

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekulärmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# Testosteron - Mann und Frau

Version: 27. Februar 2020

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Testosteron

**Der schleichende Abfall der Androgene beim alternden Mann findet erst langsam Beachtung. Nachdem seit kurzem auch ein schützender Effekt auf die Herzkranz Gefäße beobachtet wird, dürfte die Ersatz Therapie in der Potenz orientierten Männer Gesellschaft auf fruchtbaren Boden fallen.**

Im Alter sinken Wachstumshormon, Sexualsteroiden 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
<b>Knochen</b>	+	+	+
<b>Muskelmasse</b>	+	?	+
<b>Libido</b>	+	unbeeinflusst	wahrscheinlich
<b>Well-Beeing</b>	+	+	+
<b>Cholesterin</b>	?(bei Männern)	-(bei Frauen)	+

Neuere Studien lassen einen Schutz vor Verengungen der Herzkranzgefäße vermuten. Viele Männer mit ausgeprägter Herzkranzgefäß Erkrankung zeigten auffallend niedrige Testosteron Spiegel 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 löst. Dies führt zu tieferen Testosteron Werten im Gewebe.

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

Die Blut Testosteron Spiegel variieren über 24 Stunden, was die Aussagekraft der Labor Bestimmung 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 Muskel Masse, die Muskel Kraft wird schwächer, die Knochen Dichte nimmt ab und die Stamm- Adipositas zu.

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

## **Hypogonadismus( mangelhafte Testosteron Bildung in den Hoden), Prostata Carcinom**

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

Symptome: Verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Libido und Potenz Verlust.  
Verminderung der Samen Flüssigkeit bis hin zur *trockenen Ejakulation*.  
Penis Schrumpfung infolge Rückgang der glatten Muskulatur des Schwellkörpers: Der Penis wird kürzer.

- Mit zunehmendem Sexualhormon Mangel steigt das kardiovaskuläre Risiko! Eine Studie mit rund 600 über 65-jährigen Männern ergab, dass das Risiko für Herz Infarkt und Hirn Infarkt bei niedrigen DHEAS Spiegeln im Blut deutlich zunimmt.
- Unter einer Testosteron- oder DHEA Therapie besteht die Gefahr, dass ein bereits bestehendes Prostata Carcinom progredient wird.
- Jeder dritte Mann zwischen 50 und 65 Jahren hat ein Prostata Carcinom. 80-jährige haben in rund 80% ein Prostata Carcinom.
- Bei hypogonadalen Männern sind Prostata Carcinome häufiger. Es ist noch unklar, warum Testosteron einerseits die Carcinom Entstehung unterdrückt und auf der anderen Seite fördert.
- Vor einer Testosteron Ersatztherapie muss eine sehr eingehende Prostata Carcinom Abklärung – gegebenenfalls mit Biopsie erfolgen. Auf den PSA Wert ist bei hypogonadalen Männern wenig Verlass: 40% weisen trotz nachgewiesenem Prostata Carcinom normale PSA Werte auf.
- Prostata Carcinom Patienten weisen im Durchschnitt höhere IGF-1 Werte auf als Gesunde. Eine Wachstumshormon Therapie 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 Herz Erkrankung zeigten niedrige Testosteron Plasma Spiegel.
- Stress bereitet nicht nur den Boden für koronare Herz Erkrankungen, sondern senkt auch den Testosteron Spiegel 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

### Testosteron Mangel im engeren Sinne

- Libido Verlust
- Vergrößerung der Brüste
- Zunahme des Bauch Fetts
- Zunahme des Risikos für Arteriosklerose und Demenz

### Testosteronmangel im weiteren Sinne

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

### Libido Verlust bei der Frau

- Nach einem erfüllten Sex Leben 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 Testosteron Produktion.
- Wenn um die Menopause die Östrogen Produktion sinkt, werden dafür im Fett Gewebe mehr Östrogene gebildet, unter anderem auch durch Umwandlung von Testosteron in Östrogen.
- Bei einer festen Frau mit viel Fett Gewebe werden entsprechend viel mehr Östrogene gebildet und der Testosteron Spiegel sinkt.
- Bei einer gertenschlanken Frau bleibt der Testosteron Spiegel besser erhalten.
- Um die Fett Zellen aufzuschliessen und zu Energie zu verbrennen braucht es Testosteron. Und eben das fehlt bei den festen Frauen. Aufgrund dieses Hormon Ungleichgewichtes bilden sich je länger je mehr Fett Polster und es wird immer schwieriger diese abzubauen.

### Cellulite

- Cellulite - klumpen artig verbundene Fettzellen - verstärkt sich unter dem Einfluss der Östrogene.
- Testosteron ist verantwortlich für eine *feste* Architektur der Fett Zellen.
- Cellulite ist letztlich ein Testosteron Mangel im Gewebe.
- Es dauert Monate bis eine Lokalthherapie mit Testosteron Creme bei der Cellulite einen Erfolg zeigt.
- Die Hormon Wirkung wirkt verstärkt durch körperliches Training. Sport hebt bei Frauen den Testosteron Spiegel an.
- Eine Cellulite Therapie ohne Sport / Ausdauertraining ist sinnlos.
- Raucht macht jede Cellulite Therapie von vornherein sinnlos!

### So stimulieren Sie Ihren Testosteron Spiegel (Frau und Mann)

- Viel Bewegung jeder Art.
- Sport erhöht den Testosteron Spiegel und hält das Körper Fett unter Kontrolle.
- Auch Sex erhöht den Testosteron Spiegel (mehr bei Frauen als bei Männern).
- Gestalten Sie Ihr Sex Leben aufregend und abwechslungsreich.
- Gesunde Zink reiche Ernährung. Zink reich sind 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 hypolipemic 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
<b>Müdigkeit</b>	Vertreibt Müdigkeit Erhöht die Energie
<b>Antioxidans</b>	Wirkt als Antioxidans und bekämpft so freie Radikale
<b>Aphrodisiakum</b>	Erhöht Libido
<b>Blut Zirkulation</b>	Verbessert die Blut Zirkulation
<b>Haut</b>	Wirkt Haut Infektionen und allgemein Haut Erkrankungen entgegen
<b>Innere Erkrankungen</b>	Wirkt unterstützend bei hohem Blut Druck, Diabetes und Geschwüren
<b>Wunden</b>	Fördert die Wund Heilung
<b>Fieber</b>	Wirkt Fieber senkend

### 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 understory 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 75 $\mu$ l. 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, Aphrodisin, Corynin, Yohimvetol, Hydroergotocin

Fremdsprachige Bez.: engl., frz.: yohimbine; span. yohimbina; ital.: quebrachina; lat.: Yohimbinum hydrochloricum, Yohimbini hydrochloridum, Yohimbinium chloratum, Yohimbini 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  $\alpha_2$ -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 Sakralnerven Systems 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 Santa Kraut hebt man den Bittergeschmack auf. Als Geschmacksverbesserer kann man Vanillen-Schoten nehmen.

Für eine Potenz-Therapie 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%**

#### **Zusammensetzung:**

- Testosteron 3%
- Erdnussöl
- Polysorbate 60
- Propylenglykol
- Cetylalkohol

Dosierung: Grundsätzlich gemäss Verordnung des Arztes und Labor kontrolliert.

Im Allgemeinen die Menge von 1 Teelöffel täglich, bei Cellulite auf die betroffenen Haut Stellen, bei Libido Verlust 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 Östrogen-bedingte Gewichtszunahme und ein Wachstum der Brustdrüsen (Gynäkomastie).