



**NATUR
HEIL
PRAXIS**

78. Jahrgang
April 2025

Fachzeitschrift für Naturheilkunde



PURE ERLÖSUNG

Motivation fürs Mikrobiom

naturheilpraxis.de

Stress less

Männergesundheit in allen Lebensphasen

Ein Beitrag von Stefan Duschl

Die Männergesundheit rückt immer mehr in den Fokus der Prävention und Therapie. Männer haben in den letzten Jahren ein neues Verständnis für Gesundheit entwickelt. Sie wollen gesund altern, vital in allen Lebensphasen sein und ein erfülltes Sexualleben haben. Die Naturheilkunde bietet vielfältige Möglichkeiten, die Gesundheit der Männer zu fördern.



Der menschliche Organismus besteht aus einer Vielzahl von Regelkreisen wie z. B. Stoffwechsel-, Hormon-, Immun-, Nerven-, Verdauungs- und Kreislaufsystem. Es ergibt sich ein perfektes Zusammenspiel dieser Regelkreise für einen vitalen und gesunden Körper. Störungen in einem Regelkreis können an jeder Stelle auftreten und diese Veränderungen wirken sich auf die gesamten Regelkreise im Organismus aus. Die Lebensphasen haben Einfluss auf den menschlichen Organismus und dessen biologische und psychische Verarbeitung:

- sinkende Aktivität des Immunsystems
- Verzögerung der Wundheilung
- Abnahme von Muskelmasse, Produktion der Verdauungssekrete und Festigkeit des Halteapparates

Die einzelnen Regelkreise und deren Zusammenarbeit laufen geschlechterspezifisch etwas verändert ab. Knochengewebe und Muskulatur sind anders aufgebaut. Der Muskelstoffwechsel und der Energieumsatz sind zwischen Frauen und Männern sehr unterschiedlich. Symptome und

Beschwerden präsentieren sich geschlechterspezifisch in ihrer Ausprägung und Intensität bei vielen Erkrankungen oft anders. Die Stressverarbeitung ist durch körperliche und psychische Prozesse bei Männern anders als bei Frauen. Bei Männern schlägt die Arbeitslosigkeit stärker auf die Psyche. Männer reagieren mit der Einnahme von Antidepressiva oft mit sexuellen Störungen. Männer neigen mehr zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, COPD und Diabetes. Die sexuelle Funktion in den Lebensphasen wird durch Erektionsprobleme und Veränderungen der Prostata beeinflusst.

Die Veränderungen der Regelkreise und Organsysteme in den einzelnen Lebensphasen, deren Beschwerdebilder und mögliche Erkrankungen benötigen in der Prävention und Therapie bei Männern und Frauen verschiedene Konzepte. >>

Für Eilige

Chronischer Stress beeinflusst die körperlichen und mentalen Funktionen des Mannes und reduziert Testosteron. Die Gesundheit kann allerdings in allen Lebensphasen durch Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung beeinflusst werden. Naturheilkundliche Ansätze bieten hierbei eine Stressbalance zwischen Energieeinsatz und Regeneration.

Androgene

Zu den wichtigsten Androgenen gehören Testosteron, Dihydrotestosteron (DHT) und Dehydroepiandrosteron (DHEA). Für die Testosteronbildung ist Cholesterin der Ausgangsstoff. Über die oxidative Spaltung des Cholesterins in den Mitochondrien entsteht Pregnenolon und über weitere biochemische Prozesse wird dies in Dihydrotestosteron (DHT) umgebaut. DHT selbst ist ein vollständiges Androgen und wird auch teilweise in den Hoden synthetisiert. DHEA ist ein Prohormon, dessen Produktionsstätte die Nebenniere ist und in der Leber zu Testosteron verstoffwechselt wird. Für die Produktion sind Nährstoffe wie z. B. B-Vitamine, Zink und Selen notwendig.

Die Androgene fördern den Sexualtrieb, den Muskelaufbau, unterstützen die Prostata, wirken positiv auf den Fettstoffwechsel, verbessern die kognitiven Funktionen und haben generell eine anabole Wirkung. DHEA verbessert die Immunitätslage, regt das Wachstumshormon an, unterstützt die Senkung der Lipide, verbessert die Gedächtnisleistung und wirkt sich positiv auf die Stressverarbeitung aus.

Testosteron reduziert im altersgerechten physiologischen Spiegel die Häufigkeit eines metabolischen Syndroms und senkt damit das kardiovaskuläre Risiko. So zeigten Männer mit niedrigem Testosteron, eine größere Gefäßwanddicke der Halschlagadern gegenüber Männern mit normalem Testosteronspiegel (1). Bei einem Mangel an Testosteron kam es zu einem Anstieg der entzündlichen und damit Gefäßverkalkungen induzierenden Zytokine Interleukin beta 1, Interleukin 6 und TNFalpha (2).

Die Produktion der Androgene nimmt mit dem zunehmenden Alter ab. Ab dem 40. Lebensjahr reduziert sich die Testosteronproduktion bis zu einem Prozent pro Jahr. Chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Niereninsuffizienz und reduzierte Leberfunktionen beeinflussen die Androgenproduktion. Auch die kontinuierliche Einnahme von Anabolika reduziert die körpereigene Produktion. Alkohol, Nikotin, Ernährung und chronischer Stress beeinträchtigen zusätzlich eine effektive Bereitstellung von Androgenen. Im Rahmen einer Statintherapie kann es auch zu einer Verminderung von Testosteron kommen.

Stress

Als Stress bezeichnet man eine psychophysische Alarmreaktion, die sich als gesteigerte Aktivität des vegetativen Nervensystems und der endokrinen Organe äußert. Diese Organsysteme führen zur erhöhten Katecholaminausschüttung (körpereigene Stresshormone, wie Adrenalin, Cortisol),

zu erhöhtem Blutdruck und zu anderen physiologischen Veränderungen. Die Stressverarbeitung unterliegt im Gehirn einer geordneten Hierarchie. Im Normalzustand erfolgt die Stresskontrolle hierarchisch. Der präfrontale Cortex, der Hippocampus und die Amygdala sind die obersten Regler. Der Hypothalamus mit Hirnstamm übernimmt die Koordination. Danach wird über das autonome Nervensystem und die entsprechenden Stresshormone wie z. B. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol die entsprechende Stressreaktion ausgelöst.

Chronischer Stress fordert unsere physischen und psychischen Regelkreise und beeinflusst auf Dauer das Psycho-Neuro-Endokrine-Immun-System. Dieses System kann bei Belastungen und Stresssituationen komplexe Reaktionen als Folge auslösen. Das Verhalten wird mehr emotional aus der Amygdala gesteuert und nicht mehr über die physiologisch angelegte Stresshierarchie. Das autonome Nervensystem aktiviert verstärkt den Sympathikus. Der Parasympathikus kann dadurch nicht mehr ausreichend aktiviert werden, um Regeneration zu fördern, und verändert die Struktur des Mikrobioms im Verdauungstrakt.

Die wesentlichen in die Stressreaktionen einbezogenen Systeme sind die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHN-Achse) und die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse (HHG-Achse) sowie hypothalamische Peptide (z. B. TRH, TSH), Regulatoren wie Vasopressin (VPN = ADH), Oxytocin und die appetit- und hungerregulierenden Botenstoffe Orexin und Leptin.

CRH wird im Hypothalamus freigesetzt und erreicht im Blutweg über den Pfortaderkreislauf die Hypophyse, um dort ACTH zu stimulieren. Durch die Freisetzung von ACTH werden Cortisol, DHEA (Dehydroepiandrosteron) und Aldosteron (Wasserrückhalthormon) stimuliert.

In Dauerstresssituationen wird viel CRH produziert und verbleibt im Blut. Deutlich erhöhte Konzentrationen von Cortisol hemmen die HHG-Achse mit erheblicher Reduktion von Testosteron. Chronischer, langanhaltender Stress ohne ausreichende Entspannung führt hingegen zu einer Überlastung des Organismus. Dauerhaft hohe Adrenalin- und Cortisolspiegel im Blut können deshalb zu Schlafstörungen, mangelnder Immunabwehrfähigkeit, Verdauungsbeschwerden und Depressionen führen.

Durch Dauerstress und sinkendes Testosteron können sich verschiedene Symptome entwickeln, wie z. B. verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Muskelabbau, Magen-Darm-Beschwerden, Antriebslosigkeit und Nachlassen der Erektionsfähigkeit.

Androgene unterstützen den Sexualtrieb, den Muskelaufbau und die Prostata.

Die Testosteronproduktion nimmt ab dem 40. Lebensjahr jährlich bis zu einem Prozent ab.

Prävention und Therapie

Um den Stress zu reduzieren und Testosteron im physiologischen altersgerechten Spiegel zu halten, gibt es präventive Maßnahmen und therapeutische Impulse. Körperliche Aktivität, Regeneration, ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung sind Maßnahmen, die in den Alltag einzubauen sind. Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, um therapeutische Impulse zu setzen. Dazu gehören z. B. phytotherapeutische und orthomolekulare Maßnahmen.

Körperliche Aktivität

Nur mit ausreichender Aktivität bleibt die normale Funktion der meisten lebenswichtigen Organe erhalten, die Energiebilanz im Gleichgewicht und das Körpergewicht im Normalbereich. Nur so können wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten beziehungsweise verbessern. Durch Ausdauer- oder Kraftsport wird Stress reduziert und Testosteron aufgebaut. Am effektivsten fürs Ankurbeln der Testosteron-Produktion ist ein hochintensives Intervall-Training. Kurze Trainingseinheiten im Krafttraining an Gewichten oder ein 20- bis 40-minütiges Lauf-Intervalltraining regen den Stoffwechsel und den Testosteronspiegel an. Dabei ist wichtig, die sportlichen Aktivitäten wieder langsam aufzubauen und sie den Lebensphasen anzupassen. Eine Unterstützung für den Trainingsaufbau sind HRV und Herzfrequenz-Tracker. Übertraining führt genau ins Gegenteil und lässt sich über HRV-Messungen nachweisen.

Der stressbedingte und testosteronreduzierte Muskelverlust kann durch eine möglichst optimale Zusammensetzung von Eiweißen gebremst werden. Dies kann durch eine abwechslungsreiche Kombination von tierischen und pflanzlichen Proteinen geschehen. Eine einseitige Ernährung (beispielsweise zu wenig pflanzliche Eiweiße) hat häufig ein Fehlen oder einen Mangel an bestimmten Aminosäuren zur Folge.

Guter Schlaf ist wichtig

Ein guter und ausreichender Schlaf ist ebenfalls wichtig für den Testosteronhaushalt. Eine gute Schlafqualität entsteht durch die Reduktion der Stresshormone am Abend und die Aktivierung des Parasympathikus. Leicht verdauliche Mahlzeiten, geregelte Schlafenszeiten und Medienfasten ab ca. 19.00 Uhr sind Schlafrituale, die für eine verbesserte Schlafqualität sorgen. Werden die verschiedenen Schlafphasen während einer Schlafdauer von ca. sieben Stunden optimal durchlaufen, dann werden Wachstumshormone für die Regeneration der Organe effektiv bereitgestellt. Ebenso wird der Testosteronwert in den Morgenstunden steigen. Am Morgen soll der Testosteronwert am höchsten sein. Eine gute Schlafqualität verbessert die Eiweißsynthese und die Muskulatur wird aufgebaut.

Um gut für den Schlaf in der Nacht vorbereitet zu sein, ist es wichtig, tagsüber Mikropausen von zwei bis fünf Minuten vormittags und nachmittags einzubauen. Einer der menschlichen Sinne kann dafür genutzt werden, entweder ein kurzes Musikstück zu hören oder mit geschlossenen Augen sich mit einem Schluck Tee auf den Geschmackssinn zu konzentrieren. Dabei erfolgt im Gehirn ein Reset wie am PC und man fühlt sich wieder erholt. Körperliche Aktivität ist wichtig, sollte aber nicht nach 20.00 Uhr erfolgen, da sonst die Stresshormone wieder steigen.

Ernährung

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sollten reduziert und vor allem auf Lebensmittel mit Zucker und Weißmehl verzichtet werden. Dadurch werden mehrere positive Effekte erreicht. Einerseits erhöht dies den Testosteronwert in den morgendlichen Stunden signifikant. Andererseits sorgt eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr dafür, dass vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Dieser Effekt wird noch durch >>

● Körperliche Aktivität, Regeneration, ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung helfen dabei, Testosteron im physiologischen altersgerechten Spiegel zu halten.

● Ausdauer- und Kraftsport reduzieren Stress und bauen Testosteron auf.



ENZYME

lebensnotwendige Katalysatoren für Gesundheit und Wohlbefinden

Enzym-Wied® classic
Die bewährte Kombination mit pflanzlichen sowie tierischen Enzymen, dazu Zink und Selen.

**ABSCHWELLEND
ENTZÜNDUNGSHEMMEND
REGENERIEREND**

Auch rein pflanzlich als **Enzym-Wied®-N** erhältlich!

Packungsgröße:
20, 120, 500 Dragees



Wiedemann Pharma
BIOLOGISCH-PHARMAZEUTISCHE PRÄPARATE

Wir stehen seit 50 JAHREN für bewährte Kombinationen aus pflanzlichen und/oder tierischen Enzymen, ergänzt durch unterstützende Vitamine und Vitalstoffe.

www.facebook.com/WiedemannPharma

Bereich	Mittel	Wirkung (Beispiele)
Stressreduktion	Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • erhöht die Widerstandskraft des Körpers • stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit • mildert stressbedingte Erschöpfung • steigert Energie, Ausdauer und Durchhaltevermögen • verbessert Gedächtnisleistung, mentale Konzentration • stimuliert Produktion von Serotonin und Dopamin • erhöht den Testosteronspiegel
	5-HTP Afrikanische Schwarzbohne (<i>Griffonia simplicifolia</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • beeinflusst Schlaf-Wach-Rhythmus • Appetitkontrolle • verbessert die Stimmungslage • beeinflusst die Stresstoleranz • beeinflusst die Schmerzwahrnehmung
	GABA	<ul style="list-style-type: none"> • hemmender Neurotransmitter • wirkt sedativ, anxiolytisch und muskelrelaxierend • schlaffördernde Wirkung
Sexualhormone	L-Arginin	<ul style="list-style-type: none"> • direkten Einfluss auf die Bildung des gasförmigen Neurotransmitters Stickstoffmonoxid (NO), der wiederum endothelwirksam ist und den Gefäßtonus regelt
	DHEA	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung des Sexualtriebs • Förderung von tieferem nächtlichem Schlaf • Cholesterinsenkung • Erhöhung der Muskelkraft und Knochendichte • Verringerung des Körperfettanteils • Linderung von Depressionen
	Maca	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung von Fertilität und Libido • Erhöhung des sexuellen Verlangens

Tabelle: einige ausgewählte Mittel

eine reduzierte Kalorienaufnahme am Abend verstärkt. Bei einem Bauchumfang von über 94 cm kann durch gezielte Abnahme des viszeralen Fettgewebes der Testosteronwert erhöht werden. Dies liegt daran, dass das viszerale Bauchfett das Hormon Testosteron in das weibliche Hormon Östradiol umwandelt. Je weniger viszerales Fettgewebe vorhanden ist, desto weniger Testosteron wird entsprechend in Östradiol umgewandelt.

Haferflocken sollten bis zu fünfmal pro Woche morgens verzehrt werden. Hafer enthält die sogenannten Avenacoside, diese aktivieren das biologisch aktive Testosteron. Durch den Verzehr von Haferflocken wird das für die Erektion notwendige Stickstoffoxid positiv beeinflusst, damit die Blutgefäße genügend Blut transportieren können. Wenn die Haferflocken mit Nüssen und Früchten ergänzt werden, verstärkt sich dieser Wirkeffekt.

Ballaststoffe

Die protektive Wirkung von Ballaststoffen könnte auf ihre positiven Effekte auf das Mikrobiom und die Darmgesundheit zurückzuführen sein. So fördern sie die Bildung kurzkettiger Fettsäuren, verringern die Entzündungen in der Leber und wirken einer Leberverfettung entgegen. Ballaststoffe lassen den Blutzuckerspiegel langsamer steigen. Daher muss der Körper nicht so viel Insulin produzieren. Das wirkt sich wiederum positiv auf den Testosteronspiegel aus.

Vitamin D

Aktuelle wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut auch zu einer Reduktion des Testosteronwertes führen kann. Sonnenlicht kann eine Erhöhung des

Ballaststoffe unterstützen die Bildung kurzkettiger Fettsäuren und verringern Entzündungen der Leber.

Vitamin-D-Spiegels zur Folge haben. Auch die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten führt in den meisten Fällen zu einer signifikanten Erhöhung des natürlichen Testosterons.

Fette

Das Testosteronmolekül besteht biochemisch gesehen aus einer Fett-Formel. Daher ist die Aufnahme von gesunden Fetten, die zum Beispiel in Nüssen oder Avocados enthalten sind, wichtig für Ihren Testosteronhaushalt. Die ungesättigten Fettsäuren sind essenziell wichtig und z. B. in Rapsöl enthalten.

Eine ausgewogene Ernährung ist die beste Voraussetzung, um alle notwendigen Makro- und Mikronährstoffe für die körpereigene Testosteronproduktion bereitzustellen. Mit dieser ausgewogenen Ernährungsform werden alle Hormone optimal hergestellt und Stoffwechselprozesse effektiv unterstützt. Dadurch wird die Balance zwischen inhibitorischem und exzitatorischem aufrechterhalten.

Orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin unterstützt die Testosteronproduktion und stellt eine Stressbalance wieder her. Dabei ist es wichtig, dass der Patient therapeutisch begleitet wird und nicht ohne Statusbestimmung Mittel zu sich nimmt. Eine Einnahme von Mitteln kann auch zu Wechsel- und Nebenwirkungen führen.

Fazit

Chronischer Stress beeinflusst sehr stark die körperlichen und mentalen Funktionen des Mannes und reduziert dadurch Testosteron. Die Gesundheit der Männer kann in allen Lebensphasen durch gezielte Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung gefördert werden. Naturheilkundliche Ansätze können eine gute Stressbalance zwischen Energieeinsatz und Regeneration sicherstellen. Werden Sexualhormone in ihrer Produktion und die Stresstoleranz gefördert, dann sind die organischen Regelkreise wieder im Einklang und der Mann verspürt Wohlbefinden und Lebensfreude. ■



Weitere Informationen

Der Autor bietet einen kostenlosen Online-Informationsabend rund um die Thematik Stress unter stresscoach.impetusnow.de an.



Literatur

Die vollständige Literaturliste kann beim Verlag angefragt werden.

Gesunde Fette sind für den Testosteronhaushalt wichtig, da Testosteronmoleküle biochemisch aus einer Fett-Formel bestehen.

Stefan Duschl

Er ist Heilpraktiker, Ernährungs- und Stresstherapeut, Dozent sowie Betriebswirt. Die Heilpraktikertätigkeit umfasst die Bereiche Entzündungen, Stress und Schmerzen im chronifizierten Stadium. Als Unternehmensberater begleitet und unterstützt er Praxisgründungen für Heilpraktiker und Kooperationen zwischen Heilpraktikern und Zahnärzten.

kontakt@impetusnow.de



30 Jahre PhytoMagister

Die Software für *PhytoTherapeuten* - Win 7, 8, 10 / XP

„Wohl das beste Kräuterrepertorium auf dem Markt zu einem sehr günstigen Preis“ (Testurteil: Naturheilpraxis)

Für Profis und solche, die es werden wollen. Über 580 Teedrogen mit allen für die *PhytoTherapie* wichtigen Informationen aus über 20 000 Seiten der modernen Literatur und alten Bücher-Schätzen. **Erstellt automatisch Rezepturvorschläge.** Zusätzliche Datenbanken für Tee-Rezepte, Arzneimittel, TCM-Kräuter und Therapiekonzepte. **Volltext-Suche** nach bis zu 16 Begriffen - **Repertorisation mit Statistik-Anzeige.** **Änderbare Bildschirmfenster** mit autom. Schriftanpassung. Druck auf Rezeptformular. Pflanzenfotos... und vieles mehr! Lehrt *PhytoTherapie* schneller als Bücher dies je könnten. Gratis **DEMO** unter: www.phytomagister.de

Jubiläumspreis - nur für kurze Zeit: **198,- EUR** zzgl. Versand

PeterKAUFHOLD-SOFTWARE, Mühlenstr. 65, D-45731 Waltrop
Telefon: 02309-79930 - E-Mail: kaufholdsoft@phytomagister.de

salus

WISSEN, WAS DRIN STECKT!

Das hauseigene Labor von Salus verfügt über modernste Analysemethoden.

Haar-Mineral-Analysen

Wir untersuchen Ihr Haar auf Spurenelemente, Mineralstoffe und Schwermetalle. Auswertung mit Infobroschüre und Ernährungstipps.

Wasser-Analysen

Wir analysieren Ihr Stand-und/oder Frischwasser u. a. auf Härtebildner, Nitrat und Schwermetalle. Beurteilung unter Berücksichtigung der Trinkwasserverordnung.

Probenahme-Sets und Preisinfo: www.salus.de

Salus Haus GmbH & Co. KG | Analytischer Service | Bahnhofstr. 24 | 83052 Bruckmühl | Tel: 0 80 62/901 116 | Info@salus.de

