

Ernährung für aktive Männer

Durch unser Krafttraining wird die körpereigene Produktion von Testosteron, dem wichtigsten männlichen Sexualhormon auf natürliche Art gesteigert. Eine athletische Figur führt auch zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein und größerer Attraktivität beim anderen Geschlecht.

Wie können wir durch unsere Ernährung Testosteronproduktion, Muskelaufbau und ein aktives Sexualleben unterstützen?

Im Wesentlichen geht es hier um zwei Faktoren:

1. Voraussetzungen für gesunde Blutgefäße schaffen. Das bedeutet, eine Ernährungsweise zu wählen, die Arteriosklerose (Verkalkung) verhindert bzw. bei der Rückbildung hilft.
2. Man sollte Lebensmittel zu sich nehmen, welche die Produktion von Testosteron fördern und Lebensmittel meiden, welche die Produktion von männlichen Hormonen verringern.

Zum ersten Punkt:

Sehr oft sind Übergewicht und ein erhöhter Körperfettanteil mit einem erniedrigten Testosteronspiegel im Blut gekoppelt. In der anliegenden Datei „Ernährung zum Fettabbau“ finden Sie die besten Tipps um Muskeln auf- und Fett abzubauen. Wenn Sie übergewichtig sind, legen Sie öfter einen Tag ein, an dem Sie nur eine oder zwei eiweißreiche Mahlzeiten zu sich nehmen. Diese Art des Fastens (mindestens 12 Stunden Nahrungskarenz) kann die Produktion von Hormonen, auch von Testosteron steigern.

Zum zweiten Punkt:

Ein Mangel an dem Spurenelement Zink in der Ernährung kann zu verminderten Testosteronwerten führen. Zink befindet sich in folgenden Lebensmitteln: Fleisch, Innereien, Linsen, Erbsen und Getreide. Seine Aufnahme ist gestört bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Anämien, aber auch bei Alkoholismus. Zinkmangel zeigt sich auch an Veränderungen von Haut und Haar.

Soja und Sojaprodukte

Soja kann als Phytoöstrogen wirken, also wie ein körpereigenes Östrogen (weibliches Geschlechtshormon). Es ist umstritten, ob es durch eine reiche Zufuhr an Soja zu einer Feminisierung (Verweiblichung) des Mannes kommt. Bis zu einer wissenschaftlichen Klärung dieser Frage, empfehlen wir Ihnen, keine großen Mengen an Soja oder Sojaprodukten zu sich zu nehmen. Vermeiden Sie deshalb auch Eiweißshakes auf Sojabasis.

Diese haben auch den Nachteil, dass sie eine geringere biologische Wertigkeit als Shakes mit Milcheiweiß haben (wie z.B. Molkenproteine) und somit schlechter verwertbar sind.

Alkohol

Alkohol senkt den Testosteronspiegel und erhöht den Östrogenspiegel. Des Weiteren hat er einen hohen Energiegehalt und hemmt den Fettabbau. Meiden Sie daher die Zufuhr schädlicher Mengen. Auch deshalb weil der Alkoholkonsum dazu führt, dass man mehr isst und kalorienreiche (deftige) Speisen bevorzugt.

Rauchen und Nikotin

Nikotin und andere Inhaltsstoffe im Tabakrauch schädigen die Gefäßwände und können im Lauf der Zeit zu arteriosklerotischen Komplikationen (koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall, etc.) führen, auch die Atemwege werden geschädigt und das Krebsrisiko steigt.

Mit dem richtigen Training und einer sinnvollen Ernährung werden auch die Gefäße wieder jünger und elastischer, der Körper reagiert mit einer gesteigerten Testosteronproduktion auf die neuen Erfordernisse.

Wichtig ist Ihre positive Einstellung und das regelmäßige DOC--4-- Power Training!