

Die

EINKAUFLISTE

FÜR HOHES T

JAKOB BRAND

Die Einkaufsliste

Um den Testosteronspiegel zu erhöhen braucht es keine teuren Ergänzungsmittel und auch keine wilden „Superfoods“ aus Fernost.

Es gibt alltägliche Lebensmittel, die sofort einen Unterschied machen.

Das sind Lebensmittel, die genau die Nährstoffe liefern, nach denen sich deine T-Produktion sehnt.

Diese Lebensmittel schauen wir uns jetzt an.

Das ist die Einkaufsliste, die deine Hoden schreiben würden, hätten sie Hände.

1. Kokosöl

2018 hielt die Harvard-Professorin Dr. Michels einen Vortrag über gesunde Ernährung und sagte unter anderem: „Kokosöl ist das reine Gift.“ Diese Aussage stützte sie auf den Fakt, dass Kokosöl vorwiegend gesättigte Fettsäuren enthält.

Die stark verarbeiteten pflanzlichen Öle, die vor allem aus mehrfach-ungesättigten Fettsäuren bestehen, nennt sie dagegen gesund.

Ihr Vortrag wurde in einem Artikel von Dr. Feil ausreichend zerlegt.

Für dich ist wichtig zu wissen: Gesättigte Fettsäuren im Allgemeinen und Kokosöl im Speziellen sind genau die Fette, die deine Testosteronproduktion benötigt. Sie liefern die Bausteine, aus denen Vorläuferhormone von Testosteron hergestellt werden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren dagegen **senken** den Testosteronspiegel, da sie Entzündungen im Körper verursachen.

2. Obst

Auch wenn Paleo und Keto-Diäten immer beliebter werden, die eine „Low-Carb“-Ernährung propagieren, gilt für die Testosteronproduktion: **Kohlenhydrate sind ganz entscheidend für deine T-Werte und deinen Stoffwechsel.**

Obst ist nicht nur reich an Vitaminen, Mineralien und Elektrolyten, es enthält auch die Kombination aus Glukose und Fruktose, die dem Körper effizient Energie zur Verfügung stellen.

Empfehlenswert sind: Mangos, Papayas, Melonen, Bio-Kirschen, Bio-Weintrauben, Orangen (und frisch gepresster Orangensaft), Bananen, Datteln und Granatäpfel.

3. Austern

Keine Liste über Testosteron-steigernde Lebensmittel kommt ohne Austern aus.

Schon der berühmte Verführer Giacomo Casanova soll 50 am Tag gegessen haben.

Und er scheint auf etwas gestoßen zu sein, denn Austern sind voll mit Vitaminen und Mineralien, nach denen sich deine T-Produktion sehnt: Magnesium, Zink, Kupfer, Selen, Vitamin D...

4. Kartoffeln

Auch Kartoffeln sind eine exzellente Kohlenhydratquelle.

Sie sind besser verdaulich als Getreideprodukte und enthalten im Gegensatz zu weißem Reis noch zahlreiche Mikronährstoffe.

Ali Kuoppala von Anabolicmen schwört auf Kartoffeln als Testosteronbooster:

„Süßkartoffeln, weiße Kartoffeln, rote Kartoffeln, lila Kartoffeln, etc. Solange es eine Kartoffel ist, solltest du es essen. Kartoffeln sind eine ausgezeichnete Quelle Testosteron-boostender Kohlenhydrate. Außerdem sind sie randvoll mit Nährstoffen. Fülle deine Küche damit auf und mache Kartoffeln zu deiner Hauptkohlenhydratquelle.“

Ich kann ihm nur beipflichten – auch, wenn Obst meiner Meinung nach die noch bessere Kohlenhydratquelle ist.

5. Butter

Wie Kokosnussöl liefert auch Butter die so wichtigen gesättigten Fettsäuren.

Außerdem enthält sie noch die fettlöslichen Vitamine A, D, K2 und E, die alle für die Testosteronproduktion benötigt werden.

Wichtig ist nur, dass es sich um hochwertige Butter von Tieren aus Weidehaltung handelt.

6. Hochwertiges rotes Fleisch

Fleisch kann deine T-Produktion ebenso senken, wie es dein Testosteron steigern kann.

Ob du deinem Körper mit deinem Fleischkonsum was Gutes tust, oder ihm schadest, hängt ganz davon ab, welche Qualität deine Fleischprodukte haben.

Fleisch aus Massentierhaltung ist vollgepumpt mit Hormonen und Antibiotika. Die Tiere wurden mit einer unnatürlichen Nahrung gefüttert, die ihr Fett entzündungsfördernd macht.

Dagegen kann Fleisch von Tieren aus Weidehaltung ein Superfood sein.

Es ist eine Vitamin-Bombe, enthält wichtige Aminosäuren und Nährstoffe, die wir nicht aus pflanzlicher Nahrung bekommen können.

7. Kaffee

Kaffee verbessert den Stoffwechsel, macht glücklicher, schützt vor Entzündungen und Alzheimer.

Der Wirkstoff Koffein regt das Nervensystem an und erhöht die cAMP-Werte.

cAMP ist ein Second Messenger zwischen Zellen und Hormonen und steht dadurch im Verdacht die Testosteronproduktion zu verbessern.

Die Kombination aus Antioxidantien, verbesserter Stoffwechselfunktion und cAMP macht Kaffee zu einem Testosteronbooster.

Achte allerdings darauf, es nicht zu übertreiben, denn alles, was über 2-3 Tassen hinausgeht, steigert zu stark das Stresshormon Cortisol.

8. Paranüsse

Die meisten Nüsse sind nicht empfehlenswert, da sie schwer verdauliche Anti-Nährstoffe enthalten und vorwiegend aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen.

Paranüsse sind eine Ausnahme.

Auch sie haben kein optimales Fettsäurenprofil, aber dafür haben sie eine andere Superkraft: Selen.

Schon 4-5 Paranüsse decken den Tagesbedarf für dieses essenziellen Spurenelement.

Die Einkaufsliste

Selen ist direkt an der Testosteronproduktion beteiligt und ein Mangel steht in Verbindung mit niedrigeren T-Werten und Unfruchtbarkeit.

9. Rosinen

Rosinen bekommen (so wie Granatäpfel) ihr eigenes Kapitel.

Denn sie liefern nicht nur gute Kohlenhydrate, Antioxidantien, sondern auch das Spurenelement Bor.

Dieser Nährstoff ist wenig bekannt, spielt aber eine wichtige Rolle für Fruchtbarkeit, Gesundheit und Testosteronproduktion.

Schon 10mg Bor konnten über einen Zeitraum von 7 Tagen den Testosteronspiegel um 28% erhöhen.

10. Eier

Eier gelten seit Urzeiten als Garant für Gesundheit.

Und das aus gutem Grund.

Sie enthalten hochwertige Proteine, die vom menschlichen Körper optimal verwertet werden können, Vitamine und Mineralien und das Eigelb liefert einen wichtigen Rohstoff für die T-Produktion: Cholesterin.

Aber ist Cholesterin nicht schädlich und sorgt für Herzattacken?

Das ist ein Mythos, der endlich beerdigt werden muss, denn dieser Mythos ist dafür verantwortlich, dass viele Männer mittlerweile einen Testosteronmangel haben...

Warum?

Das verrate ich dir in den Mails, die du in den nächsten Tagen erhältst.

11. Ingwer

In der „Gesundheitsblogger-Szene“ gilt Ingwer als ein Wunderheilmittel mit fast magischen Fähigkeiten.

Davon bin ich noch nicht überzeugt, aber Fakt ist: Ingwer enthält einen mächtigen Wirkstoff mit dem Namen Gingerol.

Die Einkaufsliste

Das ist ein starkes Antioxidans und als regelmäßiger Teil der Ernährung kann Ingwer den Testosteronspiegel steigern. In einer Studie sogar um satte 17%.

12. Rohe Kakaoprodukte

Schokolade als Testosteronbooster?

Auf jeden Fall! Solange der Kakaoanteil hoch genug ist.

Unverarbeiteter, roher Kakao ist ein wunderbares Lebensmittel, das nicht nur gut für deine Gesundheit ist, sondern auch deine T-Produktion.

Er ist vollgepackt mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Außerdem hat roher Kakao ein ausgezeichnetes Fettsäurenprofil vorzuweisen mit 61% gesättigten Fettsäuren, 37% einfach ungesättigten und nur 2% mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Schokolade mit 80%+ Kakaoanteil ist ein optimaler „Testosteron-Snack“.

13. Avocados

Die Avocado ist eine besondere Frucht.

Denn anders als ihre süßen Verwandten kommt der Großteil ihrer Kalorien aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten.

Gut für uns ist, dass 71% dieser Fettsäuren einfach ungesättigt sind.

Zudem ist die Avocado voll mit fettlöslichen Vitaminen und insbesondere Vitamin E, das vor Entzündungen schützt und Testosteron steigert.

14. Champignons

Nicht jeder ist ein Fan von Pilzen.

Aber du tust gut daran für Champignons eine Ausnahme zu machen.

Denn sie reduzieren (stärker als die allermeisten anderen Lebensmittel) das „weibliche Hormon“ Östrogen.

Champignons enthalten Stoffe, die das Aromatase-Enzym unterdrücken.

Die Einkaufsliste

Dieses Enzym ist für die Umwandlung von Testosteron in Östrogen zuständig und ist gerade bei übergewichtigen Männern ein Hauptgrund, warum sie zu viel Östrogen produzieren.

15. Granatäpfel

Auch Granatäpfel verdienen eine eigene Erklärung.

Denn in einer Studie konnten die Teilnehmer ihren Testosteronspiegel um 24% steigern, indem sie für zwei Wochen täglich Granatapfelsaft tranken.

16. Zwiebeln

In einer Studie gaben die Forscher einigen bemitleidenswerten Nagern täglich frischen Zwiebelsaft zu trinken. Die Testosteronwerte steigen um unglaubliche 300%.

Natürlich bist du kein Nager und ich für meinen Teil verzichte lieber vorerst auf den Konsum von Zwiebelsaft.

Aber trotzdem ist davon auszugehen, dass Zwiebeln auch bei uns einen positiven Effekt auf die T-Produktion haben, selbst wenn sie auf die herkömmliche Art verzehrt werden.

17. Knoblauch

So gut wie jedes Gericht schmeckt besser mit ein bisschen Knoblauch.

Und abgesehen von schlechtem Atem, sorgt er noch für höhere T-Werte.

Knoblauch gilt in der alternativen Medizin als natürliches Antibiotikum. Er bekämpft Entzündungen, senkt Cortisol und erhöht Testosteron.

Wie Knoblauch das macht ist nicht genau bekannt, aber in starkem Verdacht steht der Wirkstoff Allicin.

18. Gelatine

Noch vor wenigen Generationen war es üblich Tiere zu halten, um sich selbst versorgen zu können.

Das war kostspielig und zeitaufwändig, deshalb wurde nach der Schlachtung das komplette Tier verwertet.

Die Einkaufsliste

Das bedeutet Knochen, Organe und sonstiges Gewebe wurden genauso gegessen wie das Muskelfleisch.

Wir haben heutzutage den Luxus im Supermarkt direkt die saftigsten Teile zu kaufen und den Rest links liegen zu lassen. Dadurch essen wir allerdings ein sehr unausgewogenes Aminosäurenprofil.

Uns fehlen die Aminosäuren, die vorwiegend in Knochen und Bindegewebe vorkommen.

Und das sind Glycin und Prolin.

Eine ausgewogene Versorgung mit Aminosäuren ist wichtig für die Schlafqualität und die Energieproduktion des Körpers.

19. Meersalz

Salz, wie wir es kennen, enthält wichtige Mineralien und reguliert den Wasserhaushalt.

Das macht Salz für deinen Körper sehr kostbar.

So kostbar, dass bei einer Unterversorgung mit Salz das Hormon Aldosteron stärker produziert wird, um Salz im Körper zu behalten, statt es auszuspülen.

Aldosteron ist allerdings ein Stresshormon, dadurch lässt sich **Salzmangel als Stresszustand** für den Körper charakterisieren, der sich auszeichnet durch Kopfschmerzen, Krämpfe, Schwäche und Reizbarkeit.

Salz ist allerdings nicht gleich Salz.

Herkömmliches Tafelsalz enthält kaum noch Mineralien und Spurenelemente und wird stattdessen mit anderen Stoffen angereichert.

Kaufe dir nur „echtes“, kaum verarbeitetes Salz.

20. Honig

Honig ist eine sehr gute Kohlenhydratquelle, solange du keine Unverträglichkeiten hast.

Roher Honig vom Imker, ist nicht nur günstig, sondern enthält auch zahlreiche Enzyme, Mineralien und Vitamine.

Das macht ihn zu einem starken Antioxidans und potenziellen Testosteronbooster.

21. Beef Jerky

Trockenfleisch aus Weidehaltung ist ein großartiger Snack für Zwischendurch.

Die Tiere waren keinen Pestiziden, Hormonen oder schädlichen Antibiotika ausgesetzt und ihr Fleisch enthält genau die Fette und Proteine, die deine T-Produktion braucht.

Diese Einkaufsliste ist nur der Anfang...

Die Mails, die du in den nächsten Tagen erhältst, werden dir das Steuer für deine T-Produktion in die Hand drücken.

Du bist nicht mehr auf den Zufall angewiesen.

Sobald wir fertig sind, wirst du genau wissen, wie du über die letzten Jahre deine Testosteronwerte sabotiert hast... und wie du sie jetzt nach oben katapultierst.

Mehr dazu in der nächsten Mail von mir.

Die Einkaufsliste



In dem E-Book *Rette dein T* schauen wir uns die Gründe dafür an, warum die Testosteronwerte seit den 80er Jahren um mehr als 25% gesunken sind.

Im Detail lernst du die Gewohnheiten und Lebensmittel kennen, die dazu führen, dass so gut wie jeder Mann künstliche Östrogene und endokrine Disruptoren zu sich nimmt... jeden Tag.

Du erfährst, warum so viele Männer unter Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erektiler Dysfunktion und Problemen beim Muskelaufbau leiden.

Rette dein Testosteron ist dein "Survival-Handbuch" für eine Welt, die dich deiner hormonellen Männlichkeit beraubt.

Auf über 60 Seiten teile ich Strategien, Taktiken und Ideen mit dir, die zwei Ziele haben:

1. Dich vor alltäglichen Testosteronkillern schützen.
2. Niedrigen Testosteronwerten den Kampf ansagen.



Die Einkaufsliste

P.S. Die üblichen Disclaimer:

© 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.