

Testosteron Test



Darum ist der Testosteron Test wichtig

- + Wichtigstes männliches Geschlechtshormon
Testosteron steuert zahlreiche wichtige Prozesse im männlichen Körper, aber auch Frauen benötigen in geringen Mengen Testosteron.
- + Veränderung des Testosteron-Spiegels
Bestimmte Lebensphasen, höheres Alter, Erkrankungen und Medikationen können zu einer Veränderung des Testosteron-Wertes führen.
- + Zahlreiche Funktionen im Körper
Der Körper benötigt Testosteron für viele biochemische Prozesse. Dazu zählen die Blutbildung, Knochenwachstum und der Muskel- und Fettstoffwechsel.
- + Häufiger Mangel bei Sportlern und 45+
Besonders Sportler haben einen höheren Bedarf und sollten zwecks der vielen leistungssteigernden Aspekte einen Testosteron-Spiegel im höheren Bereich anstreben.
- + Mangel durch Lebensstil
Ungesunde Ernährung, wenig Bewegung und hoher Alkoholkonsum können einen Mangel begünstigen. Auch starker Gewichtsverlust und Stress wirken sich negativ aus.

Symptome bei einem Testosteronmangel

- + Geringe körperliche Leistungsfähigkeit
Testosteron fördert die Bildung der roten Blutkörperchen, welche für den Sauerstofftransport zuständig sind. Bei einem Mangel ist dieser Prozess eingeschränkt.
- + Langsames Muskelwachstum
Durch einen Testosteronmangel ist der Eiweißaufbau vermindert, wodurch das Muskelwachstum beeinträchtigt ist. Es kann sogar zum Verlust von Muskelmasse kommen.
- + Vermehrter Fettaufbau
Testosteron unterstützt den Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie die Ausschüttung von Leptin. Ein Mangel begünstigt vermehrte Fetteinlagerung, vor allem am Bauch.
- + Stimmungsschwankungen
Durch einen Mangel kann das psychische Wohlbefinden beeinflusst werden. Es kommt zu Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und veränderter Gefühlswahrnehmung.
- + Verminderte Fruchtbarkeit
Nicht nur das sexuelle Verlangen leidet unter einem Mangel. Auch die Fruchtbarkeit kann durch verminderte Spermienbildung beim Mann beeinträchtigt werden.

