

# **Sport und der Hormonhaushalt bei Männern, Sex und Sport?**

Sport hilft dabei uns wohl zu fühlen. Gerade als Mann fühlt man sich doch erst so richtig männlich, wenn man gerade eine schwere Last erfolgreich bewältigt hat. Die Krönung des Ganzen ist es, wenn man einmal die Möglichkeit hat, in einem nicht ganz so feinen Studio zu trainieren, wo man seinem Enthusiasmus auch einmal lautstark freie Bahn gewähren kann. Doch woher kommt das eigentlich? Was macht Sport mit dem Hormonhaushalt unseres Körpers? Und was passiert, wenn wir den Sport allgemein vernachlässigen?

## **Fakt: Jeder fünfte Mann hat zu wenig Testosteron im Blut**

Das ist eine Tatsache, die zu einigen Problemen führen kann. Oft liegt es gar nicht mehr am Alter, denn es ist vollkommen normal, dass der Testosteron Spiegel mit zunehmenden Alter sinkt. Mit einem zunehmend geringer werdendem Pensum am Sport steigt gleichzeitig auch der durchschnittliche Körperfettgehalt des Menschen an. Der typischer Bauchspeck ist aber neben einem unästhetischen Aussehen auch dafür verantwortlich, dass ein Teil des männlichen Sexualhormons in weibliche Hormone umgewandelt werden.

Das könnte einerseits ein Grund dafür sein, warum dicke Männer oft unter fehlender Libido leiden, bei Kindern kann es dazu führen, dass gerade übergewichtige Kinder sehr zurückhaltend werden. Kombiniert mit dem einhergehenden häufigen Mobbing wird das zu einem Teufelskreis.

Eine Hormon-Therapie ist im Normalfall aber nicht nötig, denn Sport kann häufig schon ausreichend entgegen wirken.

## **Welcher Vorteile hat ein erhöhter Testosteron-spiegel?**

Erhöhte Libido, strafferer Körper, bessere Fettverbrennung, männlichere Gesamterscheinung, , jüngere Gesamterscheinung, mehr Muskelmasse, eine tiefere Stimme und ein intensiverer Bartwuchs, sowie eine allgemein erhöhte Leistungsfähigkeit. Aus diesem Grund wird Testosteron so gerne als Dopingmittel verwendet; hier ist jedoch Vorsicht geboten, da der Körper bei der absoluten Überdosierung, wie Sie vonnöten ist, um die aus dem Bodybuilding bekannten Ergebnisse zu erzielen, dazu führt, dass der Körper die eigene Produktion herunterfährt.

## **Welche Sportarten fördern besonders die Produktion des körpereigenen Testosterons?**

Ausdauertraining ist hier kritisch zu betrachten; Sie sollten eine Trainingszeit von 90 Minuten nicht überschreiten. Zumindest nicht, wenn es nicht Ihr Ziel ist einen Marathon zu Laufen für den Sie bereit sind, die negativen hormonellen Prozesse in Kauf zu nehmen. Bis zu dieser Zeit stellt aber ein Herz-Kreislauftraining kein Problem für unser hormonelles System dar.

Kurzes intensives Krafttraining hat die meisten positiven Wirkungen auf den Hormonspiegel. Aber auch Schnellkraftsportarten wie Turnen und Leichtathletik wirken sich positiv aus.

## **Und was ist mit Sex?**

Lange Zeit galt Sex vor sportlichen Wettkämpfen als schwächend und wurde Profisportlern schon Wochen vor dem Wettkampf untersagt und vom dem verbesserten Hormonspiegel zu profitieren. Dem ist heute aber nicht mehr so. Ganz im Gegenteil, während des Aktes und davor wird die Produktion der Sexualhormone explizit gefördert. Beim Orgasmus selbst und kurze Zeit danach sinkt der Spiegel zwar stark, und es wird eine müde machende Hormonbasis gelegt, dauerhaft wird aber die Testosteron Produktion verbessert.

Also: Sex vor dem Wettkampf? Ja, aber nicht 5 Minuten vor dem Event!