

# Gleiche deinen Hormonhaushalt aus und bekämpfe den Alterungsprozess!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 17:41 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:06 Uhr



## Gleiche deinen Hormonhaushalt aus und bekämpfe den Alterungsprozess!

Viele Frauen kommen um die 50 in die Wechseljahre, ihr Zyklus stoppt und sie produzieren weniger Östrogen welches wiederum durch Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen begleitet wird.

Studien konnten belegen, dass Sport die Wechseljahrsymptome mildert und verhindert, dass die vorhandene Muskelmasse abnimmt. Gleichzeitig wirkt sich Sport zudem positiv auf die Stimmungsschwankungen aus. Die Zahl der Frauen mit starken Wechseljahrsbeschwerden ging um ein Viertel zurück, wenn sie Sport trieben, während die sportlich nicht aktive Kontrollgruppe innerhalb eines Jahres dagegen um neun Prozent zunahm.

Ab dem Alter von 30 Jahren nimmt bei jedem von uns die Hormonproduktion von Jahr zu Jahr stetig um etwa 1% ab. Daher ist es gerade im Alter besonders wichtig die körpereigene Hormonproduktion zu optimieren. So bleibt man länger fit und jung.



Das weibliche Hormon Östrogen ist für die typisch weibliche Fettverteilung zuständig, schützt vor Herzinfarkt und ist für jugendliches Aussehen verantwortlich, da es die Kollagenproduktion in der Unterhaut anregt. Kollagen wiederum bindet Wasser und strafft die Haut.

Vorprogrammierten Testosteron-Mangel vorbeugen

Wenngleich weniger drastisch, ändert sich auch der männliche Körper und produziert zunehmend weniger Testosteron. Einige Männer beobachten an sich einen Mangel an Libido und eine abnehmende Erektionsfähigkeit.



## ERFOLGREICHE STRATEGIEN FÜR EINEN BESSEREN HORMONSHAUSHALT FÜHREN ZU EINEM SEXY KÖRPER UND ZUSÄTZLICH BLEIBT MANN/FRAU LÄNGER JUNG

Dies ist ein Grund mehr mit dem Sport zu beginnen, da Sport in Kombination mit einer gesunden Ernährung die körpereigene Hormonproduktion verbessert. An einer Langzeitstudie an 370 Hobby-Joggern konnte man nachvollziehen, dass Sportler im Durchschnitt 12,8 Jahre später an altersbedingten Defiziten leiden als Bewegungsmuffel. Neben einem verbesserten Hormonhaushalt spricht viel für einen natürlichen dopingfreien Sport, da es viele Vorzüge gibt.

Es gibt verschiedene Wege, den körpereigenen Hormonhaushalt zu verbessern:

# Gleiche deinen Hormonhaushalt aus und bekämpfe den Alterungsprozess!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 17:41 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:06 Uhr

[Übergewicht verringert die Testosteron-Produktion!](#)

Verzichte auf Alkohol und Zigaretten.

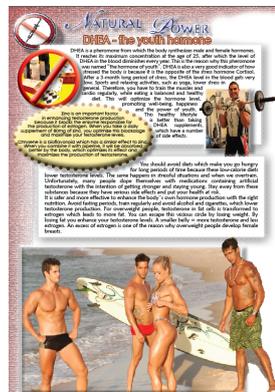


Arterien und Gefäße:

Sport hilft gegen Arteriosklerose und Gefäßverengung. Wissenschaftler vermuten, dass sich der Sport nicht nur auf die klassischen Risikofaktoren wie einen zu hohen Cholesterin- oder Blutzuckerspiegel auswirkt, sondern auch potenzielle unerkannte Entzündungsquellen lindert.

Knochen:

Mit zunehmendem Alter und sich veränderndem Hormonspiegel werden die Knochen mürbe. Besonders Frauen trifft die Osteoporose. Dagegen hilft nur Bewegung – denn Beanspruchung des Knochens unterstützt den Erhalt der Knochendichte.



DHEA das Jungbrunnen-Hormon

DHEA ist ein körpereigenes Vorläuferhormon. Aus ihm baut der Körper männliche und weibliche Hormone auf. Nach der maximalen Konzentration bei 25-Jährigen nimmt die im Blut kreisende Menge an DHEA stetig ab. Deshalb wird der Stoff auch als „Hormon der Jugend“ bezeichnet. DHEA zeigt ebenfalls an, wie gestresst jemand ist, denn es ist der Gegenspieler zum Cortisol, welches bei Stressreaktionen ausgeschüttet wird. Nach drei Monaten Dauerstress sinkt der Wert für das DHEA. Sport baut Stress ab und schützt vor einem Absinken des DHEA-Spiegels. Vermeide also Stresssituationen und baue Stress mit Sport und Entspannungsübungen ab, trainiere regelmäßig deine Kraft und Ausdauer und ernähre dich gesund um deinen Hormonhaushalt zu optimieren und ein besseres Wohlbefinden voller Energie und jugendlicher Power zu erlangen. Diese Maßnahmen sind viel besser als die Einnahme von DHEA in Tablettenform, wo die Wirkung mäßig ist und die Nebenwirkungen ungewiss.

Zink ist ein sehr wichtiger Faktor da dieses Mineral unter anderem ein Enzym blockiert welches zuständig ist für die Umwandlung von Testosteron in Östrogen. Bei einer Ergänzung mit 80 mg Zink optimieren wir diese Blockade und maximieren dadurch die Testosteronwerte in unserem Körper.

Chrysin ist ein Bioflavonoid welches ebenfalls die gleiche Wirkung hat wie Zink. Wenn man nun Chrysin in Kombination mit Piperine zu sich nimmt, wird es vom Körper besser absorbiert welches die gewünschte Wirkung optimiert.

## **Gleiche deinen Hormonhaushalt aus und bekämpfe den Alterungsprozess!**

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 17:41 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:06 Uhr

---

Ergänzt man seine Ernährung mit diesen beiden Stoffen, hebt man auf natürlichem Wege seine Testosteronwerte an.

Am besten optimiert man die körpereigene Hormonproduktion ebenfalls mit der richtigen Ernährung, vermeidet Hungerkuren, trainiert regelmäßig an Gewichten und vermeidet Alkohol und Rauchen, da diese die körpereigene Testosteronproduktion drosseln können. Gleiches gilt bei zu starkem Übergewicht, da die Fettzellen dazu neigen Testosteron in Östrogen umzuwandeln welches wiederum die Fetteinlagerung begünstigt – aus diesem Teufelskreis kann man nur durch gezielte Abnahme ausbrechen welches gleichzeitig proportional zum Fettabbau den Testosteronpegel steigert. Weniger Bauch = mehr Testosteron und weniger Östrogen. Selbst junge Männer mit starkem Übergewicht entwickeln manchmal Ansätze einer weiblichen Brust, die das Körperbild verändern.