Testosteron - Mann und Frau

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Testosteron

Der schleichende Abfall der Androgene beim alternden Mann findet erst langsam Beachtung. Nachdem seit kurzem auch ein schützender Effekt auf die Herzkranzgefässe beobachtet wird, dürfte die Ersatztherapie in der potenzorientierten Männer Gesellschaft auf fruchtbaren Boden fallen.

Im Alter sinken Wachstumshormon, Sexualsteroide und DHEA-S. Die Hauptfrage bleibt, ob mit exogener Zufuhr *bis zur Restaurierung* der jugendlichen Werte auch wirklich Verbesserungen erzielt werden können.

Die Tabelle zeigt die einigermassen mit Signifikanz gesicherten Veränderungen:

	Testosteron	***DHEA***	***Wachstumshormon***
Knochen	+	+	+
Muskelmasse	+	?	+
Libido	+	unbeeinflusst	wahrscheinlich
Well-Beeing	+	+	+
Cholesterin	?(bei Männern)	-(bei Frauen)	+

Neuere Studien lassen einen Schutz vor Verengungen der Herzkranzgefässe vermuten. Viele Männer mit ausgeprägter Herzkranzgefässerkrankung zeigten auffallend niedrige Testosteronspiegel im Blut.

Einige Fakten

Testosteron und Dehydrotestosteron fallen mit zunehmendem Alter progressiv ab.

Altern ist vergesellschaftet mit einer Erhöhung von SHBG gebundenem Testosteron, das sich aber infolge stärkerer Bindung an das SHBG zu langsam loslöst. Dies führt zu tieferen Testosteronwerten im Gewebe.

Gemessen am bioverfügbarem nicht SHBG gebundenem Testosteron findet man bei über 50-jährigen Männern in 50% einen Testosteronmangel.

Die Blut Testosteronspiegel variieren über 24 Stunden, was die Aussagekraft der Laborbestimmung einschränkt. Die Bestimmung der Gonadotropine ist dabei wenig hilfreich, die Diagnose *sekundärer Hypogonadismus* zu stützen, obschon auch diese Werte im Alter verringert sind.

Parallel zum Altern sinken die Werte für freies Testosteron und auch etwas die Gonadotropine. Zugleich sinkt die Muskelmasse, die Muskelkraft wird schwächer, die Knochendichte nimmt ab und die Stamm-Adipositas zu.

Ein Hypogonadismus trägt zur Entwicklung einer Osteoporose bei. Das ist gut bekannt. Testosteron-Ersatztherapien lieferten aber unterschiedliche Resultate bezüglich Erhöhung der Knochendichte.

Hypogonadismus(mangelhafte Testosteronbildung in den Hoden), Prostatacarcinom

Hypogonadismus: Testosteron unter 3.5 ng/ml und freies Testosteron unter 1.6 ng/ml.

Symptome: Verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Libido und Potenzverlust.
Verminderung der Samenflüssigkeit bis hin zur *trockenen Ejakulation*.
Penisschrumpfung infolge Rückgang der glatten Muskulatur des Schwellkörpers: Der Penis wird kürzer.

- Mit zunehmendem Sexualhormonmangel steigt das kardiovaskuläre Risiko! Eine Studie mit rund 600 über 65-jährigen Männern ergab, dass das Risiko für Herzinfarkt und Hirninfarkt bei niedrigen DHEAS Spiegeln im Blut deutlich zunimmt.
- Unter einer Testosteron- oder DHEA-Therapie besteht die Gefahr, dass ein bereits bestehendes Prostatacarcinom progredient wird.
- Jeder dritte Mann zwischen 50 und 65 Jahren hat ein Prostatacarcinom. Rund 80% der 80-jährigen Männer haben ein Prostatacarcinom.
- Bei hypogonadalen Männern sind Prostatacarcinome häufiger. Es ist noch unklar, warum Testosteron einerseits die Carcinomentstehung unterdrückt und auf der anderen Seite fördert.
- Vor einer Testosteron-Ersatztherapie muss eine sehr eingehende Prostatacarcinom Abklärung, gegebenenfalls mit Biopsie, erfolgen. Auf den PSA Wert ist bei hypogonadalen Männern wenig Verlass: 40% weisen trotz nachgewiesenem Prostatacarcinom normale PSA Werte auf.
- Prostatacarcinom Patienten weisen im Durchschnitt höhere IGF-1 Werte auf als Gesunde. Eine Wachstumshormontherapie muss bei Männern sehr kritisch gehandhabt werden.
- Möglicherweise besitzt Testosteron beim Mann eine erweiternde Wirkung auf die Herzkranzgefässe (antianginöse Wirkung). Auffallend viele Männer mit koronarer Herzerkrankung zeigten niedrige Testosteronspiegel.
- Stress bereitet nicht nur den Boden für koronare Herzerkrankungen, sondern senkt auch den Testosteronspiegel im Blut.

Testosteron und Potenz

Das Sexualhormon ist quasi mit einer Flamme unter dem Topf vergleichbar:
Sie bringt nur das zum Kochen, was drin ist, ohne Einfluss auf sexuelle Phantasien und Praktiken.

Frau und Testosteron

Testosteronmangel im engeren Sinne

- Libidoverlust
- Vergrösserung der Brüste
- Zunahme des Bauchfetts
- Zunahme des Risikos für Arteriosklerose und Demenz

Testosteronmangel im weiteren Sinne

- Reizbarkeit
- Müdigkeit
- Antriebsarmut
- Bindegewebsschwäche: Cellulite, Venen Probleme
- Autoimmune Erkrankungen

Libidoverlust bei der Frau

- Nach einem erfüllten Sexleben empfindet die Frau nichts mehr und es stört sie in der Regel auch nicht
- Die Pille unterdrückt die Funktion der Eierstöcke und damit auch die Testosteronproduktion
- Wenn um die Menopause die Östrogenproduktion sinkt, werden dafür im Fettgewebe mehr Östrogene gebildet, unter anderem auch durch Umwandlung von Testosteron in Östrogen
- Bei einer festen Frau mit viel Fettgewebe werden entsprechend viel mehr Östrogene gebildet und der Testosteronspiegel sinkt.
- Bei einer gertenschlanken Frau bleibt der Testosteronspiegel besser erhalten.
- Um die Fettzellen aufzuschliessen und zu Energie zu verbrennen, braucht es Testosteron. Und eben das fehlt bei den festen Frauen. Aufgrund dieses Hormonungleichgewichtes bilden sich je länger, je mehr Fettpolster und es wird immer schwieriger diese abzubauen.

Cellulite

- Cellulite - klumpenartig verbundene Fettzellen - verstärkt sich unter dem Einfluss der Östrogene
- Testosteron ist verantwortlich für eine *feste* Architektur der Fettzellen
- Cellulite ist letztlich ein Testosteronmangel im Gewebe
- Es dauert Monate, bis eine Lokaltherapie mit Testosteroncreme bei Cellulite einen Erfolg zeigt
- Die Hormonwirkung wirkt verstärkt durch körperliches Training. Sport hebt bei Frauen den Testosteronspiegel an
- Eine Cellulitetherapie ohne Sport / Ausdauertraining ist sinnlos
- Raucht macht jede Cellulitetherapie von vornherein sinnlos!

So stimulieren Sie Ihren Testosteronspiegel (Frau und Mann)

- Viel Bewegung jeder Art
- Sport erhöht den Testosteronspiegel und hält das Körperfett unter Kontrolle
- Auch Sex erhöht den Testosteronspiegel (mehr bei Frauen als bei Männern)
- Gestalten Sie Ihr Sexleben aufregend und abwechslungsreich
- Gesunde zinkreiche Ernährung. Zinkreich sind insbesondere Austern, Fische, Meeresfrüchte, Nüsse
- Die Aminosäure Arginin kann, vorzugsweise vor einer sportlichen Betätigung eingenommen, unterstützend wirken.

Weitere therapeutische Möglichkeiten

Tribulus terrestris L. bulgaricum

- Wirksubstanz: Protodioscin. Erhöht bereits nach einer einmonatigen Anwendung, LH, Testosteron, Dihydrotestosteron und DHEA
- Der Substanz wird darüber hinaus auch eine proerektile Wirkung nachgesagt

Englische Beschreibung

Tribulus Terrestris is an herb that has been extracted for its saponin and alkaloids isolated and utilized to heighten libido. It has been used as an effective anabolic product in athletic training and development. Studies involving 212 males confirm that this product increases libido, frequency and strength of erections and sexual reflexes (recovery from sexual activity). Other positive changes include reduced cholesterol levels, and positive psychological effects such as improved mood and increased self-confidence. No adverse effects were noted in clinical studies, and additional animal research demonstrated no adverse effects on the central nervous or cardiovascular systems.

In males, tribulus terrestris increases libido, improves strength or erection and spermatogenesis, and may increase testosterone. In women, it likewise increases libido, improves ovulation effect, decreases the vasomotor symptoms accompanying menopause, reduces apathy and aggressiveness.

Tribulus Terrestris is a perennial trailing plant, which grows wild all over India. It has been used widely in the Ayurvedic system of medicine for the treatment of various urinary disorders including urolithiasis. It is effectively against oxalate and stone formation in urine. The Greeks used Tribulus Terrestris as a diuretic. In China and Vietnam it has been used as a styptic, in the treatment of post-partum haemorrhage, epistaxis and gastro intestinal bleeding. It is a South African remedy for inflammation and arthritis.

The extract contains alkaloids, saponins, resins and nitrates and is popularly used as a sports nutrient in USA. The extract of the plant is recognized as a diuretic and aphrodisiac. It has anti-oxidant and hypolipedemic activities. Tribulus Terrestris extract was effectively used for nonspecific impotence and aging. All the pharmacological properties of Tribulus Terrestris are clinically proved.

Eurycoma longifolia Jack - Tongkat Ali

Extrakte aus Eurycoma l. sind in verschiedenen asiatischen Ländern weitverbreitet und werden zur Behandlung von über 100 Erkrankungen angewendet. Unter *Tongkat Ali* wird eine Zubereitung aus den Wurzeln vermarktet. Bei Männern mit Testosteron Mangel soll *Tongkat Ali* die Testosteron Spiegel im Blut wirkungsvoll erhöhen können und Dosis abhängig die sexuelle Lust steigern. In Malaysia hat sich das Präparat zu einem Renner entwickelt, sodass der Baum unter Schutz gestellt werden musste.

	Wirkung
Müdigkeit	Vertreibt Müdigkeit
	Erhöht die Energie
Antioxidans	Wirkt als Antioxidans und bekämpft so *Freie Radikale*
Aphrodisiakum	Erhöht Libido
Blutzirkulation	Verbessert die Blutzirkulation
Haut	Wirkt Hautinfektionen und allgemein Hauterkrankungen entgegen
Innere Erkrankungen	Wirkt unterstützend bei hohem Blutdruck, Diabetes und Geschwüren
Wunden	Fördert die Wundheilung
Fieber	Wirkt fiebersenkend

Englische Beschreibung

The plant Eurycoma longifolia is a small tree belongs to the family Simarubaceae can be found in the jungle throughout Malaysia, Indochina, Borneo and Sumatra. It is commonly known as Tongkat Ali in Malaysia and Singapore. Sometimes it is known as Payung ali, Tongkat Baginda, Muntah Bumi and Petani Bumi by the natives. It is also known as Babi Kurus in Java, Tungke Ali in Sumatra, Piak or Tung Saw in Thailand.

The tree can grow up to about 12 meters in height and is usually unbranched or with a few upright branches. Each branch is crowned by an umbrella-like rosette of compound leaves. Each leaf consists of 20 - 30 pairs of narrow, oblong, leathery dark green leaflets with shining dark brown leaf stalk. The tree produces hairy purplish-crimson bell-like flowers in a long, branched and dropping branches. The oblong shaped fruits are also borne in a large dangling bunches. Its peak flowering season is from June to July and with peak fruiting in September. In Malaysia, they are commonly grow at low altitude up to 7000 meters on sandy soil as understorey treelets.

Every part of the tree is bitter and is considered as medicine by the natives. The roots and particularly the bark of the roots are used to treat fever. It is also used as a tonic after childbirth. It is pounded and applied as a poultice for headache, on wound, ulcers and syphilitic sores. The roots also contained active compounds which are effective against malarial parasite. It is also said to have aphrodisiac properties.

Eurycoma longifolia or Tongkat Ali is known as "Penawar Pahit", "Bedara Pahit", "Bedara Putih"," Lempudu Pahit" dan "Bidara Laut" is one of the plants that is known to contain high medicinal value. Being a small plant, it can grow to about 10 metres in height and can be found mainly in Malaysia, Burma, Thailand, from Indochina to Sumatera and Borneo. This medicinal plant has a narrow leaf, about 5-20cm length and 1.5 - 6cm in width. The leaves are less green at the below surface. The flowers are heterosexual. The part that is always used for medication is the root. The taproot (aerial root) is yellowish in colour and has bitter taste. Traditionally, the

entire plants can be used for medicinal purposes. A recent study carried out by Forest Research Institute of Malaysia (FRIM) showed that the leaves of Tongkat Ali contain anti-oxidant properties.

The department of Bio-medical Science, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), has carried out a study for anti-oxidant properties on five types of Malay traditional medicinal products. They were Pucuk Betik, Tonic, Kapsul Tongkat Ali, Akar Herbanika and Jamu Anom. They discovered that all the products contains a high level of SOD (Superoxide dismutase), a kind of anti-oxidant enzyme. The capsule of Tongkat Ali is shown to have a Total Oxidant Activity (TOA) at the quantity of 75µl. FRIM has also done an observation of anti-oxidant activities for all parts of Tongkat Ali. Apart from the root, the barks and the leaves of Tongkat Ali, also contain an anti-oxidant properties. The aqueous and methanol extracts of Tongkat Ali showed an activity of scavenging superoxide and lipid peroxidation. This study proved that Tongkat Ali could inhibit the chain reaction of free radicals that could be harmful to the body system.

Another study by the School of Pharmaceutical Science, Universiti Sains Malaysia(USM), also showed that Tongkat Ali has aphrodisiac properties. An experiment was carried out on impotent male rats. When given doses of the extract of Tongkat Ali root (0.5 g/kg/day) consistently for 12 weeks, the rats seemed to have a high level of ejaculation. Tongkat Ali can also reduce hypertension and is anti-malarial as it has a substance known as Eurycoma lactone.

Traditionally, the root of Tongkat Ali is boiled and the water is taken as a health tonic. Because of its bitter taste and to determine its dosage unknown dosage, it has now been processed into a capsule form. Super Tongkat Ali capsule is made from a natural extract of Tongkat Ali found on Borneo Island, without any addition of chemical substances. It is manufactured by a modern factory with a Good Manufacturing Practice (GMP) status. It is a good source of anti-oxidant, provides and increases energy as well as stamina, improves blood circulation, anti-tumour, anti-ulcer, anti-malarial and increases sexual drive. Super Tongkat Ali is an excellent supplement for a healthy and demanding lifestyle. Super Tongkat Ali, which is now marketed by Konsortium Pasifik Sama Sdn. Bhd. is prepared in a capsule weighing 260 mg and consists of 60 capsules per bottle.

Description: A good source of anti-oxidant, provides and strengthens energy as well as stamina, improve the circulation, anti-tumour, anti ulcer, anti malaria and increase sexual drive.

Yohimbin

17a-Hydroxy-yohimban-16a-carbonsäuremethylester (-hydrochlorid); Johimbin, Quebrachin, Aphrodin, Corynin, Yohimvetol, Hydroergotocin

Fremdsprachige Bez.: engl., frz.: yohimbine; span. yohimbina; ital.: quebrachina; lat.: Yohimbinum hydrochloricum, Yohimbini hydrochloridum, Yohimbinium chloratum, Yohimbinii chloridum

Yohimbin wird aus der Rinde eines afrikanischen Baumes gewonnen. Kamerun ist das Hauptherkunftsgebiet des Yohimbe-Baumes, aus dessen Rinde das Alkaloid gewonnen wird. Yohimbin revolutionierte die Behandlung der erektilen Dysfunktion beinahe über Nacht. Heute weiss man, dass es sich bei diesem Indol-Alkaloid um einen selektiven, kompetitiv wirkenden a2-Adrenozeptor-Antagonisten handelt, der eine verstärkte Noradrenalin Ausschüttung bewirkt. Die im Rückenmark gelegenen Genitalzentren werden erregt, außerdem werden unter Absenkung des Blutdrucks die Arterien insbesondere der Haut und der Genitalorgane erweitert, was mit einer Erhöhung der Blutmenge in diesem Bereich einhergeht. Ob Yohimbin in der Therapie bestimmter Formen erektiler Dysfunktion erfolgreich ist, wird gelegentlich angezweifelt. Es gibt Studien, die den positiven Effekt auf die Potenz belegen, in anderen konnte kein Nachweis für die Wirksamkeit erbracht werden. Nichtsdestotrotz hat sich Yohimbin jahrzehntelang als erste orale Medikation für dieses Indikationsgebiet bewährt.

Die Wirkung der Yohimbe-Rinde (bzw. des Hauptwirkstoffes: Yohimbin) ist in Europa bereits seit dem 18. Jahrhundert bekannt. Da Yohimbin die Gefässe erweitert, einen Blutstau in den Beckenorganen verursacht und die Erregbarkeit des Sakralnervensystems erhöht, wurde es hauptsächlich als Aphrodisiakum und bei Impotenz eingesetzt. Doch Yohimbin birgt auch tödliche Gefahren: Menschen mit einem Nieren- oder Leberleiden müssen Yohimbin meiden. Bei der kleinsten Überdosierung tritt ein absoluter Schwächezustand ein; mit Erregungszuständen, Tremor, Schlaflosigkeit, Angst, Blutdruckerhöhung usw. Die grösste (und tödliche) Gefahr besteht darin, dass Yohimbin ein starker MAO-Hemmer ist, d.h. bei gleichzeitigem Verzehr von Beruhigungsmitteln, Aufputschern, antiallergischen Medikamenten, Narkotika, Alkohol, Koffein, Kakao, Bananen, Ananas (u.a. Lebensmitteln) werden die körpereigenen Enzyme gehemmt, so dass giftige Amine in Aktion treten können - Endstation: Tod! Deshalb sollte man auf keinen Fall Viagra oder andere Yohimbin-Präparate ohne Beratung durch einen Heilkundigen zu sich nehmen.

Wer den Yohimbin-Gefahren und den Viagra-Fantasie-Preisen entgehen möchte und meint, er braucht potenzverstärkende Mittel, für den gibt es zahlreiche Alternativen; z.B. Muira-Puama, Quebracho, Barbasco, Yucca, Meerträubel, Kawa-Kawa, Sabal Beeren, Sassafras, Tigerkraut u.a.m. Diese Naturprodukte kann man sich im einschlägigen Kräuterhandel preisgünstig beschaffen. Noch ein paar Tipps "aus der Mottenkiste":

Mit Quebracho (Wirkstoff: Quebrachin = ähnelt dem Yohimbin) erzielt man gute Wirkungen, jedoch ohne die schädlichen Nebenwirkungen wie bei Yohimbin. Da Quebracho kein MAO-Hemmer ist, kann es leicht mit Alkohol zu einer Tinktur verarbeitet werden. Allerdings hat Quebracho einen Nachteil: es ist sehr bitter. Aber auch hiergegen ist ein Kraut gewachsen; mit ein wenig Santakraut hebt man den Bittergeschmack auf. Als Geschmacksverbesserer kann man Vanillen-Schoten nehmen.

Für eine Potenztherapie eignet sich besonders Muira-Puama. Wie wirkt Muira-Puama? Es regt das Nerven- und Sexualzentrum (Sakralnerv) an, mildert nervöse Reizbarkeit, erweitert die Blutgefässe, hilft bei Überarbeitung und erhöht die Sinnlichkeit; bei Frauen unterstützt es die Entfaltung unterentwickelter Brüste. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

Zubereitung: 100 g Muira-Puama, 50 g Damiana, 10 g Sabal Beeren, 3 Vanillen-Schoten, 3 g Honigkraut in ein Gefäss tun und mit einer Flasche (1 Liter) 40%-igem Klaren übergiessen. Das Gefäss verschliessen und 3-4 Wochen ziehen lassen, jeden 2. Tag kurz aufschütteln. Danach den Gefäss-Inhalt in einen grossen Kochtopf schütten, nochmals mit einer Flasche Klaren übergiessen, gut verrühren und bei kleiner Flamme 20-25 Minuten kochen lassen. Dann den Kochtopf vom Feuer nehmen, mit einem Deckel abdecken und den Inhalt 2 Stunden abkühlen lassen. Den Sud in eine grosse Schüssel ab sieben, zwei Flaschen Rotwein dazu kippen und gut umrühren. Jetzt kann das Gemisch in Flaschen abgefüllt werden.

Anwendung: Jeden Tag nach dem Mittagessen oder vor dem Schlafengehen ein kleines Schnaps Glas von dem Gemisch trinken. Die wirksame Menge ist zwar individuell verschieden; doch mehr als zwei Schnapsgläser täglich sollten nicht getrunken werden. Bei Bedarf kann man den Geschmack mit etwas Fenchel o.ä. verändern.

Testosteron Creme 3% Sevisanaline

Dosierung: Grundsätzlich gemäss Verordnung des Arztes und Labor kontrolliert.

Im Allgemeinen die Menge von 1 Teelöffel täglich, bei Cellulite auf die betroffenen Hautstellen, bei Libidoverlust beim Mann im Genitalbereich.

Testosteron als Creme auf die Haut aufgetragen wird teilweise umgewandelt (aromatisiert durch das Enzym Aromatase) zu Östrogen. Im Genitalbereich findet sich nur wenig Aromatase, sodass das dort aufgetragene Testosteron weitaus weniger zu Östrogen aromatisiert wird!

Nebenwirkungen beim Mann wären eine östrogenbedingte Gewichtszunahme und ein Wachstum der Brustdrüsen (Gynäkomastie).