

© Copyright 2019 Jakob Brand All rights reserved.

Dieses Buch ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Das Buch und Teile dieses Buchs dürfen in keiner Form kopiert oder veröffentlicht werden.

Urheberrechte sind dem Autor zuzuschreiben.

Medical disclaimer: The information in this course is intended for educational purposes only.

The author assumes no responsibility to persons or property as a result of use or misuse of the

Information contained within. Always consult a health professional before making any changes to your health regimen.

Die Nutzung der Informationen aus diesem Buch geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden.

Inhalt

1	Einleitung.....	4
1.1	Das richtige Buch zur richtigen Zeit	4
1.2	Wie du mit diesem Buch arbeitest	7
1.3	Risiken von viel Testosteron – Mythos oder Wahrheit?.....	10
2	Element #1: T=Training	20
2.1	Krafttraining und Testosteron	21
2.2	Anaboles Laufen a.k.a HIIT	22
2.3	Verabschiede dich von langen Cardio-Einheiten	24
2.4	Mache es wie die Wikinger.....	25
3	Element #2: H=Haushalt	27
3.1	Genug Kalorien für genug Testosteron....	27
3.2	Körperfettanteil >15%? Iss weniger	28
3.3	Iss mehr von den „richtigen“ Fetten	30
3.4	Mutter Naturs stärkster Testosteronbooster: Pinienpollen	37
4	Element #3: O=Östrogen senken	44
4.1	Reduziere deinen Kontakt zu Xenoöstrogenen.....	45
5	Element #4: R=Richtige Lebensweise	60
5.1	Power-Posen, die dein Testo in 2 Minuten um 20% steigern	60
6	Das Thor Journal	63

7	Ende	66
8	Bonus: Die Testosteron-Morgenroutine	67
9	Literaturverzeichnis	74

1 Einleitung

1.1 Das richtige Buch zur richtigen Zeit

Danke für deinen Kauf und herzlichen Glückwunsch. Du hast eine sehr gute Entscheidung getroffen. Denn du bist genau zur richtigen Zeit über dieses Buch gestolpert. Wir erleben momentan eine Epidemie. Eine Epidemie der niedrigen Testosteronwerte.

Eine Metaanalyse, die 7500 Studien umfasste, ergab, dass sich die Spermienzahl von Männern aus westlichen Ländern in den letzten 40 Jahren halbiert hat. Zurzeit sinkt sie um 1,4% jedes Jahr.¹

Auch Testosteron, als das wichtigste Sexualhormon ist betroffen.

Die Testosteronlevel fallen von Generation zu Generation. So hatte ein 30-jähriger in den 60er-Jahren noch deutlich höhere Testosteronwerte, als ein 30-jähriger Mann heute.²

Und die Konsequenzen davon sind beängstigend. Immer mehr Männer erleben:

- Motivationsverlust

- Depressionen
- Niedrige Energielevel
- Muskelabbau
- Verminderte Libido und Erektionsprobleme
- Herzkreislauferkrankungen
- Hoher Körperfettanteil und Unfähigkeit abzunehmen
- Männerbrüste
- Reizbarkeit
- Haarausfall
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Unfähigkeit Muskeln aufzubauen

Und es wird noch schlimmer, wenn man sich anschaut, wie das Problem öffentlich behandelt wird: Nämlich überhaupt nicht. Es gibt keinerlei Aufklärung zu dem Thema. Statt Forscherteams auf die Ursachenbekämpfung anzusetzen, beschließt bspw. ein großes klinisches Labor in den USA die Normalwerte für Testosteron herunterzusetzen. Problem gelöst.

Fast.

Denn leider interessiert sich die Biologie nicht dafür, welche Werte willkürlich festgelegt werden. Auch wenn Ärzte demnächst nach einem Test sagen, dass die Werte „ganz normal sind“, bewegt man sich vielleicht trotzdem schon irgendwo zwischen Libidoverlust und Muskelschwund und kann sich erstaunlicherweise nicht erklären, woran das liegen könnte.

Es ist an dir, dich damit zu beschäftigen. Das wird dir niemand abnehmen. Es gibt keine große Lobby oder Institutionen, die sich dafür einsetzen.

Und du hast den Schlüssel zu diesem Problem in der Hand.

Ich danke dir nochmal für deinen Kauf und freue mich von dir zu hören!

Du kannst dir sicher sein, dass du in diesem Buch keine kruden Halbwahrheiten, sondern tatsächliche Fakten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen findest. Denn ich arbeite aktiv im Bereich der „Hormonopti-

mierung“ und haben schon hunderten Männern geholfen ihr Testosteron auf natürliche Weise zu steigern.

Falls du Fragen hast, schreibe mir jederzeit eine Nachricht: jakob@mensrevival.de

Genug Gerede, lass uns loslegen.

1.2 Wie du mit diesem Buch arbeitest

Der wichtigste Punkt zuerst: Kenne dein Warum. Ich weiß, das hörst du spätestens seit dem berühmten Ted-Talk von Simon Sinek überall, aber nicht ohne Grund.

Denn nur wenn du ein starkes WARUM hast, wirst du auch die Strategien umsetzen. Ich kann dir jetzt schon sagen: Die Strategien, die ich dir zeige funktionieren, aber sie erfordern auch etwas Anstrengung und zum Teil Überwindung. Nur wenn du einen starken Grund hast, wirst du sie umsetzen.

Es gibt keine magische Pille, die dir sofort alle Ergebnisse bringt. Der einzige Weg führt über langfristige Gewohnheiten.

Also: Geh das Kapitel zu den Vorteilen eines hohen Testosteronspiegels durch und schreibe dir dein Warum auf. Warum willst du deinen Testosteronwert erhöhen?

Hast du dir die Zeit genommen? Gut!

Dann lass uns kurz durchgehen, wie du mit dem Buch arbeitest.

Das THOR ins Thor Testosteron Methode steht für die 4 essenziellen Elemente der Testosteronproduktion:

T = Training

H = Haushalt (Ernährung)

O = Östrogen senken

R= Richtige Lebensweise

Wenn du die Grundlagen in allen Bereichen beherrscht, wirst du dein Testosteron in gottgleiche Höhen katapultieren können.

Umgekehrt: Wenn du gravierende Fehler in den einzelnen Bereichen machst, sabotierst du dich und deine Testosteronproduktion läuft mit angezogener Handbremse.

Deshalb empfehle ich folgende Vorgehensweise: Suche dir in jedem der Bereiche nur eine Strategie aus, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst, um dein T aktiv zu steigern. Bestimme außerdem einen Fehler, den du im jeweiligen Bereich machst.

Es kommt gleich einiges auf dich zu, deshalb rate ich dazu, langsam zu starten und nicht gleich zu versuchen sämtliche Methoden zu testen. Steigere dich Stück für Stück und starte nur mit wenigen neuen Gewohnheiten.

So hast du meiner Erfahrung nach, die größten Erfolgchancen!

Um deinen Erfolg zu messen, wartet im letzten Kapitel das *THOR Journal* auf dich.

Dort legst du die Maßnahmen fest, die du Woche für Woche umsetzen willst in den Bereichen Training, Haushalt, Östrogen und richtiger Lebensweise.

Zusätzlich erhältst du einen konkreten Testosteron-Score, um deinen Fortschritt wöchentlich zu bestimmen.

1.3 Risiken von viel Testosteron – Mythos oder Wahrheit?

In jeder längeren Diskussion über das Thema Testosteron fallen früher oder später die Schlagworte Haarausfall, Prostatakrebs und Aggressivität.

Die Sorge, dass Testosteron (und vor allem sein kleiner Bruder DHT) mit diesen Problemen in enger Verbindung steht, ist weit verbreitet.

Ob und wie berechtigt sie ist, schauen wir uns jetzt an:

Testosteron und Prostatakrebs

Starten wir direkt mit dem heikelsten Thema:

[Eins vorab: Ich bin kein Arzt und gebe keine Ratschläge, wie man für sich persönlich mit diesem Thema umgehen sollte. Das sind lediglich Informationen und Schlüsse, die ich aus dem mir vorliegenden Quellenmaterial gewonnen habe und von denen ich denke, dass sie für jeden interessant sind. Prüfe gerne die Quellen, um noch tiefer einzusteigen und dir selbst eine Meinung zu bilden.]

Seitdem erkannt wurde, dass das Wachstum von Prostatakrebs durch das Unterdrücken von Testosteron gestoppt werden kann, wird oft angenommen, dass Testosteron auch an der Entstehung schuld ist. Erst einmal: Es lässt sich nicht leugnen, dass diese Therapieform erfolgreich ist. Das liegt daran, dass Testosteron das Wachstum von Prostatazellen im Allgemeinen stimuliert. Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes, aber es wird dann ein Problem, wenn Tumorgewebe in der Prostata entstanden ist. Dann lässt Testosteron nicht nur die gesunden Prostatazellen wachsen, sondern auch die Krebszellen in

der Prostata. Wenn jetzt Testosteron komplett abgedreht wird, dann stoppt das gesamte Wachstum in diesem Bereich und es wird verhindert, dass der Tumor sich weiter ausbreitet. (Solang die Zellen nicht „kastrationsresistent“ geworden sind.)

ABER die „hormonelle Kastration“ wirkt eben nur, wenn der Krebs schon existiert. Das Wachstum kann gestoppt werden, wenn der Krebs schon da ist, aber ein Zusammenhang zwischen der Entstehung von Krebs und einem hohen Testosteronspiegel existiert nicht.³

Und es ist auch ein Fehlschluss zu glauben, dass selbst bei einem bestehenden Krebs gilt: Je höher der Testosteronspiegel, desto schneller das Wachstum. Denn die Prostata kann nur eine gewisse Menge an Testosteron enthalten, ist also irgendwann gesättigt. Und diese Sättigungsmenge ist nicht außergewöhnlich hoch. Die Testosteronkonzentration im Blut kann also wesentlich höher sein als die in der Prostata. Und alles was über diese Sättigungsmenge hinausgeht, lässt den Krebs eben nicht schneller

wachsen. Diesen Schluss lässt das auf aktuellen Studien basierte „Sättigungsmodell“ zu.

Also bis hier hin zusammengefasst: 1. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Entstehung von Prostatakrebs und hohem Testosteron und 2. ein überdurchschnittlich hoher Testosteronspiegel führt nicht zu einem schnelleren Wachstum als ein „normaler“ da die Prostata schon bei einigermaßen niedrigen Mengen gesättigt ist und eine hohe Testosteronkonzentration im Blut scheint auf sie keinen Einfluss zu haben.⁴

Dr. Morgentaler, ein Professor für Chirurgie an der Harvard Medical School geht noch einen Schritt weiter. In seinen Studien kommt er sogar zu dem Ergebnis, dass niedrige Testosteronwerte mit einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs einhergehen. So erkrankten seine Patienten, die niedrige Testosteronspiegel aufweisen, im Schnitt häufiger an PK.

Testosteron und Haarausfall

Auch hier spielt das Hormon eine wichtige Rolle. Aber nicht die wichtigste...

Der Zusammenhang sieht so aus: (Unter anderem) In der Kopfhaut wird das sogenannte 5-Alpha-Reduktase-Enzym hergestellt. Das ist dafür zuständig Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) umzuwandeln. DHT ist wie der kleine Bruder von Testosteron, nur das es wesentlich stärker und effizienter ist. Es dockt leichter an den Androgenrezeptoren an und ist länger aktiv als Testosteron selbst.⁵

Nun kann es sein, dass deine Haarfollikel sehr sensibel auf DHT reagieren. Dann wird die Nährstoffaufnahme der Haare behindert und fallen irgendwann aus. Jetzt kommt allerdings das große ABER: Denn ob deine Haarfollikel so sensibel auf DHT reagieren, hängt davon ab, ob du das sogenannte male-pattern baldness gene (MPB) hast.⁶

Wenn du es hast, dann besteht durchaus ein Zusammenhang zwischen hohen DHT-Werten und Haarausfall, wenn du es nicht hast, dann besteht keiner. Eine Studie kommt sogar zu dem Ergebnis, dass ein

hoher DHT-Spiegel mit einem 35% geringeren Risiko für Haarausfall zusammenhängt.⁷

Testosteron und Aggressionen

Der Mythos das Testosteron vor allem aggressiv und kampfeslustig macht, hält sich ebenfalls sehr hartnäckig. Und es lässt sich nicht bestreiten, dass ein Zusammenhang besteht, doch welcher genau und in was für einer Wechselwirkung lässt sich nicht so einfach sagen.

Schauen wir uns das Datenmaterial an:

In Studien mit Tieren wurde herausgefunden, dass ein erhöhter Testosteronspiegel in der Tat mit einer größeren Wahrscheinlichkeit für körperliche Auseinandersetzungen einhergeht, wenn es um das eigene Territorium, den Rang, oder das begehrteste Weibchen geht. Weniger entscheidend scheint Testosteron dagegen bei Aggressionsformen zu sein, die sich nicht gegen Konkurrenten der eigenen Art richten, beispielsweise bei der Jagd.⁸

Und auch bei Menschen existiert hier ein Zusammenhang. So belegen Auswertungen von Disziplinarberichten, dass Gefängnisinsassen mit höheren Testosteronwerten im Schnitt häufiger in Konflikte mit anderen Häftlingen verwickelt waren. Männer genauso wie Frauen.⁹

Es liegt also tatsächlich die Schlussfolgerung nahe, dass Testosteron aggressiv macht – so leicht ist die Sache allerdings ist.

Denn der Testosteronspiegel verändert sich auch in Reaktion auf bestimmte Situationen. Beispielsweise schauen wir uns am Ende an, wie du schon durch eine Veränderung deiner Körpersprache nachweislich deinen Testosteronspiegel steigern kannst. Also es muss nicht der hohe Testosteronspiegel sein, der zu Aggressionen führt, sondern es tritt auch der umgekehrte Fall ein: Aggressives Verhalten erhöht den Testosteronspiegel. Es kann also sein, dass die streitbaren Insassen nicht aggressiver sind, weil sie hohe Testosteronwerte haben, sondern umgekehrt: Sie haben einen höheren Testosteronspiegel, weil sie aggressiver sind. Ihre Aggressionen werden dann

durch ganz andere Faktoren erklärt – der Testosteronspiegel reagiert nur auf das Verhalten.

Ganz einseitig lässt sich der Zusammenhang also nicht betrachten. Und es gibt sogar Studien die zeigen, dass ein hoher Testosteronspiegel den Gerechtigkeitssinn fördert und prosoziales Verhalten unterstützt.

So stellen Maarten Boksem et al. von der Radboud-Universität in Nimwegen fest, dass Menschen sich eher „positiv reziprok“ verhalten, nachdem ihnen Testosteron verabreicht wurde. In einem Spiel revanchierten sich diese Teilnehmer, wenn andere ihnen vorab Vertrauen in Form einer größeren Geldsumme geschenkt hatten.¹⁰

Ein weiteres berühmtes Experiment ist das folgende: Ein Proband (A) verfügt über einen Geldbetrag und er muss dem anderen Teilnehmer (B) ein Angebot machen, wie viel er ihm davon abgibt. B kann annehmen oder ablehnen. Wenn B ablehnt, dann verlieren beide das komplette Geld, wenn B annimmt, behalten beide den Geldbetrag, den A jeweils zugeteilt hat.

Probanden, die vorher ein Testosteronpräparat verabreicht bekamen, machten ihrem Gegenüber im Schnitt fairere Angebote.¹¹

Das klingt erstmal paradox, aber Forscher erklären sich diese doppelte Funktion von Testosteron folgendermaßen: Wenn ein Konkurrent anwesend ist/der Proband sich in einer starken Wettbewerbssituation befindet, dann fördert Testosteron eher Aggressivität und dominantes Auftreten. Wenn dagegen der eigene Status als gesichert erscheint, dann fördert es prosoziales Verhalten. Und der Zusammenhang zwischen Testosteron und dem sozialen Verhalten ist nach aktuellen Studien sogar der stärkere.¹²

Kapitelzusammenfassung

Meiner Meinung nach ist die Sorge vor negativen Auswirkungen eines hohen Testosteronspiegels ziemlich unbegründet. Und nenn mich voreingenommen, aber für mich spricht das Datenmaterial eine klare Sprache: Es lohnt sich den Testosteronspiegel auf natürliche Weise zu steigern. Vor allem wenn

man sich noch die enormen Vorteile vor Augen hält,
die es sonst noch mit sich bringt.

2 Element #1: T=Training

Wir sind nicht dazu gemacht den ganzen Tag rumzusitzen und uns nicht zu bewegen.

Testosteron ist ein anaboles, also aufbauendes Hormon, das deinen Antrieb, deinen Siegeswillen und dein Durchhaltevermögen unterstützt. Wenn du dich nicht bewegst, dann sendest du ein bestimmtes Signal an deinen Körper. Und zwar, dass du all das nicht brauchst. Dein Körper arbeitet effizient und wird sich die Energie und Ressourcen sparen, die es braucht um Testosteron zu produzieren.

Wenn du dagegen anfängst Sport zu treiben, sendest du ein anderes Signal. Du sendest das Signal an dein Unterbewusstsein: „Ich will was erreichen, ich will stärker und besser werden. Ich will überleben!“

Und auch hier setzt wieder ein positiver Feedback-Loop ein: **Hohes Testosteron erhöht deine Stoffwechselrate, du verbrennst mehr Kalorien, baust schneller Muskeln auf, dein Körperfettanteil sinkt und dadurch steigt dein T noch weiter.**

Das beste Training für dein Testosteron ist Krafttraining.

2.1 Krafttraining und Testosteron

Schon 12 Trainingseinheiten führen zu einem Anstieg des Testosteronspiegels von satten 37%.¹³

Je mehr Muskeln du in einer Trainingseinheit belastest, desto stärker kurbelst du deine Testosteronproduktion an.

Das bedeutet für dich (gerade, wenn du Anfänger bist):

Fokussiere dich auf Ganzkörperübungen wie diese:

- Bankdrücken
- Kreuzheben
- Squats
- Klimmzüge
- Schulterpresse
- Dips
- Langhantel-Rudern

Anleitung

- Wähle dein Gewicht so, dass du 8-12 Wiederholungen durchführen kannst. Beginne vorsichtig. Die richtige Technik hat immer Vorrang vor einer Erhöhung der Gewichte. Mit einer sauberen Ausführung braucht man nicht so viel Gewicht, da so die Bewegung nur durch Muskelkraft herbeigeführt wird und nicht durch Schwungkraft.
- Führe 3-4 Sets von je 8-12 Wiederholungen aus. Zwischen den Sätzen lege eine Pause von ca. 2 Minuten ein.
- Gebe deinen Muskeln Zeit für Erholung. Dazu gleich mehr.

2.2 Anaboles Laufen a.k.a HIIT

Du hast kein Fitnessstudio in der Nähe? Die Gebühren sind dir zu teuer?

Dann ist das hier was für dich (gibt also keine Ausreden, um sich vor einem Testo-Workout zu drücken):

Die zweitbeste Methode, um mit Sport Testosteron zu steigern ist das sogenannte „*Hoch-Intensive Intervall Training*“.

Dafür brauchst du nichts weiter als 100-500 Meter freie Bahn.

HIIT kannst du mit allen herkömmlichen Cardio-Sportarten durchführen. Am effektivsten ist allerdings Sprinten.

Sprinten verlangt dem Körper extrem viel ab und die hormonelle Reaktion auf diese Art von Training kann sich sehen lassen. Testosteron steigt signifikant und das Wachstumshormon geht mit +771% völlig durch die Decke.¹⁴

Vorgehensweise

- Aufwärmen
- 30 Sekunden mit hoher Intensität rennen
- 90 Sekunden langsam auslaufen
- Für 10-20 Minuten wiederholen

Gebe deinem Körper auch nach einer solchen Trainingseinheit genug Zeit zur Erholung.

2-3x pro Woche trainieren reicht völlig.

2.3 Verabschiede dich von langen Cardio-Einheiten

Du bist ein Fan der klassischen Cardio-Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Laufen...?

Dann lies dir lieber nochmal die Vorgehensweise des HIIT durch und führe diese Sportarten nach der Methode durch. Denn regelmäßiges Laufen über lange Strecken senkt Testosteron.

In einer Studie hatten Langstreckenläufer sogar niedrigere Testosteronwerte als Männer, die gar kein Sport treiben.¹⁵

Das liegt daran, dass lange Ausdauereinheiten das Stresshormon Cortisol steigern. Und das senkt Testosteron gleich auf doppelte Art und Weise:

1. Cortisol wird aus den gleichen Bausteinen wie Testosteron hergestellt und klaut deiner T-Produktion somit die Rohstoffe, wenn es übermäßig produziert wird

2. Überschüssiges Cortisol zerstört das frisch produzierte freie Testosteron noch bevor es in den Blutkreislauf gerät

Merke dir: Deine Workouts werden eine gute hormonelle Reaktion hervorrufen, wenn sie kurz, aber dafür intensiv sind. 45-minütige Trainingseinheiten, 3-4x die Woche, die intensiv den ganzen Körper beanspruchen, sind optimal.

2.4 Mache es wie die Wikinger

Ok, lass mich eins richtig stellen: **Es gibt doch genau eine Art des Trainings, die noch mehr Testosteron ausschüttet, als simples Krafttraining.**

Und das ist... Holzhacken.

In einer Studie haben Forscher einige Männer im Amazonasgebiet vor und nach dem Holzhacken getestet. 1 Stunde intensives Spalten war genug, um Testosteron durchschnittlich um satte 48,6% zu steigern.¹⁶

Die Methoden, von denen man denkt, dass sie zu stereotypisch sind, um wirklich effektiv zu sein, sind oft genau diejenigen, die Testosteron am stärksten steigern.

Ich weiß, was du jetzt einwerfen willst: „Jakob, das klingt ja alles schön und gut, aber ich wohne in der Stadt und habe gerade zufällig keine Spaltaxt zur Hand, geschweige denn einen Wald, indem ich auf beliebiges Holz eindreschen kann!“

Keine Sorge. Es gibt Alternativen:

Und zwar das sogenannte Sledgehammer-Training, oder auch zu Deutsch: „Vorschlaghammer-Training“.

So funktioniert es:

1. Lege dir einen ausreichend schweren Vorschlaghammer zu (5-10kg für den Anfang)
2. Suche dir einen ausrangierten Autoreifen
3. Prügel für 30-45 Minuten auf den Reifen ein
4. Beobachte, wie dir noch während des Trainings von Thor persönlich ein Platz an der Kriegertafel von Valhalla reserviert wird

3 Element #2: H=Haushalt

Dein Testosteron steht und fällt mit deiner Ernährung.

Über die Nahrung erhältst du die **Bausteine und Werkzeuge für deine T-Produktion**.

Wenn du sie nicht aufnimmst, dann ist dein Körper auch nicht in der Lage Testosteron herzustellen.

Das ist ein ganz entscheidender Faktor, warum die Testosteronwerte heutzutage chronisch niedrig sind.

Denn Überraschung, Fast Food und Softdrinks werden dich nicht ans Ziel führen.

Du bist was du isst.

Mit diesen Prinzipien weißt du, worauf es ankommt:

3.1 Genug Kalorien für genug Testosteron

Dein Körper ist ein äußerst cleveres Gebilde.

Seine Biologie ist, wie jeder Organismus, auf ein großes Ziel ausgelegt: Überleben.

Er tut alles, um dich am Leben zu halten und seine Ressourcen so einzusetzen, dass du am längsten durchhältst.

Wenn du über einen längeren Zeitraum in einem Kaloriendefizit bist (das heißt du verbrennst mehr Kalorien, als du zu dir nimmst) dann denkt dein Steinzeit-hirn, dass du in kärglichen Zeiten lebst.

Es schränkt bestimmte Funktionen ein, die nicht lebensnotwendig sind, um deine knappen Ressourcen für dein Überleben zu reservieren. Darunter auch einige reproduktive Prozesse. **Die Testosteronproduktion wird Stück für Stück runtergefahren.**¹⁷

3.2 Körperfettanteil >15%? Iss weniger

Doch ganz so einfach ist es natürlich nicht.

Denn überschüssiges Körperfett ist hormonell aktiv.

Es aktiviert ein Enzym mit dem Namen Aromatase.

Dieses Enzym hat eine äußerst unattraktive Eigenschaft: **Es wandelt Testosteron in Östrogen um.**¹⁸

Je mehr überschüssiges Bauchfett du hast, desto mehr Aromatase wird produziert, desto mehr Testosteron wird in Östrogen umgewandelt, desto schneller nimmst du zu.

Es entsteht ein Teufelskreis.

Um den schnellstmöglich zu unterbinden, gilt es, den eigenen Körperfettanteil auf unter 15% zu bringen. 8-12% sind für die Testosteronproduktion optimal. (Zur Erinnerung: Zu wenig (unter 8%) ist ebenso schädlich, denn dann wechselt dein Körper wieder in den „Überlebensmodus“.)

Um abzunehmen brauchst du allerdings das gerade angesprochene Kaloriendefizit. Du musst weniger Kalorien essen, als du verbrennst, um abzunehmen. Und auch wenn das Defizit langfristig nicht günstig für deine Hormone ist, ist der Effekt des schwindenden Bauchfetts (und damit die reduzierte Aktivität des Aromatase-Enzyms) trotzdem vorteilhafter. Die Vorteile überwiegen in diesem Fall die Nachteile.

3.3 Iss mehr von den „richtigen“ Fetten

Steroidhormone, wie auch Testosteron können nur mit Fett produziert werden.

Aber nicht irgendein Fett.

Es müssen die „richtigen Fette“ sein. Und das sind gesättigte Fettsäuren, bzw. einfach ungesättigte Fettsäuren.

Ich weiß, die Werbung will uns weis machen, dass Margarine und all die anderen stark verarbeiteten, pflanzlichen Öle wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl und Distelöl super gesund sind. Aber das ist Marketing und sonst nichts.

Diese Art von Fetten essen wir erst seit ein paar Hundert Jahren, weil ein hoher Verarbeitungsaufwand nötig ist, um aus diesen Pflänzchen genug Öl zu gewinnen. Sie müssen industriell hergestellt werden.

Wie kann man also behaupten, dass diese Fette natürlich für uns Menschen sein sollen?

99,99% der Menschheitsgeschichte haben wir vorwiegend gesättigte und einfach-ungesättigte Fettsäuren zu uns genommen. Mehrfach-ungesättigte Fettsäuren nur in Maßen. *Nicht umgekehrt.*

Weil dieses Fettsäuren-Verhältnis in der Natur viel natürlicher auftritt.

Und du musst nicht nur meinen Anekdoten Glauben schenken, sondern es gibt auch Studien dazu.

Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren steigern Testosteron. Mehrfach ungesättigte Fette unterdrücken es. Sie sorgen für Entzündungen, weil sie biochemisch eine instabile Struktur haben und im Körper ranzig werden (Dieser Prozess nennt sich lipide Peroxidation).¹⁹

Zudem enthalten gesättigte Fettsäuren konkrete Bausteine der Testosteronproduktion: Cholesterin. Falls du noch denkst, dass Cholesterin nichts anderes als die Wurzel allen Übels ist, dann lies dir diesen kurzen Exkurs durch:

Exkurs zu Cholesterin

Bis heute wird den gesättigten Fettsäuren noch nachgesagt sie seien ungesund, während die mehrfach-ungesättigten Fettsäuren als die besseren Fette gelten. Das ist durch aktuelle Studien allerdings klar widerlegt. Gerade die gesättigten Fettsäuren sind entscheidend für unsere Gesundheit. Die Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind, enthalten die größten Mengen der so wichtigen fettlöslichen Vitamine. Zum Beispiel Butter, Eier und rotes Fleisch. Die Herkunft spielt dabei natürlich eine Rolle. Gerade beim Fleisch sollte darauf geachtet werden, dass es mindestens ein Biosiegel trägt.

Es geistert immer noch der Mythos umher, dass gesättigte Fettsäuren die Arterien verstopfen.

Diese These wurde von einem Forscher im Jahre 1962 aufgestellt. In seiner berühmten Seven-Country-Study untersuchte Ancel Keys die Essgewohnheiten verschiedener Völker und kam zu dem Schluss, dass gesättigte Fettsäuren der Grund für

die größere Häufigkeit an Herz-Kreislaferkrankungen bis hin zum Herzinfarkt in der westlichen Welt sind. Er hatte die Daten von 23 Ländern vorliegen, aber wählte sorgfältig die sieben für seine Studie aus, die ins Bild passten. Die Daten der Gruppen, die diese These widerlegten, ließ er weg. Ein Beispiel dafür sind die Maja, die extrem viel rotes Fleisch essen und dennoch eine ausgezeichnete Herz-Kreislauf-Gesundheit genießen.

Trotzdem begannen zahlreiche Ärzte und Gesundheitsberater davon abzuraten Fett zu essen, um vor Herzkreislauf-Erkrankungen zu schützen. Und das kann zu einem gefährlichen Eigentor werden. Denn gerade, wenn es um den Aufbau und die Erhaltung unserer cardiovaskulären Gesundheit geht, sind die fettlöslichen Vitamine K2 und D entscheidend. Und diese finden sich vor allem in gesättigten Fetten, wie Butter, Kokosnussöl und Fleisch von grasgeweideten Rindern. Vitamin K arbeitet eng mit Vitamin D zusammen und im Team kümmern sie sich darum, dass Calcium, das mit der Nahrung aufgenommen

wird, dort im Körper gelagert wird, wo es benötigt wird. Also vor allem in den Zähnen und den Knochen. Wenn wir mangelhaft mit diesen Vitaminen versorgt sind, dann tritt der gefürchtete Fall ein, dass sich Calcium an Stellen sammelt, an denen wir es nicht haben wollen. In den Arterien.

Der Grund warum angenommen wurde, dass gesättigte Fettsäuren schädlich sind, ist der, dass sie den Cholesterinspiegel erhöhen. Diese hartnäckige These wird von modernen Studien allerdings nicht unterstützt. Das Cholesterin, das jeden Tag im Körper unterwegs ist, wird zu 75% vom Körper selbst produziert.²⁰

Das heißt nur ein Bruchteil der Menge, die wir jeden Tag brauchen, wird überhaupt durch die Nahrung zugeführt und zusätzlich kann der Körper die Menge, die er selbst produziert anpassen, wenn mal mehr Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird. Das ist der Grund, warum Cholesterin aus der Nah-

nung nur einen sehr geringen Effekt auf den Cholesterinspiegel im Blut hat und somit nicht der ausschlaggebende Faktor für Herzinfarkte ist.

Die Studien, die einen Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und dem Cholesterinspiegel im Blut zeigen, sind so gut wie immer kurzfristig. Von allen langfristigen Studien zu dem Thema konnte nur bei einer ein Zusammenhang gefunden werden und der war zudem sehr schwach.²¹

Und auch wenn man den Einfluss von gesättigten Fettsäuren auf Herz-Kreislaufkrankungen direkt betrachtet, ist kein Zusammenhang erkennbar. Eine Meta-Studie, die ca. 350.000 Teilnehmer umfasst, hat keine Verbindung festgestellt.²² Und auch in einer japanischen Studie, in der die Forscher über 14 Jahre 58.000 Männer untersuchten, wurde kein Zusammenhang zwischen gesättigtem Fett und Herz-Kreislaufkrankungen im Allgemeinen entdeckt und sogar ein positiver Effekt der Fettsäuren auf Herzinfarkte. Das heißt, die Männer, die mehr gesättigte

Fette aßen, bekamen weniger wahrscheinlich einen Herzinfarkt.²³

Natürlich reagiert jeder unterschiedlich auf bestimmte Nahrungsbestandteile und genauso ist es auch mit gesättigten Fettsäuren und es gibt bestimmte Krankheiten, die in der Tat Schwierigkeiten mit gesättigten Fetten auslösen. Aber die Angst davor, dass sie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, ist unbegründet. Für die Testosteronproduktion sind sie sogar einer der wichtigsten Bausteine, da Testosteron aus Cholesterin hergestellt wird.

Wenn du diese Bausteine nicht mit der Nahrung zuführst, läuft deine T-Produktion mit angezogener Handbremse.

Das ist ein weiterer Grund, warum sich Veganer häufig am unteren Ende der Testosteronskala befinden. Meistens essen sie kaum gesättigte Fettsäuren und dafür reichlich mehrfach-ungesättigte. Eine Kombination, die einem täglichen Tritt in die Eier gleichkommt.

Genug der Theorie. Wo genau verstecken sich die gesunden Fette:

- Weidebutter,
- Bio-Eier,
- Fleisch von grasgeweideten Rindern,
- Kokosöl,
- Olivenöl,
- Arganöl,
- Macadamianüsse....

3.4 Mutter Naturens stärkster Testosteronbooster: Pinienpollen

Pinienpollen haben eine einzigartige Eigenschaft, die sie als natürlichen Testosteronbooster deutlich von anderen Produkten abhebt:

Sie enthalten potente männliche Hormone.

Es lässt sich sogar argumentieren, dass die Pinie, die bisher einzig bekannte Pflanze ist, die Androgene in bioverfügbarer Form und Dosis liefert. Pinienpollen enthalten Testosteron in der Form, in der es auch im Körper unterwegs ist.

Eine Untersuchung der "Pinus Sylvestris" zeigt, dass

- 80 ng/g Testosteron,
- 110 ng/g Epitestosterone,
- und 590 ng/g Androstendion enthalten sind.

Daneben sind sie noch reich an pflanzlichen Sterolen, die die körpereigene T-Produktion ankurbeln und voll mit Vitaminen, Mineralien und Enzymen.

Manche behaupten an dieser Stelle, dass die Konzentration zu niedrig sei, um eine Wirkung zu erwarten. Ali Kuoppala, bekanntester Researcher im Bereich der Testosteronoptimierung, rechnet in seinem Artikel vor, dass das Gegenteil der Fall ist und die Konzentration sich sogar als sehr beeindruckend herausstellt:

1g Pinienpollen enthält 80ng Testosteron. 100g enthalten dementsprechend ca. 8000ng Testosteron.

Ein durchschnittlicher Mann hat ca. 500ng Testosteron pro Deziliter im Blut, von denen 5-20ng freies Testosteron sind. (Frei bedeutet es ist nicht an Proteine gebunden und steht dem Körper damit nicht mehr zur Verfügung – das Testosteron in Pinienpollen ist ebenfalls nicht an Proteine gebunden)

Betrachtet man jetzt, dass der durchschnittliche Mann ca. 5 Liter Blut im Körper hat, was 50 Dezilitern entspricht, dann kommt man auf eine freie Testosteronmenge von 250-1000ng, die in seinem gesamten Blutkreislauf unterwegs ist.

Das ist natürlich eine sehr einfache Rechnung und viele Faktoren werden dabei außer Acht gelassen, aber dennoch wird die Testosteronmenge in Pinienpollen mal ins Verhältnis gesetzt.

Und dadurch erscheinen die 8000ng, die in 100g enthalten sind auf einmal alles andere als wenig.²⁴

Der Testosterongehalt in der Pinie sei sogar so hoch, dass weibliche Fische, die in der Nähe von Papierfabriken leben, in denen das Holz des Baums verarbeitet wird, zu männlichen Fischen werden.

Es gibt noch keine Studien an Menschen zu der Frage, ob sie den Testosteronspiegel erhöhen oder nicht, aber bei richtiger Verwendung kann man durchaus damit rechnen – da sie eben die tatsächlichen Hormone und Prohormone in bioverfügbarer

Form enthalten. Und die zahlreichen Erfahrungsberichte sprechen eine eindeutige Sprache.

Auch bei Prominenten wie z.B. den Hodge Twins und Timothy Ferriss finden sie Erwähnung, aufgrund ihrer leistungssteigernden Wirkung.

Durch die zahlreichen Vitamine, Mineralien und Enzyme, die in den Pollen enthalten sind, haben sie außerdem eine starke antioxidative Wirkung. Dadurch stärken sie das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

Einnahme von Pulver nahezu wirkungslos

Der Clou ist jetzt, dass bei Einnahme von Pulvern tatsächlich der Großteil der wirkungsvollen Inhaltsstoffe verloren geht, da die Androgene im Verdauungstrakt zerstört werden, bevor sie den Blutkreislauf erreichen.

Wesentlich besser eignet sich die Verwendung einer Tinktur.

Dabei nimmt man ein paar Tropfen in den Mund und wartet einige Minuten bis die Tinktur durch die dünnen Mundschleimhäute in den Blutkreislauf zieht.

Diese Schleimhäute sind besonders empfänglich für Hormone und lassen sie effektiv in den Blutkreislauf eintreten.

(Forscher nehmen mittlerweile an, dass Küssen ein evolutionsbiologischer Vorgang ist, bei dem der Mann der Frau Testosteron über seinen Speichel überträgt. Bei der Frau wandert das Testosteron dann über die Schleimhäute in den Blutkreislauf und steigert ihr sexuelles Verlangen, was die Wahrscheinlichkeit für Fortpflanzung erhöht. (Frauen übertragen beim Küssen übrigens mehr Oxytocin. Das Kuschelhormon verstärkt die emotionale Bindung))

Als Tinktur können die Androgene der Pinienpollen also über die Mundschleimhaut sehr gut aufgenommen werden, im Gegensatz zum Pulver, das auf seinem Weg durch den Verdauungstrakt weitestgehend seine wertvollen Inhaltsstoffe verliert.

Die Tinktur kannst du entweder fertig kaufen oder dir selbst eine herstellen. Dazu brauchst du Pinienpollen, Alkohol als Trägersubstanz und ein Pipettenfläschchen.

Körpereigen vs. zugeführt

Es besteht die Sorge, dass die körpereigene Testosteronproduktion runterfährt, wenn man es „von außen“ zuführt. Bei Männern, die eine Hormonersatztherapie erhalten, weiß man, dass in der Tat weniger produziert wird. Das liegt daran, dass der Körper sich die Arbeit spart Testosteron herzustellen, wenn er registriert, dass es auch so weiterhin vorhanden ist.

Allerdings macht es einen Unterschied, ob es sich um synthetisches Testosteron handelt, das in einem Labor hergestellt wurde, oder um natürlich vorkommendes. Zudem sind auch die Dosierungen sehr unterschiedlich. Bei Hormonersatztherapien wird in der Regel künstliches Testosteron mit deutlich höheren Dosierungen verwendet, als bei „normaler“ Verwendung von Pinienpollen.

Aus diesen Gründen ist nicht davon auszugehen, dass Pinienpollen die körpereigene Testosteronproduktion einschränken. Dennoch rate ich Männern, die jünger sind als 23-25, sich gut zu überlegen, ob sie dieses Produkt wirklich brauchen und eventuell

erst einmal die anderen Methoden zu testen, um den T-Spiegel auf natürliche Weise zu steigern.

4 Element #3: O=Östrogen senken

Östrogen ist gemeinhin bekannt als das weibliche Sexualhormon, bezeichnet aber eine Gruppe von Hormonen, die bei Frauen vor allem in den Eierstöcken produziert wird und bei Männern in den Hoden... allerdings in wesentlich geringeren Mengen.

Dennoch ist ein Zuviel an Östrogen nicht nur ein Problem von Frauen in ihren Wechseljahren, auch Männer sind zunehmend davon betroffen. Das liegt an Umwelteinflüssen und der Ernährungs- und Lebensweise.

Im Detail schauen wir uns das in diesem Kapitel an und es gibt gute Gründe dafür, warum diese Entwicklung problematisch ist und warum es ratsam ist den Östrogenspiegel möglichst niedrig zu halten. Das überrepräsentierte weibliche Sexualhormon führt im männlichen Körper zu:

- Sexueller Dysfunktion
- Vermehrtem Bauchfett
- Verlust von Muskelmasse
- Depressionen

- Diabetes Typ 2
- Männerbrüsten

Und es wird sogar mit Prostatakrebs in Verbindung gebracht.²⁵

Ein erhöhter Östrogenspiegel bei Männern ist auch eine der häufigsten Ursachen für einen Testosteronmangel. Denn Östrogen und Testosteron sind hormonelle Gegenspieler. Wenn einer von beiden stark erhöht ist, dann sinkt der andere.

Wenn man die Hintergründe nicht kennt, dann geschieht es schnell, dass die Östrogenwerte auf ein ungesund hohes Niveau klettern.

Das sind die 5 Schritte, mit denen du Östrogen senken kannst:

4.1 Reduziere deinen Kontakt zu Xenoöstrogenen

Der Name lässt erstmal eine intergalaktische Alien-Infektion vermuten, aber dahinter verbirgt sich etwas

sehr Irdisches: Xenoöstrogene gehören zu den sogenannten Umweltgiften, sind aber nichts anderes als Chemikalien mit östrogenähnlicher Wirkung.

Und sie verstecken sich überall. Das ist nicht im übertragenden Sinn gemeint, sondern wortwörtlich. Sie werden bei der industriellen Herstellung von zahlreichen Produkten eingesetzt. Dazu später mehr.

Xenoöstrogene steigern den Östrogenspiegel und unterdrücken die Testosteronproduktion. Sie lösen bei Männern eine „Feminisierung“ aus, reduzieren die Spermienqualität und begünstigen die Entwicklung von Männerbrüsten. Ihr negativer Einfluss beschränkt sich allerdings nicht nur auf die Herren der Schöpfung. Bei Frauen stehen sie in Verbindung mit vorgezogener Pubertät und Brustkrebs. Außerdem werden sie mit verschiedensten Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht.

Glücklicherweise ist es mit der richtigen Herangehensweise erstaunlich einfach den Großteil der Belastung zu reduzieren.

Denn im Prinzip braucht es dafür nur diese 3 Schritte:

- Das Thema verstehen, um Xenoöstrogene erkennen zu können
- Einige abgewandelte Gewohnheiten
- Einige andere Produkte als üblich

Xenoöstrogene und Testosteron

Du weißt mittlerweile, dass der Zustand der Männer in der westlichen Welt schlecht aussieht: Eine Metaanalyse, die 7500 Studien umfasste, ergab, dass sich die Spermienzahl von Männern aus westlichen Ländern *in den letzten 40 Jahren halbiert* hat. Zurzeit sinkt sie um 1,4% jedes Jahr.²⁶ Auch die Testosteronwerte fallen jährlich. Ein 30-jähriger in den 60er-Jahren hatte noch deutlich höhere Testosteronwerte, als ein 30-jähriger Mann heute.

Mittlerweile leidet jeder 4. Mann über 30 unter einem Testosteronmangel.

Gleichzeitig sehen wir einen Anstieg der Männer mit Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen und Depressionen. Kein Zufall, wenn man bedenkt, dass niedriges Testosteron ein gemeinsamer Risikofaktor dieser Probleme ist.

Der Trend ist also eindeutig: Abwärts.

Über die Ursachen für die Entwicklung wird viel spekuliert. In dem Zusammenhang wurde auch das Soyboy-Meme geboren. Denn Soja enthält pflanzliches Östrogen, das im Verdacht steht eine feminisierende Wirkung zu haben und so diese negative Entwicklung zu begünstigen.

Aber Soja ist bei weitem nicht das einzige und auch nicht das größte Problem.

Über Xenoöstrogene und endokrine Disruptoren wird selten gesprochen, auch wenn sie deutlich stärker in das hormonelle System eingreifen als Soja. (Zugegebenermaßen klingt Xenoöstrogen-Boy auch weniger einprägsam als Soyboy. Falls dir was Knackiges einfällt, um das Thema zu verbreiten, sag Bescheid.)

Die berüchtigtsten (und gefährlichsten) Xenoöstrogene sind diese:

- **BPA:** Es wird häufig bei der Plastikherstellung eingesetzt und ist eins der am häufigsten produzierten Chemikalien. Im Körper wirkt es wie

ein Hormon, senkt Testosteron und führt zu erektiler Dysfunktion.²⁷

- **Phthalate:** Das sind die sogenannten „Weichmacher“. Sie machen Plastik formbar und sind Weichmacher im wahrsten Sinne des Wortes, denn sie senken Testosteron. Außerdem werden sie als Stabilisatoren für zahlreiche Pflegeprodukte verwendet.²⁸
- **Parabene:** Sie werden in fast allen Arten von Kosmetikprodukten eingesetzt: Sonnencremes, Lotionen, Duschgel, Shampoo, Gleitgel, Zahnpasta, Rasierschaum... Parabene sind Xenoöstrogene, die an den Östrogenrezeptoren andocken und so Testosteron senken und Östrogen steigern.²⁹ Gegenstände, die Chemikalien ausweisen, die mit ethyl, methyl, butyl, oder propyl enden, enthalten Parabene.
- **Benzophenone (BP-1, BP-2, BP-3...):** Diese Chemikalien finden sich vorwiegend in Sonnencremes. Sie stehen in starkem Verdacht die Aktivität von Enzymen zu reduzieren, die

für die Testosteronproduktion benötigt werden. Für BP1-3 ist dies bewiesen. Auch werden sie mittlerweile als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft.³⁰

- **Triclosan and Triclocarban:** Das sind die Wirkstoffe, die traditionell in Desinfektionsmitteln eingesetzt werden. Aber sie töten nicht nur Bakterien, sondern blockieren auch die Testosteronproduktion in den Hoden. Triclosan wurde in der EU verboten, wird aber außerhalb Europas noch großflächig in antibakteriellen Seifen und Sprays, Zahnpasta, Kinderspielzeugen, Rasiergel und Deos eingesetzt.
- **Polychlorinated Biphenyls (PCBs):** Auch diesen Chemikalien wurde schon vor Längerem der Riegel vorgeschoben, nachdem herauskam, dass sie katastrophalen Einfluss auf die Gesundheit haben. Doch es wurde nicht damit gerechnet, wie hartnäckig sie sind. Spuren lassen sich in zahlreichen Produkten

nachweisen, aber vor allem in Fisch und Fischöl aus belasteten Gebieten. PCB senkt bis heute Testosteron und hat starke antiandrogene Wirkung.³¹

- **So gut wie alle Pestizide:** 30 von 37 getesteten Pestiziden sind endokrine Disruptoren. Das heißt, sie greifen negativ ins hormonelle System ein. Viele unterdrücken Testosteron, indem sie wichtige Enzyme in den Hoden zerstören, andere haben östrogenähnliche Wirkung und sind deshalb ähnlich zu Xenoöstrogenen. Pestizide lassen sich weitestgehend vermeiden, wenn man Bio kauft.

Wie kannst du Xenoöstrogene vermeiden?

Wie schon angekündigt, braucht es dafür einige neue Gewohnheiten und Produkte.

Hier die (nicht-erschöpfende) Liste. Ich weiß, dass ist viel auf einmal, aber ich rate dir trotzdem so viel wie möglich umzusetzen. Falls es dir nicht möglich ist, dann halte dich zumindest an die kritischen Punkte, die ich hervorgehoben habe.

Nahrungsmittel:

- Iss vorwiegend unverarbeitete und unverpackte Lebensmittel. Auch Dosen enthalten BPA und insbesondere Tomatensauce nimmt die Chemikalien auf. Eine gute Alternative ist es, Gemüse einzufrieren, statt Dosen zu kaufen.
- Kaufe so oft wie möglich Bio. Bio-Lebensmittel werden weniger oder gar nicht mit chemischen Pestiziden behandelt. **Insbesondere gilt der Tipp für das „dreckige Dutzend“.** Das sind 12 Früchte, die im Schnitt am stärksten mit Pestiziden belastet sind. Schäle Obst und Gemüse, das keine Bio-Qualität hat.
- Milchprodukte und Fleisch aus Massentierhaltung ist randvoll mit Xenoöstrogenen und Hormonen. Gerade hier ist darauf zu achten hochwertige Produkte zu kaufen. Idealerweise von grasgeweideten Tieren.

- Um Geld für diese teureren Bio-Produkte zu sparen, ist es empfehlenswert seltener auswärts essen zu gehen. In den meisten Restaurants steht Effizienz im Vordergrund und die Problematik von Xenoöstrogenen ist nicht bekannt. Deshalb wird Essen in Plastik gelagert, erhitzt und vorbereitet ohne Rücksicht auf (hormonelle) Verluste.
- Wenn du bei dir kochst, **nutze Kochgeschirr aus Holz oder Metall**, statt aus Plastik
- Auch die Teflonpfanne sollte durch eine aus Edelstahl oder Titan ersetzt werden
- **Nutze keinen Wasserkocher aus Plastik und auch dein Kaffee sollte nicht von einer Maschine aus Plastik aufgebrüht werden.** Wenn das Plastik erhitzt wird, vermischen sich die Chemikalien und Xenoöstrogene besonders gut mit dem Wasser. So wird die morgendliche Tasse Kaffee oder Tee zum Chemiecocktail. Ich kann ein Lied davon singen, denn ich habe das jahrelang so gehandhabt

und keine guten Ergebnisse damit erzielt. Benutze einen Wasserkocher aus Glas oder koche dein Wasser im Topf und verwende eine Frenchpress für deinen Kaffee.

- Iss täglich Kreuzblüter wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl etc. Die enthalten einen natürlichen Inhaltsstoff mit dem Namen Indole-3-Carbinol. Der ist dafür bekannt überschüssiges Östrogen auszuleiten. Alternativ kannst du dir den Wirkstoff auch als Ergänzungsmittel kaufen.

Plastik:

- Es überrascht dich jetzt wahrscheinlich nicht mehr, dass herkömmliches Plastik eine gesundheitliche Katastrophe ist. Es lässt sich nicht überall vermeiden, aber die größten Fehler sind erstaunlich einfach mit dieser Daumenregel zu lösen: **Alles, was du isst oder trinkst sollte nicht mit Plastik in Kontakt sein.** Wenn es um deine Nahrungsmittel

geht, suche dir eine Alternative zu Plastik: Bewahre dein Essen nicht in Plastikbehältern auf und trinke kein Wasser aus Plastikflaschen, sondern lege dir stattdessen Alternativen aus Glas, Metall oder Keramik zu.

- Wenn du absolut nicht auf Plastik verzichten kannst, dann **vermeide um jeden Preis es zu erhitzen**. Iss kein Essen, das in Plastikschaalen aufgewärmt wurde und trinke keine Getränke aus Plastikflaschen, die in der Sonne standen. Durch die Hitze nimmt deine Nahrung besonders gut die Chemikalien auf. Das ist mit das Schlimmste, was du deiner Gesundheit antun kannst.
- Kaufe dir kein Wasser aus Plastikflaschen mehr, sondern lege dir einen Wasserfilter zu, der Fluoride aus deinem Kranwasser filtert. Leider habe ich bis jetzt keinen gefunden, der nicht aus Plastik gefertigt ist, aber immerhin gibt es einige ohne BPA, auch wenn das keine Versicherung ist, dass er völlig unschädlich

ist. Falls du wirklich ernst machen willst, dann ist ein Umkehrosmose-Filtersystem für dich.

- Auch Produkte, die als „BPA-frei“ gekennzeichnet sind, sollten vermieden werden. Denn statt BPA werden andere Chemikalien benutzt, die nur unzureichend erforscht sind.
- Tausche deinen Duschvorhang gegen einen aus, der kein PVC enthält

Pflegeprodukte und Kosmetik:

- Für die meisten wird es besonders bei diesem Punkt kritisch. Denn so gut wie alle herkömmlichen Pflegeprodukte und Kosmetika enthalten Xenoöstrogene. Gehe jetzt in dein Badezimmer und schmeiße alles weg, was etwas mit -paraben, ethyl, methyl, butyl, oder propyl unter den Inhaltsstoffen ausweist.
- Lege dir ein Deo zu, das auf natürlichen Inhaltsstoffen basiert, oder entdecke deinen inneren Hippy und stelle dein eigenes Deo her

- Benutze keine normale Seife und erst recht kein herkömmliches Desinfektionsmittel. Mache es wie Oma und kaufe dir den klassischen Block zusatzstofffreie Kernseife
- Benutze weniger Parfum oder sprühe es auf deine Kleidung statt auf die Haut. Alternativ kannst du auch Öko-Marken ohne Parabene oder Phtalate testen
- Auch herkömmliches Waschmittel ist meist voll mit Xenoöstrogenen. Glücklicherweise gibt es auch da natürlichere Varianten. Wenn du kannst, verzichte auch auf den Wäschetrockner
- Gerade Sonnencreme enthält die Inhaltsstoffliste eines kompletten Chemie-Grundstudiums. Verwende unbedingt natürliche Sonnencreme oder wenn du sehr unempfindlich bist, kannst du es auch mit Kokosöl probieren (LSF 4-5).

Sonstiges:

- Nimm wenn immer möglich keine Kassensbons an und reduziere deinen Kontakt zu Thermopapier (Tickets, Rechnungen, etc.) im Allgemeinen. Darin sind bedenkliche Mengen BPA enthalten und Thermopapier steht in direktem Zusammenhang mit erhöhten BPA-Werten im Urin.³²
- Benutze ein Taschentuch beim Tanken, denn auch in Benzin sind Xenoöstrogene gelöst

Ich weiß, das sieht jetzt erstmal sehr überwältigend für dich aus. Starte mit den Basics: Ersetze deine Kaffeemaschine, deinen Wasserkocher und alltägliche Pflegeprodukte wie Deo, Shampoo und Duschgel. Schmeiße Plastikdosen und Plastikflaschen weg und vor allem: **Erhitze keine Lebensmittel in Plastik**. Benutze stattdessen Behälter und Flaschen aus Metall.

Mit diesen Schritten reduzierst du schon den Großteil der Xenoöstrogenbelastung und du kommst günstig davon.

Anschließend kannst du Stück für Stück das „Finetuning“ durchführen. Schau immer mal wieder in dieses Kapitel rein, um kleinere Umstellungen vorzunehmen.

Selbst, wenn dir nur kleine Änderungen möglich sind, ist das immer noch mehr als gar nichts zu tun.

Kapitelzusammenfassung

Mit dem „modernen Lifestyle“ haben wir neben den unendlichen Vorteilen auch einige Fallen in unseren Alltag aufgenommen, die es früher nicht gab. Darunter auch Xenoöstrogene. Sie verstecken sich überall und es wird so langsam erst deutlich, wie sehr sie uns schaden.

Insbesondere die männliche Gesundheit leidet unter diesen Chemikalien und es ist kein Zufall, dass die Testosteronwerte in den letzten Jahren zusammen mit der Spermienzahl rapide fallen, während der Kontakt zu Xenoöstrogenen immer weiter zunimmt.

5 Element #4: R=Richtige Lebensweise

Neben der richtigen Ernährung und dem richtigen Training gibt es noch einige andere Dinge zu beachten.

Insbesondere diese Faktoren nehmen massiven Einfluss auf deine Testo-Produktion und können schnell einen Unterschied machen.

5.1 Power-Posen, die dein Testo in 2 Minuten um 20% steigern

In einer Studie von 2010 wurde bewiesen, dass du nur mit deiner Körpersprache dein Testosteron steigern kannst – um satte 20%. Und das in wenigen Minuten.³³

In der Studie sollte die eine Gruppe Körperhaltungen einnehmen, die Stärke und Selbstbewusstsein ausdrücken.

Die andere Gruppe nahm unterwürfige Haltungen ein. Anhand des Speichels wurde der Testosteronspiegel vorher und nachher gemessen. **Die erste**

Gruppe steigerte ihr Testosteron um 20% und senkte Cortisol um 25%, bei der Gruppe mit den unterwürfigen Positionen sank der Testosteronspiegel um 10% und Cortisol stieg um 15%.

Das ist ein beeindruckendes Ergebnis und verdeutlicht nochmal wie eng Körper, Geist, Emotionen und Hormone vernetzt sind. Eine simple Änderung deiner Körperhaltung steigert den Testosteronspiegel und hebt damit die Laune innerhalb von Minuten.

Doch was sind jetzt diese Haltungen, die unseren Testosteronspiegel so positiv beeinflussen:

Intuitiv erahnt man schon wie die Körpersprache aussehen müsste, die mit hohen Testosteronwerten einhergeht. Sie drückt Macht und Wohlbefinden im eigenen Körper aus. Sie beansprucht Platz. Dehne deinen Körper aus. Wenn du sitzt, sitze breitbeinig und überkreuze deine Beine nicht. Lege einen Arm auf den Sitz neben dir. Lehne dich zurück. Verschränke deine Arme hinter deinem Kopf. Wenn du stehst, stehe breitbeinig. Ein bisschen weiter als es gewohnt für dich ist und stemme deine Hände in die

Hüfte oder strecke die Hände in Siegerpose über deinen Kopf.

Die gegenteiligen Positionen sind die, die dein Testosteron senken. Wenn du dich zusammenkauerst und versuchst deine Körperfläche zu minimieren, indem du deine Arme verschränkst und die Beine überkreuzt.

6 Das Thor Journal

THOR	Training	Haushalt	Östrogen	R. Lebensweise
Maßnahmen	1. Krafttraining 2. HIIT 3. Übertraining vermeiden	4. Abnehmen bei Körperfett >15% 5. Genußkalorien bei KF<15% 6. Intermitterendes Fasten 7. Gesättigte/einfach unges. Fettsäuren 8. Strategische Nahrungsergänzung	9. Xenooöstrogene meiden 10. Phytoööstrogene meiden 11. Täglich Kreuzblütler essen (oder Inole-3-Carbinol erganzen)	12. 2 min. Power-Pose 13. Meditieren 14. Kalt duschen 15. Auf Pornos verzichten 16. 8 Stunden schlafen & Schlafqualität verbessern

	T	H	O	R	Score
Das nehme ich mir vor:					
Woche 1					
Woche 2					
Woche 3					
Woche 4					

Um in den nächsten 4 Wochen deinen Testosteronspiegel spürbar zu steigern, gehe folgendermaßen vor:

1. Geh auf meine Webseite und beantworte die 10 Fragen aus dem Selbsttest unter:
<https://mensrevival.de/selbsttest>
Keine Sorge, du musst dich nicht anmelden und auch keine E-Mail-Adresse hinterlegen. Du erhältst sofort einen Punkte-Score.
2. Suche dir **eine** Strategie aus den jeweiligen Bereichen Training, Haushalt, Östrogen, richtige Lebensweise raus, die du in der nächsten Woche umsetzen willst. Schreibe diese Methoden in das jeweilige Feld der zweiten Tabelle
3. Jetzt wird's besonders wichtig: Zieh' diese Maßnahmen die ganze Woche durch!
4. Hake die Maßnahmen ab, bei denen du in der Woche erfolgreich warst.
5. Wiederhole den Selbsttest aus Schritt 1 nach einer abgeschlossenen Woche. Hat sich dein Score verbessert?

6. Passe ggf. deine Methoden an und starte mit der nächsten Woche

Zwei Dinge sind mir noch wichtig:

Erstens: Du weißt am besten, welche Maßnahmen jetzt den größten Unterschied für dich machen. Trage sie in die Tabelle ein und leg los!

Zweitens: Überfordere dich nicht. Starte lieber langsam, als zu schnell. Regelmäßige Wiederholung kleiner Aktivitäten und Beharrlichkeit Tag für Tag ist wichtiger, als an einem Tag alles zu schaffen.

Langfristig zählen nur die Gewohnheiten, die du aufbaust. Alles andere funktioniert nur kurzfristig.

7 Ende

Alle gerade genannten Strategien steigern Testosteron. Auf natürliche Weise – wissenschaftlich erwiesen.

Wenn du jetzt die Zeit investiert hast, dieses Buch zu lesen, dann gehe noch den nächsten, entscheidenden Schritt:

Nimm dir einige Momente, um wenigstens eine dieser Methoden in deinen Alltag zu integrieren.

Die Theorie nützt dir gar nichts, solange du nicht handelst. Information wird erst zu Wissen, wenn sie angewandt wird.

Welche Strategie kannst du noch heute durchführen? Wie willst du noch heute dein Testosteron natürlich erhöhen?

Wie willst du mindestens eine Strategie zur Gewohnheit machen?

Kleine Schritte heute bringen dir langfristig mehr Energie, Gesundheit und Wohlbefinden.

8 Bonus: Die Testosteron-Morgenroutine

Mit dieser Routine startest du deinen Tag mit maximaler Energie und heizt deine T-Produktion an. Sie muss nicht länger als 30 Minuten dauern, aber lässt sich natürlich beliebig erweitern.

Trinke 1-3 Gläser Wasser

Über Nacht verlierst du viel Flüssigkeit. Während der 7-8 Stunden wird verstärkt durch den Mund geatmet und geschwitzt. Um diesen Verlust auszugleichen ist es ratsam, direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter Wasser zu trinken. Schon eine leichte Dehydrierung wirkt sich auf die kognitiven Fähigkeiten, Stimmung und eben auch auf die Hormone aus. Das Wachstumshormon wird unterdrückt und Cortisol steigt. Als Gegenspieler von Testosteron senkt der erhöhte Cortisolspiegel die T-Produktion.

Wasser ist allerdings nicht immer gleich Wasser. Achte auf diese Punkte:

- Trinke es möglichst aus Metall– oder Glasflaschen und vermeide Plastikflaschen. Die geben Xenoöstrogene ins Wasser ab.
- Wenn du noch einen Schritt weiter gehen willst, dann schaffe dir ein Filtersystem an, das Chloride und Fluoride aus dem Wasser entfernt.
- Hebe dein Wasser auf das nächste Level, indem du etwas Pulver der Sango Meereskoralle untermischst. Das enthält Calcium und Magnesium im perfekten Verhältnis von 2:1 und 70 weitere Spurenelemente. Es wird vermutet, dass die Koralle Teil des Gesundheitsgeheimnisses der Bewohner von Okinawa ist. Nur dort kommt diese Koralle vor und das Trinkwasser der Bewohner ist stark angereichert mit ihren Mineralien und Spurenelementen. Die Okinawaner werden nicht nur außergewöhnlich alt, sondern auch viele Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme und Krebs waren für sie lange so gut wie unbekannt. Wenn du dieses Pulver benutzt

kannst du sicher sein, dass kein Raubbau an lebenden Korallen betrieben wurde und dass es nicht verschmutzt ist. Schon eine Messerspitze reicht, deshalb kommst du monatelang mit diesem kleinen Beutel aus.

Komme ins Schwitzen

Nachdem du jetzt deinen Wasserhaushalt wieder aufgeladen hast, ist es Zeit deinen Körper auf Betriebstemperatur zu bringen. Dafür ist Sport am besten geeignet.

Und dabei ist es erstmal egal welche Sportart genau. Es ist schwierig genug überhaupt die nötige Motivation aufzubringen sich am frühen Morgen zu bewegen. Mache es dir also so einfach wie möglich und suche dir eine Sportart aus, die dir am besten gefällt. Wenn du keine hast, dann orientieren dich an diesen Punkten:

- Um in die Gänge zu kommen eignen sich typische Cardiosportarten am besten. Dazu ge-

hören Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen. Aber auch Yoga eignet sich hervorragend.

- Wichtigste Regel, um sich nicht selbst etwas vorzumachen ist allerdings: Du musst dabei ins Schwitzen kommen. Ansonsten neigt man dazu, schon den Weg vom Auto zum Arbeitsplatz als „Joggen“ zu bezeichnen, um das Gewissen zu beruhigen.
- Plane 10-30 Minuten für Sport ein und bringe deinen Körper zum Schwitzen

Das hat gleich eine ganze Reihe von Vorteilen.

- Es reduziert Stress und gibt ein Gefühl der inneren Ruhe
- Cardio vertreibt den „Morning blues“, erleichtert Depressionen und Anspannungen
- Es verschafft mentale Klarheit
- Cardio erhöht deine Ausdauer
- Cardio verbessert deine Herz Gesundheit
- Es regt den Stoffwechsel an
- Es verbessert deinen Schlaf

Dusche kalt

Wenn es dir wie mir geht, ist es ein Ding der Unmöglichkeit, als erste Handlung nach dem Aufstehen in eine eiskalte Dusche zu steigen. Deshalb ist es so wichtig vorher Sport zu treiben. Denn wenn du schon ins Schwitzen gekommen bist, ist es sogar angenehm sich kalt abzuspülen.

Und es gibt wohl kaum etwas, das dich unbezwingbarer fühlen lässt, als eine kalte Dusche am Morgen.

Trinke Kaffee

Dieser Punkt kommt vielleicht etwas überraschend, da Kaffee nicht immer mit Gesundheit assoziiert wird und manchmal auch als schlechte Angewohnheit gilt. Aber Fakt ist, wenn du Kaffee in Maßen genießt (1-2 Tassen), dann steigert er Testosteron und wirkt sich auch positiv auf deine Gesundheit aus. Das liegt an den darin enthaltenen Antioxidantien, Mineralien, Flavonoiden und Polyphenolen.

So zeigen Studien, dass Kaffee

- Die Laune und Energie hebt,
- mentale und physische Performance steigert,

- und das Langzeitgedächtnis verbessert.
- Kaffeetrinker leben länger und sind weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Viele der negativen Nebeneffekte können vermieden werden, wenn man qualitativ hochwertigen Kaffee benutzt.

(Intermittierendes Fasten)

Intermittierendes Fasten ist ein passiver Bestandteil meiner Morgenroutine.

Du weißt wahrscheinlich mittlerweile, welche Vorteile diese Ernährungsweise für deine Gesundheit und dein T bereithält.

Es lohnt sich also die erste Mahlzeit zur Mittagszeit zu essen und sich direkt mit der Tasse Kaffee in der Hand an die Arbeit zu machen.

Kapitelzusammenfassung

Das sind 4 Gewohnheiten, die deinen Tag mit dem Kickstarter in Gang setzen und dein Testosteron nach oben treiben:

- Wasser trinken nach dem Aufstehen

- Cardio/Yoga
- Kalt Duschen
- Kaffee

9 Literaturverzeichnis

- ¹ <https://new.huji.ac.il/en/taxonomy/term/515>
- ² <https://www.healio.com/endocrinology/hormone-therapy/news/print/endocrine-today/%7Bac23497d-f1ed-4278-bbd2-92bb1e552e3a%7D/generational-decline-in-testosterone-levels-observed>
- ³ <http://prostatakrebs-tipps.de/testosteron/>
- ⁴ <http://www.lifeextension.com/magazine/2008/12/destroying-the-myth-about-testosterone-replacement-prostate-cancer/page-02>
- ⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2298157>
- ⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14757277>
- ⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9349747>
- ⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15795710>
- ⁹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/019188699400177T>
- ¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24071565>
- ¹¹ <http://www.spektrum.de/news/testosteron-das-unterschaetzte-hormon/1303615>
- ¹² <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201310/testosterone-fuels-both-competition-and-protectiveness>
- ¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17051372>
- ¹⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23310924>
- ¹⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724199/>
- ¹⁶ [https://www.ehbonline.org/article/S1090-5138\(13\)00065-2/abstract](https://www.ehbonline.org/article/S1090-5138(13)00065-2/abstract)
- ¹⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3106181>
- ¹⁸ <https://www.endocrine-abstracts.org/ea/0007/ea0007p60.htm>
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Lipid_peroxidation
- ²⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Cholesterin#Biosynthese>
- ²¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12716665>
- ²² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2824152/>
- ²³ <https://academic.oup.com/ajcn/article/92/4/759/4597506>
- ²⁴ <https://www.anabolicmen.com/pine-pollen-testosterone/>
- ²⁵ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jcb.21529>
- ²⁶ <https://new.huji.ac.il/en/taxonomy/term/515>

-
- ²⁷ <https://liberadix.de/plastik-vs-testosteron>
- ²⁸ <https://liberadix.de/plastik-vs-testosteron>
- ²⁹ <https://liberadix.de/schaden-von-pflegeprodukten>
- ³⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Benzophenon#Toxikologie>
- ³¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20377311>
- ³² <https://liberadix.de/plastik-vs-testosteron>
- ³³ <http://www.people.hbs.edu/acuddy/in%20press,%20carney,%20cuddy,%20&%20yap,%20psych%20science.pdf>