

---

Subject: Hormonwerte Schwankung?

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 19 Apr 2021 18:36:29 GMT

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

---

Hallo,

nachdem ich letztens ausführlicher die Hormone bestimmen lassen habe, ist mir ein negativer Trend bezüglich Testosteron aufgefallen.

Mit 20 hatte ich gesamt-Werte zwischen 9-9,2ng/ml, mit 26 hat es sich von 7,3-8 ng/ml bewegt und jetzt mit fast 29 hatte ich nur 6,4 ng/ml.

-Meine Frage ist, kann es allgemein so schwanken, oder ist ein Lebensstil-Einfluss möglicherweise ein Grund für derartig geringere Hormonwerte?

Was ich im letzten Jahr geändert habe: weniger Krafttraining wegen geschlossenen Gyms, dafür viel intensiveres Lauftraining mit Halbmarathons (manchmal etwas Übertraining) und hatte vermehrt Einschlafprobleme wegen Unruhe bzw. auch länger Liebeskummer wegen einseitiger Liebe.

Kalorienzufuhr ist adäquat, Schlafdauer auch, aber die Schlafqualität ist oft nicht gut, sowie der Ausdauersport etwas auslaugend (mach ich jetzt vernünftiger deswegen. War fast chronisch träge vom Gefühl her, im letzten Jahr).

Ich mach mir nur trotzdem Sorgen, dass das ein Lebensstilunabhängiger Trend ist, wie Testo die letzten Jahre runter wandert :|

Habt ihr Mutmassungen bzw Interpretationen zu meinem Hormonprofil?

LG Remolan

---

## File Attachments

1) [ggrtg.PNG](#), downloaded 393 times

Hormone: Gonaden		
Östradiol	21 pg/ml	11 - 43
Progesteron	* 0.21 ng/ml	0.05 - 0.15
Sexualhormonbind. Glob.	* 55.10 nmol/l	18.30 - 54.10
Testosteron	6.4 ng/ml	3.5 - 8.4
Bioverfügbares Testosteron (BAT)	2.40 ng/ml	1.50 - 4.60
Dihydrotestosteron	514.0 pg/ml	300.0 - 850.0
Vitamine		
Vitamin B12 (Cobalamin)	642 pg/ml	191 - 771
Folsäure (Vitamin B9)	16.1 ng/ml	4.6 - 34.8
25-OH-Vitamin D	* 29.2 ng/ml	>30.0