

3 GEHEIMNISSE FÜR HOHE TESTOSTERONWERTE

von Jakob Brand

Zu kaum einem Thema gibt es so viele Falschinformationen und Missverständnisse, wie zum Thema Testosteron.

Und das, obwohl das große T, wie kein anderes Hormon die Lebensqualität, Energie, Libido, den Antrieb und das Selbstbewusstsein von Männern beeinflusst.

Konzerne haben ein größeres Interesse an Profiten, als an der Wahrheit.

Und es ist traurig zu sehen, wie viele Männer mittlerweile glauben, dass niedrige Testosteronwerte im Alter normal sind und dass sie zwangsläufig eine Ersatztherapie machen müssen, wenn sie weiterhin Vitalität und Virilität genießen wollen.

Doch niedrige Werte sind nicht normal.

Ich habe die Überzeugung, dass jeder Mann, unabhängig vom Alter hohe T-Werte erreichen kann.... Mit den richtigen Strategien.

In diesem E-Book will ich mit den Mythen aufräumen, dass Testosteron im Alter zwangsläufig sinkt und dass die Genetik hauptverantwortlich ist.

Zusätzlich erhältst du 3 Methoden, mit denen du sprichwörtlich von heute auf morgen dein Testosteron steigern kannst.

Das meine ich nicht im übertragenden Sinne und auch nicht als leere Versprechung.

Die Wirkung dieser Methoden ist durch Studien belegt.

Für wen ist dieser Report?

Dieses eBook ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene.

Anfänger bekommen einen Blick aus der Vogelperspektive.

Erfahrene lernen einige weniger bekannte Lifestyle- und Mindset-Geheimnisse, die sie sofort in ihren Alltag integrieren können.

Doch zwei Dinge sind mir vorher noch wichtig.

1. Die natürliche Optimierung deines Testosteronspiegels ist ein effektiver Weg, um deine Energie, deinen Antrieb, deine Libido, deine Fettverbrennung und deinen Muskelaufbau drastisch zu verbessern.

Denn Testosteron macht diese Dinge auf hormoneller Ebene erst möglich.

2. Und der einzige Weg, um dein Testosteron natürlich zu steigern, führt über ein bewiesenes und erprobtes „Lifestyle System“, das dir hilft an dein Ziel zu kommen. Es sind für den Anfang keine wilden „Hacks“ oder teuren Supplements nötig.

Hormonersatztherapie ist nicht die Lösung

Viele Männer kennen die Vorteile eines hohen Testosteronspiegels und wollen die schnelle „Lösung“. Sie gehen zum Arzt und lassen sich Testosteron in synthetischer Form spritzen.

Das ist allerdings keine gute Idee, und zwar aus zwei Gründen:

1. Sobald du eine Hormonersatztherapie gestartet hast, bist du wahrscheinlich dein Leben lang an sie gebunden. Denn dein Körper ist clever und spart Ressourcen, wenn er sie nicht braucht. Das heißt, wenn Testosteron von außen zugeführt wird, schränkt er die eigene Produktion noch weiter ein (und baut die Testosteronproduktionsstätten in manchen Fällen ab = die Hoden schrumpfen.)

2. Durch Hormonersatztherapie werden nur oberflächliche Symptome behandelt. Low-T ist ein Zeichen dafür, dass du einige schlechte Lifestyleentscheidungen in deinem Leben triffst (es hat nichts mit Alter oder Genetik zu tun, wie wir gleich sehen werden).

Wenn du wenig Testosteron hast, dann versucht dir dein Körper etwas zu sagen. Irgendetwas stimmt nicht. Und wenn du dir T spritzt, dann ignorierst du dieses Zeichen. Du behandelst das Symptom, aber nicht die Ursache.

Wir wollen zur Ursache vordringen!

Wer bin ich und warum solltest du mir zuhören?

Mein Name ist Jakob und ich bin der Gründer von mensrevival.de.

Ich bin ein unabhängiger Forscher und Tüftler im Bereich der natürlichen Testosteronsteigerung.

Ich habe nicht Biologie studiert und auch nicht Neurowissenschaften.

Ich bin kein Arzt und versuche auch nicht online einen zu spielen.

Eigentlich wollte ich nur meine eigenen Probleme lösen und diese Suche hat mich zum Thema Testosteron geführt.

Es hat mein Leben verändert und weil es gerade im deutschsprachigen Raum so wenig gute Informationen dazu gibt, habe ich mich entschieden einen Blog hochzuziehen.

Meine Mission ist es so vielen Männern wie möglich zu helfen, ihr Potenzial als Mann zu entfalten.

Und Testosteron ist ein entscheidender Schlüssel dazu.

Seit ich Ende 2017 den Blog gestartet habe, habe ich hunderttausende Wörter für meine Artikel geschrieben, über 900 Menschen mit meinen Videokursen geholfen und Dutzenden in meinen Coachings.

Genug geredet, lass uns loslegen.

„Alter“ und „Genetik“ sind keine Ausreden mehr

So viele Männer sagen mir an dieser Stelle: „Trifft das auch auf mich zu? Kann mir das überhaupt gelingen?“

So oft höre ich:

„JA, ABER ich habe keine guten Gene.“

„JA, ABER ich bin älter und da hat man einfach weniger T.“

Mythos #1:

Viele Männer denken wirklich, dass Hormonersatztherapie im Alter der einzige Weg ist, um noch Testosteron zu haben.

Und da zeigt sich, wie gründlich Pharma-Konzerne vorgegangen sind, um dir diesen Glaubenssatz einzuimpfen und dir teure Spritzen, Pillen und Gels zu verkaufen.

Denn das könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Es ist ein typischer Fall von Kausalität vs. Korrelation.

Auch wenn Alter und niedrige T-Werte KORRELIEREN, bedeutet das nicht, dass Alter selbst die Ursache für das Absinken ist.

Dr. David Handelsmann untersuchte in einer Studie 325 Männer zwischen 40 und 97, die sich nach eigenen Aussagen exzellenter Gesundheit erfreuten.

Er nahm jeweils 9 Blutproben über einen Zeitraum von 3 Monaten.

Und das Ergebnis?

Die Testosteronwerte unterschieden sich nicht.

Egal ob 40 oder 97, sie blieben ungefähr gleich.

Herr Handelsmann sagt selbst:

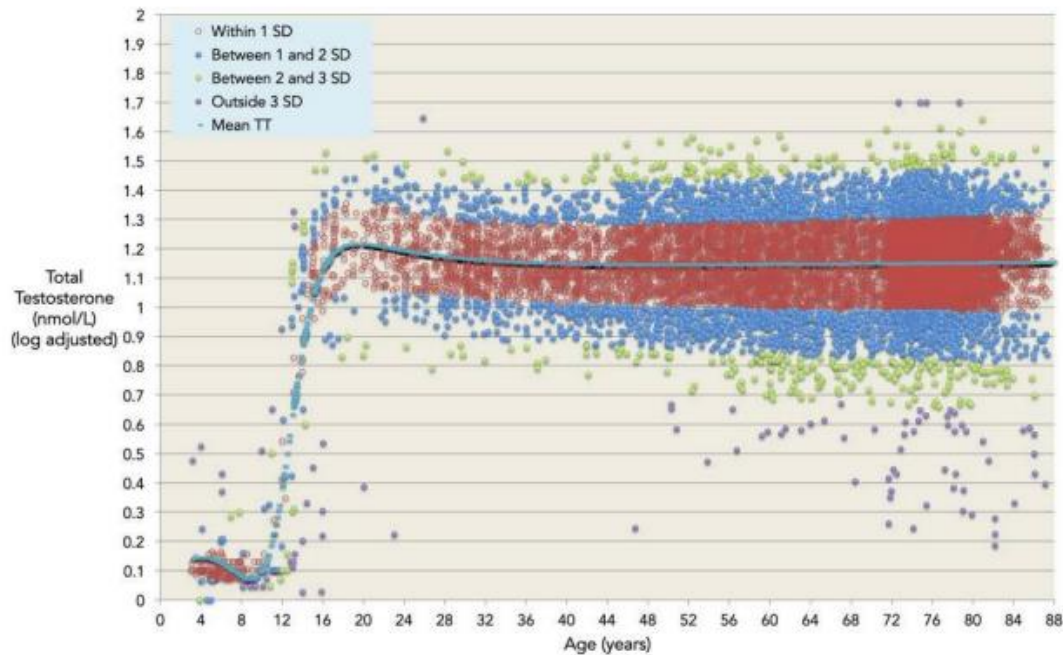
„Das Alter selbst hat keine Auswirkungen auf den Testosteronspiegel bei älteren Männern. Es ist wahrscheinlich, dass die T-Werte als Konsequenz von Krankheiten sinken, die Männer haben, wenn sie älter werden, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht.“

(Im Original: "Age, in itself, has no effect on testosterone levels in healthy older men. It's more likely that lowering of testosterone is a consequence of illnesses men acquire as they get older, like cardiovascular disease and obesity.")

Kritiker sagen jetzt, dass die Stichprobe zu klein war und der Schnitt nicht repräsentativ.

Aber die Ergebnisse wurden von einer Metastudie bestätigt, die 14 Studien auswertete und eine Gesamtgröße von rund 10.000 Personen betrachtete, die zwischen 3 und 88 Jahren alt waren.

Das war das Ergebnis:



Wir sehen anschaulich, wie die T-Werte während der Pubertät rasant nach oben schießen, mit rund 20 Jahren ihren Höhepunkt erreichen und dann stagnieren.

Natürlich wird die Varianz mit dem Alter größer, da verschiedene andere Faktoren sich auf den T-Spiegel auswirken, mit denen eher ältere Männer zu kämpfen haben.

Aber das Alter selbst ist kein Faktor.

Mythos #2:

Und direkt zum nächsten Mythos, dem ich selbst sehr lange geglaubt habe.

„Ich habe schlechte Gene. Von Geburt an hatte ich wenig T. Ich kann nichts machen.“

Ja, es ist wahr, deine Genetik wirkt sich auf deinen Testosteronspiegel aus.

Aber dann müssen wir auch über das ganze Bild reden. Und dazu gehört das Thema Epigenetik.

Epigenetik beschreibt wie Faktoren, die Aktivität eines Gens regeln. Das heißt, wie Nahrung, Hormone, Enzyme, Drogen, Proteine und andere Elemente sich auf die Ausprägung eines Gens auswirken.

Oder einfach gesagt: Wie Umwelteinflüsse, ein Gen „ein- oder ausschalten“.

Und das bedeutet für dich: Du kannst deine Gene beeinflussen.

Über die Epigenetik.

Du kannst Maßnahmen ergreifen, die bestimmte Gene aktivieren und andere deaktivieren.

Eindrucksvoll wurde das in einer Studie über Muskelaufbau und Abnehmen gezeigt:

Ein Artikel aus der New York Times zeigt, wie GEDANKEN und GLAUBENSSÄTZE direkt die Ausprägung bestimmter Gene beeinflusst und sich so auf die körperliche Performance auswirken.

Teilnehmern wurde in einem Experiment gesagt, sie hätten Gene, die verhindern, dass ihr Körper gut auf Training anspricht. (In fast allen Fällen stimmte das NICHT.)

Bei diesen Teilnehmern verlangsamte sich der Muskelaufbau.

Sie brauchten länger, um sich von ihrem Training zu erholen.

Und ihre Lungenkapazität war signifikant geringer.

Die psychologischen Glaubenssätze der Testpersonen über ihre Gene, haben die physiologische Ausprägung ihrer Gene verändert.

Glaubenssätze erschaffen Realität.

Verschaffe dir einen unfairen Vorteil, indem du daran glaubst, dass deine Gene auf deiner Seite sind.

- Sag dir selbst, dass du dich schnell erholst
- Sag dir selbst, dass deine T-Produktion optimal funktioniert
- Sag dir selbst, dass du schnell Fett verbrennen kannst

Keine Sorge, dass soll hier nicht in ein spirituelles Self-Help-Seminar abdriften.

Aber wenn es um die Verbindung von Körper und Geist geht, produziert irrationales Vertrauen in sich selbst bessere Ergebnisse als rationaler Zweifel.

Das ist natürlich nur ein Faktor. Es gibt zahlreiche andere.

Aber es zeigt: Du kannst deine Gene beeinflussen.

Hohe Testosteronwerte zu haben ist nur eine Frage der richtigen Lifestyleentscheidungen und des Mindsets.

Dein Alter und die Genetik sind keine Ausreden.

Natürlich startet jeder von einem unterschiedlichen Punkt aus und der eine hat bessere Voraussetzungen als der andere.

Aber ins Ziel kann so gut wieder jeder kommen.

Und der erste Schritt ist, dass du daran glaubst, dass du dein T steigern kannst.

Nur wenn du daran glaubst, dann wirst du auch Handeln.

Wenn du dich selbst zum Opfer erklärst und der Meinung bist, dass es dein Schicksal ist, wenig Testosteron zu haben, dann wirst du NICHTS ändern.

Ist das nicht eine geniale Erkenntnis?

Du musst dich nicht auf Injektionen, Gels und Pillen verlassen und weder dein Alter noch deine Genetik sind ein entscheidender Faktor.

Ich hoffe du bist begeistert über diese Möglichkeit, die sich gerade eröffnet hat.

Lass uns jetzt starten.

Welche Geheimnisse, will ich dir in diesem eBook mit auf den Weg geben?

Geheimnis #1: Wie du dein Testosteron über Nacht verdoppelst, indem du das stärkste natürliche Anabolikum einsetzt.

Geheimnis #2: Wie du deinen Körper durch diese Morgenroutine mit Energie, Antrieb und Motivation flutest.

Geheimnis #3: Wie du optimale Testosteronwerte erreichst, egal welches Alter du hast

Geheimnis#1: Wie du dein Testosteron über Nacht verdoppelst, indem du das stärkste natürliche Anabolikum einsetzt

Woran denkst du, wenn du Anabolika hörst?

Wahrscheinlich eher an ein abgewracktes Fitnessstudio, in dem sich aufgepumpte Bodybuilder Spritzen in die Venen schieben.

Aber anabol ist erstmal nur ein harmloses Wort aus dem Lateinischen, das „aufbauen“ bedeutet.

Testosteron ist ein „anaboles“ Hormon, weil es aufbauend wirkt.

Bodybuilder spritzen sich Anabolika, um ihre Muskeln „aufzubauen“, aber es gibt ein natürliches Anabolikum, das besser und günstiger ist.

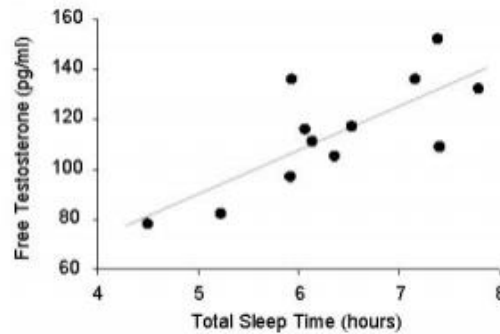
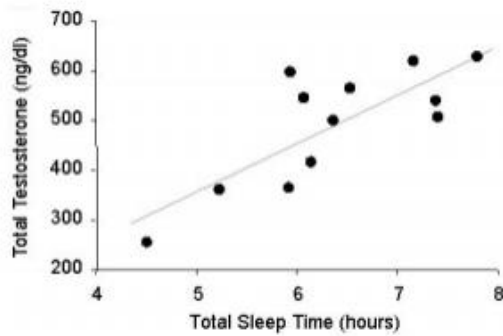
Es ist das mächtigste Anabolikum unter der Sonne. Oder besser gesagt unter dem Mond.

Denn es ist Schlaf.

Während du schläfst ist dein Körper im stärksten „anabolen“ Zustand. Sobald du aufwachst, verbraucht er Energie und wird katabol (also abbauend).

Aber im Schlaf sind alle Programme im Erholungsmodus.

Und auch Testosteron wird über Nacht hergestellt und entfaltet seine volle Magie im Schlaf. Penev fand in einer Studie heraus, dass Männer die 8 Stunden schlafen am nächsten Morgen einen Testosteronspiegel aufweisen, der mehr als DOPPELT so hoch war, wie der von Männern, die nur 4 Stunden schliefen (500-700 ng/dl bei 8 Stunden vs. 200-300 ng/dl bei 4 Stunden).



Es ist bekannt, dass Männer, die weniger schlafen übergewichtiger sind, höhere Blutzuckerwerte haben und weniger Wachstumshormone, sowie Testosteron produzieren.

Selbst wenn du alles richtig machst, dich optimal ernährst und regelmäßig trainierst... du aber deinen Schlaf vernachlässigst, dann sind deine Testosteronwerte stark limitiert.

Für mich war das ein Augenöffner, denn ich habe meinen Schlaf lange vernachlässigt. Ich bin zu spät ins Bett gegangen und selbst dann drehte sich noch das Gedankenkarussell in endlosen Schleifen.

Meine „Abendroutine“ war katastrophal. Es war für meinen Körper unmöglich abzuschalten und in den erholsamen Zustand zu kommen, der Schlaf zum stärksten Anabolikum macht.

Dadurch habe ich die „Prime Time“ der Testosteronproduktion verpasst.

Mache Schlaf zu einer Priorität.

Hier ein paar Tipps, mit denen du jede Nacht schläfst wie ein Bär im Winterschlaf:

- Vermeide Bildschirme vor dem Schlafen gehen. Alle Bildschirme (Fernseher, PC, Tablet, Smartphones) haben oft einen hohen, sogenannten Tageslicht- oder Blaulichtanteil. Blaues Licht signalisiert dem Körper, dass Tag ist und hält ihn wach. Das Hormon Melatonin, das dafür zuständig ist, dass wir müde werden, wird weniger ausgeschüttet. Falls dir das nicht möglich ist, können Apps helfen, die das blaue Licht aus den Bildschirmen rausfiltern.
- Für den tiefsten Schlaf brauchen wir völlige Dunkelheit. Sorge dafür, dass dein Schlafzimmer komplett abgedunkelt ist. Falls deine Vorhänge nicht reichen, dann lege dir eine Schlafbrille zu. Schon ein kleiner Lichtpunkt in deinem Zimmer, sei es dein Handy oder dein Wecker kann deine Schlafqualität beeinträchtigen.

- Ein weiterer Grund das Handy und alle „sendenden“ Gerätschaften vor dem Schlafen auszuschalten, ist, dass elektromagnetische Frequenzen von mobilen Netzwerken und Wifi die Schlafqualität verringern.
- Dein Schlafzimmer ist außerdem idealerweise komplett schallgeschützt. Wenn das bei dir nicht der Fall ist, dann lege dir Ohropax zu. - Auch die Temperatur ist wichtig. Es sollte im Schlafzimmer nicht wärmer als 20° sein. 15 Minuten Stoßlüften, vor dem zu Bett gehen, sorgt nicht nur für ein besseres Raumklima, sondern auch für frischen Sauerstoff.
- Für mich war noch ein sehr wichtiger Punkt zu lernen, abzuschalten. Die beste Methode dafür ist Meditation. Andere schwören auf sogenannte Adaptogene. Das sind Pflanzen, die deinem Körper erwiesenermaßen helfen, besser mit Stress umzugehen. Bekannt sind Ginseng und Ashwagandha.
- Auch die Aminosäure Taurin kann die Schlafqualität verbessern
- Rund die Hälfte der Amerikaner haben einen Magnesiummangel und hier dürfte die Lage nicht besser aussehen. Magnesium wiederum ist entscheidend daran beteiligt, uns tief und fest schlafen, denn es beruhigt die Nerven, unterstützt den Blutfluss, entspannt die Muskeln und hilft Hormone zu regulieren, die für Entspannung und Schlaf zuständig sind. Deshalb mein Tipp: Lege dir ein Magnesiumöl zu und reibe es dir vor dem Schlafen auf Schultern, Nacken und Brustbereich (dort wo typischerweise die Verspannungen sitzen).

Geheimnis #2: Wie du deinen Körper durch diese Morgenroutine mit Energie, Antrieb und Motivation flutest

Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir alle haben bestimmte Verhaltens-, Gedankens- und Gefühlsmuster, die sich Tag für Tag wiederholen. Diese Muster bestimmen wer wir sind und was wir im Leben bekommen.

Auch wenn wir uns nicht bewusst für unsere täglichen Gewohnheiten entschieden haben und viele davon so tief eingeebnet sind, dass wir sie gar nicht mehr bemerken, wird unser Leben durch sie bestimmt.

Letztendlich ist dein Leben, so wie es jetzt aussieht, die Summe deiner tagtäglichen Gewohnheiten.

Wie fit und trainiert du momentan bist – ein Ergebnis deiner Gewohnheiten

Wie viel Geld du verdienst – ein Ergebnis deiner Gewohnheiten

Wie glücklich du bist – ein Ergebnis deiner Gewohnheiten

Wie erfolgreich du bist – ein Ergebnis deiner Gewohnheiten

Und auch deine hormonelle Gesundheit wird durch deine Gewohnheiten bestimmt.

In Gewohnheiten steckt eine enorme, transformative Kraft.

Jeder erfolgreiche Mensch hat in seinem Bereich Routinen aufgebaut, die er immer wieder durchläuft und die ihn letztlich erfolgreich gemacht haben.

In diesem Artikel schauen wir uns jetzt einige Gewohnheiten an, die du in deine Morgenroutine integrieren kannst, um schon mit dem Klingeln des Weckers dein Testosteron zu steigern.

Also eine Morgenroutine, die deinen Muskelaufbau, Fettabbau, deine Energie und deinen Sexdrive, sowie deine allgemeine Stimmungslage verbessert.

Ein guter Morgen bringt einen guten Tag.

Und ein schlechter Morgen bedeutet leider meistens auch einen schlechten Tag.

Mit dieser Routine startest du deinen Tag mit maximaler Energie und heizt deine T-Produktion an.

Schritt #1: Trinke 1-2 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.

Schritt #2: Salz

Der erste Schritt war wenig spektakulär... dieser hier ist vielleicht schon etwas ausgefallener. Nach dem Wasser, schnappe ich mir eine Prise Salz (Celtic Sea Salt), die ich unter die Zunge träufle.

Hochwertiges Salz enthält mehr als 60 Spurenelemente und das Salz sorgt dafür, dass das gerade getrunkene Wasser in die Zellen „gesogen“ wird.

Schritt #3: Sonnenschein (oder ähnliches Licht)

(Sonnen-)Licht steigert deinen Testosteronspiegel.

Und zwar massiv.

Das wurde schon 1939 herausgefunden.

Dort verordnete ein findiger Forscher seinen Testpersonen Lichttherapie.

Bei den Probanden, denen das Licht auf die Brust schien, stieg der T-Spiegel um 120%.

Und besonders spannend für die Nudisten unter meinen Abonnenten: Bei den Testpersonen, die ihre Genitalien ins Licht hielten, stieg der T-Spiegel sogar um 200%!

Seitdem sind eine Reihe anderer Studien zu dem Thema entstanden und Dr. Olli Sovijarvi, ein Experte auf dem Gebiet, ist der Meinung, dass insbesondere der rote Anteil des Lichts die Funktionen der Hoden verbessern kann.

Eine Studie aus Italien von 2016 untersuchte die Wirkung von Rotlicht-Therapie mit 38 Männern, die unter Libidoverlust litten.

Die Männer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Die erste Gruppe war die Kontrollgruppe und erhielt keine Therapie.

Die zweite Gruppe erhielt morgens eine Dosis Licht.

Das Ergebnis?

Die Gruppe, die mit Rotlicht behandelt wurde, erlebte nicht nur eine verbesserte sexuelle Funktion und Libido, sondern der Testosteronspiegel stieg zusätzlich von 2.1 ng/ml auf 3.6 ng/ml in nur 2 Wochen.

Das Problem in unseren Breitengrade ist: Wir haben nur einen relativ kurzen Sommer. Das heißt die Sonne ist als morgendliche Lichtquelle von September bis April äußerst unzuverlässig.

Und auch Rotlicht ist nicht unbedingt empfehlenswert, wenn man nicht gerade ein teures medizinisches Produkt besitzt. Andernfalls ist die Gefahr groß, mehr Schaden als Nutzen anzurichten.

Die Alternative?

Halogen.

Halogen hat ein ähnliches „Farbspektrum“ wie Sonnenlicht und eignet sich dadurch ausgezeichnet, um die Morgensonne zu simulieren.

Ich habe zuhause (zum Leidwesen meiner Freundin) einen Halogenstrahler angeschafft und einige Glühbirnen durch Halogenlampen ersetzt.

Damit geht bei mir jeden Morgen für eine halbe Stunde eine strahlend helle Privatsonne auf, die meinem Körper das Signal gibt aufzuwachen und den Stoffwechsel ankurbelt.

Schritt #3: Bewegung

Nachdem du jetzt deinen Wasserhaushalt wieder aufgeladen hast und etwas Licht getankt hast, ist es Zeit deinen Körper noch weiter 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.

Wichtig: Es geht nicht darum, dich zu verausgaben. Es geht nur darum den Kreislauf und den Blutfluss in Schwung zu bringen.

Deshalb muss das nicht länger als 10 Minuten dauern.

In meinem Fall beschränkt sich dieser Schritt auf einige Liegestütze, Squats und Dehnübungen.

Andere haben ausgefallenerere Lösungen und praktizieren Yoga, Tai Chi oder Qi Gong... die sich alle sehr gut eignen.

Schritt #4: Kalt duschen

Sie sind nicht direkt ein Testosteronbooster... zumindest gibt es keine Studien dazu. Aber meiner bescheidenen (und stets akkuraten) Meinung nach sollten kalte Duschen trotzdem Bestandteil einer jeden Morgenroutine sein.

Denn kalte Duschen stärken die Willenskraft, wie keine andere Gewohnheit, sie heben die Stimmung durch die Ausschüttung von Glückshormonen und bringen selbst den größten Morgenmuffel auf Touren.

Schritt #5: Power Posen

Und jetzt kommt der Geheimtrick:

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

In der Studie sollte die eine Gruppe der Probanden 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 das Stresshormon 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. 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.

In der Studie steigerten die Teilnehmer ihr Testosteron, indem sie sich breitbeinig hinsetzten, einen Arm auf den Sitz neben sich legten und sich zurücklehnten.

Die umgekehrten Haltungen senkten Testosteron und steigerten Cortisol: Zusammenkauern, Beine und Arme verschränken und versuchen die Körperfläche zu minimieren.

Probiere Folgendes: Morgen früh stellst du dich nach der kalten Dusche breitbeinig vor deinen Spiegel. Du streckst die Arme in Siegerpose über den Kopf und atmest währenddessen tief für 6 Sekunden ein, hältst deinen Atem für 2 Sekunden und atmest anschließend für 6 Sekunden aus.

Wiederhol die Atemtechnik 8-10 Mal.

Schritt #6: Meditieren oder Beten

Überall wird momentan von den Vorteilen von Meditieren geschwärmt.

Man wird angeblich erfolgreicher, ruhiger, entspannter, konzentrierter...

Egal welchen Podcast ich höre, jeder schwört auf Meditation.

Mit Sicherheit ist da was dran, aber für meinen Geschmack nimmt der Hype schon fast überhand, deshalb kann ich verstehen, wenn du skeptisch bist...

Aber Tatsache ist:

Meditieren senkt das Stresshormon Cortisol.

Cortisol wiederum ist ein direkter Gegenspieler von Testosteron. Das heißt vereinfacht je weniger Cortisol du hast, desto mehr Testosteron.

Falls Meditieren nicht dein Ding ist und du nach einer westlichen Alternative suchst, funktioniert auch Beten... oder welche Form der spirituellen Praxis du auch immer bevorzugst.

Regelmäßige spirituelle Praxis senkt Cortisol um mehr als 20%.

Geheimnis #3: Wie du die Handbremse von deiner Testosteronproduktion löst.

Bis auf die Sportschau schaue ich recht selten fern.

Und die ist schon frustrierend genug...

Doch letztens lief auf RTL eine Reportage, die ich mir nicht entgehen lassen konnte.

Im neuen "Jenke-Experiment" unternahm der RTL-Reporter Jenke von Wilmsdorff einen selbstmörderischen Selbstversuch.

Um die negativen Konsequenzen von (Mikro-)Plastik auf den Menschen zu testen, integrierte er so viel Plastik wie möglich in seinen Alltag.

In seinen Worten:

„Ich bin ins Experiment gegangen und habe mich vier Wochen lang fast ausschließlich von Sachen ernährt, die in Plastik verpackt sind, die in Plastik erhitzt werden. Ich habe Getränke aus Plastikflaschen getrunken, Klamotten aus Synthetik getragen und Kosmetika benutzt, die nachweislich Mikro- und Nanoplastik enthalten...“

Innerhalb von wenigen Tagen hatte er starke Kopfschmerzen, fühlte sich träge und antriebslos, sein Hautbild veränderte sich und sein Blutbild verschlechterte sich drastisch.

Doch was er für vier Wochen auf die Spitze trieb, machen viele (in abgeschwächter Form) jeden Tag.

Über Jahre.

Und Plastik ist nicht das einzige Problem.

Es gibt eine ganze Reihe von alltäglichen Gewohnheiten, Lebensmittel und Produkten, die dazu führen, dass Männer ihre Testosteronproduktion sabotieren. Und zwar massiv.

Diese Gewohnheiten führen dazu, dass Östrogen erhöht und Testosteron unterdrückt wird.

Sie sind der schleichende Killer, der dafür verantwortlich ist, dass die T-Werte Jahr für Jahr sinken.

Bis vor wenigen Jahrzehnten waren diese Gewohnheiten und Chemikalien noch völlig unbekannt, doch als „moderner“ Mann müssen wir uns damit auseinandersetzen, damit sie uns nicht unsere hormonelle Männlichkeit rauben.



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.



P.S. Die üblichen, offensichtlichen 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.