

---

Subject: Testostoron steigern

Posted by [Minox-user](#) on Sun, 14 Feb 2010 11:33:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ich habe mal eine frage, und zwar bin ich ja seit ca. 2 monaten Vegetarier und greife ca. 2 mal in der Woche zu Produkten die teilweise auch Soja als Eiweißquelle enthalten. Mir kommt es auch schon so vor als ob mein Bartwuchs viel langsamer verläuft was mir natürlich gar nicht gefällt da mein 3 tage bart mein Markenzeichen ist . Ich habe auch gelesen das viel Soja wegen der Östrogenförderung ne gyno fördert. Stimmt das alles ?

Wie kann ich mein Testostoron erhöhen mit ernährung z.B. Ich habe gelesen Sex und Selbstbefriedigung bringt was (was bei mir ja kein Problem ist), Eier sollen auch dazu beitragen. Um noch aufs Sportliche einzugehen, ich mache in der Woche ca. 4 stunden krafttraining, 2 stunden Ausdauertraining.

Könnte mich da jemand etwas aufklären mit der Testostoron sache ?

Achso und falls hier jemand verstimmt ist, weil ja viele hier eher versuchen ihr testo zu mindern: Ich habe eine Glatze und bin zufrieden damit.

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern

Posted by [Balle](#) on Sun, 14 Feb 2010 12:04:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin seit Jahren Vegetarier und hab keinerlei negative Auswirkungen auf meinen Körper festgestellt, weder was Libido, Potenz, Muskelaufbau, Ausdauer, Kraft, Bartwuchs... betrifft, teilweise sogar Verbesserungen, auf genügend Eiweiß sollte natürlich schon geachtet werden (Milch, Eier, Haferflocken...), ich würde aber das Soja weglassen, das ist garnicht gut für Männer, Ausdauertraining senkt ja auch den Testospiegel, kurze, intensive Einheiten unter einer Stunde erhöhen den Testospiegel, Sex und Selbstbefriedigung natürlich auch. Eine natürlich bedingte Testosteronerhöhung fördert entgegen der Meinung mancher Uer auch garnicht die AGA, selbst wenn, lieber 10 % weniger Haare als sich wie ein kastrierter Kater zu fühlen

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern

Posted by [hairline](#) on Sun, 14 Feb 2010 13:06:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum ist Soja nicht gut für Männer? wg. Östro..???

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern

Posted by [pilos](#) on Sun, 14 Feb 2010 13:16:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hairline schrieb am Sun, 14 February 2010 15:06 Warum ist Soja nicht gut für Männer? wg. Östro..???

ja wegen östro...wenn es zu viel ist..ist es nicht gut...

es sollten maximal 25 mg am tag sein...die sind aber schnell überschritten..wenn man viel sojaprodukte zu sich nimmt

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [hairline](#) on Sun, 14 Feb 2010 13:57:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr interessant!

Welche anderen Lebensmittel bewirken auch einen  
(zu starken) Anstieg von Östro?

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Minox-user](#) on Sun, 14 Feb 2010 15:01:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok interesannt zu hören, was könnte ich den als alternative nehmen ? Tofu kauf ich ja nicht mehr, soja milch trink ich auch nicht mehr, aber ab und an so ein Vegetarisches Schnitzel muss auch mal sein.

Was ich auf der Packung von einem Produkt gelesen habe: Eiweiß 13 % (Sojaeiweiß, Eiweißpulver(Ei)). Sind solche sachen ein bis 2mal die Woche vertretbar oder lieber ganz weg lassen ?

@Balle: Was ist du alles als Vegetarier, bin da noch ziemlich neu, ich hätte jetzt z.B. Bio Gemüse oder Dinkelbratlinge die ich Essen könnte, aber ein direkte alternative zu soja das sich wie Fleisch essen lässt fällt mir da nicht ein.

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Minox-user](#) on Sun, 14 Feb 2010 15:02:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke mal einmal die Woche ein Schnitzel das Soja enthält dürfte doch drin sein oder ist das auf Dauer auch schlecht ?

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [pilos](#) on Sun, 14 Feb 2010 15:11:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Minox-user schrieb am Sun, 14 February 2010 17:02Ich denke mal einmal die Woche ein Schnitzel das Soja enthält dürfte doch drin sein oder ist das auf Dauer auch schlecht ?

25 mg isoflavone am tag...kannst ja rechnen... oder 200 mg/woche

auf den produkten stehen des öfteren x mg isoflavone/100 gramm/mL

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Gast](#) on Sun, 14 Feb 2010 15:49:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@pilos: Wer sagt, dass e s 25 am tag sein dürfen? Kannst du das mit Quellen beweisen?

Phytoöstrogene wirken nachweislich 7000 bis 10000 Mal schwächer als Östrogene. Daneben wurde auch festgestellt, dass durch mehr Phytoöstrogene offenbar die eigenen körpereigenen Östrogene sinken.

Übrigens habe ich mit Soja-Produkten sehr viel Kraft und Muskeln aufbauen können - und Muskelwachstum hängt bekanntlich mit Testo zusammen. Ich bin nicht der Meinung, Soja wäre schlecht. Trinke Soja-Milch, esse Sojaschnitzel und gelegentlich nehme ich Soja-Eiweiß (Bio).

Mein HA ist seitdem ich Veganer bin auch wesentlich schwächer geworden.

Daneben diese interessante Nachricht:  
[http://www.n24.de/news/newsitem\\_5835988.html](http://www.n24.de/news/newsitem_5835988.html)

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 14 Feb 2010 22:30:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Minox-user schrieb am Sun, 14 February 2010 12:33Ich habe eine Glatze und bin zufrieden damit. Gut und schön aber was machst du dann in diesem Forum? Hier sind Leute, die mit ihrem Status nicht zufrieden sind und nach einer Verbesserung trachten..

Bzgl deines Problems: es gibt z.B. (quasi) isoflavonfreies Sojaproteinisolat (Isoflavone sind die in

der Wirkung östrogenartigen Substanzen.), so dass man da bzgl dieser Problematik ohne Bedenken zuschlagen darf..

Ansonsten erhöht eine Ernährung mit viel Fett, viel gestättigtem und einfach-ungesättigtem Fett und wenig mehrfach-ungesättigtem Fett, sowie vielen KH im Verhältnis zum Protein, das Testosteron.

---

Subject: Re: Testostoron steigern

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 14 Feb 2010 23:30:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zum produkt: solange es nur sojaweiß ist ist es in ordnung, es geht um die phytoestrogene im soja. Am höchsten ist die konzentration in soja bohnen, miso paste und tempeh. Ebenfalls hoch aber schon geringer in tofu(ungefähr ein drittel soviel wie in den bohnen). Gering ist sie in sojamilch und sojasprossen.

So schädlich wie behauptet sind soja produkte nicht, allerdings gibt es menschen die allergisch drauf reagieren, aber das würde sich ja sofort beim verzehr von soja bemerkbar machen. Ebenso sollte man soja bei kropf und östrogendominanz vermeiden.

zu den hormonen: Nachdem was ich darüber rausgefunden hab(und ich hab lang recherchiert), erhöht es Estrogen(E1) scheint aber Estradiol(E2) sogar in gewissem mass zu senken, desweiteren senkt es DHT, aber leider auch das reine testo. Es senkt zwar E2, senkt aber auch DHT und T und fördert durch erhöhung von E1 östrogendominanz. Wie schon beschrieben sollen aber deren wirkungen um ein paar tausend male geringer sein als die gabe medizinisch wirksamer östrogene. Allerdings wird auch, vor allem von der loggie der "sojagegner", behauptet das die affinität zu den hormonrezeptoren aber wesentlich größer sei, und dass dessen auswirkungen auf den hormonhaushalt nicht zu unterschätzen sind, und auch das die phytoestrogene vor allem direkt an den haaren andocken und vor allem dort wirksam seien.

Meine persönliche erfahrung: Hab ne zeitlang auch viel sojabohnen und tofu gegessen, nebenwirkungen keine, wirkung auch nicht viel gemerkt ausser das die knochen härter wurden(was auch bezweckt war). Nehme seit einigen monaten beta-sitosterol hochdosiert, hab sogar vor kurzem die dosis nochmal verdoppelt. NW's immernoch keine, und das obwohl 4mal 375mg, damit sind wir weit über die 25mg am tag. Und trotzdem ausser das die knochen wieder härter werden, nix als ob ich ein placebo schlucken würde.

---

Subject: Re: Testostoron steigern

Posted by [Lucky](#) on Mon, 15 Feb 2010 06:15:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...wie merkt man, dass die knochen härter werden? bruchtest?

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Balle](#) on Mon, 15 Feb 2010 14:19:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Balle: Was ist du alles als Vegetarier, bin da noch ziemlich neu, ich hätte jetzt z.B. Bio Gemüse oder Dinkelbratlinge die ich Essen könnte, aber ein direkte alternative zu soja das sich wie Fleisch essen lässt fällt mir da nicht ein.[/quote]

Meinen Bedarf an tierischen Eiweiß decke ich vor Allem durch Milch und Milchprodukte, Eier in der ursprünglichen Form esse ich nur selten, mag ich nicht so gerne, in Haferflocken und Linsen ist auch viel Eiweiß enthalten, sonst halt viel Reis, Nudeln, Vollkornbrot, Obst und Gemüse, aber auch mal Pizza, Kuchen, Pommes und Schokolade, ich achte auch ein bisschen auf meine Ernährung weil ich viel trainiere, zwischendurch mal ein Sojaschnitzel ist ja auch nicht so schlimm, es gibt auch Fleischersatz aus Weizen oder Grünkern, gibts auch viele Arten von Bratwürsten daraus, schmecken auch sehr gut.

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Feb 2010 15:14:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

möchte vllt. keiner hören, aber ich bin einfach der Meinung, dass Milch meinen HA damals noch verschlimmert hat.

In der Zeit, als ich mit Milch und Quark meine Muskeln aufbauen wollte, verlor ich um die 200-300 Haare am Tag.

Ein paar Monate, nachdem ich auf veganische Kost und Soja umgestiegen bin, verlor ich weniger Haare und meine Muskeln wuchsen nicht schlechter.

Vielleicht kennt jemand die Seite:  
<http://milchlos.de/>

Zusätzlich verschwanden bei mir Akne, Schuppen, Erkältungen und meine Leistung im Studium stieg auch an.

Von Eiern halte ich aus Stoffwechselgründen auch wenig.

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 16 Feb 2010 05:00:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das spürt man. Brauchst nur deine Knochen(am besten Scheinbein oder um das Handgelenk rum, Gesichtsknochen oder Faust geht auch)anfassen da merkt mans sofort, zumindest wenn man

seine vorige knochenhärte kennt. Da ich auch ehämlicher kampfsporler bin ist mir neben ausdauer und guter muskulatur auch auf gelenkigkeit, technik und knochenhärte wichtig sind da das einfach wichtige faktoren zur selbstverteidigung sind. Und da ich von natur leider schwache knochen hab fokussiere ich natürlich bei ernährung und training auf knochenhärte. Ich mag zwar von aus natur schwache knochen haben, ich hab sie aber durch ernährung, NEM's und training so gehärtet das meine knochen trotzdem wesentlich härter sein dürften als bei leuten die kein abhärtungstraining hatten.

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [Gast](#) on Tue, 16 Feb 2010 11:16:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann es sein, dass das Bindegewebe fester wurde oder du an Fett im Gesicht verloren hast?

Aber wie sollen Knochen härter werden? Waren sie vorher elastisch oder sonst irgendwie plastisch verformbar?

Als ehemaliger Kampfsportler kann ich aber schon sagen, dass die Reizschwelle auch zunehmen kann, was subjektiv einem wie stärkere zu haben Knochen sein kann.

---

---

Subject: Re: Testostoron steigern  
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 16 Feb 2010 11:43:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

elastisch ganz bestimmt nicht sonst wär ich ja ein schlangemensch

wie sollen knochen härter werden? ganz einfach indem man sie trainiert und dem körper knochenhärtende sachen zuführt(beta sitosterol ist knochenhärtend, dieser effekt wurde auch schon in mehreren studien eindeutig belegt, calcium, grundsätzlich mineralien, flour, xylit, lysin fördert ebenfalls die einlagerung von calcium in die knochen). Insbesondere dann wenn du zum ersten mal abhärtungstraining machst wirst du denn unterschied sofort merken glaub mir. Ab dann wird es schwieriger die knochen zu härten trotzdem kann man noch wesentlich mehr rausholen. Und subjektiv war das ganze in keinem fall, ich kann viel härtere schläge und stösse einstecken als früher ohne ernsten schaden zu nehmen. Früher haben bereits sogar schwächere treffer mich schnell an meine grenzen gebracht, ich bekam viel schneller blaue flecke und prellungen. Jetzt kann ich mindestens doppelt soviel einstecken und spüre auch weniger schmerz wenn ich getroffen werde, ausserdem krieg ich kaum noch blaue flecke oder prellungen(zumindest an den stellen wo blanker knochen ist).

Ausserdem fett hat keinerlei einfluss darauf(ausser du wirklich ne tonne die mindestens 150kg wiegt)wie gut oder schlecht du deine knochen spürst. Um das handgelenk rum, hast du kein bis kaum fett, das gleiche mit ellbogen, nase, zähne, kopf, faust, händen und füßen. Du hast an den stellen einfach kein fett, enstsprechend kann es auch kein subjektives gefühl vermitteln. Könnt auch meine knochendichte messen lassen, aber erstens hab ich keine lust drauf extra dafür zum artzt zu dackeln und zweitens glaub ich kaum das die krankenkasse mir das bezahlt

nur weil ich wissen will wie hart meine Knochen sind.

---

---

Subject: Re: Testosteron steigern  
Posted by [Balle](#) on Tue, 16 Feb 2010 14:12:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Immer schön Liegestützen auf den Knöcheln machen, mit Fäusten und Ellenbogen die Wand bearbeiten und mit einem Bambusstock auf die Schienbeine schlagen, für zuhause

---

---

Subject: Re: Testosteron steigern  
Posted by [Barroso](#) on Fri, 19 Feb 2010 21:15:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ins Fitnessstudio gehen. Das fördert auch die Testosteronherstellung

---

---

Subject: Aw: Testosteron steigern  
Posted by [Fin](#) on Wed, 24 Feb 2010 23:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Spritz dir doch einfach Testosteron oder versuchs mit natürlichen Mitteln, wie Tribulus oder Maca.  
Es gibt auch jede Menge natural Supplements, die angeblich noch Testosteronfördernd sind unter anderen auch Prohormone.  
gibt jede Menge, musst nur mal etwas rumucken.

ich persönlich würde Tribulus empfehlen, es gibt sogar auch Testosterongel.

---

---

Subject: Aw: Testosteron steigern  
Posted by [Balle](#) on Thu, 25 Feb 2010 10:18:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pablo1 schrieb am Thu, 25 February 2010 00:54Spritz dir doch einfach Testosteron oder versuchs mit natürlichen Mitteln, wie Tribulus oder Maca.  
Es gibt auch jede Menge natural Supplements, die angeblich noch Testosteronfördernd sind unter anderen auch Prohormone.  
gibt jede Menge, musst nur mal etwas rumucken.

ich persönlich würde Tribulus empfehlen, es gibt sogar auch Testosterongel.

---

---

Subject: Aw: Testostoron steigern  
Posted by [stef84](#) on Sat, 27 Feb 2010 12:30:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pablo1 schrieb am Thu, 25 February 2010 00:54Spritz dir doch einfach Testosteron oder versuchs mit natürlichen Mitteln, wie Tribulus oder Maca.  
Es gibt auch jede Menge natural Supplements, die angeblich noch Testosteronfördernd sind unter anderen auch Prohormone.  
gibt jede Menge, musst nur mal etwas rumucken.

ich persönlich würde Tribulus empfehlen, es gibt sogar auch Testosterongel.

Einmal Testosteron. Immer Testosteron! Sei dir dem bewusst!!!

Der Körper fährt die eigene Produktion extrem runter. Nach Absetzen hast du dann nen Testospiegel wie ein 5 jähriges Mädchen! Daneben steigt noch schön das Estradiol! Also scheiß Empfehlung!

Tribulus könnte man probieren. Scheint bei einigen tatsächlich was zu bringen. Studien beim Menschen hierzu fehlen aber!

---

---

Subject: Aw: Testostoron steigern  
Posted by [Fin](#) on Thu, 04 Mar 2010 23:02:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pablo1 schrieb am Thu, 25 February 2010 00:54Spritz dir doch einfach Testosteron oder versuchs mit natürlichen Mitteln, wie Tribulus oder Maca.  
Es gibt auch jede Menge natural Supplements, die angeblich noch Testosteronfördernd sind unter anderen auch Prohormone.  
gibt jede Menge, musst nur mal etwas rumucken.

ich persönlich würde Tribulus empfehlen, es gibt sogar auch Testosterongel.

War ja auch nicht ganz so ernst gemeint... Und so schlimm ist Testospritzen nun auch nicht, habe ich damals selber gemacht und viele im Bekanntenkreis machen das heute noch.

---

---

Subject: Aw: Testostoron steigern  
Posted by [simona82](#) on Fri, 19 Mar 2010 19:55:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich war mal kurz davor eine probe bzw testpackung zu bestellen  
[www.einfach-sparsam.de/kostenloses/produktproben](http://www.einfach-sparsam.de/kostenloses/produktproben)  
habs dann aber doch gelassen, weil der körper, seit es den menschen gibt, eigentlich alles selber kann und sollte. die ganze chemie macht uns kaputt, lass es sein, im alter wirst du es dir danken.

---

---



Subject: Aw: Testostoron steigern  
Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Mar 2010 09:24:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Von der zusätzlichen Zufuhr synthetischen Testosterons ist auch auf jeden Fall abzuraten, außer vielleicht bei krankhaftem Mangel bei älteren Männern, aber die körpereigene Produktion zu pushen ist durchaus sinnvoll, gerade weil schon ab ca 30 ohne Sport etc die Produktion sinkt.

---