

## **Trainings- und Ernährungsrichtlinien für aktive Männer – Testosteron natürlich steigern**

Ausdauertraining senkt tendenziell die Werte von Testosteron und anderen männlichen Hormonen im Blut. Bei einer Laufleistung von mehr als 100 km pro Woche sinkt der freie Testosteronspiegel, wie eine Studie gezeigt hat.

Je höher das Laufpensum bei den untersuchten Männern war, desto mehr sank der Testosteronspiegel

Die Studie der Universität British Columbia

MacKelvie et al.: Bone mineral density and serum testosterone in chronically trained, high mileage 40–55 year old male runners. Br J Sports Med. Aug 2000.

### **Richtlinien für das Krafttraining**

3 x pro Woche Ganzkörpertraining im Hypertrophiebereich. Am besten große Muskelgruppen mit mehrgelenkigen Übungen und freien Gewichten trainieren.

Intervalltraining (kurz und intensiv) ist auch gut geeignet, die männlichen Hormone und das Wachstumshormon zu erhöhen. Für das Intervalltraining gibt es verschiedene Methoden und Bezeichnungen (HIIT-Training, Burst-Training, Tabata-Training), es soll eine Dauer von 4 bis 10 Minuten haben. Prinzip ist dabei immer dass auf eine intensive Anstrengungsphase eine Erholungsphase erfolgt (beim Tabata-Training z.B. dauert die Anstrengung 20 sek., die Erholung 10 sek. Das Ganze wird 8 mal durchgeführt). Die Erholungsphase soll nicht so lang sein, der Puls soll relativ hoch bleiben und nicht zur Ruhe kommen.

Beispiele für Intervalltraining:

Hügelsprints (einen Anstieg mit voller Geschwindigkeit hochlaufen und dann locker hinuntertraben oder gehen).

Ergometer: Abwechselnd große Leistung bringen, dann wieder weniger Widerstand. Kniebeugen mit der Langhantel am Rücken und anschließend eine Ruhepause.

Am besten macht man 2-3 Einheiten Krafttraining pro Woche, ergänzt von 2-3 Einheiten Intervalltraining an den übrigen Tagen. Braucht es zusätzlich noch klassisches Ausdauertraining? (Mit einer Dauer von mehr als 20 min.)

Wenn man im Alltag genügend Bewegung macht (wie Gehen, Wandern, Treppensteigen) ist das aus gesundheitlicher Sicht nicht notwendig.

### **Ernährungsrichtlinien für aktive Männer:**

Mit gezielter Ernährung Körperfett reduzieren, wenn es notwendig ist. Fettgewebe schadet der Testosteronwirkung und kann auch männliche Hormone in weibliche umwandeln. Die Energiezufuhr mit der Nahrung soll dem Verbrauch angepasst werden. So soll man an Trainingstagen mehr Energie mit der Nahrung zuführen, als an Ruhetagen. Vor dem Kraft- und Intervalltraining liefern Kohlenhydrate schnell verwertbare Energie. Nach dem

Krafttraining soll ausreichend Eiweiß und etwas Kohlenhydrate zugeführt werden. Die Nahrungsmittel sollten nach zwei Kriterien ausgesucht werden:

1. Energiedichte (wie viel Energie liefert eine bestimmte Menge eines Lebensmittels: so haben z.B. 10 dkg. Schokolade wesentlich mehr Energie als 10 dkg. gekochte Broccoli).
2. Glykämischer Index (Last): Sie besagt, wie hoch der Blutzuckeranstieg ist, den ein Lebensmittel auslöst. Man geht dabei von einer bestimmten Menge eines Lebensmittels aus bzw. von der Portionsgröße (Glykämische Last).

Einfache, kurzkettige Zucker (wie Haushaltszucker oder Schokolade) senken unmittelbar den Testosteronspiegel im Blut. Daher haben Low-Carb Diäten einen günstigen Einfluss auf das wirksame Testosteron. Es sollte dabei aus gesundheitlichen Gründen eine Variante der Low-Carb Ernährungsform gewählt werden, bei der man mehr ungesättigte (meist pflanzliche) Fette zuführt und weniger gesättigte (meist tierische) Fette. Bei geeigneten Low-Carb Diäten wird der Kohlenhydrat-Anteil, und hier besonders der an kurzkettigen Kohlenhydraten, der Nahrung reduziert.

Um den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung niedrig zu halten, ist auch das Intervallfasten (intermittierendes Fasten) eine gut geeignete Methode (z.B. das 16:8 Fasten, bei dem pro Tag nur innerhalb von 8 Stunden Nahrung zugeführt werden darf). Es hilft aber auch, nur zwei statt drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen.