

SCHNELL SCHLANK

Hormone



**Die Fettverbrennungskraft in
Ihrem Körper**

Vorwort	2
Östrogene.....	4
Testosteron	8
Cortisol	11
Schilddrüse.....	13
Leptin	16
Cholesterin.....	18
Cholecystokinin.....	23

Vorwort

Übergewicht stellt ein großes Problem der modernen Zivilisation dar. Viele Menschen essen zu viel oder das Falsche und bewegen sich gleichzeitig zu wenig.

Das führt oft zu Frustration überwachsende Kilos, die wiederum über das Essen gelöst wird.

Dabei sind aber nicht nur die Mahlzeiten oder die aktive Zeit für die Fettverbrennung relevant.

Hormone bestimmen zu einem großen Teil mit, wie es Ihnen geht und wo es im oft hektischen Alltag lang

geht. Sie nehmen wichtige Schlüsselrollen im gesamten Organismus ein.

Hormone stehen in ständiger Verbindung mit den Zellen im Körper.

Ob Konzentrationsfähigkeit oder Gewichtsverlust: Ohne das Hormonsystem geht einfach nichts. Um also schnell und gesund abzuspecken, sollten die Hormone beachtet werden.

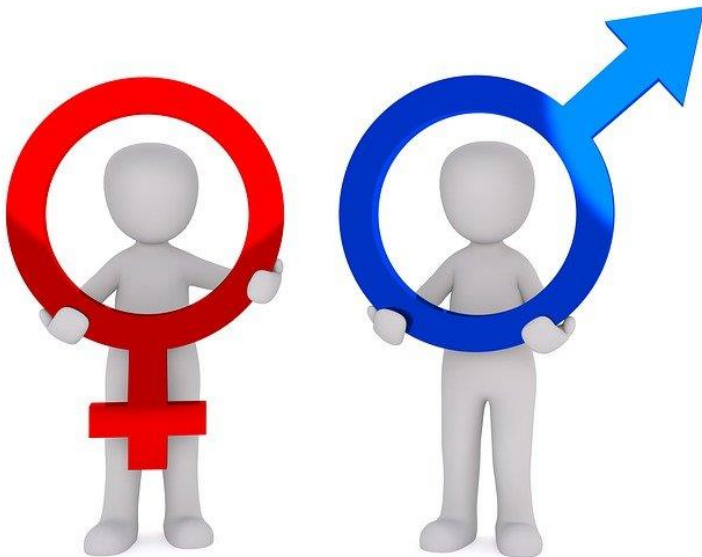
Ein Mangel ist hierbei genauso schlecht wie ein Überschuss. Ein hormonelles Ungleichgewicht ist also unbedingt zu vermeiden, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Um schlank zu sein, sind verschiedene Hormone wichtig. Es handelt sich vor allem um die Sexualhormone und Schilddrüsenhormone.

Aber auch Stresshormone und Wachstumshormone können Sie beim Abnehmen ausbremsen.

Die folgenden 7 Hormone zeigen, wie der Hormonstoffwechsel tickt und warum jedes einzelne wichtig ist.

Östrogene



Östrogene sind den meisten Menschen als »weibliche Geschlechtshormone« geläufig.

Dabei haben auch Männer Östrogene – der Gehalt im Blut ist bei ihnen allerdings etwas niedriger als bei Frauen.

Die Sexualhormone stehen im engen Zusammenhang mit der Fruchtbarkeit und vielen anderen Vorgängen im Körper.

Welche sind das? Was bewirken sie in Sachen »Gewicht reduzieren« und »schlank werden«?

Östrogen ist in erster Linie ein Steroidhormon. Bei Frauen kommt es vorrangig von den Eierstöcken.

Aber auch die Nebennierenrinde stellt das Hormon bereit. Bei Männern entstehen sie überwiegend in den Hoden.

Zugleich kommt Östrogen vom Fettgewebe. Das heißt, je größer der Fettanteil im Körper, umso mehr Hormone entstehen.

Normalerweise sorgen Östrogene für die typisch weiblichen Geschlechtsmerkmale. Sie fördern auch die Sexualität und Lust auf Sex.

Allerdings sorgt ein hoher Anteil ebenso dafür, dass vermehrt Wasser im Gewebe eingelagert wird.

Durch Östrogene erhöhen sich außerdem die Durchblutung und die Produktion von Eiweiß.

Östrogen spielt auch für das Körpergewicht in vielfacher Hinsicht eine wichtige Rolle.

Frauen in der Menopause klagen oft über eine schnelle Gewichtszunahme. Das liegt für gewöhnlich am Östrogenmangel. Der Körper stellt im Alter nur geringe Mengen des Hormons her.



Dadurch verschiebt sich das Verhältnis zu den männlichen Sexualhormonen (bspw. Testosteron). Das fördert den Speck auf den Hüften und am Bauch. Da der Organismus einfacher Fett einlagert, anstatt die Energie zu verbrauchen.

Abgesehen davon beeinflussen Östrogene das Cholesterin. Eine gesunde Menge im Körper balanciert die Werte im Regelfall aus. Bei einem Mangel überwiegt aber das »schlechte« LDL.

Dadurch steigt die Gefahr einer Arterienverkalkung. Denn LDL ist bekannt dafür, sich in den Adern anzulagern.

Insulin bleibt ebenfalls nicht unbeeinflusst. Bei einem Östrogenmangel erhöht sich das Risiko für Diabetes. Das liegt, vereinfacht ausgedrückt, an einer erschöpften Bauchspeicheldrüse.

Das Organ stellt normalerweise das Insulin bereit, um Glucose (Zucker) abzubauen. Ist die Drüse aber erschöpft, gelingt das nicht so gut.

Die Zellen reagieren schlechter auf hohe Zuckerspiegel im Blut. Das führt dann zu der umgangssprachlich bekannten »Zuckerkrankheit« oder Insulinresistenz.

Testosteron

Der natürliche Gegenspieler des Östrogens ist das typisch männliche Sexualhormon Testosteron.

Hier ist speziell der Bauchumfang interessant. Denn Studien stellen einen Zusammenhang zwischen dem Bauch durch zu viel Fett und dem Testosteron her.

Das Hormon ist mindestens so wichtig für Männer wie das Östrogen für Frauen.

Bei Männern sorgt es für Muskelaufbau, Erektionen und den typischen Bartwuchs. Deshalb haben Frauen oft Angst, Kraftsport zu treiben.

Sie



fürchten, unschöne Muskelberge zu entwickeln. Die Sorge ist aber völlig unbegründet, da Frauen viel weniger Testosteron im Körper haben.

Ein niedriger Testosterongehalt fördert die Kilos auf der Waage, wenn nichts dagegen gemacht wird (z. B. durch Sport).

Zugleich ist das Hormon gut die Gehirn-Fitness und das eigene Aktivitätsniveau. Keine Lust auf irgendwas? Dann könnte es vielleicht daran liegen.

Fettzellen können selbst Hormone herstellen. Außerdem sind sie in der Lage, die »männlichen Hormone« in typisch weibliche (Östrogene) umzuwandeln.

Genau deswegen lohnt es sich, den eigenen Hintern vom Sofakissen hoch zu bekommen und mehr Sport zu treiben.

Ausdauersport eignet sich prima, um die eigenen Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und gleichzeitig das Körpergewicht zu senken. Nebenbei beugen Sie damit der Entstehung von Diabetes vor.

Cortisol

Stress gilt heutzutage als ein großer Risikofaktor für viele Krankheiten.

Das betrifft auch die Fettleibigkeit. Cortisol nimmt dabei eine wichtige Schlüsselrolle ein.

Deswegen gilt es als »Dickmacher-Hormon«. Es beeinflusst nicht nur das Körpergewicht und die Fetteinlagerung.

Cortisol drückt zudem auf die Stimmung, Sex-Lust und fördert Verdauungsprobleme, Erkältungen und Heißhunger.



Viel Stress führt oft zum »Stress-Essen«. Dabei essen Sie zu viele Lebensmittel mit vorrangig Kohlenhydraten und Fetten.

Auch Süßigkeiten stehen dann häufiger auf dem Tisch. Der Grund für die stressbedingten Heißhungerattacken ist vor allem das Gehirn.

Es braucht ungefähr 18 % der gesamten Energie eines Tages. Wer nun viel Stress hat, wird leicht zum Opfer des eigenen Hirns.

Das reagiert nämlich auf das Stressniveau, indem es einen Mangel meldet. Dadurch glauben Sie, sie bräuchten schnell Energie, also Zucker (Glucose).

Wer dieses Verhalten nicht durchschaut und weiter wahllos in die Keksdose greift, kriegt leicht Probleme mit den eigenen Kilos auf der Waage.

Dabei sorgt Cortisol dafür, dass sich das Fett ausgerechnet am Bauch verstärkt ansammelt.

Das ist ungesund und fördert auf Dauer entzündliche Prozesse mitsamt einem hormonellen Ungleichgewicht.

Um das alles zu verhindern, hilft Entspannung. Kleine Auszeiten im Alltag und Arbeitspausen sind wichtig.

Dabei sollten Sie die Pausen möglichst aktiv gestaltet sein.

Leistungsdruck ist hier unerwünscht. Zugleich gilt es, auf das Essen zu achten.

Greifen Sie nach Möglichkeit auf gesunde Snacks und Mahlzeiten zurück. Das schont auch die Gefäße.



Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein wichtiges Organ im Hals. Sie versorgt den Körper mit notwendigen Hormonen.

Zugleich ist die Drüse an vielen Vorgängen beteiligt.

Die Forschung hat herausgefunden, dass Adipositas, die Fettleibigkeit also, mit diesem kleinen Organ verknüpft sein kann. Verursacht die Schilddrüse demnach Übergewicht?

Die Schilddrüse kann auf mehrere Arten krank werden:

- anhaltende Entzündung (Hashimoto-Thyreoiditis)
- Kropf (vergrößerte Schilddrüse)
- Unterfunktion bzw. Überfunktion

Fettleibige Personen leiden häufiger unter einer Unterfunktion. Aber ist die Schilddrüse deswegen schuld am Gewicht?

Das Organ produziert vor allem 2 Hormone: T4 und T3. Diese beiden beeinflussen z. B., wie viel Sauerstoff die einzelnen Zellen brauchen.

Gleichzeitig betreffen sie den Stoffwechsel. Das wirkt sich insbesondere auf die Verarbeitung von Nährstoffen aus.

Bei einer Unterfunktion fährt der Metabolismus die Aktivität herunter. Die einzelnen Vorgänge passieren also langsamer.

Dadurch braucht der Körper viel weniger Energie als sonst. Wer jetzt einfach weiter wie gehabt isst,

bekommt die Quittung auf der Waage angezeigt.

Übergewicht ist deshalb ein typisches Symptom des Hormonmangels.



Leptin

Lange Zeit galt das Hormon als wirksam gegen Übergewicht. Doch inzwischen ist sich die Forschung nicht mehr so sicher.

Was hat es also mit Leptin auf sich? Es ist zuallererst der Gegenspieler für das »Hunger-Hormon« Ghrelin.

Im Gegenzug zu Ghrelin vermag Leptin den Appetit zu zügeln und ein sättigendes Gefühl zu vermitteln.

Dabei wirkt es vorrangig im Gehirn, genauer gesagt: im Hypothalamus. Gleichzeitig entsteht es aber in den Fettzellen.

Mehr noch: Der Körper stellt Leptin in dem Knochenmark, der Magenschleimhaut, Skelettmuskulatur und teilweise dem Gehirn her.

Außerdem kann dieses Hormon ebenso wie Insulin helfen, Zucker im Blut zu verarbeiten und abzubauen.

Neben alledem führt das Hormon dazu, dass der Antrieb zur Bewegung fehlt.

Viel Leptin verleitet also zum »Couchpotato-Dasein«, aber nicht zum Gewichtsverlust.

Denn es wurde auch festgestellt, dass fettleibige Menschen hohe Mengen Leptin im Blut hatten.

Daher liegt die Gewichtszunahme vermutlich an einer »Leptin-Resistenz«. Dabei verliert das Hormon seine Wirkung.

Denn die Andockstellen im Hypothalamus reagieren nicht mehr wie sonst. Sie werden unempfindlich.

Dadurch bleibt die Sättigung aus und das Hungergefühl besteht fort.

Letzten Endes kann also eine Unempfindlichkeit gegenüber Leptin zu mehr Appetit führen.

Das fördert natürlich die Aufnahme von zusätzlichen Mahlzeiten und Snacks.

Die Folge von zu viel essen: das Gewicht auf der Waage steigt und damit das Risiko für Krankheiten.



Cholesterin

Cholesterin führt zu einem hohen Risiko für Arterienverkalkung, Herzinfarkt und vielen anderen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.

Die Werte lassen sich in 3 Gruppen einordnen: HDL, LDL und Triglyceride. Wichtig für die eigene

Gesundheit sind das »gute« HDL und das »schlechte« LDL.

Zu viel vom LDL-Cholesterin kann zu Gefäßablagerungen führen. Arterienverkalkung wird damit gefördert.

Speziell die Herzkranzgefäße sind hierbei gefährdet. Die Adern leiten das Blut zum Herzen und versorgen es. Ist dieser Ablauf aber gestört und die Menge an LDL zu hoch, drohen schwere Konsequenzen.

Die Ablagerungen an den Gefäßwänden können z. B. einreißen. Dadurch bildet sich ein Pfropf aus Blut an der Stelle, da der Körper den Riss mit Blutplättchen versiegelt.

Das lässt Gefäße gegebenenfalls verstopfen. Besonders entlang der Herz-Kranz-Gefäße ist dies gesundheitlich bedrohlich.

Denn dann droht ein Herzinfarkt. Verschließen sich die Gefäße entlang des Kopfes und Halses durch anfangs zu viel Cholesterin, droht ein Schlaganfall.

Die wichtigste Maßnahme, um all diese Gefahren zu vermeiden und vorzubeugen, ist das Gleichgewicht zwischen HDL und LDL. Das HDL hilft normalerweise dabei, LDL abzubauen.

Dementsprechend liegt der Fokus darauf, HDL zu erhöhen und gleichzeitig das LDL zu senken. Wie gelingt das nun?

LDL-Cholesterin lässt sich am besten durch wiederholte sportliche Aktivität verringern.



Die Bewegung erhöht auf natürliche Weise das HDL, sodass LDL abnimmt. Wichtig ist hierbei die Regelmäßigkeit.

Es hilft also nicht, sich nur einmal aufzuraffen und dann drei Wochen wieder nicht.

Vielmehr empfehlen Wissenschaftler schon lange, dass eine halbe Stunde Aktivität pro Tag und dreimal wöchentlich ausgeführter Sport völlig ausreichen, um weitgehend gesund zu bleiben.

Neben ausreichender Bewegung hilft das richtige Essen in einigen Fällen. Cholesterin ist oft in tierischen Nahrungsmitteln enthalten.

Die größten Mengen bieten Schmalz, Butter, Hühnereier, Aal oder Innereien, wie z. B. Leberwurst.

Dabei will der Körper die Werte möglichst auf einem konstanten Level halten. Wenn Sie nun z. B. Eiergerichte lieben und viele essen, verringert die Leber die Herstellung von Cholesterin ganz von selbst.

In anderen Fällen, in denen kaum Cholesterin durch die Nahrung aufgenommen wird, produziert die Leber mehr davon.

Das Fett in der Nahrung spielt auch eine Rolle. Nicht umsonst heißen die Cholesterinwerte auch Blutfettwerte.

Speziell die gesättigten Fettsäuren wirken sich, wenn Sie sie in zu hohem Maße konsumieren, ungünstig auf den Cholesterinspiegel aus.

Das betrifft vorwiegend die tierischen Fette (z. B. Schweineschmalz). Im Gegensatz dazu enthalten pflanzliche Öle viele ungesättigte Fettsäuren.

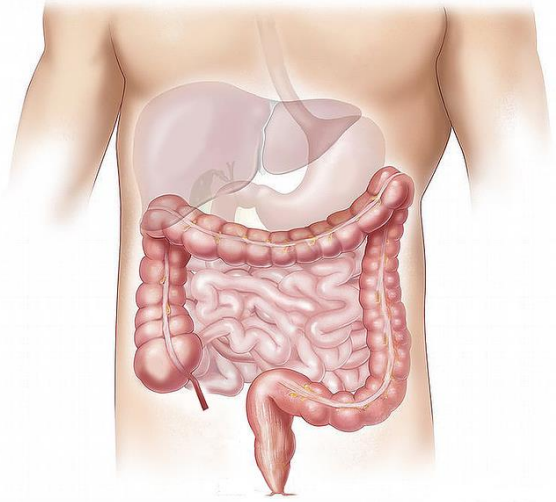


Sie gelten deshalb als die gesündere Alternative.
Pflanzenfett meint z. B. Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl.

Cholecystokinin

Das Peptidhormon Cholecystokinin (kurz: CCK) ist kaum einem Menschen bewusst im Alltag. Dabei beeinflusst es ganz deutlich die eigene Verdauung.

Aus diesem Grund ist es im Magen-Darm-Trakt. Dort entsteht es vor allem im Zwölffingerdarm.



Aber auch der sogenannte Leerdarm bildet es. Im Regelfall sorgen Aminosäuren und Fettsäuren aus der zugeführten Nahrung dafür, dass CCK freigegeben wird.

Dessen Hauptwirkung besteht im Sättigungsgefühl.

CCK gilt als ein Hormon, das sowohl die Gallenblase als auch die Bauchspeicheldrüse beeinflusst.

Für die Verdauung ergibt sich dadurch ein komplexes und fein abgestimmtes System.

Cholecystokinin ist daher ein wichtiger Teil, um Nahrung aufzunehmen und zu verwerten.

Da es während des Verdauungsprozesses dem Gehirn ein Sättigungsgefühl zukommen lässt, wirkt sich eine Störung schnell ungünstig aus.

Fehlt das Hormon oder gibt es zu wenig davon, fehlt die Sättigung. Dadurch essen Sie womöglich mehr, als sie bräuchten.

Das kann leicht in die Fettleibigkeit gipfeln. Auch bei einer Essstörung (z. B. Bulimie) kann CCK fehlen.

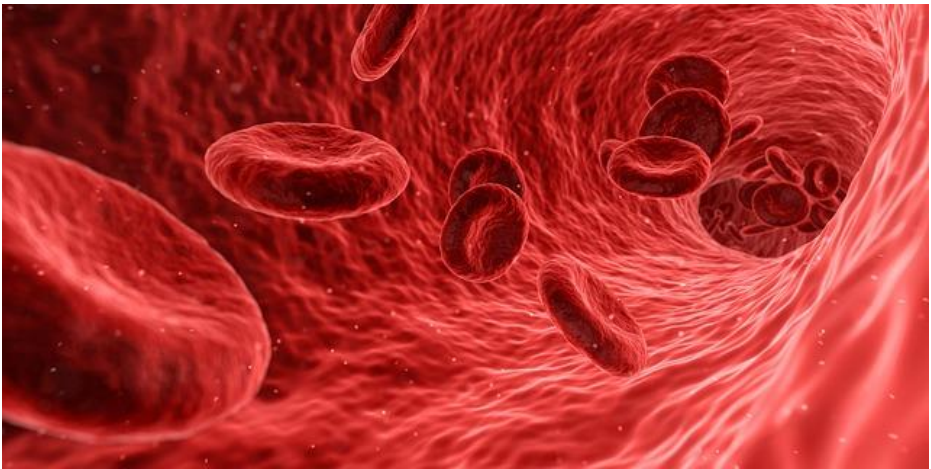
Deswegen verspüren Bulimie-Patienten schwerwiegende Heißhungerattacken, die zu einem anschließenden Erbrechen führen.

Sodbrennen kann bei einem solchen Mangel ebenfalls auftreten.

All diese Zusammenhänge zeigen, wie wichtig das Peptidhormon für den Magen-Darm-Trakt ist.

Eine Störung im präzise ablaufenden System zieht oft verschiedene Probleme nach sich.

Die Gewichtszunahme ist hierbei eines. Dadurch erhöht sich langfristig auch das Risiko für Ablagerungen in den Gefäßen.



Auf Ihre Gesundheit!

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com