

Hormone beeinflussen unser ganzes Leben:

Hormonelle FITNESS

Wer seinen Hormontyp kennt und über hormonelle Schwankungen im Laufe seines Lebens genau Bescheid weiß, kann die Körpersilhouette positiv beeinflussen.

TEXT: BEATRIX STEPANEK

Hormone steuern alles, was uns wichtig und wertvoll ist: Liebe und Sex, Gesundheit, ein langes Leben und auch die Figur. Hormone beeinflussen unser Leben viel mehr, als wir denken, sie verdienen unsere vollste Aufmerksamkeit – nicht erst in den Wechseljahren. Gemeinsam mit der richtigen Ernährung, einem gesunden Maß an Bewegung und der richtigen Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen bilden sie die Grundlage für eine lange und gesunde körperliche Fitness. Das Thema ist zu komplex, um es in einem Artikel zur Gänze abzuhandeln. Wir konzentrieren uns diesmal auf die Frage, inwieweit Hormone die Figur beeinflussen und was man tun kann, um positiv auf die Körperkonturen einzuwirken.

HORMONE UND KÖRPERFETT

Grundsätzlich beeinflussen weibliche Geschlechtshormone die

Körperkontur, die Muskelverteilung und die Menge des Fettgewebes. Im Bereich der Hormone gibt es aber sehr oft auch dramatische Mängel. Obwohl wir 80 Jahre und älter werden, erleben wir das Absinken der Hormone ab dem 40. Lebensjahr. Das heißt, dass wir die Hälfte unseres Lebens mit einem mehr oder weniger großen Hormonmangel verbringen. Das äußert sich in allen Lebensbereichen. So kommt es etwa zum Absinken des Wachstumshormons und dadurch zu einer Umverteilung von Muskel- und Fettmasse. Die Betroffenen essen genauso viel wie früher, nehmen

aber ständig zu. Die Erklärung dafür: das Absinken des Wachstumshormons (Königshormon) führt zu einer Änderung der Körperkomposition. Ebenso treten Probleme wie verminderte Muskelkraft, Nachlassen der Hautelastizität und des Bindegewebes auf.

WELCHE ROLLE SPIELT FETT?

Fett macht nicht nur dick, es dirigiert auch die verschiedensten

DIE WICHTIGSTEN HORMONE

- Östrogene – weibliche Sexualhormone, es wirken etwa 30 verschiedene!
- Testosteron – männliche Sexualhormone, Hormon der Stärke/Libido.
- Androgene – Sammelbegriff für männliche Sexualhormone (Testosteron, DHEA, DHT, Androstendion).
- Melatonin – regelt die innere Uhr, den Schlafrhythmus.
- Cortisol – wichtig für Stoffwechsel, entzündungshemmend, stabilisiert in Stresssituationen.
- Insulin – Energiehormon, Zucker/Eiweiß-Stoffwechsel.
- Adrenalin – negatives Stresshormon, löst Angst und Unruhe aus.
- Endorphine – positive Stresshormone, schenken Glücksgefühle.
- Thyrosin – regt das Immunsystem an.
- Histamin – wird bei allergischen Reaktionen aktiv (Schwellungen, Juckreiz, Muskelkontraktionen).

Funktionen unseres Körpers. Zu wenig Fett ist ebenso schädlich wie zu viel. Sinkt Fett unter die kritische Masse ab, droht dem Körper Gefahr. Fettmangel bedeutet zum Beispiel das Ende der Hormonproduktion und das Ausbleiben der Menstruation. Sportlerinnen und Balletttänzerinnen, die aus beruflichen Gründen zur drastischen Gewichtsreduktion gezwungen sind, kennen dieses Phänomen. Bei ihnen treten häufig Zyklusstörungen auf, sehr oft bleibt die Monatsblutung überhaupt aus. Die Begründung: Der Eierstock bemerkt den dramatischen Fettabbau und beendet in Ermangelung weiterer Energie seine Aktivität.

HORMONELLE FIGURANALYSE

Unser Ziel ist es, möglichst gesund, fit, attraktiv und glücklich möglichst alt zu werden. Hormonelle Probleme machen uns das nicht immer einfach.

Eine natürliche Alternative bieten die lifeAGENTS von Dr. Kögler. Durch genaue Analyse wird ein Risikoprofil erstellt. Ein Teil der Analyse ist der so genannte Agescan. Mit computergestützten Tests wird das biologische Alter ermittelt. Dabei wird eine sehr genaue Lebensanamnese erhoben und die verschiedensten Körperfunktionen – Bewegung, Lunge, Kreislauf, Reaktionsgeschwindigkeit, Merkfähigkeit, Hören uvm. – geprüft. Auch kann ein spezielles Risiko für z. B. Krebs- oder Herzerkrankung mittels Gentest er-

kannt werden. Eine exakte Blut- und Stuhluntersuchung komplettiert die Analyse. Hier werden besonders die Mangelzustände im Bereich der Hormone, Vitamine oder Spurenelemente erkannt. Es erfolgt noch eine Hautanalyse mit speziellen Messsonden wie Elastizitäts-, Melanin-, Feuchtigkeits- und Fettigkeitssonde. Dadurch wird das Hautalter und der Hauttyp bestimmt und wie viel Schutz die Haut benötigt. Der Anti-Ageing-Spezialist fragt über die Behandlung der einzelnen Erkrankung hinaus, was in den letzten Jahrzehnten falsch gelaufen ist. Er sucht nach systemischen Ursachen der Ereignisse, die wiederum eng mit dem Alterungsprozess verknüpft sind.

Die Analyse ist eine sehr umfassende, bei der der ganze Mensch erfasst wird mit allen seinen Beschwerden, Problemen, großen oder kleinen Defiziten. Alle Faktoren, die das Altern ausmachen. Ein Spezialistenteam coacht den ganzen Menschen. Das vorsichtige Auffüllen von Defiziten steht im Vordergrund.

Auch die klassische Methode beginnt mit einer genauen Blutuntersuchung und einer Bestimmung des Hormonstatus. Leiden Frauen an Übergewicht, muss zunächst geklärt werden, welcher Teil des Körpers vom Übergewicht betroffen ist. Die moderne Hormonforschung konnte zeigen, dass die Fettverteilung im Körper hormonell beeinflusst wird. Aufgrund spezieller hormoneller Schwankungen im



FOTO: CLARINS

Sinne einer Über- oder Unterproduktion eines bestimmten Hormons können verschiedene Fettverteilungsmuster beobachtet werden. Wertvolle Hinweise über den Einfluss der Hormone auf das Körperbild finden sich in der Schwangerschaft. Die Brust wird zumeist größer und die Oberschenkel nehmen an Volumen zu.

1. GESÄSSFETT

Bei Gesäßfett muss ein Übermaß an weiblichen Sexualsteroiden als Ursache angenommen werden. Es ist zu prüfen, ob Östrogen oder Gelbkörperhormon in zu hohen Dosen vom Körper hergestellt werden, bzw. ob diese Hormone im Übermaß von außen zugeführt werden. Sehr oft zeigt sich dieses Problem bei Frauen, die die Pille nehmen oder die sich nach den Wechseljahren einer Hormonergänzung unterziehen. Diese Hormonstörung kann vom Arzt nach einer Diagnose behoben werden.

2. BAUCHSPECK

Medizinisch erklärt sich der Bauchspeck ganz einfach: Der Fettsatz am Nabel unterliegt anderen biochemischen, hormonellen und molekularbiologischen Gesetzen. Auf der Fettzelle sitzen Rezeptoren (Andock- oder Landeplätze) für männliche und weibliche Hormone. An ihnen setzt das Stresshormonsystem an und aktiviert die Fettdepots im Körper. Vor allem im Bauchbereich wirkt dieses System. Adrenalin dockt im Stressfall an die

Fettzellen an und führt zur Fettschüttung. Bei falscher und kalorienreicher Ernährung, kombiniert mit viel Sitzen, füllen sich Fettzellen und werden immer zahlreicher. Das

Bewegung führt zu einer erhöhten, positiven Hormonausschüttung. Nicht nur unser Körper, auch unser Blut kommt in Schwung.

führt zur verstärkten Fettbildung am Bauch und lässt auch die Lust am Sex sinken.

3. GEDÄRMFETT

Neben Bauch und Gesäß gibt es noch einen dritten Ort, wo sich Fettzellen aufblähen und zu enormen Gewichtsproblemen führen können – das Fett der Gedärme (auch Gekrösefett genannt). Man sieht es zwar von außen nicht, es bläht aber den Bauchraum auf, was Rückschlüsse auf das darin angehäufte Fettdepot zulässt. Übermäßiges Gedärmefett ist besonders

heimtückisch. Es bildet enorme Stresshormone, die in die Blutbahn abgegeben werden. Dieses Gedärmefett steht unter dem direkten Einfluss des Cortisols, des wichtig-

ten Stresshormons der Nebenniere. Stress und übermäßiges Essen potenzieren das innere Fettdepot – ein Fall für den Mediziner.

BEWEGUNG IST STIMULATION

Wir sehen oft, dass sportliche Menschen höhere Wachstumshormonspiegel haben als unспортliche. Wir können also alleine durch vermehrte Bewegung unsere Wachstumshormone im Blut anheben. Bewegung regt die Verdauung an, führt zu einer verstärkten Durchblutung des gesamten Körpers und zu einer

BUCHTIPPS

Die Frau der Zukunft (Univ.-Prof. Dr. Peter Frigo, Ingrid Edelbacher)

Eine empfehlenswerte Einführung in die Welt der Hormone, leicht und verständlich zu lesen. Mit hormoneller Figuranalyse. Erklärt neben Trainingstipps für die Problemzonen des Körpers auch, wie und welche Lebensmittel auf wunderbare Weise mit Hormonen zusammenarbeiten, damit man schlank, fit, leistungsstark, glücklich und sexy wird. Hormone kann man auch essen!

Anti-Ageing. Die Macht der eigenen Hormone (Michael Klentze)

Der Anti-Ageing-Spezialist Dr. Michael Klentze zeigt in seinem Ratgeber alltagstauglich, was schon in jungen Jahren getan werden kann, um die natürlichen Kräfte des eigenen Körpers zu mobilisieren. Mit Selbsttest zur Bestimmung des persönlichen Hormonstatus und wie man Hormone aktivieren und ergänzen kann.

Das Hormonbuch (Dr. Susan M. Love, Karen Lindsey)

Für Frauen, die in die Wechseljahre kommen. Das Buch klärt sachlich und nüchtern über den Sinn von Hormonbehandlungen auf. Zeigt aber auch Wege auf, wie man sich mit natürlichen Mitteln helfen kann.

