



# Somatropin Hormon Zum Abnehmen - Somatropin Uses, Side Effects & Warnings

Somatropin is used to treat growth failure in children and adults who lack natural growth This includes people with short stature due to Noonan syndrome, Turner syndrome, Prader-Willi syndrome, short stature at birth with no catch-up growth, and other

📦 Injectables AAS / Oral AAS / HGH / Weight Loss / Peptides / Post Cycle Ttherapy

🔒 High Quality / Secured Payment / Guaranteed Confidentiality / Private Data Protection

👤 Customer support / International shipping / Secure & private

🔥 VISIT OUR ONLINE STORE: <https://t.co/zgHxDZhbyz>

Diese kombinierte Hormon-Wirkung ist ideal zum Proteine: Eiweißreiche Lebensmittel erhöhen den GLP-1-Spiegel (Gillespie et 2015 51) Insbesondere Kollagen, das wesentliche Protein für Haut, Haar, Knochen und Gelenke, steigert nachweislich über GLP-1 die Sättigung (Rubio et 2008 52)

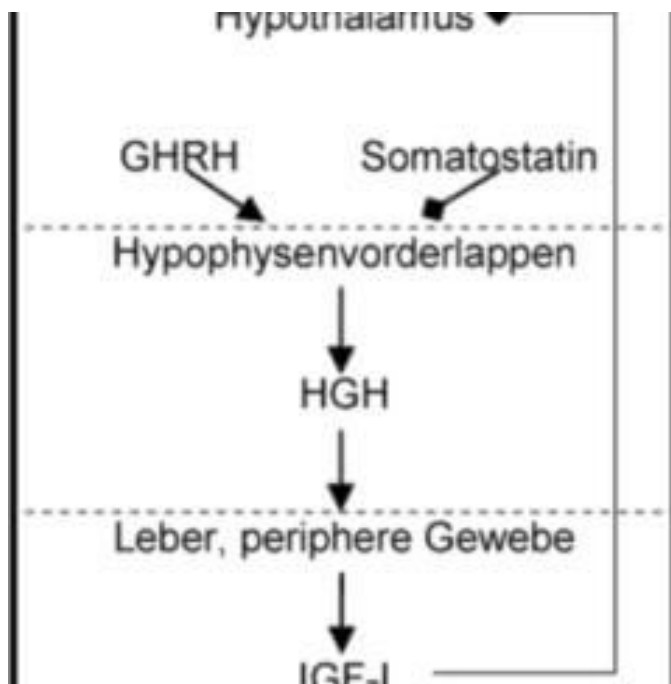
## Abnehmen: Diese 6 Hormone helfen dabei - Harper's BAZAAR

Intervallmethoden in der Übersicht:

Methode	Belastungsintensität	Belastungsdauer	Pausen	Merkmale
<b>Extensive Intervall-methode mit Langzeit-intervallen</b>	Mittelhohe Belastung bei einer Herzfrequenz um die 140 Schläge/Minute	5-9 Minuten Umfang: 6-12 Wdh.	2-3 Min.	Diese Art des Intervalltrainings trainiert durch die extensive Belastung in erster Linie die Leistung des Herz-Kreislauf-System und den aeroben Stoffwechsel
<b>Extensive Intervall-methode mit Mittelzeit-intervallen</b>	Hohe Belastung bei einer Herzfrequenz zwischen 130-170 Schläge/Minute	30 – 180 Sekunden Umfang: 10-12 Wdh.	2 Min.	Die Belastung fördert durch seine hohe Intensität die Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme, eine Effektivitätssteigerung der Energiebereitstellung und eine schnelle Regenerationsfähigkeit.
<b>Intensive Intervall-methode mit Kurzzeit-intervallen</b>	Maximale Belastung bei einer Herzfrequenz über 140 Schläge/Minute	20-40 Sekunden Umfang: 10-15 Wdh.	1-2 Min.	Bei dieser Methode treten ähnliche Trainingsanpassungen wie bei der extensiven Intervall Methode mit Mittelzeitintervallen auf
<b>Intensive Intervall-methode mit extremen Kurzzeit-intervallen</b>	Maximale Belastung bei einer individuell maximal möglichen Herzfrequenz	10 – 15 Sekunden Umfang: 12-15 Wdh.	2-3 Min.	Bei dieser maximalen Belastungsamplitude wird in erster Linie die Schnellkraft und Maximalkraft trainiert

6 Hormone, die das Abnehmen bestimmen Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel Insulin spielt beim Abnehmen eine wichtige Das Hormon reguliert den Blutzuckerspiegel und ist auch für die Regeneration nach einem intensiven Training und den Muskelaufbau unerlä Der Insulinspiegel wird hauptsächlich durch die Ernährung

# Fit und schlank mit der richtigen Hormon-Balance



In unserem POWER PLACE Gesund-Portal haben wir erprobte Meditationen zusammengestellt, aus denen du dich bedienen Dank Hormon-Balance leicht und gesund abnehmen! Wenn du es schaffst, diese vier Punkte zu beachten, sind deine Hormone im Gleichgewicht: Adrenalin und Cortisol: Stress  
Somatotropin: Muskeltraining wirkt

## Werden Sie fit und schlank mit Hormon-Balance - Activ Centrum

Schwere der Arbeit /Freizeitaktivität	PAL	Beispiele
Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Alte, gebrechliche Menschen
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4-1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende oder stehende Tätigkeiten	1,6-1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
Gehende oder stehende Tätigkeiten	1,8-1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
Körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Bergarbeiter, Leistungssportler

Dieses Gleichgewicht zwischen den Hormonen bezeichnen wir als Diese hilft uns zum Beispiel, genau so viel zu wiegen wie nö Wenn die Hormon-Balance jedoch aus dem Gleichgewicht gerät, kann Abnehmen so gut wie unmöglich Daher kann es an den Hormonen liegen, wenn Sie kämpfen müssen, um ein bisschen

# Stoffwechsel beschleunigen: Die besten Tricks und Lebensmittel zum Abnehmen

BODY FAT PERCENTAGE GUIDELINES				
MEN				
Age	Underweight	Healthy Range	Overweight	Obese
20 - 40 yrs	Under 8%	8 - 19%	19 - 25%	Over 25%
41 - 60 yrs	Under 11%	11 - 22%	22 - 27%	Over 27%
61 - 79 yrs	Under 13%	13 - 25%	25 - 30%	Over 30%
WOMEN				
Age	Underweight	Healthy Range	Overweight	Obese
20 - 40 yrs	Under 21%	21 - 33%	33 - 39%	Over 39%
41 - 60 yrs	Under 23%	23 - 35%	35 - 40%	Over 40%
61 - 79 yrs	Under 24%	24 - 36%	36 - 42%	Over 42%

Source: World Health Organization and National Institutes of Health      Source: Gallagher et al. Am J Clin Nut 2000; 72:694-701

Doch wer vor dem Schlafen gehen auf die folgenden Tipps achtet, kann seinen Stoffwechsel auch über Nacht unterstützen und kann somit im wahrsten Sinne des Wortes im Schlaf abnehmen!

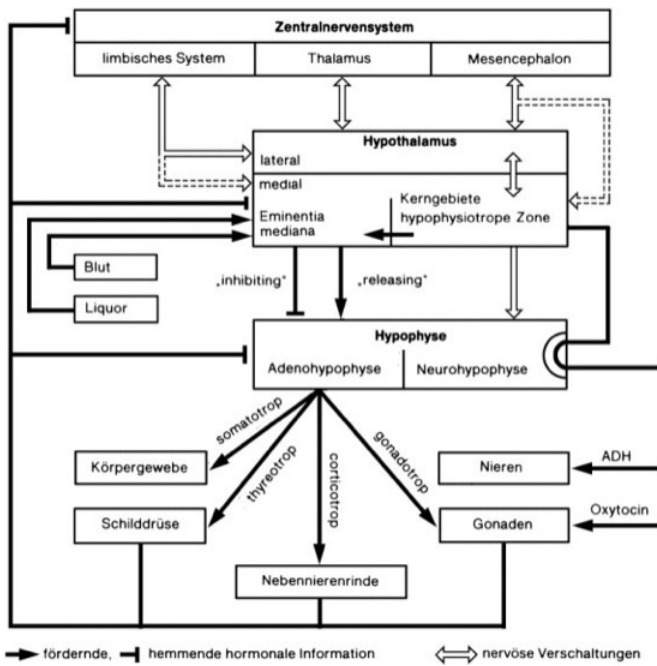
## Trans / Hormone / Somatropin? (Gesundheit und Medizin,

Dauermethoden in der Übersicht:

Methode	Belastungsintensität	Belastungsdauer	Pausen	Merkmale
<b>Die extensive Dauermethode</b>	Geringe Belastung bei einer Herzfrequenz von 100 – 130 Schläge/ Minute	Mehr als 60 Minuten	Keine	Kann dem klassischen Joggen zugeordnet werden und wird grundsätzlich im Freizeitbereich angewendet
<b>Die intensive Dauermethode</b>	Mittlere bis hohe Belastung bei einer Herzfrequenz von 120-140 Schläge/ Minute	30-60 Minuten	Keine	Eignet sich besonders zum Training von Marathon oder Triathlon, da die anaerobe Schwelle angehoben wird
<b>Die variable Dauermethode</b>	Wechselhafte Belastung bei einer Herzfrequenz zwischen 130-150 Schläge/Minute	30-60 Minuten	Keine	Die Belastungsintensität wechselt zwischen hohen und moderaten Belastungen. Die Methode wird speziell zur Verbesserung der Ausdauer in Sportarten wie Fußball angewendet

Transgender, Trans, 2022, 14: Nein, da wird primär mit Testosteron behandelt und ergänzend Wachstumshormone wie Somatropin sind, so zumindest nach kurzer Internet-Recherche, nur bei Wachstumshormonmangel oder Kleinwuchs. Ich gehe mal stark davon aus, dass bei normaler Körpergröße, auch wenn

# Wachstumshormon HGH: 11 einfache Wege um



Hier sind die 11 Wege, mit denen du deine Werte des Wachstumshormons HGH steigern kannst...  
 Inhaltsverzeichnis [ Ausblenden ] Reduziere dein Kö Intervallfasten steigert Nimm ein

# Abnehmen durch Senkung des Insulinspiegels beim Fasten

uberviral.de

---

## Zutaten:

- 5-7 getrocknete Pflaumen
- 1 Tasse Kefir oder mageren Joghurt
- 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel Kakaopulver

## Vorbereitung:

1. Bereite das Frühstück am Vorabend zu, damit du es am nächsten Morgen essen kannst.
2. Weiche die getrockneten Pflaumen in 100ml gekochtem Wasser 10-15 Minuten ein.
3. Gebe den Kakao, den Leinsamen und die Haferflocken in eine separate Schüssel.
4. Gebe den Kefir hinzu und rühre gut um. Hacke oder mixe die Pflaumen und füge diese der Mischung hinzu.
5. Rühre alles gut durch und stelle es bis zum nächsten Morgen in den Kühlschrank.

Genieße dieses gesunde und nahrhafte Frühstück. Du wirst schon in Kürze eine deutliche Verbesserung bemerken. Es kann vorkommen, dass du am ersten Tag noch ein merkwürdiges Gefühl im Bauch hast, aber keine Sorge, dein

Regelmäßiges Fasten ist der Schlüssel zum Idealgewicht: Wenn Menschen an hartnäckigem Übergewicht leiden und ein nachhaltiges Abnehmen einfach nicht gelingen will, ist der Grund nicht selten ein dauerhaft zu hoher Sobald dieser nachhaltig gesenkt wird, fällt das Abnehmen plötzlich leichter und das Idealgewicht kann auch gehalten

# Hormonhaushalt regulieren: 7 Lebensmittel für mehr Balance - FIT FOR FUN



Und auch unsere Hormone freuen sich darüber „Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Ballaststoffen“, verrät Außerdem enthalten sie sogenannte Lignane, die einen regulierenden Effekt auf den Östrogenspiegel Grünes Blattgemüse Eisenmangel wirkt sich negativ auf unsere Hormone

## Abnehmen durch Fettverbrennung

### Nährwerte

	100ml	60ml
Brennwert,	40kcal (170kJ)	24kcal (102kJ)
Fett	0g	0g
-davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g
Kohlenhydrate	10g	6g
-davon Zucker	7g	4g
Eiweiß	0g	0g
Salz	0g	0g
Mangan	0,5mg (25%)	0,3mg (15%*)

\*Prozent der täglichen Referenzmenge (RDA).

Enthält von Natur aus Zucker. Ohne Zuckerzusätze oder Süßungsmittel.

Inhalt: 1L, Portionen pro Verpackungseinheit: 16,5

Tipps zum Abnehmen mit Dezember Kalorienverbrauch beim Juni Tipps zum Abnehmen für Mai Am Vorgang der Fettverbrennung sind verschiedene Hormone - das Wachstumshormon Somatotropin, Schilddrüsenhormone und Glukagon - beteiligt, deren Aufgabe es

## Werden Sie fit und schlank mit Hormon-Balance

**Schlank im Schlaf? Mit diesem Snack nehmen Sie auch noch im**

# Bett ab

## Gebrauchsinformation: Information für Anwender

### L-Thyroxin Winthrop® 50 µg Tabletten<sup>1</sup>

Wirkstoff: Levothyroxin-Natrium

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Dieses Arzneimittel wurde Ihnen persönlich verschrieben. Geben Sie es nicht an Dritte weiter. Es kann anderen Menschen schaden, auch wenn diese die gleichen Beschwerden haben wie Sie.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.

#### Was in dieser Packungsbeilage steht

1. Was ist L-Thyroxin Winthrop 50 µg und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von L-Thyroxin Winthrop 50 µg beachten?
3. Wie ist L-Thyroxin Winthrop 50 µg einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist L-Thyroxin Winthrop 50 µg aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

#### 1. Was ist L-Thyroxin Winthrop 50 µg und wofür wird es angewendet?

L-Thyroxin Winthrop 50 µg ist ein Arzneimittel, das als Wirkstoff das Schilddrüsenhormon Levothyroxin enthält. Dieses hat die gleiche Wirkung wie das natürlicherweise gebildete Hormon. Sie erhalten L-Thyroxin Winthrop 50 µg, um fehlendes Schilddrüsenhormon zu ersetzen oder/und um Ihre Schilddrüse zu entlasten.

L-Thyroxin Winthrop 50 µg wird angewendet

- zum Ersatz (Substitution) des fehlenden Hormons bei jeder Form einer Schilddrüsenunterfunktion,
- zur Verhütung erneuter Kropfbildung (Vergrößerung der Schilddrüse) nach Kropfoperation bei normaler Schilddrüsenfunktion (in Abhängigkeit von der Schilddrüsenfunktion nach der Operation),
- zur Therapie des gutartigen Kropfes (benigne Struma) bei normaler Schilddrüsenfunktion,
- zur Begleittherapie einer Schilddrüsenüberfunktion, die mit Thyreostatika (Medikamente, die die Schilddrüsenüberfunktion hemmen) behandelt wird, nach Erreichen der normalen Stoffwechsellage,
- bei bösartigem Tumor der Schilddrüse, vor allem nach Operation, zur Unterdrückung erneuten Tumorwachstums und zur Ergänzung fehlenden Schilddrüsenhormons.

#### 2. Was sollten Sie vor der Einnahme von L-Thyroxin Winthrop 50 µg beachten?

**L-Thyroxin Winthrop 50 µg darf nicht eingenommen werden,**

- wenn Sie allergisch gegen Levothyroxin-Natrium oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind,

<sup>1</sup>Im Folgenden als „L-Thyroxin Winthrop 50 µg“ angegeben.

Zudem wird das sogenannte „Wachstumshormon“ (Somatotropin) vor allem nachts ausgeschüttet. Es soll Zellen und Gewebe reparieren und dazu braucht der Körper ausreichend Protein,

# Crazy Bulk HGH-X2: Erfahrungen, Wirkung & Test 2022 - eMule Anleitung

**Die essenziellen Aminosäuren**

Aminosäure	Funktion	Bedarf*	Soll-Wert	Ist-Wert
Histidin	Wichtig für den Aufbau des sauerstoffübertragenden roten Blutfarbstoffes. Je mehr Histidin, desto leistungsfähiger sind Sie – körperlich wie mental. Reguliert Zellwachstum und Regeneration, erneuert also die Zellen. Wird in den Zellkraftwerken, den Mitochondrien, zur Sauerstoffübertragung und damit Kraftentfaltung benötigt. Biologischer Rückenwind.	0,9-2,2 g	60-114 mg/l	_____
Isoleucin	Wesentlich für muskuläre Ausdauer. Gleichzeitig gehirnaktive Aminosäure. Bildet Neurotransmitter (Gehirnbotsstoffe) genau wie die beiden anderen gehirnaktiven Aminosäuren Tryptophan und Phenylalanin.	1,3-1,8 g	58-80 mg/l	_____
Leucin	Wesentlich für muskuläre Ausdauer sowie für körperliche Ausdauerleistungsfähigkeit.	1,2-2,6 g	111-149 mg/l	_____
Lysin	Stimuliert das Wachstumshormon, den physiologischen Jungbrunnen. Ist die wichtigste, da limitierende Aminosäure im pflanzlichen Eiweiß. Als Baustein des Karnitins, des Stoffes also, der Fett in die Zelle einschleust, ermöglicht sie überhaupt erst die Fettverbrennung. Stimuliert die Abwehr gegen Viren.	0,9-2,2 g	139-201 mg/l	_____
Methionin	Wichtig für jeden Eiweißaufbau. Unabkömmlich in der Fettverbrennung und der Bildung von Hormonen. Wappnet die Abwehrkräfte.	1-2 g	25-33 mg/l	_____
Phenylalanin	Ausgangssubstanz für die Bildung der Glückshormone wie Noradrenalin, ACTH und Endorphine. Somit wichtig für Ihre Stimmung.	1-2,2 g	51-61 mg/l	_____
Taurin	Verbessert die Fettverbrennung um den Faktor 4. Entgiftet die Leber bei toxischer Überlastung, wie durch Alkohol. Blockt unangenehme Koffein-Nebenwirkung, beruhigt den Puls.	0,9-2,4 g	54-94 mg/l	_____
Threonin	Wesentlich für die Weiterstellung der Blutgefäße und damit für die Durchblutung des Körpers, des Herzens, des Gehirns. Ein Mangel bedeutet fast immer enggestellte Blutgefäße, Müdigkeit bis hin zu Herzbeschwerden.	0,5-1,2 g	0,9 mg/l	_____
Tryptophan	Ausgangssubstanz für Serotonin, das Chefhormon. Hormon der inneren Ruhe, der Ausgeglichenheit, des Glücks, Stressregulator. Bei Mangel Entwicklung von Depressionen bis hin zu Psychosen. Typischerweise vermindert bei überforderter Abwehr des Körpers (zum Beispiel bei Aids oder Rheuma). Schlüsselsubstanz für die Herstellung des Hormons Melatonin.	0,3-0,7 g	37-56 mg/l	_____
Valin	Wichtig zum Aufbau eines aktiven Immunsystems.	0,7-1,8 g	207-277 mg/l	_____

\* Bedarf pro Tag / Berechnungsgrundlage: Erwachsener mit 70 kg Körpergewicht und einem Gesamteiweißbedarf von 0,8 bis 1,3 g pro kg Körpergewicht.

*Tanken Sie Jugend mit Eiweiß* | 21

Die Juckbohne, fördert die Durchblutung des Wachstumshormons und trägt einen großen Teil der Somatotropin HGH-X2 Effekt Weißdornbeeren Extrakt: (75 mg) Weißdornbeeren Extrakt ist seit Jahrhunderten wegen seiner zahlreichen und vielfältigen Wirkungen bekannt und wird genutzt, um Herzfunktionen zu



# **Abnehmen mit Hausmitteln und Geheimtipps**

# Diat-Tagebuch Stoffwechsellkur

Tag	Gewicht	Snack 11 Uhr	Mittag 13 Uhr	Snack 16 Uhr	Abend 18 Uhr
Tag 1	64,8	grüner Apfel	Gulasch	Knackebrot trocken	Dalysshake
Tag 2	63,7	5 Erdbeeren	1 Salat mit Putenbrust	halbe Mango	1 Salat mit Putenbrust
Tag 3	63,2	grüner Apfel	Sauerkraut-Hackfleisch	1 Orange	Hühnersuppe
Tag 4	62,8	5 Erdbeeren	1 Salat mit Scampi	Knackebrot trocken	Gulasch
Tag 5	62,3	grüner Apfel	Gulasch	halbe Mango	Gulasch
Tag 6	62,1	grüner Apfel	Ofenspargel mit Orangen	nichts	1 Salat mit Putenbrust
Tag 7	61,1	5 Erdbeeren	Hühnersuppe	Knackebrot trocken	Knackebrot trocken
Tag 8	60,8	grüner Apfel	1 Salat mit Putenbrust	1 Paprika	Brokkolisuppe
Tag 9	60,5	grüner Apfel	Ausnahme: 1 Frikadellenbrötchen	1 Paprika	Tomatensuppe
Tag 10	60,1	Knackebrot mit Hüttenkäse und zuckerfreier Marmelade	Salat mit Rindfleisch	nichts	Tomatensuppe
Tag 11	60,1	grüner Apfel	Salat mit Seelachs	halbe Mango	Tomatensuppe
Tag 12	59,8	grüner Apfel	Gulasch	halbe Salatgurke	Dalysshake
Tag 13	59,4	5 Erdbeeren	Ausnahme: 1 Kartoffelkloß mit Pilzen und Salat	Knackebrot trocken	Dalysshake
Tag 14	60,2	grüner Apfel	Salat mit Rindfleisch	halbe Salatgurke	nichts
Tag 15	59,7	Knackebrot mit Hüttenkäse und zuckerfreier Marmelade	Gulasch	Knackebrot trocken	Knackebrot trocken
Tag 16	59,9	halbe Mango	Sauerkraut-Hackfleisch	halbe Mango	Dalysshake
Tag 17	59,3	5 Erdbeeren	Brokkolisuppe	halbe Salatgurke	Salat mit Rindfleisch
Tag 18	58,9	grüner Apfel	Salat mit Rindfleisch	Knackebrot trocken	Knackebrot trocken
Tag 19	58,2	Knackebrot mit Hüttenkäse und zuckerfreier Marmelade	Blumenkohluppe	halbe Salatgurke	Sauerkraut-Hackfleisch
Tag 20	57,9	grüner Apfel	Blumenkohluppe	nichts	Sauerkraut-Hackfleisch
Tag 21	57,9	halbe Mango	Blumenkohluppe	Knackebrot trocken	Salat mit Rindfleisch

Trinken: Wenn Sie gesund abnehmen wollen, sollten Sie mindestens zwei Liter Wasser, ungesüßte Tees und Obst- oder Gemüsesäfte täglich Zum einen füllt die Flüssigkeit den Magen und sättigt Zum anderen kann sie den Stoffwechsel und die Fettverbrennung Getrunken wird am besten zwischen beziehungsweise kurz vor den

## Wachstumshormonmangel: Symptome, Behandlung

Die Behandlung mit Somatotropinanaloga ermöglicht es Kindern mit Wachstumshormonmangel in vielen Fällen, eine normale Körpergröße zu Bei erwachsenen Patienten bessert die Therapie Symptome wie vermehrte Fettansammlung am Bauch, verminderte Leistungsfähigkeit und verringerte

## Ohne Stimmungstief und Jojo-Effekt: So funktioniert gesundes



**Mein Tipp für Sie**

**Fehlt es Ihnen an innerem Antrieb?**

DANN SPRECHEN Sie einmal mit Ihrem Arzt, und lassen Sie sich Ihren Zinkspiegel und/oder Ihren Testosteronspiegel messen (siehe Umschlagklappe hinten). Liegt einer von beiden niedrig, dann füllen Sie Ihre leeren Tanks auf mit einem Eiweißkonzentrat plus 25 Milligramm Zink täglich und 10 bis 40 Milligramm Vitamin B<sub>6</sub>.

**Machen Sie Ihr Testosteron doch einfach selbst**

Zink plus Eiweiß plus Vitamin B<sub>6</sub> ergibt Testosteron. Zink finden Sie vor allem in Austern, Weizenkleie, Sesamsamen, Kürbiskernen, Bergkäse, Linsen, Sojabohnen, Camembert, Krabben und Garnelen. Diese Lebensmittel liefern auch gleich noch das nötige Eiweiß mit für die Produktion von Testosteron. Nun brauchen Sie nur noch ausreichend Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin), das ist das Vitamin, das in den kleinen Eiweißfabriken, den Ribosomen, im Körper dafür sorgt, dass Proteine gebildet werden, dass Testosteron entsteht.

Mischen Sie täglich 1 Löffel Hefeflocken unter Ihren Joghurt, und essen Sie Vollkornprodukte. Ganz wichtig: Meiden sie die schnellen Kohlenhydrate (siehe ab Seite 25). Sie locken nämlich das Blutzuckerhormon Insulin. Und solange das im Blut herum schwimmt, kann Testosteron seine Power nicht verbreiten.

und anziehend, die einen hohen Testosteronspiegel aufwiesen. Die Sieger des Schönheitswettbewerbs hatten testosteronotypische breite Schultern, schmale Hüften, keinen Bauch. Denn dieses Hormon macht Muskeln, schmilzt Fett weg, sorgt für einen dichten Haarwuchs und straffe Haut.

Zwei Dinge killen das Testosteron in Ihrem Körper: Zucker und Stress. Menschen, die ständig unter Strom stehen und dann noch Schokoriegel und Baguette essen, werden schlapp, antriebsarm, müde, impotent. Man verliert an Power, Durchsetzungskraft, Elan und Libido. Mann kommt schneller in die Wechseljahre. Manchmal versiegt im Alter von 45 die Hormonproduktion. Der Arzt verschreibt dann gegen Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Impotenz und depressive Verstimmung ein Testosteronpflaster.

Es verbessert das Befinden, verhilft zu mehr Dynamik, mehr Muskeln und mehr Lust auf Sex. Es geht auch anders.



**Östrogen lässt länger leben**

Das Phänomen »Frauen überleben Männer« beschäftigt schon viele kluge Köpfe: Frauen werden im Schnitt 80 Jahre alt, Männer 73. Die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene, schützen nämlich vor Osteoporose (Knochenentkalkung), Herzinfarkt und Alzheimer. Östrogene stellen die Blutgefäße weit, halten sie elastisch, und die Innenwände bleiben glatt. Doch dieser Schutz fällt nach den Wech-

60
➤ SÜSSE ANTI-AGING-MEDIZIN

Diese weisen allesamt einen hohen Wert an Omega-3-Fettsäuren auf, die der Körper zum Abnehmen und zum gesunden Muskelaufbau benö Als Richtwert sollte ein Drittel der zugefü

# Schneller abnehmen mit Leptin und Ghrelin? | WOMEN'S HEALTH

## Diese Vitalstoffe halten Sie jung

Die ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen ist der beste Garant gegen das Altern. Doch der Vitalstoffbedarf ist individuell sehr unterschiedlich: Ein Manager braucht andere Mengen als ein Leistungssportler, ein dicker Mensch mehr als ein dünner (siehe ab Seite 68). Um Ihren Bedarf zu ermitteln, sollten Sie einen Blutstatus machen lassen und die Vitalstoffe, die Ihnen fehlen, gezielt aufnehmen. Sind Ihre Speicher leer, müssen diese zu-

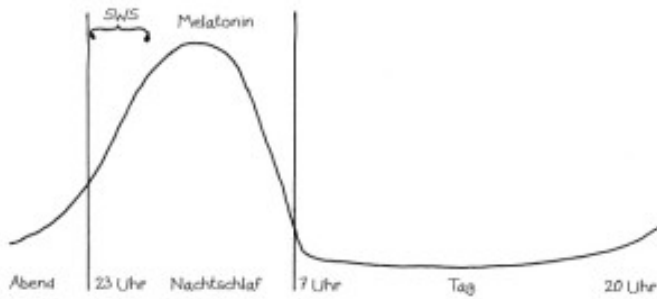
nächst mit höheren Dosen aufgefüllt werden als hier angegeben – nach Absprache mit Ihrem Arzt. Bei den folgenden Vitalstoffempfehlungen handelt es sich um Mengen, die durch zahlreiche wissenschaftliche Studien abgedeckt sind. Greifen Sie, soweit es möglich ist, auf Vitalstoffe aus natürlichen Vertretern, den Lebensmitteln, zurück. Zur Orientierung sind in der folgenden Tabelle 5 Lebensmittel mit einem besonders hohen Gehalt des jeweiligen Vitalstoffs aufgeführt – in abnehmender Reihenfolge.

VITALSTOFF	TAGESDOSIS* NACH DR. STRUNZ	DIE 5 BESTEN NATÜRLICHEN VERTRETER
<b>VITAMINE</b>		
B <sub>1</sub> (Thiamin)	10–40 mg	Bierhefe; Hefeflocken; Weizenkeime; Pinienkerne; Schweinefilet
B <sub>2</sub> (Riboflavin)	10–40 mg	Rindsleber; Hühnerleber; Magermilchpulver; Cornflakes; Hühnerbrust
B <sub>3</sub> (Niacin)	50–200 mg	Bierhefe; Hefeflocken; Sardellen; Weizenkleie; Erdnüsse
B <sub>6</sub> (Pyridoxin)	10–40 mg	Bierhefe; Hefeflocken; Krebse; Roggenkeime; Lachs
B <sub>12</sub> (Cobalamin)	5–15 µg	Kalbsleber; Austern; Bückling; Miesmuscheln; Thunfisch
Beta-Carotin	5 mg**	Petersilie; Grünkohl; Spinat; Fenchel; Brunnenkresse
Folsäure	400–1000 µg	Bierhefe, Mungobohnen, Kichererbsen; Grünkohl; Eigelb
Pantothensäure	10–30 mg	Kalbsleber; Bierhefe; Mungobohnen; Champignons; Weizenkleie
Vitamin C	1–3 g	Sanddorn; Schwarzwurzel; Rote Paprika; Brokkoli; Fenchel
Vitamin D	3–15 µg	Lebertran; Aal, geräuchert; Matjes; Lachs; Sardine
Vitamin E	400 mg	Weizenkeimöl; Haselnüsse; Vollkornkekse; Fenchel; Kichererbsen
Vitamin K	30–120 µg	Grünkohl; Petersilie; Rosenkohl, gekocht; Schnittlauch; Spinat
Biotin	100 µg	Hühnerleber; Bierhefe, getr.; Rinderleber; Haselnüsse; Erdnüsse
Coenzym Q <sub>10</sub>	100 mg	Vor allem in Fleisch enthalten.

\*Abkürzungen: mg = Milligramm; g = Gramm; µg = Mikrogramm  
 \*\* in Kombination mit anderen Carotinoiden

Kann ich mit Hilfe von Hormonen abnehmen? Durchaus, aber dafür musst du noch etwas mehr Leptin und Ghrelin sind zwar wichtige Hormone, die dein Essverhalten und somit auch dein Körpergewicht Aber: Wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren, sollte ein anderes wichtiges Hormon - das Insulin - nicht außer Acht gelassen

# Public Lab: Print



Lilly Humatrope 72 Iu Price - Somatotropin Hormon Zum Abnehmen Active chemical: Somatotropin (Rekombinant DNA) Humatrope Lilly 24mg 72IU is a naturally occurring substance secreted by the anterior pituitary It is essential for normal growth and Cartridges of Humatrope contain either 6 mg (18 IU), 12 mg (36 IU), or 24 mg (72 IU) of

## Dinner Cancelling: Wirkung und Risiken des Abendfastens

Wer sich mit Vitalstoffen optimal versorgt, tankt damit eine Extra-Portion Lebensglück und Jugend.

VITALSTOFF	TAGESDOSIS* NACH DR. STRUNZ	DIE 5 BESTEN NATÜRLICHEN VERTRETER
<b>MINERALSTOFFE</b>		
Eisen	25-50 mg	Thymian; Kürbiskerne; Hirse; Fischfilet; Steinpilze
Kalium	1-4 g	Sojabohne; Paprika; Dicke Bohnen; Weizenkleie; Zwiebeln
Kalzium	1-1,5 g	Bergkäse, 45%; Parmesan; Emmentaler; Mozzarella; Basilikum
Magnesium	300-600 mg	Kürbiskerne; Leinsamen; Sojabohnen; Pfifferlinge; Erdnüsse, geröstet
Phosphor	800 mg	Hefeflocken; Kürbiskerne; Schmelzkäse, 20%; Bergkäse, 45%; Mohnsamen
<b>SPURENELEMENTE</b>		
Chrom	150-250 µg	Schwarzer Tee; Paranuss; Holländischer Käse; Kakaopulver; Weizenvollkornbrot
Jod	150-200 µg	Schellfisch; Scholle; Krabben; Rotwein; Sekt
Mangan	2-5 mg	Schwarzer Tee; Weizenkeime; Haselnüsse; Haferflocken; Weizenkleie
Selen	100-200 µg	Kokosnuss; Steinpilz; Bückling; Weizenkeime; Eiernudeln
Silizium	20-30 mg	Hafer; Gerste/Korn; Petersilie; Schnittbohnen; Roggen
Zink	25-50 mg	Weizenkleie; Mohnsamen; Sesamsamen; ; Kürbiskerne Bergkäse 45 %

Der Körper schüttet dazu bei Dunkelheit vermehrt das Hormon Melatonin Es steuert den Zusätzlich produziert der Körper nachts verstärkt das Wachstumshormon Das Hormon leert die Fettspeicher und

baut Muskelmasse Es unterstützt unter anderem das Immunsystem und sorgt für straffe

[Previous Page](#) - [Next Page](#)