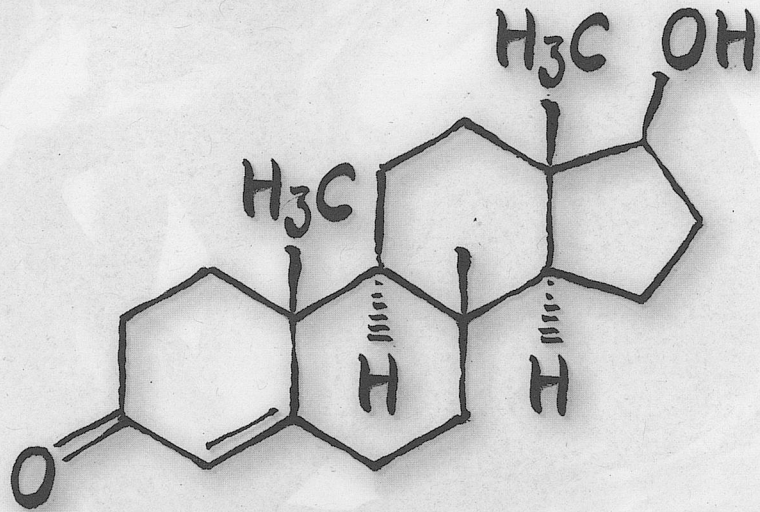


# Testosteron

## Stoff, aus dem Männerträume sind



Das Sexualhormon gibt zu reden. Die Andropause wurde in den letzten Jahren dem Mann leidt unter einem Mangel, nicht nur Frau. Abhilfe und Pillen braucht man potent, allzeit bereit zu sein für alle Abenteuer. Nicht unerwartet kommt die Community mit falschen Wahrheiten, und die Manosphäre, ein digitales Netzwerk von Foren und Social-Media-Kanälen, inszeniert Testosteron als den Treibstoff der Männlichkeit, Erfolg, Dominanz und sexuelle Attraktivität.

Je älter man wird, desto häufiger gibt's fast nur noch Probleme mit der Gesundheit. Auch Männer klagen, stöhnen, und ein Tabu ist das Thema allerdings immer noch, wenn es um Erektionsstörungen, Probleme mit der sinkenden Leistungsfähigkeit mit der Zeit hört und liest man immer öfter von den Problemen des Mannes. In den von Urologen oder Endokrinologen verfasst, aber man findet auch einiges an Informationen und sogar gezielten Falschmeldungen. So man den «Mann» als Patienten gewinnen kann, so lockt die «Männlichkeit» lockt.

Im Alter des «Wechseljahre» lässt ein falsches Bild

Nebenbei: Auch bei den Frauen haben ein Drittel der Frauen keine Beschwerden in den Wechseljahren, ein Drittel nur geringe und nur ein Drittel starke Wechseljahrbeschwerden.

### Hormon-Zyklus – auch beim Mann

Der Abbau des Testosterons ist beim Mann ein lineares Absinken: Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die körpereigene Testosteron-Produktion in den Hoden um etwa ein bis zwei Prozent pro Jahr ab. Die wenigsten Männer haben damit Probleme. Und nur drei bis fünf Prozent aller Männer haben einen auffälligen Mangel an Testosteron, der behandlungsbedürftig ist, so zeigen Studien weltweit.

Zunächst ein Blick auf das Sexualhormon: Testosteron wird vor allem in den Hoden gebildet und beeinflusst die Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane (Hoden und Penis), die Bildung der Spermien und den typisch männlichen Körperbau mit stärkeren Muskeln, tiefer Stimme und Bartwuchs sowie das sexuelle Interesse und die Erregbarkeit. Beim Mann wiederholt sich der hormonelle Zyklus täglich: Zwischen 6 und 10 Uhr morgens erreicht der Testosteronspiegel seinen Höhepunkt, was sich durch viel Energie, Tatendrang und einer erhöhten Libido bemerkbar macht. Abends ist der Spiegel deutlich niedriger, was sich in einem Bedürfnis nach Ruhe und Nähe äussern kann. Wenn diese Veränderungen auch viel subtiler sind als bei Frauen, spielen sie doch eine wichtige Rolle im Alltag von Männern. Ein besseres Verständnis davon kann helfen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und gezielter auf dessen Bedürfnisse einzugehen.

### Selbstfürsorge betreiben – nur wie?

Die langsame Abnahme des Testosterons mit zunehmendem Alter ist demnach kein Grund zur Sorge – es ist ein normaler Prozess, keine Erkrankung. Die meisten Männer spüren auch kaum etwas oder gar nichts davon. Es gibt jedoch eine Reihe von Symptomen, die mit einem niedrigeren Testosteronspiegel zusammenhängen können: Hitzewallungen, geringere sexuelle Lust, Erektionsstörungen (oder sprechen wir hier lieber von «Schwierigkeiten» - Störung tönt wieder nach «krank») und eine geringere Knochendichte. Auch Haarverlust, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können auftreten.

«Etwa ab 50 hat mich eine regelrechte Depressionswelle überrollt», erinnert sich Markus Kellenberger. Der heute 66-jährige hat deutliche Veränderungen an sich festgestellt. «So ab 50 habe ich die Lust am Sport verloren. Davor war ich regelmässig, das heisst, mehrmals die Woche im Krafttraining. Jetzt gehe ich zwar wieder ins Fitness und gehe viel spazieren, aber die Lust an körperlicher Aktivität ist sehr gering. Ich bin einfach mit den Jahren gemüthlicher geworden. Ob diese nun mit dem sinkenden Testosteron zu tun hat, nehme ich an. Messen lassen habe ich das nie.»

Einhergehend mit weniger Testosteron ist oft auch eine Zunahme des Bauchfetts. Dabei handelt es sich vor allem auch um das viszerale Bauchfett, das um die Organe im Bauchraum liegt. Dieses Fett ist stoffwechselaktiv, produziert Entzündungsstoffe, fördert die Fettleber, erhöht das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

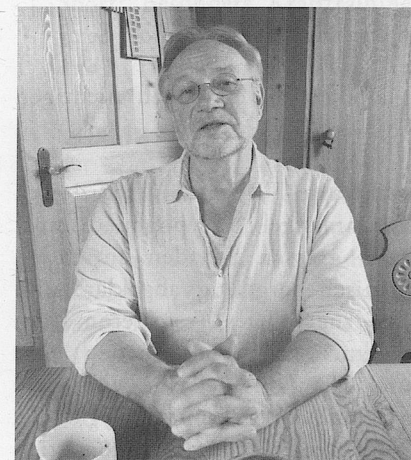
Viele Veränderungen und Symptome sind schlicht eine Alterserscheinung, wie sie hängt mit veränderten Lebensbedingungen und dem Lebensstil ab. Allerdings

sollte daher möglichen Ursachen nachgehen. Wer allerdings körperlich inaktiv ist, viel Stress erlebt, sich mit Beziehungs- oder Geldproblemen herumschlägt, sich womöglich dazu noch ungesund ernährt, zuviel Alkohol konsumiert und raucht, der tut viel dafür, nicht fit zu sein.

«In der Sexualität hat sich bei mir auch einiges verändert. Dabei bin ich nicht viel weniger erregbar oder aktiv», sagt Markus. «Sexuell war ich bis vor wenigen Jahren hochaktiv, mehrmals pro Woche war normal für mich, allein oder mit meiner Partnerin. Nach wie vor bin ich sehr aktiv, jedoch bin ich auch in der Sexualität ruhiger geworden. Anstelle des eher «wild Getriebenen» hat sich eine schöne Genussfähigkeit eingestellt. Der niedrigere Hormonspiegel hat wohl zu weniger Begierde und mehr Lust am Genuss geführt. Und das fühlt sich sehr gut an.»

### Die Therapie für den hypermaskulinen Kerl

Für viele Männer scheint es einfacher zu sein, eine Hormon-Ersatztherapie ins Auge zu fassen, als den Lebensstil zu ändern. Auf allen Medien, im Internet und vor allem auf Social Media findet man Informationen, und oft eben auch gezielt falsche Informationen, die Männer zu einer Therapie verleiten sollen. Sicher sind genau «Libidoverlust,



«Weniger Begierde, mehr Lust»

Kellenberger

Erektionsstörungen, Muskelaufbau» - alles Themen, die viele Männer stark bewegen.

So wirbt ein Allgemeinmediziner auf seiner Webseite für die Therapie – dessen Porträtfoto eindeutig die Zugehörigkeit zur Fitness Community anzusehen ist – mit falschen und unzureichenden Informationen für eine Testosteron-Ersatztherapie. Man liest, es gebe Studien,

behauptet, dass es keinen eindeutigen Grenzwert gebe, ab wann eine Testosteronersatztherapie empfohlen würde, und ein Wert im unteren Normbereich sei ausreichend. Das ist falsch und irreführend.

Selbst in einem Magazin einer Schweizer Krankenkasse kann man in einem Artikel eines Psychiaters lesen: «Bei rund 20 Prozent der Männer wird eine Testosteronersatztherapie eingesetzt, um den Hormonspiegel wieder in Balance zu bringen und die Lebensqualität zu steigern. Der Urologe Sergej Staubli vom Uroversum in Wallisellen relativiert: «Mein Patienten-Prozentsatz ist viel tiefer.» Hier wird deutlich übertrieben. Denn, wie gesagt, leiden nur wenige



«Medikamente  
statt Reflexion»

Müller

Prozent aller Männer effektiv an einem zu niedrigen Testosteronspiegel.

«Eine Testosteron-Ersatztherapie (TRT) ist bei medizinisch begründetem Testosteronmangel (Hypogonadismus) angezeigt, aber sie kann grossen Schaden anrichten, wenn sie nicht medizinisch sorgfältig abgeklärt und begründet ist. Künstlich zugeführtes Testosteron kann zu Fruchtbarkeitsproblemen, Knochenbrüchen und Lungenembolien führen», so Staubli. Auch eine begründete Therapie sei mit Risiken verbunden: «Es kann zu Polyglobulie (Blutverdickung), Akne, Brustvergrößerung (Gynäkomastie), Wassereinlagerungen und Prostatawachstum kommen.» Auch bei einem bestehenden Kinderwunsch sei eine Therapie nicht anzuraten. Es gebe zudem klare Richtlinien, ab wann eine Therapie empfohlen werde, was vom Beschwerdebild und von den Hormonwerten abhängig sei.

Wichtig ist eine ausreichende ärztliche Kontrolle. Die Therapie erfordert eine präzise Diagnose durch einen Urologen oder Endokrinologen, dazu kommen regelmässige Kontrolluntersuchungen. Urologe Staubli rät zu einer Messung des Hormonspiegels, bei Beschwerden wie Libidomangel, Erektionsverlust, Leistungseinbruch, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeit, Muskelschwund, Depression.

### Mit Testosteron zum Alpha-Mann – die letzte Hoffnung?

Die Testosteron-Ersatztherapie ist vor allem in der Fitness-Community und in der Bubble des «Manosphere» ein Trend. Staubli: «Es wird als Anti-Aging-Mittel oder vor allem von jungen Männern zum Aufbau eines muskulären Körpers favorisiert.»

Die Manosphäre, ein digitales Netzwerk aus Influencern, Foren und Social-Media-Kanälen, inszeniert Testosteron als den entscheidenden Treibstoff für «Alpha-Männlichkeit», Erfolg, Dominanz und sexuelle Attraktivität. Ein hoher Testosteronspiegel wird als Merkmal eines «richtigen Kerls» angesehen und wird als Lösung bei Unsicherheiten, mangelndem Erfolg bei Frauen oder beim Dating verkauft. Diese «toxische» Männlichkeit mit dem Zwang zur Selbstoptimierung, gepaart mit offenem Frauenhass, bilden eine explosive Mischung.

«Viele junge Männer sind verunsichert und auf der Suche nach Orientierung», stellt Roland Müller, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und Leiter der Fachstelle Männergesundheit SANDRO bei männer.ch, fest. «Viele Männer suchen eine «Insel», in der sie Sicherheit finden – das bietet Fitness und die Hypermaskulinität. Unabhängig davon lässt sich feststellen, dass Körperbild und Aussehen von Männern seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts stärker unter Druck und Normierung geraten, wobei sichtbare und/oder grosse Muskeln sehr wichtig sind. Es geht aber auch um den optischen und körperlichen Erhalt der Jugendlichkeit, und hierzu ist Testosteron ein wichtiges Mittel.»

Männergesundheit habe sich, so Müller, zu einem Markt entwickelt, der Männer verunsichern wolle, um Geld zu erwirtschaften. «Gleichzeitig entspricht aber beispielsweise gerade die Therapie einer Depression mit Testosteron den Prägungen aus den patriarchalen Männlichkeitsgesetzen. Ein Grossteil der Gefühlswelt, die im Zuge der Männlichkeitssozialisierung abgespalten und verdrängt werden musste, um zur Gruppe der Männer dazuzugehören, wird weiterhin übergangen, indem ein Medikament für ein Weiterfunktionieren sorgt und das Ausblenden der Innenwelt weiterhin ermöglicht.»

Viele Jungen und Männer übernehmen einfache Aussagen. «Wenn Sie morgens nicht mit einer Erektion aufwachen, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie einen niedrigen Testosteronspiegel haben», schreibt ein Influencer auf TikTok mit mehr als 100'000 Followern. (Artikel von Melissa Davey in der Zeitung «The Guardian» vom 22.1.2026. <https://www.theguardian.com/society/2026/jan/22/manosphere-influencers-testosterone-tests-young-men>)

Weiter liest man in «The Guardian»: Forscher analysierten 46 reichweitenstarke Beiträge über niedrigen Testosteronspiegel und Tests, die von TikTok- und Instagram-Accounts mit insgesamt mehr als 6,8 Millionen Followern veröffentlicht wurden. Sie wollten untersuchen, wie Männlichkeit und Männergesundheit online dargestellt und monetarisiert werden. Die Forscherin der Studie, Emma Grundvig Gram

der Universität Kopenhagen, stellt fest: «Dies erzeugt ein Gefühl der Dringlichkeit, Lösungen zu finden, was wiederum lukrative Märkte für Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte ankurbelt, selbst wenn kein klarer klinischer Nutzen nachgewiesen ist.»

### Industrie Manosphere

Grams Studie zeigte auf, dass über 70 % der analysierten Social-Media-Beiträge finanzielle Interessen aufwiesen wie den Verkauf von Testosterontests, Behandlungen oder Nahrungsergänzungsmitteln, oder dass sie von der Industrie gesponsert waren. Zwei Drittel der Beiträge enthielten direkte Links oder Aktionscodes zum Kauf von Produkten.

Es geht also lange nicht mehr um Männergesundheit, sondern um eine umfassende Kultur und Ideologie von Geschlecht und Macht. Junge Männer werden überzeugt, dass mit ihnen etwas nicht stimme, Fitnesscoaches und Influencer nutzen eine dominante Rhetorik, die körperliche Stärke mit Status, Reichtum und Kontrolle über Frauen verbindet. Krasse Aussagen, dass Männer durch den Einfluss der Gesellschaft «verweiblicht» und ihr natürliches Testosteron verlieren würden, sind da üblich.

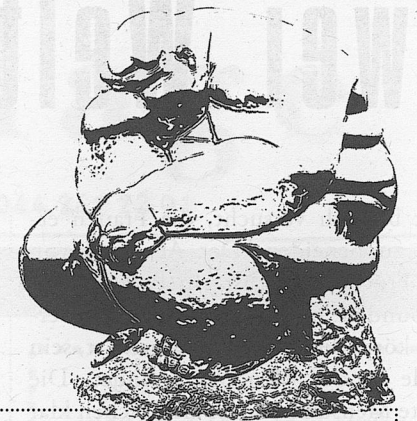
Professor Oliver Jones, Chemiker und analytischer Wissenschaftler an der RMIT University, sagt im erwähnten Artikel, er finde es beunruhigend, wie einfach es für Menschen ohne oder mit nur geringen medizinischen Qualifikationen sei, «online zu gehen, zu behaupten, zu wissen, wovon sie reden, und dann irgendwelchen Unsinn zu erfinden, in der Regel um etwas zu verkaufen, ohne dass dies irgendwelche Konsequenzen hat».

Der Urologe Staubli fordert daher: «Ich denke, wir als Gesundheitsfachpersonen stehen in der Pflicht, die Bevölkerung über die Gefahren einer willkürlichen Hormonersatztherapie aufzuklären.»

Seit dem 31. März 2026 ist die Plattform [www.manosphere.ch](http://www.manosphere.ch) online. Die fachliche Verantwortung trägt die Fachstelle männer.ch. Das Projekt ist in Begleitung durch die Kantone Zürich und Genf und die Städte Zürich und Winterthur entstanden. Das Bundesamt für Polizei unterstützt das Projekt finanziell in Zusammenarbeit mit dem Sicherheitsverbund Schweiz in Umsetzung des nationalen Aktionsplans zur Verhinderung und Bekämpfung von Radikalisierung und gewalttätigem Extremismus.

### Maenner.ch

Die Plattform vermittelt Wissen über Denkfiguren, Strömungen und Strategien der Manosphere. Sie klärt über die wichtigsten Begriffe und Codes auf. Sie nennt Anzeichen, Warnsignale und Alarmsignale, an denen Eltern erkennen können, dass Jugendliche in den Sog der Manosphere geraten sind – und formuliert differenzierte Handlungsempfehlungen. Ebenso erläutert sie Präventionsoptionen und gibt pädagogische Hilfestellungen.



### Selbst ist der Mann – Tu was!

Verhalten und Lebensstil haben grossen Einfluss auf die Hormone sowie auf Müdigkeit, Abgeschlagenheit und das sexuelle Verlangen. Jedermann kann selbst etwas tun, allerdings setzt das Interesse am eigenen Körper, etwas Disziplin und Durchhaltevermögen voraus. Neben sportlicher Aktivität und gesunder Ernährung sind es vor allem Gewichtsreduktion, Rauchverzicht und geringer Alkoholkonsum, desweiteren Achten auf psychische Gesundheit und last but not least, Stressreduktion.

So kann man seinen Hormonspiegel positiv beeinflussen:

Sport: Besonders Krafttraining regt die Testosteronproduktion an, dann aber ohne Übertraining und mit einer ausreichenden Regeneration.

Gewichtsreduktion: Gewichtsreduktion gilt als der effektivste Weg, um den Testosteronspiegel zu erhöhen. Weniger Bauchfett heisst, weniger Östrogene – denn das Fettgewebe wandelt Testosteron in das «weibliche» Geschlechtshormon um. Als gesundheitlich unbedenklich gilt ein Bauchumfang unter 94 cm. Das viszerale Fett hält Entzündungen aufrecht und erhöht die Insulinresistenz, Faktoren für Gefässerkrankungen und Diabetes.

Ausgewogene Ernährung: Eine nährstoffreiche Ernährung ohne extreme Diäten ist wichtig, Zink und Vitamin D spielen eine wichtige Rolle bei der Testosteron-Produktion.

Schlaf: Ausreichend Schlaf ist wichtig, da die Regeneration des Hormonspiegels nachts stattfindet.

Stressreduktion: Chronischer Stress führt zu einem hohen Cortisolspiegel, der die Testosteron-Produktion hemmt.