
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 355 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

Subject: Aw: Hormonwerte Schwankung?
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 19 Apr 2021 18:36:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [rga.PNG](#), downloaded 316 times

Chemischer Befund: Niere		
Harnstoff	29 mg/dl	17 - 48
Kreatinin	0.95 mg/dl	<1.10
glom. Filtrationsrate CKD-EPI	108 ml/min/1.73m ²	>90
Harnsäure	4.2 mg/dl	3.4 - 7.0
Chemischer Befund: Eisenstoffwechsel		
Eisen	168 µg/dl	33 - 193
Freie Eisenbindung	152 µg/dl	100 - 350
Totale Eisenbindung	320 µg/dl	250 - 450
Transferrin	278 mg/dl	200 - 360
Transferrinsättigung	42.8 %	16.0 - 45.0
Ferritin	50 µg/l	30 - 400
Elektrolyte		
Natrium	145 mmol/l	135 - 150
Kalium	4.15 mmol/l	3.50 - 5.40
Calcium	2.48 mmol/l	2.15 - 2.50
Chloride	99 mmol/l	94 - 111
Magnesium	0.90 mmol/l	0.65 - 1.05
Hormone: Schilddrüse		
freies T3	5.3 pmol/l	3.1 - 6.8
freies T4	1.31 ng/dl	0.93 - 1.70
TSH	1.87 µU/ml	0.50 - 4.20
Hormone: Hypophyse		
LH	5.4 mU/ml	1.7 - 8.6
Prolactin	* 327 µU/ml	86 - 324

Subject: Aw: Hormonwerte Schwankung?
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 19 Apr 2021 18:37:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein 85 Jähriger Vater hat offiziell wesentlich mehr Testosteron und DHT als ich mit 29 :lol:
:lol: :lol:

Subject: Aw: Hormonwerte Schwankung?
Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Apr 2021 20:25:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Mon, 19 April 2021 21:36 dafür viel intensiveres Lauftraining mit Halbmarathons (manchmal etwas Übertraining) und hatte vermehrt Einschlafprobleme wegen Unruhe bzw. auch länger Liebeskummer wegen einseitiger Liebe.

es gibt keine bessere testosteronkiller :arrow:

Subject: Aw: Hormonwerte Schwankung?
Posted by **REMOLAN** on Mon, 19 Apr 2021 23:43:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 19 April 2021 22:25REMOLAN schrieb am Mon, 19 April 2021 21:36
dafür viel intensiveres Lauftraining mit Halbmarathons (manchmal etwas Übertraining) und
hatte vermehrt Einschlafprobleme wegen Unruhe bzw. auch länger Liebeskummer wegen
einseitiger Liebe.

es gibt keine bessere testosteronkiller :arrow:

:lol: Dafür ist das T wohl eh noch ganz ok.
Kann das erhöhte Prolaktin direkt vom phys/psych. Stress sein?

Werde wohl das Trainieren von der Dauer her weiter reduzieren bzw nicht mehr so oft
Langstrecken-Laufen. Ist auch für den Trainingsfortschritt eher hinderlich gewesen das Laufen
auf fast ausschließlich hoher Intensität ohne "Regenerationsläufe".
