



<https://biz.li/3yxp>

# FUNKTIONIEREN NATÜRLICHE TESTOSTERON-BOOSTER WIRKLICH?

Veröffentlicht am 13.05.2021 um 12:39 von Redaktion AltkreisBlitz

Den Testosteronspiegel aufrechtzuerhalten ist unglaublich wichtig für das Allgemeinbefinden eines Körpers. Testosteron ist ein Androgen-Hormon, das prinzipiell für die Entwicklung der männlichen Eigenschaften, die wir mit Männlichkeit assoziieren, verantwortlich ist. Hier werden kurz mehrere Studien erprobte Wege zur Erhöhung des Testosteronspiegels auf natürliche Weise beschrieben. Dies ist ein wichtiges Thema für Männer, aber auch für Frauen. Beide Geschlechter haben diese Hormone nur eben in unterschiedlichen Mengen und Verhältnissen.

## **Diese natürliche Testosteron-Booster erhöhen Testosteronspiegel**

Ein hoher Östrogenspiegel reduziert die Testosteronproduktion. Es gibt viele Studien, die belegen, dass Vitamin A aus einer natürlichen Quelle aktiv den Östrogenspiegel unterdrückt, was Ihr Testosteron gedeihen lässt. Frische Gemüse mit einem hohen Anteil an Vitamin A sind Karotten, Süßkartoffeln und Grünkohl.

Über eine Milliarde Menschen weltweit leiden am Vitamin-D-Mangel. Dieses Vitamin ist ein weiterer Testosteron-Booster und reguliert mehr als 1.000 Körperfunktionen. Seine Wichtigkeit darf nicht unterschätzt werden. Es gibt eine Vielzahl von begutachteten Studien, die den Zusammenhang zwischen erhöhter Vitamin-D-Zufuhr und höheren Testosteronspiegeln bestätigten. Es wurde in einer Studie untersucht wie gesunde Männer täglich und über ein Jahr lang Vitamin D einnahmen. Am Ende der Studie hatten 25,2 % der Untersuchten einen erhöhten Testosteronspiegel im Vergleich zu den anderen Untersuchten, die ein Placebo erhielten.

Zink ist ein weiteres wichtiges Testosteron-Booster, das eine Erhöhung des Testosteronspiegels bewirkt. Eine Studie aus dem Jahr 1996 fand heraus, dass junge Männer mit normalem Testosteronspiegel, die Zink in ihrer Ernährung für 5 Monate vernachlässigten einen enormen Abfall des Testosterons erlebten. Eine weitere Studie zeigte, dass mehr als 50% ältere Männer mit niedrigen Testosteronspiegeln, die über den gleichen Zeitraum Zink Gluconat Kapseln einnahmen, verdoppelten schließlich ihren Testosteronspiegel. Zink befindet in nachweisbaren Mengen in bestimmten Produkten wie Kürbiskerne, Rindfleisch, Kichererbsen und Kakaopulver.

## **Testosteron erhöhen mit wissenschaftlichen Methoden**

Eine Reduzierung der Einnahme von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmittel spielt eine wichtige Rolle bei der Erhöhung der Testosteron Produktion. Nach dem Verzehr von Zucker oder zuckerhaltigen Lebensmitteln schüttet der menschliche Körper das Hormon Insulin aus. Dieses Hormon reguliert die Menge an Glukose im Blut. Es gibt eine Reihe von Studien, die die unwiderlegbare Verbindung zwischen hohem Insulin und niedrigem Testosteron bestätigen. In einer Studie mit 74 Männern gaben die Forscher jedem Probanden im Durchschnitt 75 Gramm Glukose auf Dauerbasis. Bei jedem Teilnehmenden wurde eine 25-prozentige Verringerung des Testosteronspiegels sowie Entzündungen, Darmprobleme und sehr hohen glykämischen Index. Hohe postprandiale (nach einer Mahlzeit) Blutzuckerwerte, also Blutzuckerspitzen nach dem Essen, gelten als Risikofaktor für die Senkung des Testosteronspiegels.

Fasten bietet eine weitere große Hilfe bei der Vermeidung eines niedrigen Testosteronspiegels. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch regelmäßiges Auslassen von Mahlzeiten ist bei Männern eine drastische Testosteronspiegel Erhöhung zu beobachten. Tägliche Mahlzeiten sollen ausschließlich innerhalb von acht Stunden verzehrt werden und für den Rest der Zeit soll das Essen aus dem Menü komplett gestrichen werden, um den Effekt zu erleben. Nur Wasser aus BPA-freien Flaschen oder Wasserfilter ist in der Zeit erlaubt. Diejenige Erwachsene, die sich noch trauen zu experimentieren können

sogar an einem Tag nur zwei Mahlzeiten innerhalb von vier Stunden essen und für den Rest der Zeit fasten. Nach diesen Regeln leben Mönche in buddhistischen Klöstern.

Viele weitere Studien belegen, dass Sex ein [Testosteron Booster](#) ist und zum erhöhten Testosteronspiegel beiträgt. Den regulären Sex macht Sprinter Dennis Mitchell für die eigenen hohen sportlichen Ergebnisse verantwortlich, als ihn über seine Erfolge im Sport gefragt wurde. Sex stimuliert endokrines System, was die Testosteron-Produktion auch bewilligt. Denken Sie auch daran, dass Sex und Selbstbefriedigung unterschiedliche Wirkung verursachen. Während Sex eine bestimmte Dopamin Menge freisetzt, ist Masturbieren für einen unnatürlich verlängerten Dopamin-Spike verantwortlich, was das menschliche Dopamin-Belohnungssystem durcheinanderbringen kann. Freisetzung von Dopamin und Testosteron-Produktion sind sehr nah miteinander verbunden. Testosteron erhöht die Freisetzung von Dopamin (eines Neurotransmitters) in Gehirn. Dieser Neurotransmitter ist für Lustempfinden auch verantwortlich.

Körpermasseindex (aus dem Englischen BMI = Body Mass Index: Geburtsdatum, Gewicht und Größe) soll in den bestimmten normalen Werten je nach Alter, Lebensumständen und Veranlagung bleiben und diese Grenzen nicht überschreiten dürfen. In einer Studie aus dem Jahr 2013 wurde festgestellt, dass fettleibige Menschen im Alter von 15 bis 20 Jahren 39 bis 50 Prozent weniger Testosteron besitzen als solche mit einem normalen Körpermasseindex.

## **Testosteron erhöhen? Diese 2 nachgewiesene Wege sind wichtig**

### **Stress abbauen**

Lernen, zu entspannen und Stress durch Meditation zu reduzieren lohnt sich. Stress pumpt Cortisol auf, was die Testosteronproduktion unterdrückt. Meditation ist ein fantastischer Weg zum Abbau von Stress.

### **Sport treiben**

Sport treiben - Es ist an der Zeit! Es ist versuchswert mit dem Joggen zu beginnen oder ins Fitnessstudio zu gehen, denn das Heben von Gewichten erhöht nachweislich den Testosteronspiegel bis um 30 %.

Oft genügt in der Regel ganz wenig, um den Testosteronspiegel zu erhöhen. Sie müssen nur zweimal pro Woche ins Fitnessstudio gehen, um diese Vorteile zu nutzen.

Ständige Übungen mit schwereren Gewichten, wobei zusammengesetzte Bewegungen ausgeführt werden, eignen sich hervorragend zur Erhöhung von Testosteron auf einer natürlichen Weise.

Wege, die das Testosteron Steigern beschleunigen wählt jeder für sich alleine. Ob diese Wege auch wirken, entscheiden Sie für sich. Testosteron gehört zu den wichtigsten Hormonen in Ihrem Körper, wenn Sie ein gutes Leben führen wollen, ist es Ihre Verantwortung sich darum kümmern, dass seine Werte hoch genug bleiben. So erzielen Sie eine anhaltend positive Wirkung auf ihr Wohlbefinden.