

Was ist Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Es steht für Männlichkeit, Kraft und Aggressivität. Testosteron wird im Hoden gebildet und gelangt über den Blutkreislauf an die Stellen im menschlichen Körper, an denen es wirkt. Das Hormon ist für viele körperliche und psychische Vorgänge beim Mann verantwortlich, für die Entwicklung der Geschlechtsorgane und die Ausbildung der typisch männlichen Geschlechtsmerkmale wie Behaarung, tiefe Stimme und die geschlechtsspezifische Fettverteilung sowie Spermienproduktion und Libido. Der maximale Testosteronspiegel bei einem erwachsenen Mann liegt zwischen 10 und 40 Nanomol pro Liter Blut. Der individuelle Testosteronwert im Blut unterliegt allerdings tageszeitlichen Schwankungen. Dabei ist der Wert in den Morgenstunden bei zahlreichen Männern um bis zu 20% höher als der Durchschnittswert.

Aber nicht nur bei Männern spielt das Testosteron eine Rolle: Bei Männern wie bei Frauen beeinflusst das Hormon die Förderung des Knochenwachstums im Wachstumsalter, den Aufbau der Muskelmasse, den Abbau von Fettmasse, die Senkung des Cholesterinspiegels und die Steigerung des Eiweißaufbaus.



Testosteron-Mangel

Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil an Testosteron im Blut ab und auch die tageszeitlichen Schwankungen machen sich weniger bemerkbar. Ein verringerter Testosteron-Gehalt im Blut führt zu einer Reihe von Beschwerden. In diesem Zusammenhang taucht der Begriff „männliche Wechseljahre“ auf. Betroffene leiden unter Osteoporose, einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko, verringerter Muskelmasse, Vergrößerung der Fettdepots (insbesondere im Bauchbereich) und Hautalterung. Die Libido und Potenz lassen nach. Müdigkeit, Leistungsschwäche, Stimmveränderungen, Schamhaarverlust sowie der Verlust des Selbstbewusstseins und der Durchsetzungsfähigkeit gehen oft mit einem Mangel an Testosteron einher.