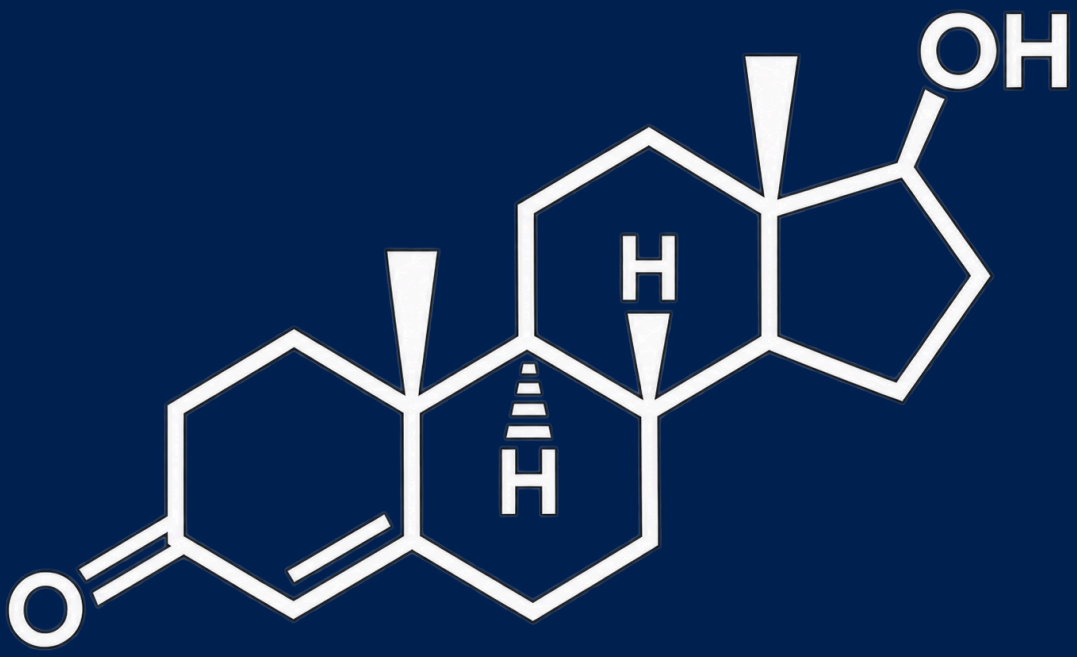
Long Better Life

DER EVIDENZBASIERTE GUIDE

Testosteron: Fakten statt Mythen

Beschwerden einordnen, Werte verstehen, Behandlung abwägen

Was das Hormon im Körper macht, wann eine Abklärung sinnvoll ist, was Lebensstil und Therapie leisten können – und wie du dich auf das Arztgespräch vorbereitest.



Strukturformel von Testosteron

Stand November 2026. Gesundheitshinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.

INHALT

Inhaltsverzeichnis

	So nutzt du diesen Guide	4
KAPITEL 1 · TESTOSTERON VERSTEHEN		**5**
1.1	Was ist Testosteron?	6
1.2	Wie entsteht Testosteron? Der Regelkreis zwischen Gehirn und Hoden	7
1.3	Warum verändert sich Testosteron im Tagesverlauf?	8
1.4	Was verändert sich mit zunehmendem Alter?	9
1.5	Was ist ein Testosteronmangel – und welche Arten gibt es?	10
1.6	Was du aus Kapitel 1 mitnehmen solltest	11
KAPITEL 2 · EINEN MÖGLICHEN TESTOSTERONMANGEL ERKENNEN		**12**
2.1	Warum Symptome allein nicht ausreichen	13
2.2	Welche Beschwerden sind besonders aussagekräftig?	13
2.3	Welche weiteren Beschwerden können auftreten?	13
2.4	Was könnte sonst hinter deinen Beschwerden stecken?	14
2.5	Wann ist ein Testosterontest sinnvoll?	15
2.6	Warum Online-Selbsttests problematisch sein können	15
2.7	Drei typische Alltagssituationen	16
2.8	Wie läuft die Abklärung grundsätzlich ab?	16
2.9	Was du aus Kapitel 2 mitnehmen solltest	17
KAPITEL 3 · BLUTWERTE UND DIAGNOSTIK VERSTEHEN		**20**
3.1	Warum ein einzelner Laborwert nicht genügt	21
3.2	So wird Testosteron richtig gemessen	21
3.3	Was steht auf dem Laborzettel?	22
3.4	Gesamttestosteron: Welche Zahlen sind niedrig?	22
3.5	SHBG und freies Testosteron: Warum „gesamt“ nicht immer genügt	23
3.6	LH und FSH: Liegt das Problem in den Hoden oder in der Steuerung?	25
3.7	Prolaktin und weitere Untersuchungen: Wann muss genauer hingeschaut werden?	27
3.8	Was kann die Werte verfälschen?	27
3.9	Der diagnostische Fahrplan – Schritt für Schritt	28
3.10	Drei Beispiele: Gleiche Zahl, unterschiedliche Bedeutung	29
3.11	Was du konkret beim Arzt fragen kannst	30
3.12	Das Wichtigste auf einen Blick	30
KAPITEL 4 · TESTOSTERON NATÜRLICH BEEINFLUSSEN		**32**
4.1	Zuerst die entscheidende Unterscheidung: Gesundheit verbessern oder eine Zahl erhöhen?	33
4.2	Körpergewicht: der am besten belegte Ansatz bei Adipositas	33
4.3	Bewegung und Krafttraining: wichtig – aber nicht wegen eines „Testosteron-Kicks“	34
4.4	Schlaf: die Basis – ohne falsche Versprechen	35
4.5	Ernährung: keine magischen Lebensmittel	36
4.6	Alkohol, Medikamente und Erkrankungen: oft wichtiger als ein „Booster“	36
4.7	Nahrungsergänzungsmittel: Was ist von „Testosteron-Boostern“ zu halten?	37
4.8	Vier typische Situationen – vier unterschiedliche Wege	40
4.9	Dein realistischer 8-Wochen-Plan	41
4.9a	Einordnung der Studien zu Schlaf, Training und Alkohol	42
4.10	Was du aus diesem Kapitel mitnimmst	42
KAPITEL 5 · TESTOSTERONERSATZTHERAPIE (TRT) VERSTEHEN		**44**
5.1	Was ist eine Testosteronersatztherapie?	45
5.2	Was kann TRT tatsächlich verbessern?	45
5.3	Wie schnell wirkt die Behandlung?	46
5.4	Gel, Injektion oder Implantat – was ist der Unterschied?	47
5.5	Welche Risiken und Nebenwirkungen sind wichtig?	47
5.6	Kinderwunsch: Warum TRT ein besonderes Problem ist	50
5.7	Wann darf eine TRT nicht einfach begonnen werden?	50
5.8	Wie sieht eine sichere Verlaufskontrolle aus?	51
5.9	Drei Situationen aus dem Alltag	52
5.10	Deine Fragen für das Arztgespräch	52
5.11	Das Wichtigste auf einer Seite	53

KAPITEL 6 · KINDERWUNSCH UND ANDERE BEHANDLUNGSWEGE 54

6.1 Warum Kinderwunsch vor einer Testosterontherapie geklärt werden muss 55
6.2 Zwei Aufgaben der Hoden – und zwei unterschiedliche Signale 55
6.3 Was passiert mit der Spermienproduktion unter TRT? 56
6.4 Was ein Spermiogramm zeigt – und was nicht 56
6.5 Erholt sich die Spermienproduktion nach dem Absetzen? 56
6.6 Zuerst die Ursache: Wann ist eine andere Behandlung sinnvoll? 57
6.7 hCG und FSH: die Hoden gezielt stimulieren 58
6.8 Clomifen, Enclomifen und Aromatasehemmer: nicht mit hCG gleichsetzen 58
6.8a Welche Behandlungen sind in Deutschland zugelassen? 59
6.9 TRT plus hCG – kann man beides kombinieren? 60
6.10 Drei Beispiele aus dem Alltag 61
6.11 Dein Fahrplan für das Arztgespräch 61
6.12 Das Wichtigste auf einer Seite 62

KAPITEL 7 · DEIN PERSÖNLICHER FAHRPLAN 64

7.1 Die fünf Fragen, die wirklich zählen 65
7.2 Orientierung: Wie geht es nach einem auffälligen Bef und weiter? 65
7.3 Fünf Fallbeispiele – fünf unterschiedliche Entscheidungen 67
7.4 Dein Arztgespräch – eine Vorlage zum Mitnehmen 68
7.5 Laborwerte dokumentieren – ohne sich an Einzelzahlen festzubeißen 68
7.6 Was ist ein realistisches Therapieziel? 69
7.7 Sicherheitsplan: Was gehört unter TRT dazu? 70
7.8 Glossar – die wichtigsten Begriffe in Alltagssprache 70
7.9 Die zehn wichtigsten Erkenntnisse 71
7.10 Dein nächster Schritt 72

ANHANG

Quellen 73
Gesundheitshinweis 74

START

So nutzt du diesen Guide

Dieser Guide richtet sich an erwachsene Männer ohne medizinische Vorkenntnisse. Er erklärt in sieben Kapiteln, was Testosteron im Körper tut, welche Beschwerden auf einen Mangel hindeuten können und welche nicht, wie Blutwerte zu lesen sind, was Lebensstil und Therapie leisten – und wie du dich auf ein gutes Arztgespräch vorbereitest.

Drei Dinge vorab

> **Beschwerden sind keine Diagnose.** Müdigkeit oder weniger Lust haben viele mögliche Ursachen; ein einzelner Blutwert reicht nicht aus.

> **Die Ursache zählt mehr als die Zahl.** Ob und wie behandelt wird, hängt davon ab, warum der Wert niedrig ist.

> **Kinderwunsch gehört früh auf den Tisch.** Testosteron von außen kann die Spermienbildung stark unterdrücken.

So lesen wir die Evidenz

Belegt	Hochwertige Forschung und/oder belastbare Leitlinien stützen genau diese Aussage. Das heißt nicht, dass sie ausnahmslos für jeden Menschen gilt.
Hinweise	Es gibt wissenschaftliche Anhaltspunkte, aber die Aussage ist noch nicht ausreichend gesichert oder stark vom Einzelfall abhängig.
Experimentell	Studien sind begrenzt, widersprüchlich oder für die praktische Anwendung noch nicht überzeugend.
Nicht belegt / Abratung	Die Behauptung ist nicht ausreichend belegt oder widerspricht gesicherten Erkenntnissen; die Selbstbehandlung ist nicht zu empfehlen.

Die Einstufung gilt für die jeweils unmittelbar folgende Aussage, nicht für ein Produkt oder eine Behandlung insgesamt. Hochgestellte Kürzel wie [Q01] verweisen auf die Quellen am Ende des Guides. Eine Leitlinienempfehlung ist nicht automatisch der Beweis für eine große Behandlungswirkung.

WICHTIG Dieser Guide stellt keine Diagnose und gibt keine Behandlungsempfehlung für Einzelpersonen. Hormonpräparate gehören nicht ohne medizinische Indikation und Überwachung in die Selbstbehandlung. Die genannten Schwellenwerte sind Orientierungswerte.

KAPITEL 1

Testosteron verstehen

1.1 Was ist Testosteron?

Testosteron ist ein **Hormon** – also ein körpereigener Botenstoff. Hormone transportieren Informationen zwischen Organen. Sie helfen beispielsweise dabei, Wachstum, Stoffwechsel, Fortpflanzung und viele andere Körperfunktionen zu steuern.

Testosteron gehört zu den **Androgenen**, einer Gruppe von Sexualhormonen. Es ist bei Männern in deutlich höheren Konzentrationen vorhanden als bei Frauen, kommt aber bei beiden Geschlechtern vor. Bei Männern wird der größte Teil in den **Hoden** gebildet; kleinere Mengen beziehungsweise Vorstufen entstehen auch in den Nebennieren.

Testosteron ist weder ausschließlich ein „Sexualhormon“ noch ein allgemeiner Leistungsbooster. Es wirkt an vielen Geweben und erfüllt unterschiedliche Aufgaben.

Welche Aufgaben hat Testosteron?

Körperbereich	Wofür Testosteron wichtig ist
Sexuelle Entwicklung	Es ist an der Entwicklung männlicher Geschlechtsmerkmale in der Pubertät beteiligt.
Sexualfunktion	Es unterstützt sexuelles Verlangen (Libido) und trägt zu normalen sexuellen Funktionen bei.
Muskeln	Es beeinflusst den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse.
Knochen	Es unterstützt den Erhalt der Knochenfestigkeit.
Blutbildung	Es fördert die Bildung roter Blutkörperchen.
Fruchtbarkeit	Zusammen mit anderen Hormonen unterstützt es die Spermienproduktion.
Körperbehaarung und Stimme	Es prägt während der Entwicklung unter anderem Bartwuchs, Körperbehaarung und Stimmbruch.

Belegt Testosteron hat wichtige Funktionen für Sexualentwicklung, sexuelle Gesundheit, Muskel- und Knochengewebe sowie Blutbildung. [Q01, Q02]

WICHTIG ZU VERSTEHEN: Eine normale Hormonversorgung ist nicht dasselbe wie ein möglichst hoher Hormonspiegel. Der Körper benötigt Testosteron in einem angemessenen Bereich. Mehr ist nicht automatisch besser.

Was bedeutet das für dich?

Wenn du müde bist, weniger Lust auf Sex hast oder beim Training nicht vorankommst, kann Testosteron eine Rolle spielen. Diese Beschwerden können aber ebenso andere Ursachen haben. Ein einzelnes Symptom verrät nicht, welches Hormon oder Organ dahintersteckt.

1.2 Wie entsteht Testosteron? Der Regelkreis zwischen Gehirn und Hoden

Die Hoden entscheiden nicht allein, wie viel Testosteron sie produzieren. Die Steuerung beginnt im Gehirn.

1. **Hypothalamus:** Eine kleine Steuerregion im Gehirn gibt das Signalhormon **GnRH** ab. Die Abkürzung steht für Gonadotropin-Releasing-Hormon.
2. **Hypophyse:** Diese kleine Hormondrüse unterhalb des Gehirns reagiert auf GnRH und schüttet zwei weitere Signalhormone aus: **LH** und **FSH**.
3. **Hoden: LH** regt bestimmte Hodenzellen zur Testosteronproduktion an. **FSH** unterstützt zusammen mit Testosteron die Bildung von Spermien.
4. **Rückmeldung:** Wenn ausreichend Sexualhormone vorhanden sind, wird die Signalabgabe im Gehirn normalerweise gedrosselt. Bei niedrigeren Spiegeln kann sie verstärkt werden.

Diese Zusammenarbeit heißt **Hypothalamus-Hypophysen-Hoden-Achse**. Das klingt kompliziert, bedeutet aber nur: Gehirn und Hoden kommunizieren ständig miteinander.

ALLTAGSVERGLEICH: Stell dir eine Heizungsregelung vor. Das Gehirn ist die Steuerung, LH ist das Signal an die Heizung und die Hoden sind der Wärmeerzeuger. Die Rückmeldung verhindert normalerweise, dass das System ungebremst weiterläuft. Der Vergleich ist vereinfacht: Hormone werden nicht so gleichmäßig gesteuert wie eine Raumtemperatur.

Belegt Die Testosteronproduktion wird durch diesen hormonellen Regelkreis gesteuert. LH und FSH helfen später bei der Suche nach der Ursache eines Mangels. [Q01, Q02]