

---

Subject: Steigert man DHT durch sport und krafttraining?

Posted by [freak88](#) on Tue, 30 Mar 2010 10:09:17 GMT

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

---

mich würde eigentlich nru intressiern ob man das DHT bzw Testosteron-level steigert wenn man viel sport und oder krafttraining betreibt?

---

---

Subject: Aw: Steigert man DHT durch sport und krafttraining?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 30 Mar 2010 13:37:18 GMT

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

---

Excessiver Ausdauersport senkt den T-Spiegel. Beim Bodybuilding mag der T-Spiegel während der Trainingseinheit höher sein, fällt aber anschließend unter normal. Effektiv steigern kann man den T-Spiegel (in Ruhe) nur via Ernährung.

---

---

Subject: Aw: Steigert man DHT durch sport und krafttraining?

Posted by [Balle](#) on Wed, 31 Mar 2010 09:44:34 GMT

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

---

Nicht im nennenswerten Maße, wirkt sich also nicht auf die AGA aus, weder Pumpen noch Sex oder sonst irgendwas, die AGA wird nur durch exogene Testozufuhr signifikant gepusht.

Durch welche Nahrungsmittel soll denn das Testo erhöht werden

---

---

Subject: Aw: Steigert man DHT durch sport und krafttraining?

Posted by [Yes No](#) on Wed, 31 Mar 2010 18:17:26 GMT

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

---

Nicht Nahrungsmittel sondern Ernährung.

Jedoch wird eine solche Ernährung allgemein als ungesund eingestuft.. weil sie auf viel Fett (40%) mit einem hohen Quotienten aus gesättigten+einfachengesättigten zu mehrfachengesättigten Fettsäuren basiert; und weiters einem hohen Quotienten aus Kohlenhydraten zu Protein. Also bspw 15% Protein, 45% Kohlenhydrate und 40% Fett (und vllt 10% MUFS). Nachzulesen in der Studie "Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise".

---

---

Subject: Aw: Steigert man DHT durch sport und krafttraining?

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 01 Apr 2010 20:07:40 GMT

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

---

Balle schrieb am Wed, 31 March 2010 11:44Nicht im nennenswerten Maße, wirkt sich also nicht auf die AGA aus, weder Pumpen noch Sex oder sonst irgendwas, die AGA wird nur durch

---

exogene Testozufuhr signifikant gepusht.

Durch welche Nahrungsmittel soll denn das Testo erhöht werden

Lebensgewohnheiten und ernährung können diesen spiegel minimal beeinflussen, wie aber schon richtig gesagt nicht signifikant. Definitiv nicht in groß genugem masse um jemand mit starker erblicher vorbelastung vor AGA zu schützen.

Aber es gibt nahrungsmittel die in geringem masse T beeinflussen, eigentlich tun das viele. Zinkhaltige nahrung, haferflocken. Gesättigte fettsäuren sollen interessanterweise auch dazu beitragen T zu erhöhen, daher setzten profi kraftsportler auch auf ungefähr 10-15% gesättigte fette in ihrer nahrung (um den T spiegel hoch zu halten). Das ist alles aber in einem maße das so gering ist das es keinerlei direkten einfluss auf eine AGA hat.

---

---

Subject: Aw: Steigert man DHT durch sport und krafttraining?

Posted by [Nafuli](#) on Sun, 04 Apr 2010 17:31:51 GMT

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

---

Vielen Dank für den Tipp mit der Studie! Gleich mal lesen

---