

Mehr als 5 Gründe, warum Abnehmen mit 20 leichter geht.

Was meinst du ist wichtiger für erfolgreiches Abnehmen und Muskelaufbau, HORMON-BALANCE oder KALORIEN-BALANCE?

Mehr als 5 Gründe, warum Abnehmen mit 20 leichter geht, als wenn du über 35 bist und was du dagegen tun kannst.

Kennst du auch Frauen in den Wechseljahren, die zunehmen, obwohl sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als sie verbrauchen (Fett und nicht Muskeln ;))?

Im Gegensatz dazu beobachten ältere Männer, die Testosteron-Gel verwenden, dass sie Fett verlieren, obwohl sie essen, was sie wollen, oft mehr Kalorien, als sie verbrauchen.

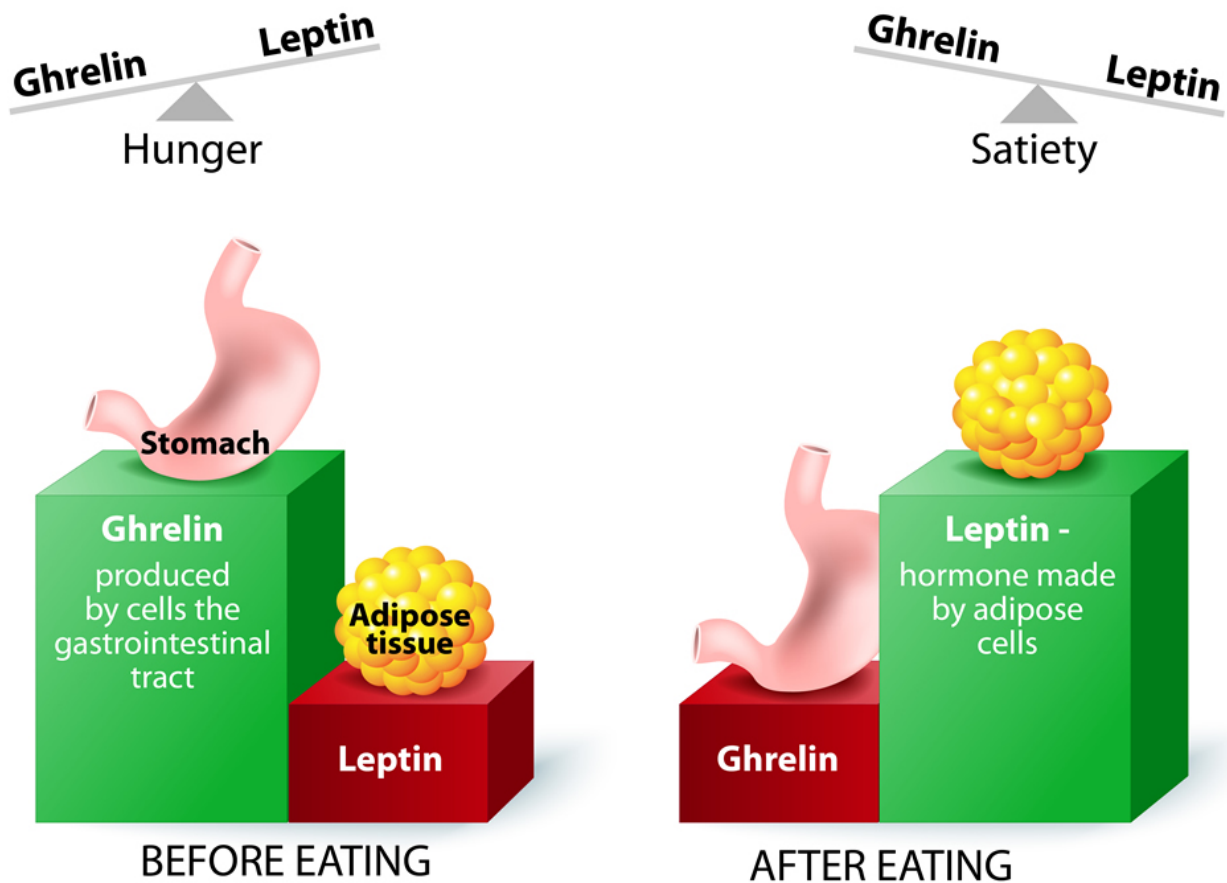
Wenn du mit 40, 50 oder 60 Jahren nicht zunehmen oder sogar abnehmen willst, dann musst du deine fettverbrennenden Hormone aktiv halten.

Welche sind die fettverbrennenden Hormone?

- Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone)
- IGF1 (Insulin like Growth Factor)
- Leptin (signalisiert Sättigung und dämpft den Appetit)
- HCG (nimmt das Hungergefühl, Schwangerschaftshormon)

- Testosteron
- Schilddrüsenhormon (T3, Trijodthyronin, T4, Thyroxin)
- DHEA
- Glucagon
- Osteocalcin

LEPTIN & GHRELIN

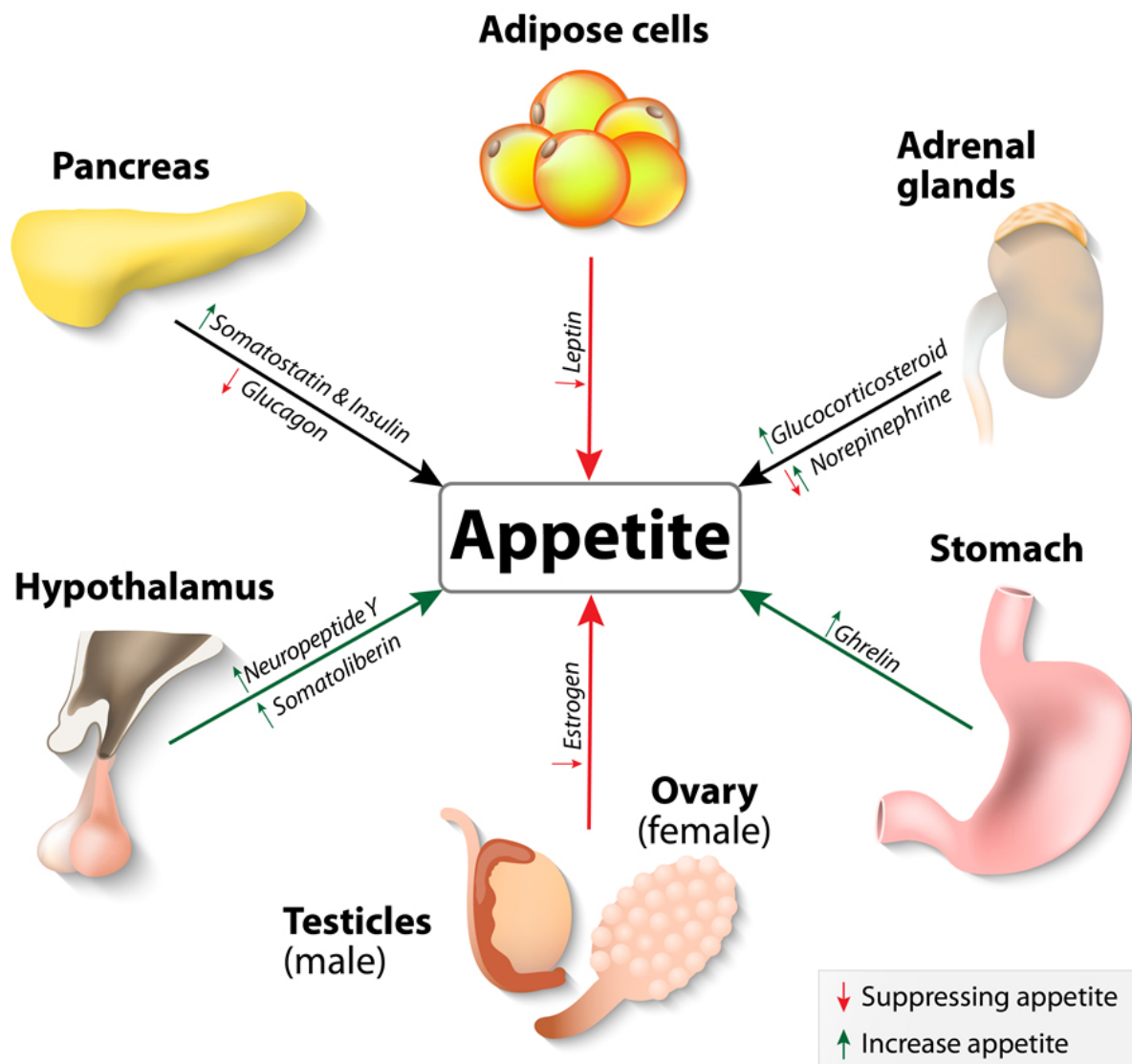


Aber Achtung, obwohl der Gedanke sehr verführerisch wäre, ist es keine Lösung, das eine oder andere Hormon einfach zuzuführen und zu glauben, so das Gewichtsproblem lösen zu können.

- Alle Versuche, Wachstumshormon oder Leptin von außen

zuführen, sind bislang gescheitert, da dadurch in ein sensibles Hormongleichgewicht eingegriffen wird, was nicht nur eine Resistenz des Körpers gegen dieses Hormon bewirkt hat, sondern auch mit schweren Nebenwirkungen verbunden war.

- Die gute Nachricht ist: Durch die Ernährung und die richtige Art der Bewegung und Lebensführung lassen sich die Hormone in ein Gleichgewicht bringen, das dich zum muskulösen, schlanken Fettverbrenner werden lässt.



Wie dir die guten Fette helfen können, Fett zu verlieren.

Eine Studie von 2011, publiziert im Journal of Obesity, zeigte, dass die Abnehmwilligen, die sich in erster Linie um die Balancierung ihrer Hormone konzentrierten, verloren im Schnitt um 65% mehr an Fett als jene, die Kalorien zählten. Nach nur 8 Wochen hatten diese Probanden um 34% an Taillenumfang verloren.

Fazit:

- „Kalorien rein-Kalorien raus“ ist längst überholt, denn „eine Kalorie ist nicht eine Kalorie“.
- Der Körper verwertet nicht alle Kalorien gleichwertig. Von welchem Nahrungsmittel die Kalorien stammen, das ist wesentlich. Manche Kalorienquellen triggern den Fettzuwachs, andere den Fettabbau.
- Das Körpergewicht und das Körperfett werden vom s.g. Set-Point kontrolliert. (Damit wird eine individuelle Gewichtsschwelle postuliert, zu der der Körper immer wieder automatisch zurückkehren würde, nachdem er kurzfristig zugenommen oder abgenommen hätte.)
- Der Set-Point wird durch die körpereigenen fettaufbauenden und fettabbauenden Hormone begleitet.

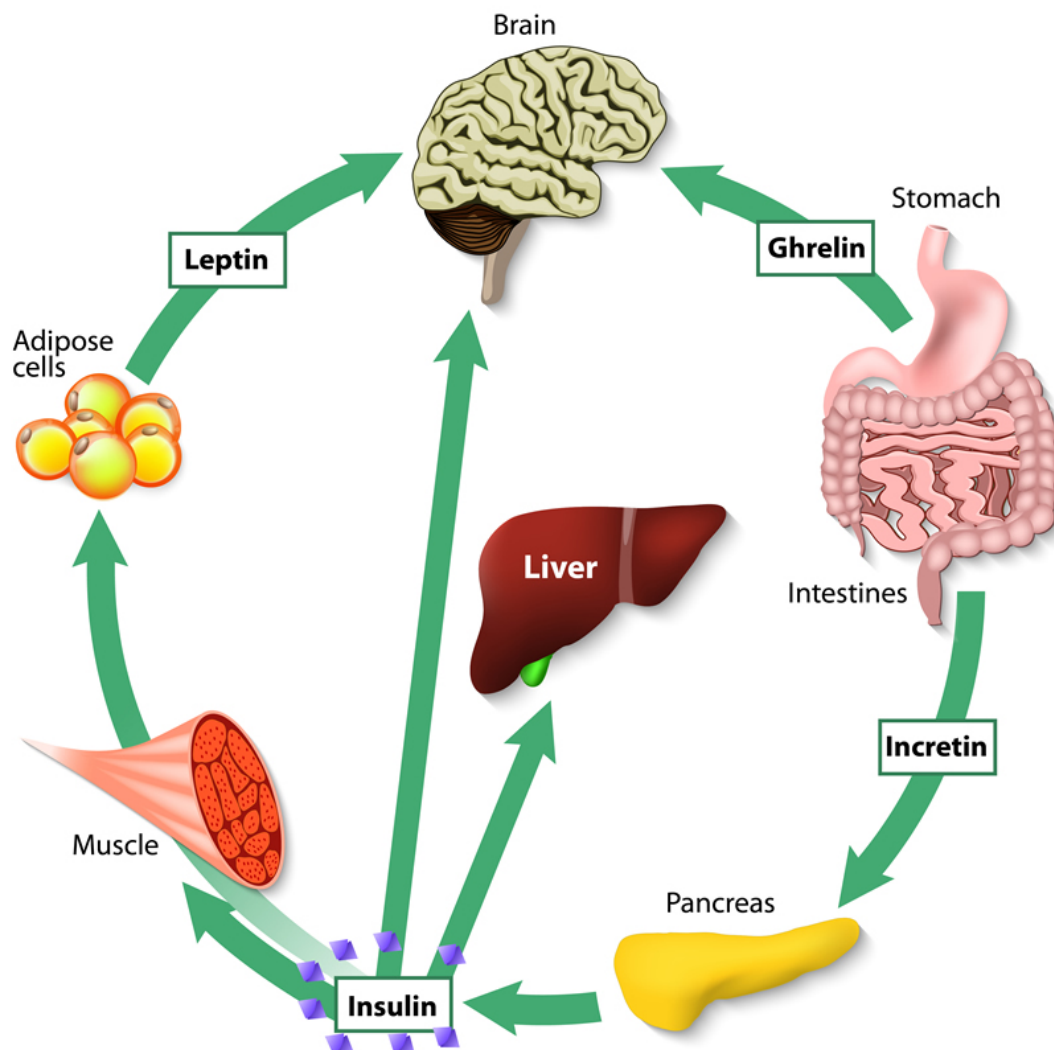
Warum ändert sich der Stoffwechsel ab 35? Schuld sind die Hormone!

Was passiert mit zunehmendem Alter mit den Hormonen?

1. Die Sexualhormon-Produktion in den Eierstöcken und in den Hoden versiegt zunehmend.
2. Dabei nimmt zuerst das Progesteron ab, während das Östrogen noch einige Jahre hoch bleibt. Dies führt zu einem Ungleichgewicht zwischen den beiden, der s.g. relativen Östrogendominanz.

APPETITE & HUNGER

(hormones)



Was ist die Folge einer Östrogendominanz?

Bei der Frau:

Dies ist meist einige Jahre vor dem eigentlichen Wechsel bis zum Wechselbeginn der Fall (Prä- und Perimenopause). Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, PMS, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Wachstum von Myomen, Fibromen, Migräne, Gallensteine, Erhöhung der ungünstigen Blutfette, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion

Beim Mann:

Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Wachsen von Brüsten (Gynäkomastie), Stimmungsschwankungen, Migräne, Gallensteine, Erhöhung der ungünstigen Blutfette, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion, Wachsen eines Kugelbauchs.

Kümmere dich um deine Hormone und steuere sie über

- die Ernährung,
- deine Bewegung und, wenn nötig, die Zufuhr von
- naturidentischen Hormonen,
- Naturheilmittel und
- Akupunktur,
- ausreichend Schlaf
- und nicht zuletzt über die Psyche

dann wirst du nachhaltigen Erfolg haben und deiner **Traumfigur** steht nichts mehr im Wege.

Alle **fettverbrennenden Hormone** helfen dir,

- Bauchfett zu verlieren
- deinen Stoffwechsel aktiv zu halten
- deinen Alterungsprozess zu verlangsamen

Wie du deinen blockierten Stoffwechsel wieder anfachen kannst, auch wenn du wenig Zeit hast.

Iss weniger und mach mehr Sport!?

Diese Strategie hat vielleicht in jungen Jahren funktioniert, aber sicher nicht mehr bei Menschen, die die 35 überschritten haben.

Die Wissenschaft weiß, dass ab dem Alter von ca. 35 Jahren eine hormonelle Umstellung erfolgt, die Wechsel genannt wird, sodass dein Körper nicht mehr auf einfach weniger zu essen und auf „normales“ Ausdauertraining in gewohnter Weise mit Fettverbrennung und Gewichtsabnahme reagiert. Auch Männer kommen in den Wechsel, das s.g. „Klimakterium virile“. Als du 20 warst und die Hormone noch auf einem hohen Level ausgeglichen, hat das noch gefruchtet.

Mehr ist nicht mehr!

Wenn du meinst, **länger und härter trainieren** und noch länger Cardiotraining wie Joggen oder Radfahren am Ergometer durchhalten zu müssen, dann arbeitest du gegen deine altersentsprechende Hormonsituation. Dann ist es kein Wunder, wenn das Bauchfett nicht schwinden will.

Die falsche Ernährung und die falsche Art der Bewegung haben ab 35 fatale Folgen:

- Sie blockieren den Stoffwechsel und die fettabbauenden Hormone
- verhindern den Fettabbau
- fördern die fettaufbauenden Hormone
- führen zu vermehrter Bildung von Cortisol
- fördern den Fettansatz um die Körpermitte (Bauchfett)
- fördern viszerales Fett (das gefährliche entzündungsaktivierende Fett zwischen den Bauchorganen), das mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen

mitverantwortlich ist.

- fördert bei Frauen den Fettansatz auf Oberschenkeln, Gesäß und Hüften
- zuviel Cortisol dämpft das Immunsystem und fördert den Muskelabbau
- führt leichter zu Gewichtsplateaus beim Abnehmen, wo sich lange gar nichts mehr rührt.
- blockieren die Schilddrüse (Schilddrüsenunterfunktion, verminderte Umwandlung von T4 ins aktive Schilddrüsenhormon T3)
- verminderte Produktion von Testosteron
- beschleunigt den Alterungsprozess

Zu langes und regelmäßig zu intensives Training ohne Pausen ist für den jungen Organismus gemacht.

Mit zunehmendem Alter ruinierst du dir damit auch zunehmend deine fettverbrennenden Hormone! Was also, wenn „Iss weniger und mach mehr Sport!“ nichts bringt?

Die Lösung ist: **Iss mehr und mach weniger Sport!**

- Iss mehr Proteine, Gemüse und Fett statt Kohlenhydraten und Zucker
- Low Carb, High Fiber, Moderate Protein, moderate fat

mach kürzere Trainingseinheiten mit den richtigen Übungen. 15 Minuten pro Tag reichen aus, um den optimalen Effekt zu erreichen.

1. Bisher haben wir es von der Sportwissenschaft anders gelernt: Wir sollten mindestens 50 Wiederholungen von Sit – Ups seien für den Sixpack nötig und

2. mindestens 30-45 Minuten durchgehendes Cardio-Ausdauertraining in der persönlichen, altersabhängigen aeroben Herzfrequenz wären wichtig, bevor die Fettverbrennung überhaupt starten könne.

Dies ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt.

Zum Glück – es geht mit wesentlich weniger Aufwand und vielfach mehr Effekt!

Eine Bekannte, sehr sportlich, aber beruflich sehr gefordert, ist das beste Beispiel:

Sie geht mehrmals in der Woche ins Fitnessstudio und macht täglich mehrere Serien von Sit-Up-Bauchmuskelübungen. Ansonsten wunderbar schlank, hat sie einen Speckring um den Bauch, der nicht kleiner werden will und sie unglücklich macht. Laut Men´s Health Magazine müsstest du 22.000 Sit-Ups hintereinander durchführen, um ein halbes Kilo Fett zu verbrennen! Außerdem belasten nicht korrekt durchgeführte Sit-Ups die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark. Das falsche Training macht den Bauch nicht flacher, sondern dicker! Statt an Bauch bzw. an den Problemzonen Fett zu verbrennen, verbrennt der Körper Zucker aus den Kohlenhydratspeichern und aus der Nahrung. Um ein Kilo Fett zu verbrennen, musst du 9300 Kilokalorien verbrauchen. Während einer 30-Minuten Cardio-Session verbrennst du aber nur ca. 200 Kalorien. Das heißt, um ein mikriges Kilo Fett zu verbrennen, müsstest du 17 Stunden lang am Stück trainieren! Sind dir auch schon konsequente Sportler begegnet, die immer noch einen „Schwimmreifen“ („Love Handles“) mit sich herumtragen, obwohl sie mehr als 15 Stunden pro Woche trainieren („Skinny Fat“)?

Warum ist das so?

Lang andauerndes, durchgehendes Cardiotraining führt bei vielen Menschen zu einer Stressreaktion, wobei die Nebenniere Adrenalin und als Antistresshormon in weiterer Folge Cortisol ausschüttet. **Cortisol** lässt unseren glauben, es wäre Gefahr im Verzug.

Als Panikreaktion

- bunkert er Fett um die lebenswichtigen Organe in der Körpermitte (Bauchfett) und
- wechselt vom Fettverbrennungs- in den Zuckerverbrennungsmodus.
- Der Stoffwechsel wird heruntergefahren, um Energie zu sparen.
- So wird die Nahrung bestmöglich ausgenutzt und als Fett gespeichert.

Wie kann ich herausfinden, ob ich noch immer ein Zucker- oder schon ein Fettverbrenner bin?

Dafür habe ich einen Test für dich bereit. Hier geht's zum Test „Bin ich ein Zuckerverbrenner oder ein Fettverbrenner?“

Was darf ich erwarten, wenn meine fettverbrennenden Hormone für mich

arbeiten?

1. bessere Fettverbrennung
2. flacherer Bauch
3. straffere Problemzonen wie Arme, Oberschenkel, Gesäß
4. Verbesserung von Cellulite
5. jüngeres Hautbild
6. Verschwinden von Wechselbeschwerden
7. mehr Libido, erhöhte Testosteronproduktion
8. Aktivierung der Schilddrüsenfunktion
9. erhöhter Grundumsatz, Ankurbelung des Stoffwechsels
10. verbesserte Funktion des Immunsystems
11. Muskelzuwachs
12. Stimuliert die Glückshormone Dopamin und Serotonin, die Stress abbauen, die Regenerationsfähigkeit und den Schlaf verbessern

Was muss ich tun, um zum Fettverbrenner zu werden?

1. High Intensity Intervall Training, HIIT, kombiniert mit
2. Exzentrischem Training
3. 20-60 Sekunden lang die Übung mit hoher Intensität durchführen
4. dann eine Pause von 30 Sekunden bis zu 3 Minuten, bis der Puls wieder bis zu einer bestimmten Grenze abgeklungen ist.

5. Jeden 2. Tag trainieren

6. Je 12 bis 15 Minuten lang

Was bewirkt diese Art des Trainings im Gegensatz zu langem, gleichförmigen Cardio-Training?

Nach nur 4 Minuten High Intensity Interval Training bleibt der Stoffwechsel und somit die **Fettverbrennung für weitere 38 bis 48 Stunden** auf einem aktiveren Level.

Im Gegensatz dazu gibt es nach gleichförmigem Cardio-Training nur ca. 3 Stunden „Nachbrennzeit“.

Eine japanische Untersuchung hat ergeben, dass nur 4 Minuten HIIT 4 x pro Woche verbessert die anaerobe Kapazität um 28% und die anaerobe Kapazität um 15% in nur 6 Wochen. Das sind 16 Minuten pro Woche.

Um dasselbe Resultat zu erzielen, müsstest du 3 x pro Woche 90 bis 120 Minuten lang gleichförmiges Cardiotraining am Fahrradergometer oder anderes aerobes Training absolvieren.

1 Stunde versus 6 Stunden pro Woche – was ist dir lieber?

Ausschließliches und häufiges klassisches Cardiotraining steht im Verdacht,

1. durch den Stress, der dabei entsteht, die Cortisolproduktion anzuregen, was über den Weg der Unterdrückung der Schilddrüsenfunktion, den Fettansatz an Bauch, Gesäß und Oberschenkeln fördert.

2. Durch diese Art der Belastung wird der Körper mit einer Welle von Freien Radikalen überflutet, also sehr aggressiven Molekülen und Atomen, die ein Elektron zu wenig haben und das aus anderen Strukturen herausreißen, um wieder stabil und

friedlich zu werden.

Sind nicht genügend Antioxidantien zur Verfügung, die den Freien Radikalen dieses fehlende Elektron schenken würden, dann erleiden die betreffenden Zellen großen Schaden, also Zellfunktionsverlust, Zelltod oder Mutation (z.B. Krebsentstehung, Beschleunigung des Alterungsprozesses).

Wie du den Fettverbrennungseffekt noch zusätzlich um 300% hinaufschrauben kannst:

Wenn du deine Essenszeiten und was du isst mit dem Training optimal abstimmt, dann kannst du deine Fettverbrennung um ein Vielfaches erhöhen und das in nur 7 Tagen:

- **Die richtigen Kohlenhydrate und Proteine zur richtigen Zeit**, vor und nach dem Training und vor dem Schlafengehen können noch mehr zum Muskelaufbau und Fettverlust beitragen, indem die richtigen **Hormone getriggert** werden. Doch darüber mehr ein anderes Mal...

Allgemein gilt:

- Iss mehr **Proteine, Gemüse und gesunde Fette statt Kohlenhydraten und Zucker**

- „Low Carb, High Fiber, moderate nutrient dense protein, moderate fat“ (Wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe aus gekochtem und rohem Gemüse, maßvoll hochwertiges Protein, maßvoll gesunde Fette)

- $\frac{1}{2}$ bis $\frac{2}{3}$ jeder Mahlzeit sollten durch Rohkostgemüse und/oder gegartes Gemüse abdecken.

- Iss zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden gar nichts und trink nur kalorienfreie, ungesüßte Getränke wie Wasser und Tee.

- Kau jeden Bissen sorgfältig, bis er breiig/flüssig ist.

Referenz:

[1]Journal of Obesity – Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. 2011 Oct 27;365(17):1597-604. doi: 10.1056/NEJMoa1105816