

# Testosteron Booster

Testosteron. Das Hormon, das die Männlichkeit widerspiegelt. Es sorgt für schnelleren Muskelaufbau, hat allerdings auch natürliche Nebenwirkungen, wie z.B. verstärkte Behaarung und früheren Haarausfall am Kopf und es sorgt für ein höheres Aggressionspotential. Die Wirkungen sind jedoch individuell von Person zu Person verschieden. Wir sprechen hier übrigens noch von der Menge an Testosteron, die jeder Mann und auch jede Frau von Natur aus produziert. Denn schon hier kann es zu großen Unterschieden kommen. Ein zu niedriger Testosteronspiegel kann übrigens auch Folgen haben. Muskelschwund und Depressionen gehören dazu.

Speziell wegen der anabolen Wirkung von Testosteron greifen mittlerweile auch viele Freizeitsportler zu Hormonpräparaten, die üblicherweise gespritzt werden. Doch darum soll es hier nicht gehen. Es gibt mittlerweile viele Mittel auf dem Markt, die die körpereigene Produktion an Testosteron ankurbeln sollen.

## Doch was ist dran an den Testosteron Boostern?

Eins vorab: Der beste Testosteron Booster, den Sie bekommen können, kostet nicht einmal etwas und nennt sich RHT: Richtig Hartes Training. Denn durch intensive Reize auf den Muskel steigt die Testosteron Produktion von ganz allein an. Die richtige Dosis ist gefragt, RHT bedeutet nicht „richtig lange“, sondern „richtig intensiv“, ansonsten tritt die den Muskelaufbau schädigende Wirkung des erhöhten Cortisol Spiegels in Kraft.

## Zink

Eine ausreichende Versorgung mit Zink sorgt dafür, dass Ihr Testosteron Spiegel konstanter erhalten bleibt. Nehmen Sie nicht genug durch die Nahrung auf und merken Sie das z.B. an Stimmungsschwankungen, könnte eine zusätzliche Aufnahme von Zink sinnvoll sein.

## Tribulus terrestris und Maca

Die meisten verkauften sogenannten Testosteron Booster basieren auf Tribulus terrestris oder Maca. Beides sind Wurzeln bzw. Knollen und sollen die natürliche Testosteron Produktion fördern. Bisher konnte jedoch in keiner klinischen Studie ein echter Einfluss auf die Hormonproduktion nachgewiesen werden. Gerade bei Potenzproblemen berichten jedoch viele Probanden über Besserung. Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass die Testosteron Produktion mit diesen Wirkstoffen wirklich über das natürliche Hoch gehoben werden kann. Gerade die jungen Menschen, die gezielt Muskelaufbau betreiben sind aktuell sowieso in einer Hochphase ihres Testosteronspiegels, weshalb ein Einfluss kaum messbar sein wird.

Wenn Sie ein Mann im jungen Alter sind, haben Sie beim betrachten des Titelbildes wahrscheinlich mehr Testosteron freigesetzt, als Tribulus terrestris und Maca messbar fördern.