



Hormonhaushalt ab 40: Was tun, um abzunehmen?

Von Uwe Uhrig



Eine Vielzahl der Hormone werden ab 40 in langsam geringer werdenden Mengen erzeugt - so auch bei der Schilddrüse. Durch die geringere Hormonausschüttung der Schilddrüse, können die aufgenommenen Kalorien nicht mehr so gut in Energie umgewandelt werden, dadurch kommt es zu einer verstärkten Einlagerung in das Fettgewebe. Gleichzeitig wird man schlapp, weil die nötige Energie fehlt. Das Ergebnis: Man nimmt zu, auch wenn man eigentlich ganz wenig isst. Das Abnehmen fällt immer schwerer - gleichzeitig wird man immer schlapper, was durch das erschlaffende Gewebe immer mehr Aufwand erfordert um abzunehmen.

Ab etwa 40 reduziert sich auch das Stoffwechseltempo um bis zu 15 Prozent. Auch dadurch werden die zugeführten Kalorien langsamer verbrannt und der Wandel von weniger Muskeln zu mehr Fett geht zunächst fast unbemerkt voran. Es werden immer mehr Fettpölsterchen angelegt und gleichzeitig Muskelmasse abgebaut. Dadurch sinkt wiederum der Grundumsatz (das ist die Menge an Kalorien, die der Körper für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen im Zustand völliger Ruhe verbraucht – z.B. im Schlaf), was erneut zu einem reduzierten Energieverbrauch führt. Um abzunehmen, ist deshalb unbedingt dem Schwund der Muskeln Einhalt zu gebieten.

Auch die Geschlechtshormone werden in geringeren Mengen produziert. Bei Frauen steigt durch den verringerten Östrogengehalt im Blut der Appetit an, was wieder zu einer Gewichtszunahme führt und es immer größeren Einsatzes bedarf um abzunehmen.

Das Hormon Dehydroepiandrosteron (DHEA) wirkt der Fetteinlagerung entgegen und sorgt bei jüngeren Menschen dafür, dass überschüssige Energie nicht gleich als Fettpolster abgelegt wird. Die Energie verlässt den Körper als Wärme.

Mit weniger DHEA im Körper, funktioniert das leider nicht mehr so gut. Das ist auch der Grund, weshalb ältere Menschen schneller frieren.

Die Muskelmasse geht zurück und die Körperfettmasse nimmt zu. Die so genannte Magermasse reduziert sich.

Die Körper junger Menschen bestehen noch bis zu 30 Prozent aus Muskeln. Beim Älterwerden schrumpft der Muskel-Anteil und kann sich bis zum 75. Geburtstag um die Hälfte reduzieren.

Weniger Muskeln sind aber nicht weniger Kilo auf der Waage. Das ehemals fettfreie Gewebe - die Magermasse - verwandelt sich in Fettzellen.

Wird der Körper nicht genügend beansprucht, schwindet die Muskelmasse noch schneller – unsere Muskeln verbrauchen nicht mehr genug Energie, um abzunehmen.

Viel Fettgewebe verlangsamt den Stoffwechsel, da vor allem die Muskeln die aufgenommenen Kalorien verbrauchen. Der Grundumsatz sinkt. Der Körper kommt nun mit weniger Energie aus.

Zum Grundumsatz kommt der Leistungs- oder Arbeitsumsatz: Das ist die Energie, die der Körper verbraucht, wenn er aktiv ist.

Und das ist jetzt die wichtige Erkenntnis: Um abzunehmen, gilt es diesen Leistungs- bzw. Arbeitsumsatz, so lange und intensiv aufrecht zu erhalten, als möglich. Solange Körper und Geist gesund und mobil sind, sollte der Arbeitsumsatz gesteigert werden, um Kalorien zu verbrauchen.

Unser Körper schrumpft. Der Körper jüngerer Menschen besteht noch zu fast 70 Prozent aus Wasser. Ab dem 30. Lebensjahr etwa, sinkt der Wasseranteil in unserem Körper auf etwa 55 Prozent - auch in der Knochenmasse. Frauen werden zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr durchschnittlich um fünf Zentimeter kleiner, Männer drei Zentimeter. Bleibt das Gewicht gleich, hat man zwar nicht zugenommen, wurde aber leider trotzdem dicker.

Die Organe arbeiten langsamer und werden kleiner. Auch Organe wie Leber, Nieren und Lunge sind mit den Jahren nicht mehr so leistungsfähig und verbrauchen nicht mehr so viel Energie.

Als Fazit ist festzustellen: Ab 40 verändert sich der Körper, Muskeln bauen ab und die Fettpolster werden größer (zumindest bei den meisten Menschen).



Um die Gewichtszunahme zu stoppen, oder um abzunehmen, sollte man ab 40 folgendes tun:

- Um abzunehmen sollte man - weniger Kohlenhydrate essen (weniger Energie aufnehmen)
- Um abzunehmen sollte man - mehr Eiweiß zu sich nehmen (Muskelaufbau unterstützen)
- Um abzunehmen sollte man - sich viel bewegen (Stoffwechsel anregen und Fett verbrennen)
- Um abzunehmen sollte man - Krafttraining machen (Muskeln aufbauen)
- Um abzunehmen sollte man - viel trinken

Kräftigungsübungen zum Muskelaufbau:
<http://www.abnehm-ebooks.de/Blog/bauch-fitness/>

Webseite: <http://www.abnehm-ebooks.de>
Email-Adresse: info@abnehm-ebooks.de
Telefon: 06221 782020
Fax: 06221 782021