LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Band 1, Ausgabe 4, November 2026
ISSN 2845-7471

Tribulus terrestris und Testosteron: Was wissenschaftliche Studien wirklich zeigen

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Ernährungsbiologin, Italy

1. ABSTRACT

Die Beziehung zwischen Tribulus terrestris und Testosteron ist eines der am häufigsten diskutierten Themen bei Nahrungsergänzungsmitteln für die Männergesundheit. Tribulus terrestris ist eine Pflanze, die oft als Unterstützung für Vitalität, sexuelles Wohlbefinden und die Hormonproduktion beworben wird, doch die wissenschaftliche Literatur bestätigt einen Anstieg des Testosteronspiegels bei gesunden Männern nicht einheitlich. Um das Thema wirklich zu verstehen, muss man zwischen der traditionellen Anwendung, also dem historischen Gebrauch einer Substanz, der subjektiven Wahrnehmung eines Nutzens und messbaren biologischen Daten unterscheiden. In diesem Artikel geht es nicht nur darum, ob Tribulus „bekannt“ ist, sondern ob solide klinische Beweise vorliegen, die eine endokrine Wirkung, also eine Wirkung auf die Hormonfunktion, belegen. Der Artikel erläutert daher, was Studien am Menschen zeigen, welche Faktoren zu unterschiedlichen Ergebnissen führen und warum die Qualität des Extrakts die Interpretation stark beeinflusst. Insbesondere werden die Gründe für den Ruf des Produkts, das Gewicht klinischer Daten am Menschen, die Rolle der Formulierung sowie die korrekte Interpretation von wahrgenommenen Vorteilen und Laborwerten behandelt.

- Der Bekanntheitsgrad von Tribulus beweist keine Wirkung auf die Hormone.
- Studien am Menschen zeigen unterschiedliche und nicht konsistente Ergebnisse.
- Der wahrgenommene Nutzen deckt sich nicht immer mit dem gemessenen Testosteronwert.
- Extrakt, Dosierung und Kontext können die Ergebnisse stark beeinflussen.
- Um die Daten richtig zu interpretieren, sind Vorsicht und ein Vergleich zwischen den Studien erforderlich.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 18, 2026
Updated: November 18, 2026
Reviewed: November 18, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24349218

KEYWORDS

Tribulus terrestris testosterone
aumenta il testosterone
testosterone booster naturale
Tribulus e ormoni maschili
effetto androgenico del Tribulus
testosterone e integratori

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science entstand mit dem Ziel, wissenschaftliches Wissen zugänglich zu machen, ohne auf methodische Strenge, Qualität der Quellen und Verlässlichkeit der Inhalte zu verzichten. Die Zeitschrift fördert die Verbreitung von Wissen in den Gesundheits-, Ernährungs-, Medizin- und Langlebigkeitswissenschaften und schlägt so eine Brücke zwischen der Welt der Forschung und der Gesellschaft.

Durch Artikel, Übersichtsarbeiten, vertiefende Beiträge und Expertenbeiträge stärkt das Journal die evidenzbasierte Medizin und Wissenschaft, fördert eine korrekte Interpretation wissenschaftlicher Daten und tritt Fehlinformationen entgegen. Jeder Inhalt wird mit dem Ziel entwickelt, die Komplexität der Forschung in verständliche, nützliche und anwendbare Informationen zu übersetzen, wobei die Grundsätze von Genauigkeit, Transparenz und wissenschaftlicher Unabhängigkeit unangetastet bleiben.

Frei von politischen, industriellen und kommerziellen Einflüssen versteht sich die Zeitschrift als maßgeblicher und unabhängiger redaktioneller Raum, der der Förderung der wissenschaftlichen Kultur, der beruflichen Weiterbildung und dem Wachstum des Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung gewidmet ist.

2. WARUM TRIBULUS MIT TESTOSTERON IN VERBINDUNG GEBRACHT WIRD

Tribulus terrestris wird häufig mit Testosteron, Vitalität und sexueller Funktion in Verbindung gebracht. Diese Vorstellung ist bei Anbietern und Anwendern von Nahrungsergänzungsmitteln weit verbreitet. So hat sich die Hypothese einer möglichen androgenen Wirkung von Tribulus, ähnlich der von männlichen Hormonen, festgesetzt. Doch der kommerzielle Ruf entstand vor den klinischen Belegen und vereinfacht ein komplexes biologisches Thema.Diese Erzählung zieht Menschen an, die nach schnellen Mitteln für Energie, Lust und Leistungsfähigkeit suchen. Sie liefert jedoch keine Daten zu den Serum-Testosteronspiegeln (der Menge des Hormons im Blut). Hieraus ergibt sich die Lücke zwischen Erwartungen und biologischen Fakten.Ein Produkt kann nützlich erscheinen, ohne bei gesunden Männern eine tatsächliche Wirkung auf die Hormone zu haben. Es ist daher ratsam, die historischen und kommerziellen Gründe für diese Verbindung kritisch zu hinterfragen. Der Punkt betrifft auch die dem androgenen System (dem System, das die männlichen Hormone reguliert) zugeschriebene Wirkung. Diese Erwartung beruht auf vier wiederkehrenden Elementen:

- Die traditionelle Anwendung deutet auf eine mögliche Unterstützung des Gleichgewichts der männlichen Hormone hin.
- Das Marketing verwandelt sexuelles Wohlbefinden in ein direktes Versprechen bezüglich der Hormone.
- Das Wort Testosteron assoziiert schnelle, klare und leicht messbare Effekte.
- Das Konzept des „Boosters“ vereinfacht eine biologische Wirkung, die in Wirklichkeit komplex ist.

Um diesen Zusammenhang zu verstehen, muss man zwischen öffentlichem Image und biologischer Bedeutung unterscheiden. Die folgenden Abschnitte zeigen, wie diese Assoziation entsteht. Sie erklären auch, warum sie allein noch keinen Anstieg des Hormons beweist.

2.1 Was ist Tribulus terrestris und warum wird es mit Testosteron in Verbindung gebracht?

Tribulus terrestris ist eine Pflanze, die häufig im Zusammenhang mit der Männergesundheit genannt wird. Im allgemeinen Sprachgebrauch und in der Vermarktung wird sie mit Vitalität und sexuellem Wohlbefinden in Verbindung gebracht. So entstand die Idee eines natürlichen Testosteron-Boosters, der den Hormonspiegel deutlich steigern soll. Studien am Menschen haben jedoch keinen eindeutigen und sicheren Beweis dafür geliefert. Es muss daher zwischen Bekanntheit, traditioneller Anwendung und messbaren biologischen Veränderungen unterschieden werden.Diese Unterscheidung verhindert, dass eine weit verbreitete Vorstellung zu einer klinischen Schlussfolgerung wird. Regulierungsbehörden und wissenschaftliche Zusammenfassungen weisen darauf hin, dass die Versprechen einer hormonellen Steigerung nicht ausreichend belegt sind [1][2]. Auch Überprüfungen der verfügbaren Daten berichten von wenig überzeugenden Ergebnissen bezüglich des Testosteronspiegels beim Menschen [3][4]. Das Bild wird klarer, wenn man subjektive Empfindungen mit objektiven Messwerten vergleicht. Daraus ergibt sich der zweite Schritt: zu verstehen, ob der wahrgenommene Nutzen tatsächlich mit einem Anstieg des Hormonspiegels übereinstimmt.

2.2 Unterschied zwischen wahrgenommenem Nutzen und Testosteronanstieg

Eine subjektive Verbesserung deutet nicht immer auf einen Anstieg des Testosterons hin, des wichtigsten männlichen Sexualhormons. Eine Person kann sich wohler, selbstbewusster oder ausgeglichener fühlen, ohne dass sich in den Untersuchungsergebnissen relevante Veränderungen zeigen. Diese Unterscheidung ist wichtig, da Nahrungsergänzungsmittel die Wahrnehmung des körperlichen Zustands auch auf indirektem Wege beeinflussen können. Diese Wege hängen nicht zwangsläufig von Hormonen ab. Ein von der Person berichteter Nutzen entspricht daher nicht einem im Labor gemessenen Wert.Die klinische Forschung unterscheidet zwischen berichteten Ergebnissen und

biologischen Messwerten, da diese zu unterschiedlichen Resultaten führen können. Einige kontrollierte Studien umfassten gesunde Männer sowie Männer mit idiopathischer Unfruchtbarkeit (ohne bekannte Ursache). In diesen Studien veränderte Tribulus weder das Testosteron, das freie Testosteron noch das luteinisierende Hormon in relevanter Weise [5,6]. Das persönliche Empfinden mag real sein, beweist jedoch keinen Anstieg des Hormonspiegels. Diese differenzierte Betrachtungsweise hilft auch dabei, die in den folgenden Abschnitten beschriebenen Daten am Menschen zu verstehen. Nachdem dieser Punkt geklärt ist, verlagert sich das Thema von den wahrgenommenen Aspekten hin zu den klinischen Daten.

3. WAS ZEIGEN STUDIEN AM MENSCHEN ZUM THEMA TESTOSTERON

Studien am Menschen zu Tribulus terrestris und Testosteron liefern nicht in allen Fällen die gleichen Ergebnisse. Wenn die Hormonwerte bereits normal sind, ist der Effekt tendenziell gering oder nicht vorhanden. In anderen klinischen Fällen kann das Ergebnis hingegen günstiger ausfallen.Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der mögliche androgene Effekt von Tribulus nicht immer zu einem Anstieg des Testosterons führt. Das Ergebnis hängt von den Ausgangswerten, den beteiligten Personen und der Interpretation der Hormondaten ab. Tribulus wird daher als möglicher natürlicher Testosteron-Booster vorgeschlagen. Studien an gesunden Männern erlauben jedoch noch keine sicheren Schlussfolgerungen. Um die Ergebnisse besser zu verstehen, müssen die untersuchten Personen und die verwendeten Messmethoden bewertet werden:

- Bei gesunden Männern bleiben die Testosteronspiegel im Blut während der Studien oft stabil.
- In einigen ausgewählten Gruppen können die klinischen Bedingungen das Endergebnis verändern.
- Die Dauer der Anwendung kann das Ergebnis beeinflussen, das aus der Studie hervorgeht.
- Der Vergleich mit einem Placebo hilft zu verstehen, ob der beobachtete Effekt real ist.

Studien zur androgenen Achse (dem System, das die männlichen Sexualhormone reguliert) müssen sorgfältig gelesen werden. Es ist wichtig zu wissen, wer teilgenommen hat, wie lange die Einnahme dauerte und welche Hormone gemessen wurden.

3.1 Warum Studien zu Testosteron keine einheitlichen Ergebnisse liefern

Die Literatur zu Tribulus terrestris und Testosteron ist uneinheitlich, da nicht alle Studien von denselben Voraussetzungen ausgehen. Die Anzahl der Teilnehmer, die Dauer der Einnahme, die Auswahlkriterien und die gemessenen Parameter variieren. Bei gesunden Männern, deren Testosteronspiegel im Blut oft bereits angemessen ist, verringert sich der Spielraum für eine tatsächliche Veränderung. Der Körper reguliert diese Hormone innerhalb präziser Grenzen. Wenn die Werte normal sind, führt ein zusätzlicher externer Reiz nur schwer zu einem deutlichen und messbaren Anstieg. Auch eine kleine Teilnehmergruppe macht es wahrscheinlicher, dass Ergebnisse widersprüchlich erscheinen, insbesondere wenn nach subtilen Unterschieden gesucht wird. Die individuelle Variabilität, wie Alter und Lebensstil, erhöht die Komplexität der Dateninterpretation zusätzlich. Diese Daten deuten darauf hin, dass das vermeintliche hormonelle Phytotherapeutikum nicht immer einen messbaren endokrinen Effekt erzielt; die Einschränkung besteht jedoch darin, dass die Ergebnisse stark von der Art der Teilnehmer und der Durchführung der Studie abhängen. Aus diesem Grund sollten die Schlussfolgerungen von Fall zu Fall betrachtet werden.

3.2 Welche Studienfaktoren beeinflussen das Endergebnis

Das Ergebnis einer Studie zu Tribulus und männlichen Hormonen hängt von der Dosierung, der Dauer, den Probanden und den gewählten Untersuchungsmethoden ab. Um einen Anstieg des Testosterons zu bewerten, reicht es nicht aus zu wissen, dass das Produkt eingenommen wurde. Man muss verstehen, wer es verwendet hat, wie lange und mit welchem Extrakt. Bei Personen mit sexuellen oder hormonellen Störungen lässt sich ein Effekt möglicherweise leichter beobachten. Ein Rückgang der Symptome deutet jedoch nicht zwangsläufig auf

eine stabile Veränderung der Hormone hin. Eine randomisierte Studie dauerte 12 Wochen und umfasste Männer mit sexueller Dysfunktion. Die Pflanze verbesserte die sexuelle Funktion im Vergleich zum Placebo. In derselben Untersuchung stieg bei einer spezifischen Teilnehmergruppe auch das Gesamttestosteron an [7]. Eine weitere Untersuchung befasste sich mit Patienten mit spätem Hypogonadismus (altersbedingte niedrige Hormonspiegel). Die Autoren stellten einen Anstieg des Gesamttestosterons sowie Verbesserungen bei einigen klinischen Scores fest [8]. Die Daten deuten auf eine mögliche androgene Wirkung bei ausgewählten Gruppen hin. Sie belegen jedoch nicht das gleiche Ergebnis bei allen Männern, insbesondere nicht bei solchen mit bereits normalen Werten.

4. WARUM DIE QUALITÄT DES EXTRAKTS DAS ERGEBNIS BEEINFLUSST

Wenn man den Zusammenhang zwischen Tribulus terrestris und Testosteron untersucht, reicht es nicht aus zu wissen, dass die Pflanze enthalten ist. Es kommt darauf an, welcher Extrakt verwendet wurde und wie er hergestellt wurde. Dieselbe Art kann Produkte mit unterschiedlichen Anteilen an Saponinen (typische Pflanzenstoffe) hervorbringen. Auch die Mischung der Wirkstoffe, also der Substanzen, die im Körper aktiv werden, kann variieren.Deshalb liefert der bloße Name der Pflanze im Zusammenhang mit Tribulus und männlichen Hormonen nur wenige nützliche Informationen. Diese Unterschiede können den möglichen endokrinen Effekt (Wirkung auf Hormone) verändern. Die Daten einer Studie lassen sich nicht ohne Weiteres auf jeden im Handel erhältlichen natürlichen Testosteron-Booster übertragen. Bevor man Daten vergleicht, muss man verstehen, wie das Produkt hergestellt wurde und wer es eingenommen hat:

- Die Standardisierung des Extrakts hilft bei der Interpretation des Ergebnisses.
- Unterschiedliche Produkte können nicht vergleichbare Zusammensetzungen aufweisen.
- Dosierung und Dauer können das Ergebnis beeinflussen.
- Die Art der Teilnehmer kann die Reaktion beeinflussen.

Die Qualität des Extrakts ist kein bloßes technisches Detail, da sie angibt, wie übertragbar ein Datensatz ist. Sehen wir uns nun an, wie Standardisierung und der Vergleich zwischen Produkten die Interpretation von Studien verändern.

4.1 Wie die Standardisierung die Interpretation der Ergebnisse verändert

Die Standardisierung (Kontrolle der Zusammensetzung) sorgt dafür, dass ein Extrakt zwischen verschiedenen Chargen ähnlicher ist. Dieser Punkt ist von zentraler Bedeutung, da Produkte auf Basis von Tribulus terrestris und Testosteron nicht immer die gleichen Saponin-Anteile aufweisen. Auch die Art und der Anteil der anderen Wirkstoffe können zwischen den Produkten stark variieren. Wenn sich die Zusammensetzung ändert, kann sich auch die mögliche endokrine Wirkung (Einfluss auf Hormone) ändern. So kann eine Studie nur geringe Effekte feststellen, während eine andere vielversprechendere Daten liefert. Der Unterschied liegt jedoch nicht zwangsläufig an der Pflanze selbst. Eine kontrollierte 6-wöchige Studie untersuchte bereits trainierte CrossFit-Athleten. Das Produkt zeigte Unterschiede beim Testosteron und beim Bankdrücken, jedoch nicht bei den anderen untersuchten Parametern [9]. Diese Daten beschreiben daher eine sehr spezifische und begrenzte sportliche Situation. Eine weitere, ebenfalls 6-wöchige Untersuchung umfasste trainierte männliche Athleten. Sie untersuchte die Körperzusammensetzung, Biomarker (messbare Werte im Körper) und Entzündungswerte [10]. Beide Arbeiten bewerteten somit sehr spezifische Gruppen und Bedingungen. Die Daten lassen sich daher nicht direkt auf alle gesunden Männer oder andere Produkte übertragen. Die Qualität des Produkts muss daher vor dem eigentlichen Endergebnis bewertet werden.

4.2 Warum verschiedene Produkte nicht immer vergleichbar sind

Zwei Nahrungsergänzungsmittel mit demselben Handelsnamen können sich in Bezug auf Herkunft, Reinheit, Konzentration und Extraktionsmethode unterscheiden. Im Fall von Tribulus terrestris und Testosteron hängt die mögliche androgene Wirkung (eine Wirkung ähnlich der männlichen Hormone) auch vom jeweiligen Produkt ab. Ein konzentrierterer Extrakt oder ein anderer Rohstoff kann die Reaktion

des Körpers verändern. Auch eine unklare Rezeptur erschwert den Vergleich zwischen Studien. Die bloße Angabe auf dem Etikett reicht daher nicht aus, um zu beurteilen, ob zwei Produkte wirklich gleichwertig sind. Die Fachliteratur umfasst auch eine doppelblinde Studie (weder Teilnehmer noch Forscher kannten die Gruppen) an Männern mit Oligozoospermie (geringe Spermienzahl). Gokshura-Granulat begünstigte die behandelte Gruppe im Vergleich zum Placebo. Die Untersuchung bewertete jedoch vor allem die Samenqualität und nicht primär den Testosteronspiegel [11]. Eine spätere Analyse der von Sportlern verwendeten Nahrungsergänzungsmittel zeigt zudem deren häufigen Einsatz im Sportbereich [12]. Diese Verwendung ist jedoch kein endgültiger Beweis für eine hormonelle Wirkung. Wenn Extrakt, Dosierung und Art der Teilnehmer nicht übereinstimmen, bleibt der Vergleich zwischen Studien fragil. Die verschiedenen Ergebnisse können daher nicht einfach zusammengefasst oder auf die gleiche Weise angewendet werden.

5. WAHRGENOMMENER NUTZEN UND ANSTIEG DES TESTOSTERONSPIEGELS STIMMEN NICHT ÜBEREIN

- Das subjektive Empfinden kann sich ohne hormonelle Veränderungen verbessern.
- Klinische Studien unterscheiden zwischen dem Wohlbefinden und Biomarkern, also messbaren biologischen Werten.
- Die subjektive Reaktion ist kein Beweis für eine endokrine Wirkung.
- Positive Daten beziehen sich nicht immer auf gesunde Männer.
- Die Ergebnisse erfordern Vorsicht und Kontext.

Dieser Abschnitt hilft dabei, einen häufigen Fehler zu vermeiden: ein positives Gefühl mit einem biologischen Nachweis zu verwechseln. Tribulus kann als ein Produkt beschrieben werden, durch das man sich „besser fühlt“. Dieser Satz reicht jedoch nicht aus, um zu behaupten, dass es den Testosteronspiegel erhöht. Die Trennung dieser beiden Aspekte hilft dabei, sowohl das persönliche Empfinden als auch die verfügbaren klinischen Studien zu verstehen. Auf diese Weise wird dem Nahrungsergänzungsmittel keine Wirkung zugeschrieben, die wissenschaftlich nicht einheitlich bestätigt ist.

5.1 Wann ein subjektiver Nutzen nicht auf eine hormonelle Wirkung hindeutet

Ein subjektiver Nutzen kann auch ohne eine messbare Veränderung des Testosteronspiegels auftreten. Die Wahrnehmung von Energie, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit hängt nämlich nicht von einem einzigen Hormon ab. Viele biologische, mentale und lebensstilbezogene Faktoren spielen dabei eine Rolle. Während der Einnahme von Tribulus können manche Menschen daher von positiven Effekten berichten, ohne dass sich in den Blutwerten relevante Veränderungen zeigen. Aus diesem Grund kann ein individuelles Empfinden allein keine endokrine (hormonell bedingte) Wirkung beweisen. Eine Studie untersuchte prämenopausale Frauen mit einer hypoaktiven sexuellen Luststörung (anhaltender Libidoverlust). In dieser Gruppe steigerte das Produkt das freie und bioverfügbare Testosteron im Vergleich zum Placebo [13]. Diese Daten beziehen sich jedoch auf Frauen und lassen sich nicht direkt auf gesunde Männer übertragen. Bei Männern mit sexueller Dysfunktion beweist die über 12 Wochen beobachtete klinische Verbesserung allein noch keine allgemeine Wirkung auf das Hormonprofil [7]. Diese Unterscheidung hilft dabei, persönliche Zufriedenheit nicht mit einem biologischen Nachweis zu verwechseln. Der entscheidende Punkt ist, das subjektive Empfinden einer Person von den objektiv messbaren Laborwerten zu trennen.

5.2 Warum Tribulus nützliche Effekte haben kann, ohne die Hormone zu verändern

Ein Nahrungsergänzungsmittel kann positive Effekte erzielen, ohne den Testosteronspiegel direkt zu beeinflussen. Der Extrakt könnte sich über nicht-hormonelle Wege auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken, doch der genaue Mechanismus ist nicht gesichert. Zudem kann er keine endokrine Therapie (eine Behandlung, die auf Hormone einwirkt) ersetzen. Der Zusammenhang zwischen persönlicher Erfahrung und gemessenen Werten kann komplex sein. In der Ernährungswissenschaft und Phytotherapie (Verwendung von Pflanzen für die Gesundheit) kann der wahrgenommene Nutzen von mehreren Faktoren abhängen. Dazu gehören Erwartungen, der

Anwendungskontext und die individuelle Reaktion der jeweiligen Person. Die aktuellsten Zusammenfassungen deuten darauf hin, dass es keinen soliden Beweis für eine Erhöhung des Testosteronspiegels bei Männern gibt [14]. Die Meta-Analyse aus dem Jahr 2019 zu Pflanzen, die für Testosteron und Spermienparameter verwendet werden, weist auf eine weitere Einschränkung hin. Das phytotherapeutische Ziel bleibt schwer optimal zu definieren [4]. Zudem hat eine kurze Pilotstudie zu Steroidprofilen im Urin (Hormone und ähnliche Substanzen, die im Urin gemessen werden) keine Veränderungen festgestellt. Unter den beobachteten Bedingungen hat das Nahrungsergänzungsmittel daher keine messbaren Veränderungen bewirkt [15]. Diese Daten rechtfertigen weder eine unbegründete Begeisterung noch eine völlige Ablehnung.

6. WIE MAN TRIBULUS REALISTISCH INTERPRETIERT

Um Tribulus terrestris zu bewerten, muss man verstehen, was die Studien zeigen und wen sie einbezogen haben. Ein Produkt kann nützlich erscheinen, ohne ein echter natürlicher Testosteron-Booster zu sein. Manche Menschen bemerken Vorteile, aber das beweist keinen Anstieg des Testosteronspiegels. Die Datenlage bleibt unsicher und rechtfertigt kein Versprechen, das für jeden gilt.In der Praxis bezeichnet Tribulus terrestris Testosteron ein pflanzliches Produkt, das als hormonwirksam beworben wird. Es sollte jedoch mit Vorsicht betrachtet werden. Dasselbe Kriterium gilt für Tribulus und männliche Hormone. Tatsächlich zeigen die Studien keine stabile androgene Wirkung bei allen Anwendern.Man muss die untersuchten Personen, die Art des verwendeten Extrakts und das Ziel der Forschung berücksichtigen. Dem Produkt sollten keine Wirkungen zugeschrieben werden, die durch die Daten nicht konsistent bestätigt werden. Um die Ergebnisse nicht überzubewerten, muss man zwischen kommerziellen Erwartungen und persönlichen Reaktionen unterscheiden. Zudem müssen diese Reaktionen mit Hormonmessungen abgeglichen werden. Hier sind die wichtigsten Punkte:

- Der Begriff „Booster“ ist im Vergleich zu den heute verfügbaren Nachweisen zu stark.
- Positive Studien gelten nicht zwangsläufig für alle gesunden Männer.
- Der wahrgenommene Nutzen deckt sich nicht immer mit dem im Blut gemessenen Testosteronwert.
- Die Ergebnisse hängen vom Kontext der Studie ab, nicht von Werbeslogans.

Eine hilfreiche Lektüre sucht nicht nach absoluten Versprechen, sondern unterscheidet zwischen persönlicher Wahrnehmung und klinischem Nachweis. Die folgenden Punkte erklären, wann der Begriff „Booster“ sinnvoll ist und wann er die Daten zu stark vereinfacht.

6.1 Wann ist es sinnvoll, von natürlichen Testosteron-Boostern zu sprechen?

Von einem natürlichen Testosteron-Booster zu sprechen, ist nur dann sinnvoll, wenn die Wirkung in kontrollierten klinischen Studien wiederholbar, messbar und konsistent ist. Im Fall von Tribulus wurde diese Schwelle nicht überzeugend erreicht. Das Produkt kann zwar als pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel diskutiert werden, jedoch nicht als zuverlässige Lösung zur allgemeinen Steigerung des Testosteronspiegels. Die verfügbare Forschung zeigt widersprüchliche Ergebnisse. Einige Studien stellen bei gesunden Männern keine nennenswerten hormonellen Veränderungen fest. Andere berichten von geringfügigen Veränderungen, jedoch nur in sehr spezifischen Gruppen. So wurde beispielsweise in einer Studie an Männern mit erektiler Dysfunktion nach neunzig Tagen Behandlung ein leichter Anstieg des Testosterons beobachtet [1]. Dieser Befund lässt sich jedoch in anderen Untersuchungen nicht einheitlich reproduzieren. Dies macht den Begriff „Booster“ zu einer Vereinfachung, die durch die Datenlage nicht dauerhaft gestützt werden kann.Es geht nicht darum, jeglichen Nutzen abzustreiten, sondern eine Bezeichnung zu vermeiden, die mehr verspricht, als die wissenschaftliche Literatur tatsächlich belegen kann. Das bedeutet, dass der Begriff „Booster“ bestenfalls eine kommerzielle Vereinfachung bleibt. Die verfügbaren Nachweise stützen keine einheitliche hormonelle Wirkung, und positive Ergebnisse reichen, sofern sie auftreten, nicht aus, um die Aussage auf alle Personen oder alle Extrakte zu verallgemeinern.

6.2 Wie man wissenschaftliche Belege liest, ohne die Ergebnisse zu überschätzen

Wissenschaftliche Belege zu lesen, ohne die Ergebnisse zu überbewerten, bedeutet, sich zu fragen, ob der Nutzen real, in der Praxis anwendbar und über verschiedene Studien hinweg konsistent ist. Im Fall von Tribulus ist diese Vorsicht unerlässlich, da das Thema oft mit einer größeren Sicherheit dargestellt wird, als es die Forschung zulässt. Eine wahrgenommene Verbesserung kann für die betroffene Person wichtig sein, entspricht aber nicht automatisch einer androgenen Wirkung von Tribulus oder einer zuverlässigen Veränderung des männlichen Hormonhaushalts. Die Analyse von Nahrungsergänzungsmitteln, die von Sportlern verwendet werden [16], zeigt, dass der Ruf von Tribulus oft größer ist als seine experimentelle Grundlage. Mit anderen Worten: Das praktische Interesse reicht nicht aus, um zu beweisen, dass das Produkt den Testosteronspiegel tatsächlich erhöht. Wenn die Daten nicht konsistent sind, muss das Ergebnis als ein Signal betrachtet werden, das in den richtigen Kontext gesetzt werden muss, und nicht als Bestätigung einer stabilen hormonellen Wirkung. Auf diese Weise vermeidet man es, eine individuelle Reaktion mit einer allgemeinen Regel für alle gesunden Männer zu verwechseln.

7. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Diese Zusammenfassung enthält die nützlichsten Quellen, um den Ruf von Tribulus von den klinischen Ergebnissen zu unterscheiden. Die Zeilen helfen zudem dabei, die Grenzen der Studien zu verstehen und die Daten mit Vorsicht zu interpretieren.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Publikationsjahr	Untersuchter Bereich	Was die Studien zeigen
2005	Gesunde Männer und Androgene	bei jungen, gesunden Männern zeigt sich kein relevanter Anstieg von Testosteron, Androstendion oder LH [5]
2017	Idiopathische männliche Unfruchtbarkeit	es zeigten sich keine Veränderungen beim gesamten oder freien Testosteron oder bei LH [6]
2017	Männliche sexuelle Dysfunktion	die Ergebnisse variieren: Der sexuelle Nutzen belegt keine allgemeingültige hormonelle Wirkung [7]
2019	Später Hypogonadismus	es zeigte sich ein möglicher Testosteronanstieg in einer ausgewählten Gruppe, aber die Daten sind nicht verallgemeinerbar [8]
2021	Trainierte Athleten und hormonelle Reaktion	die Ergebnisse variieren; das Signal bezüglich Testosteron ist schwach und tritt nicht in allen Ergebnissen auf [9]
2023	Sportliche Nutzung und kommerzielle Werbeaussagen	Studien deuten darauf hin, dass Behauptungen über Tribulus als Produkt zur Testosteronsteigerung nicht ausreichend belegt sind [1]
2024	Regulatorische Bewertung und traditionelle Anwendung	die Ergebnisse variieren und die traditionelle Anwendung belegt keinen hormonellen Anstieg beim Mann [2]

2025	Gesamtzusammenfassung der klinischen Studien	die Studien liefern keinen soliden Beweis dafür, dass Tribulus den Testosteronspiegel bei Männern erhöht [14]

8. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

REDAKTIONELLE EINORDNUNG DER EVIDENZ

Beim Lesen der in diesem Artikel zusammengefassten Studien habe ich ein komplexeres Bild vorgefunden, als es das Etikett natürlicher Testosteron-Booster vermuten lässt. Die fundiertesten Untersuchungen an gesunden Männern und anderen ausgewählten Gruppen zeigten keinen stabilen und reproduzierbaren Anstieg. Einige Arbeiten zu spezifischen Gruppen berichten hingegen von positiveren Signalen. Daraus habe ich den Schluss gezogen, dass die Wirkung von Tribulus von den Teilnehmern, der Dauer, dem Extrakt und dem gemessenen Wert abhängen könnte. Um die Ergebnisse zu verstehen, musste ich zwischen dem wahrgenommenen Nutzen und der tatsächlichen hormonellen Veränderung unterscheiden.

Mir ist aufgefallen, dass die Studien wichtige Einschränkungen aufweisen: wenige Teilnehmer, unterschiedliche Extrakte, kurze Zeiträume und wenig vergleichbare Gruppen. Zudem bewerten einige Untersuchungen eher die sexuelle Funktion als das Testosteron als Hauptergebnis. Daher fällt es mir schwer, diese Daten zur allgemeinen Bewertung der androgenen Achse (dem System, das die männlichen Hormone reguliert) heranzuziehen. Selbst bei einem positiven Ergebnis kann ich die biologische Wirkung nicht von anderen Faktoren trennen. Die Schlussfolgerungen, die ich ziehen kann, müssen daher vorsichtig bleiben und sich nur auf die untersuchten Fälle beziehen.

ABSCHLIESSENDE KRITISCHE ANMERKUNG

Die größte Einschränkung, die ich in den Studien festgestellt habe, ist nicht das völlige Fehlen von Signalen. Das eigentliche Problem ist die Schwierigkeit, eine allgemeine Schlussfolgerung zu ziehen. Einige Untersuchungen zeigen nützliche Effekte bei ausgewählten Gruppen, während viele keinen konstanten hormonellen Anstieg feststellen. Daher bin ich der Meinung, dass eine werbliche Darstellung des Themas irreführend sein kann.Darüber hinaus fällt es mir schwer, die Ergebnisse zu vergleichen, da sich Extrakt, Dauer und Art der Teilnehmer unterscheiden. Eine korrekte Interpretation erfordert meiner Ansicht nach weder Begeisterung noch Ablehnung. Sie unterscheidet stattdessen zwischen dem wahrgenommenen Nutzen, dem gemessenen Effekt und der Verwendung der Daten für andere Gruppen.

SCHLUSSFOLGERUNGEN UND REDAKTIONELLE ZUSAI

Insgesamt bin ich der Ansicht, dass der Zusammenhang zwischen Tribulus terrestris und Testosteron mit mehr Vorsicht zu betrachten ist, als es die Werbung suggeriert. Die von mir untersuchten Studien am Menschen zeigen keinen stabilen und allgemeingültigen Anstieg, insbesondere bei gesunden Männern. Einige Untersuchungen an ausgewählten Gruppen deuten auf positive Signale hin, die sich jedoch nicht auf jede Person übertragen lassen.Eine korrekte Interpretation bewertet meiner Meinung nach Ernährung, Energieverbrauch und Hormonkontrolle gemeinsam. Man sollte einem einzelnen Datenpunkt nicht zu viel Gewicht beimessen. Entscheidend sind die Art des Extrakts, die Teilnehmer, die Dauer der Anwendung und die Messmethode. Ich schlage daher vor, Tribulus als Thema der Physiologie (Körperfunktionen) zu betrachten. Es sollte nicht als schneller Weg zur Steigerung der Hormone angesehen werden. Dieser Ansatz hilft dabei, den wahrgenommenen Nutzen von den biologischen Daten zu unterscheiden. Er ermöglicht es zudem, andere Aspekte der Pflanze mit derselben kritischen und evidenzbasierten Herangehensweise zu vertiefen.

Aggiornato al 24/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

9. TRANSPARENZ UND WISSENSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG

Künstliche Intelligenz wurde ausschließlich als Hilfsmittel zur redaktionellen und dokumentarischen Unterstützung eingesetzt. Sämtliche Inhalte, Interpretationen,

Literaturangaben und Schlussfolgerungen wurden vom Autor geprüft, überarbeitet und freigegeben, der die volle wissenschaftliche Verantwortung dafür übernimmt.

Das Manuskript wurde zudem vor der Veröffentlichung einem unabhängigen Peer-Review-Verfahren unterzogen.

Um größtmögliche Transparenz zu gewährleisten, ist die vollständige Chronologie des Artikels, einschließlich der Daten von Einreichung, Überarbeitung, Annahme und Veröffentlichung sowie der Angaben zum Peer-Review-Verfahren, auf der eigenen Seite zur Artikelhistorie verfügbar.

10. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance**
2023
NIH
DOI: https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-HealthProfessional/

[2] **Tribulus terrestris L. herba: Final assessment report**
2024
EMA
DOI: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-tribulus-terrestris-l-herba_en.pdf

[3] **A Systematic Review on the Herbal Extract Tribulus terrestris and the Roots of its Putative Aphrodisiac and Performance Enhancing Effect**
Qureshi et al., 2014
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.3109/19390211.2014.887602

[4] **Beyond tribulus (Tribulus terrestris L.): The effects of phytotherapics on testosterone, sperm and prostate parameters**
Santos et al., 2019
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.02.033

[5] **The aphrodisiac herb Tribulus terrestris does not influence the androgen production in young men**
Neychev et al., 2005
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.05.017

[6] **Prospective Analysis on the Effect of Botanical Medicine (Tribulus terrestris) on Serum Testosterone Level and Semen Parameters in Males with Unexplained Infertility**
Roaiah et al., 2017
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.1080/19390211.2016.1188193

[7] **Evaluation of the efficacy and safety of Tribulus terrestris in male sexual dysfunction—A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial**
Kamenov et al., 2017
Maturitas
DOI: https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.01.011

[8] **Tribulus terrestris versus placebo in the treatment of erectile dysfunction and lower urinary tract symptoms in patients with late-onset hypogonadism: A placebo-controlled study**
Gamasel El Din et al., 2019
Urologia Journal
DOI: https://doi.org/10.1177/0391560318802160

[9] **The Effects of 6 Weeks of Tribulus terrestris L. Supplementation on Body Composition, Hormonal Response, Perceived Exertion, and CrossFit® Performance: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Study**
Fernández-Lázaro et al., 2021
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu13113969

[10] **6-Week Supplementation with Tribulus terrestris L. to Trained Male CrossFit® Athletes on Muscle, Inflammation, and Antioxidant Biomarkers: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Fernández-Lázaro et al., 2022
International Journal of Environmental Research and Public Health
DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192316158

[11] **Clinical study of Tribulus terrestris Linn. in Oligozoospermia: A double blind study**
Sellandi et al., 2012
AYU (An international quarterly journal of research in Ayurveda)
DOI: https://doi.org/10.4103/0974-8520.108822

[12] **Dietary Adjuncts for Improving Testosterone Levels in Hypogonadal Males**
Kovac et al., 2016
American Journal of Men's Health
DOI: https://doi.org/10.1177/1557988315598554

[13] **Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial**
Vale et al., 2018
Gynecological Endocrinology
DOI: https://doi.org/10.1080/09513590.2017.1409711

[14] **Effects of Tribulus (Tribulus terrestris L.) Supplementation on Erectile Dysfunction and Testosterone Levels in Men—A Systematic Review of Clinical Trials**
Vilar Neto et al., 2025
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu17071275

[15] **Impact of Tribulus terrestris supplementation on urinary steroid profiles: A short term pilot study**
Minotti et al., 2026
Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpba.2025.117160

[16] **Insights into Supplements with Tribulus Terrestris used by Athletes**
Pokrywka et al., 2014
Journal of Human Kinetics
DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0037

[17] **Beneficial effects of natural products on female sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis**
Sha'ari et al., 2021
Phytomedicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153760

[18] **Effects of Tribulus terrestris saponins on exercise performance in overtraining rats and the underlying mechanisms**
Yin et al., 2016
Canadian Journal of Physiology and Pharmacology
DOI: https://doi.org/10.1139/cjpp-2016-0086