



#66

Testosteron-Mangel und die körperlichen Folgen - das musst du wissen

Was du über das wichtige Hormon für Energie, Libido und Leistungsfähigkeit wissen musst

WORUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max über das Hormon Testosteron, seine vielfältigen Funktionen und die weitreichenden Folgen eines Mangels. Sie erklären, wie der Testosteronspiegel reguliert wird, welche Symptome auf einen Mangel hindeuten und wie man ihn richtig misst. Dabei diskutieren sie, warum neben dem Gesamttestosteron vor allem das freie Testosteron und das SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin) entscheidend sind.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Testosteron ist sowohl für Männer als auch für Frauen ein wichtiges Hormon, das unter anderem Antrieb, Libido, Muskelaufbau und Wohlbefinden steuert.
- 02** Ein Mangel äußert sich oft durch diffuse Symptome wie Antriebslosigkeit, verminderte Libido, Müdigkeit und kann mit Übergewicht sowie Stress assoziiert sein.
- 03** Zur Diagnose eines Mangels ist die Messung mehrerer Werte entscheidend: Gesamttestosteron, freies Testosteron und SHBG. Die Messung sollte morgens erfolgen.
- 04** Lifestyle-Faktoren wie Schlaf, Stressmanagement, Ernährung (ausreichend Fette), Krafttraining und ein gesundes Körpergewicht haben einen großen Einfluss auf den Testosteronspiegel.
- 05** Eine Testosteronersatztherapie (TRT) kann bei einem klinisch relevanten Mangel sinnvoll sein, um die Lebensqualität zu verbessern, sollte aber die letzte Option nach Lifestyle-Anpassungen und der Prüfung von Supplements sein und nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.
- 06** Bei Frauen kann die Anti-Baby-Pille den Testosteronspiegel negativ beeinflussen, indem sie das SHBG erhöht und so das verfügbare freie Testosteron senkt, was zu Symptomen wie Libidoverlust führen kann.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Testosteron und wie wird es reguliert?

Testosteron ist ein Steroidhormon, das bei Männern hauptsächlich in den Hoden und bei Frauen in geringeren Mengen in den Eierstöcken produziert wird. Es ist entscheidend für die Sexualfunktion, den Muskelaufbau, die Knochendichte und den allgemeinen Antrieb. Die Produktion wird über eine komplexe hormonelle Achse gesteuert, die im Gehirn (Hypothalamus und Hypophyse) beginnt und über die Hormone GnRH, LH und FSH reguliert wird. Dieses fein abgestimmte System sorgt für eine ständige Balance, kann aber an verschiedenen Stellen gestört sein.

Symptome und Diagnose eines Testosteronmangels

Ein Mangel an Testosteron kann sich durch Antriebslosigkeit, verminderte Libido, psychische Verstimmungen, Leistungsabfall und eine Zunahme von Körperfett äußern. Um einen Mangel festzustellen, reicht die alleinige Messung des Gesamttestosterons nicht aus. Entscheidend ist das biologisch aktive "freie Testosteron". Da ein Großteil des Testosterons im Blut an Proteine wie Albumin und insbesondere an das Sexualhormon-bindende Globulin (SHBG) gebunden und damit inaktiv ist, müssen diese Werte immer im Zusammenhang betrachtet werden. Eine Messung sollte idealerweise morgens erfolgen, da der Spiegel einem zirkadianen Rhythmus unterliegt.

Natürliche Wege zur Optimierung des Testosteronspiegels

Bevor man über Medikamente nachdenkt, lässt sich der Testosteronspiegel oft durch Anpassungen des Lebensstils positiv beeinflussen. Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf (insbesondere die REM-Phase) ist essenziell. Chronischer Stress erhöht das Hormon Cortisol, welches die Testosteronproduktion hemmt. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend gesunden Fetten, die als Baustein für Cholesterin und damit Testosteron dienen, ist ebenfalls wichtig. Regelmäßiges Krafttraining mit schweren Gewichten kann den Spiegel kurzfristig anheben, während exzessives Ausdauertraining kontraproduktiv sein kann.

Supplements und Testosteronersatztherapie (TRT)

Wenn Lifestyle-Änderungen nicht ausreichen, können bestimmte Nährstoffe und Supplements unterstützend wirken. Ein Mangel an Vitamin D, Zink oder Magnesium sollte ausgeschlossen werden. Pflanzliche Extrakte wie Ashwagandha (bei Stress) oder Tongkat Ali können ebenfalls helfen, das freie Testosteron zu erhöhen. Eine Testosteronersatztherapie ist eine weitere Option, die aber sorgfältig abgewogen und ärztlich begleitet werden muss. Sie kann bei einem schweren, symptomatischen Mangel sinnvoll sein, um die nötige Energie für weitere Lifestyle-Änderungen zu geben, greift aber tief in die körpereigene Hormonregulation ein und kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte auf 7-9 Stunden hochwertigen Schlaf pro Nacht, da Testosteron vor allem in der REM-Phase produziert wird.
- Reduziere chronischen Stress durch Techniken wie Meditation oder Yoga, da das Stresshormon Cortisol ein Gegenspieler des Testosterons ist.
- Integriere ausreichend gesunde Fette in deine Ernährung, da diese die Vorstufe für die körpereigene Testosteronproduktion sind.
- Führe regelmäßig Krafttraining mit Fokus auf schwere Grundübungen durch, um die Testosteronproduktion anzuregen.
- Lasse bei Verdacht auf einen Mangel deine Blutwerte (Gesamttestosteron, freies Testosteron, SHBG, LH, FSH) ärztlich überprüfen, um eine genaue Diagnose zu erhalten.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin)	Ein Protein im Blut, das Testosteron fest an sich bindet und es dadurch biologisch inaktiv macht. Ein hoher SHBG-Spiegel kann trotz normalem Gesamttestosteron zu Mangelsymptomen führen.
Aromatase	Ein Enzym, das vor allem im Fettgewebe vorkommt und Testosteron in Östradiol (eine Form von Östrogen) umwandelt. Übergewicht kann daher zu einer "Verweiblichung" führen.
Anti-Baby-Pille	Kann bei Frauen den SHBG-Spiegel erhöhen und somit das verfügbare freie Testosteron senken, was zu Symptomen wie Antriebslosigkeit und Libidoverlust beitragen kann.
Tongkat Ali	Ein pflanzliches Supplement, das Hinweise darauf liefert, dass es Testosteron vom SHBG lösen und so den Anteil des freien Testosterons erhöhen kann. In der EU ist es jedoch nicht als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen.
Ashwagandha	Ein adaptogenes Kraut, das helfen kann, Stress und den Cortisolspiegel zu senken, was sich indirekt positiv auf den Testosteronspiegel auswirken kann.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.