

---

Subject: Hormonwerte mit über 80

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Feb 2021 15:06:39 GMT

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

---

Servus Leute,

Ich bin gerade etwas baff.

Mein Vater (85) hat im Rahmen einer allgemeinen Gesundheitsuntersuchung wegen lange bestehender gutartiger Prostatavergrößerung und einer Knie-Op letzten Sommer auf meinen Rat hin einige Hormone mit untersuchen lassen.

Er ist seit dem 13. Lebensjahr Vegetarier, war früher Leistungssportler und ist nachwievor aktiv (Skitouren, Radfahren, moderate Gymnastik-Kraftübungen etc).

Mitunter wegen dem Blutverlust bei der Op beider Knie vor 7 Monaten dürfte Eisen und Hämoglobin erniedrigt sein- allgemein würde ich sagen wär ein Vitamin B komplex+B12 und eine Eisen-Kur sinnvoll.

Mich würd interessieren wie ihr die Blutwerte, insbesondere die Hormone, interpretiert.

LG

---

### File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 375 times

---

# Normwert

.....  
0.0 - 4.0 .....

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Feb 2021 15:08:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier sind die Hormonwerte dabei.  
Leider haben die das freie T nicht bestimmt, warum auch immer.

### File Attachments

---

1) [image.jpg](#), downloaded 257 times

0.440 - 3.34

1.7 - 8.6

86 - 324

11 - 43

0.05 - 0.15

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 18 Feb 2021 17:48:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese Hormonwerte sind in dem Alter ungewöhnlich hoch, ohne TRT kaum erreichbar, auch DHEA-S ist sehr hoch, das gibt es eigentlich nicht ohne Substitution ... sicher, dass er nichts nimmt?

SHGB ist aber im Ausgleich dazu sehr hoch, das reduziert natürlich die Hormonwirkung.

Vitamin D ist katastrophal niedrig. "B12" ist ohne Aussagekraft, besser Transholocobalamin bestimmen.

"H&H" sehr niedrig, spricht eigentlich für einen B12 - und/oder Eisenmangel oder starken Blutverlust in der letzten Zeit.

Vitamin D-Supplementierung (aber bitte eine gescheite Dosierung, z.B. 100.000 IE als Bolus und dann 5000 IE täglich) und ein paar B12-Spritzen und möglicherweise eine Eisenpräparat würde ich so 'mal mit den Ärzten absprechen.

Gruß  
Kaus Klinski

Edit: ehemaliger Leistungssportler lässt mich aufhorchen ... es ist ja bekannt, dass man im Leistungssport "nachhelfen" \*muss\*, sonst führt man nämlich die Rangliste von hinten an ;-> Ist ein offenes Geheimnis. Möglicherweise weiss er also noch von früher, wie man seine Hormonwerte "aufmöbelt"? ;)

---

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 18 Feb 2021 22:37:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ähm....joar. Also entweder dein Vater ist so ne Art Benjamin Button oder ein, für meinen Geschmack medizinisches Wunder.

Die Person die dieses Profil hat ist wahrscheinlich eher nicht auf TRT.... zumindest spricht LH nicht dafür.

Aber wie auch schon angemerkt wurde ist SHBG recht hoch.

---

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Feb 2021 00:20:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich raff's auch nicht, wie es in dem Alter möglich ist.  
Mein gesamtes Testosteron war beim letzten Mal 9,2ng/ml was auch ziemlich hoch ist-

---

aber das war mit Anfang 20 :lol: Werd jetzt auch mal wieder die Androgene checken lassen (bin jetzt 28).

Der Punkt mit dem höheren SHBG den ihr beide anmerkt ist schlüssig- es wird dadurch weniger Androgenaktivität geben.  
Aber iwie immer noch krass viel im Verhältnis.

Definitiv liegt bei ihm Eisenmangel vor: Ferritin nur 18ug/l (30-400), Eisen 39ug/dl (33-183), freie Eisenbindung 375ug/dl (100-350) und Transferrinsättigung 7,7% (16-45%).  
Da ist nach dem Blutverlust durch die Knie-Op möglicherweise die vegetarische Ernährungsweise eher nachteilhaft :?  
Und B12 evtl nach Trans-Holo-Cobalamin Bestimmung supplementieren :thumbup:

Was TRT betrifft- er hat sein Leben lang nichts supplementiert. Das höchste der Gefühle war mal ein NEM für Gelenke/Knorpel und seit 3 Jahren nimmt er einen pflanzlichen Komplex für die Prostata um nächtlichen Harndrang zu reduzieren (Prostavit mit Zink, Johannisbeere, Sägepalme und Lycopin und so).  
Aber Hormone hat er nie genommen, er hat sich trotz seiner Sportkarriere (5-Kampf mit Mittelstreckenlauf) nie für Supplemente oder Hormone interessiert.  
Gut, seine Profizeit war auch 1955-1965, da war es evtl noch nicht so Gang und Gebe, aber er hat sich auch später nie groß damit befasst.  
Mir scheint auch, dass das eine Art medizinische Ausnahme ist.

Was Vitamin D betrifft- ist das für das Ende des Winters nicht halbwegs ok der Wert?  
Ich hatte letzten Winter nur 23 :uhoh:  
Welchen Wert würdest du anstreben @Kinski?

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 19 Feb 2021 02:57:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die Person die dieses Profil hat ist wahrscheinlich eher nicht auf TRT.... zumindest spricht LH nicht dafür.  
Stimmt, das habe ich gar nicht bedacht. Dann müsste der Wert ja quasi gen 0 tendieren, wenn exogen T zugeführt würde. Echt ein "Wunder".

Gruß  
KK

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 19 Feb 2021 03:05:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was Vitamin D betrifft- ist das für das Ende des Winters nicht halbwegs ok der Wert?  
Ich hatte letzten Winter nur 23 Uh Oh

Welchen Wert würdest du anstreben @Kinski?

Nein, das ist IMHO viel zu wenig. Wenn Du mich fragst, dann sollte der Wert im Idealfall zwischen 50 und 60 liegen. Aber unter 30 kann man so eher nicht lassen auf Dauer. Stichwort "Knochendichte" und "Immunsystem".

Im Alter nimmt übrigens die Synthesefähigkeit der Haut für Vitamin D meist stark ab, im Übrigen muss die Sonne für eine suffiziente Vitamin-D-Bildung im richtigen Winkel stehen und das exponierte Hautareal muss auch recht gross sein (nur T-Shirt und kurze Hose genügen nicht). Wo soll also das Vitamin D herkommen, wenn man es nicht supplementiert?

Ich würde mit dem Arzt die Gabe eines Bolus von etwa 100.000 IE besprechen, um den Spiegel schnell anzuheben. Danach 2000 - 5000 IE zum Erhalt. Für Spiegel um die 60 braucht man aber eher mehr, ich selbst nehme 7500 IE täglich und habe damit einen Spiegel von 66 (bei ca. 100 kg Körpergewicht). Aber das soll der Arzt entscheiden. Ich gebe hier nur "Denkanstöße", keine Ratschläge oder Empfehlungen.

Gruß  
Kaus Klinski

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 19 Feb 2021 03:09:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Da ist nach dem Blutverlust durch die Knie-Op möglicherweise die vegetarische Ernährungsweise eher nachteilhaft

Ja, Eisen aus pflanzlicher Kost wird halt deutlich schlechter aufgenommen. Das ist bei Männern zwar meist kein Problem, wenn halt die Menge der zugeführten Nahrung stimmt und man nicht gerade hungert, aber ich denke, in diesem Fall wäre es sinnvoll, die Speicher mittels eines Präparates aufzufüllen. Frage mich, warum das die Ärzte nicht eh eingeleitet haben. Oder spricht bei ihm irgendwas dagegen?

B12 ist bei Ovo-Lakto-Vegetariern meist kein Thema von der Zufuhr her, aber im Alter ändert sich halt der Magen-PH und B12 wird schlechter resorbiert aus der Nahrung. Besser wäre hier ein Supplement oder halt 'mal so eine "Spritzenkur".

Gruß  
KK

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [alopezie01](#) on Fri, 19 Feb 2021 15:29:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genetics of Gods, Dein Dad muss heute noch mit nem Boner aufwachen.

Ich kenne genug naturale Männer die gerade mal die 3ng ankratzen, LH ist top, der kann nix nehmen. FSH und DHT frei wär interessant gewesen, SHGB is drüber, aber das irgendwie künstlich zu drücken macht kein Sinn

---

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Feb 2021 15:32:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kaus Klinski schrieb am Fri, 19 February 2021 03:57Zitat:Die Person die dieses Profil hat ist wahrscheinlich eher nicht auf TRT.... zumindest spricht LH nicht dafür.  
Stimmt, das habe ich gar nicht bedacht. Dann müsste der Wert ja quasi gen 0 tendieren, wenn exogen T zugeführt würde. Echt ein "Wunder".

Gruß  
KK

Ja das ist es- die Androgen-assoziierten Werte sind alle bissi hoch :uhoh:

Was Das Vit. D betrifft- danke dir für die Einschätzung und deine Erfahrung.  
Ich werd das mal weiter leiten, dass es gut wäre den Wert ordentlich anzuheben (für mich gleich dazu, bei mir ist der Wert tendenziell auch eher mau).

Und im Sommer bekommen wir meistens massig Sonne ab, da sollte dann Maintenance mit 1000-3000iu reichen (mit etwas K2 und Magnesium).

Ja was Eisen betrifft muss supplementiert werden, Fleisch wird er nie essen anfangen. Die Ärzte reden erst Montag mit ihm, bisher hat er nur meine Meinung dazu :d  
Sonst hatte er auch nie Probleme mit Eisen/Hämoglobin, aber das ist wegen der OP ein Ausnahmezustand, wo es anscheinend nicht reicht mit der Nahrung den Speicher wieder zu füllen.

Ja genau, eine Spritze mit B12 oder ein Methyl-cobalamin-B-Komplex, das dürfte beides reichen.

Ich hab's als damals Veganer mal in 3 Monaten mit einem B-Komplex- Supplement von 300 pg/ml auf 850pg/ml B12 geschafft.

Jetzt aber seit 1,5 jahren wieder Omnivore (besser so :lol: )

---

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Feb 2021 15:37:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

alopezie01 schrieb am Fri, 19 February 2021 16:29Genetics of Gods, Dein Dad muss heute noch mit nem Boner aufwachen.

Ich kenne genug naturale Männer die gerade mal die 3ng ankratzen, LH ist top, der kann nix nehmen. FSH und DHT frei wär interessant gewesen, SHGB is drüber, aber das irgendwie künstlich zu drücken macht kein Sinn

Hahaha ja anscheinend gibts öfter noch die Morgenlatte bei ihm, hat er in dem Kontext noch mal erwähnt als ich mich über die Hormonwerte erstaunt gezeigt hab.  
DHT steht bei den Blutwerten eh dabei, ist 700pg/ml (300-850). Nur FSH und freies T haben sie leider nicht gemacht.

Es ist echt arg, als ich mit 24-26 Veganer war hatte ich "nur" 7,2ng/ml Testo, also wesentlich weniger als Mein Papa mit 85 :lol: :lol:  
Mit 21 hatte ich mal 9,2ng/ml, das wär eig schon ein Ziel, das bis 40 als Schnitt zu halten.

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Feb 2021 15:48:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Fri, 19 February 2021 17:37  
Es ist echt arg, als ich mit 24-26 Veganer war hatte ich "nur" 7,2ng/ml Testo, also wesentlich weniger als Mein Papa mit 85 :lol: :lol:  
ist ja auch kein wunder....die meisten vegetables sind auch voll mit gifte

würde man sie nicht kochen, wäre man längst tot

<https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/antinutritive-substanzen/577>

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 19 Feb 2021 16:11:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass bei Anwendung von veganer Ernährung bestimmte Hormonwerte niedriger werden, würde an sich schon Sinn machen wenn man bedenkt aus was Hormone hergestellt werden....bzw. was deren Baustoff ist.

Obwohl die Studienlage scheinbar vegane Ernährung mit "erhöhten" T-Werten assoziiert....hmm. :?

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Feb 2021 18:30:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 19 February 2021 16:48 REMOLAN schrieb am Fri, 19 February 2021 17:37  
Es ist echt arg, als ich mit 24-26 Veganer war hatte ich "nur" 7,2ng/ml Testo, also wesentlich  
weniger als Mein Papa mit 85 :lol: :lol:  
ist ja auch kein wunder....die meisten vegetables sind auch voll mit gifte

würde man sie nicht kochen, wäre man längst tot

<https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/antinutritive-substanzen/577>

Allerdings, @Pilos.

Erstaunlich, dass viele Leute es immer noch nicht begreifen.. Erst moderne Agrikultur hat uns die  
Möglichkeit gegeben so viel von Pflanzen zu zehren.

Ursprünglich war der wesentliche Kalorienanteil wohl kaum aus pflanzlichem Ursprung zu  
gewinnen.

Pflanzen wollen auch nur "leben", sie schützen sich vor sämtlichen Fressfeinden.

Das wird halt versucht ihnen raus zu züchten, damit man mehr von ihren Nährstoffen  
abbekommt und weniger Toxine, Hormondisruptoren, Antinährstoffe,...

---

Subject: Aw: Hormonwerte mit über 80

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Feb 2021 18:39:02 GMT

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

---

Haar20 schrieb am Fri, 19 February 2021 17:11 Dass bei Anwendung von veganer Ernährung  
bestimmte Hormonwerte niedriger werden, würde an sich schon Sinn machen wenn man  
bedenkt aus was Hormone hergestellt werden....bzw. was deren Baustoff ist.

Obwohl die Studienlage scheinbar vegane Ernährung mit "erhöhten" T-Werten  
assoziiert....hmm. :?

Ja das seltsame ist, ich hab sogar Kalorien/Makros ähnlich gehalten wie davor mit omnivorer  
Ernährung (2500-2800Kcal).

Und trotz zusätzlichem B-Komplex, Omega-3 Supp und genug pflanzlicher Proteindiversität  
gings in den 1,5 Jahren mit mir und meiner Substanz den Bach runter x(

Das mit den "erhöhten" T-Werten wird echt oft erwähnt, auch in so Filmen wie  
"Gamechangers" etc. Genauso sollen die Erektionen beim veganen Mann häufiger und stärker  
sein als bei Omnivoren.

Wirkt alles bisschen wie Propaganda :?

Meine persönliche Erfahrung sagt zB das Gegenteil :lol:

Was mich positiv erstaunt hat, war, dass meine Eisenwerte als Veganer sehr gut waren, als Omnivore davor wars knapper.

Aber das führe ich auch etwas auf eine damals allgemein schlechtere Ernährung mit mehr Zucker und zu viel Käse zurück, was die Aufnahme von Mineralstoffen oft beschränken kann.

---