital-, Makro- und Mikronährstoffe für uns bereit. Eine gesunde Lebensweise mit genügend Schlaf, Normalgewicht, einer unterstützenden Ernährung und einem überschaubaren Stresslevel sind eine Herausforderung und zugleich Pflicht, um in Verantwortung ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.

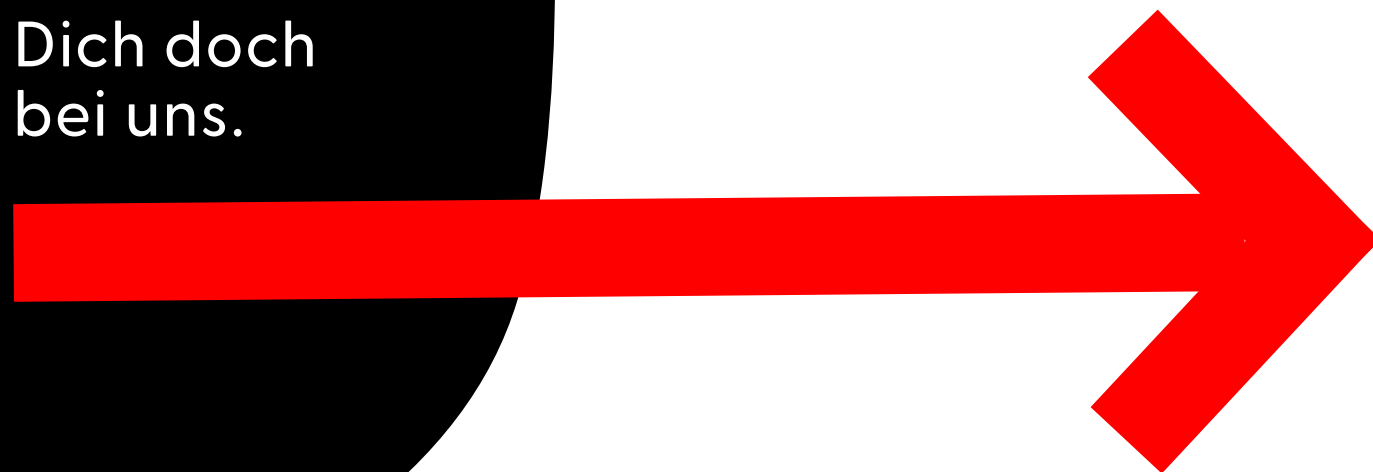


Testos pro viril enthält eine Reihe wichtiger Pflanzenstoffe und das Spurenelement Zink welches zu einem gesunden Testosteronspiegel beiträgt.

[<< ZUM PRODUKT HIER KLICKEN >>](#)

Noch Fragen?

Wenn Du Fragen hast dann melde Dich doch bei uns.



Euer Team für mehr Gesundheit!

- * DR. MED. ROLAND HENNES
- * DR. MED. ALEXANDER MICHALZIK
- * DR. MED. JOHANNES MICHALZIK

Kontakt

- * E-MAIL: testosteron@dr-med-michalzik.de
- * TELEFON: 06201878380