

# Sport kurbelt Hormonausschüttung an!



Sicherlich sind dir einige der positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung bekannt. Jedes Workout bringt aber noch weitere positive Effekte mit sich. Wenn unsere Muskeln arbeiten, setzt der Körper jede Menge Hormone frei. Hormone regeln unendliche viele Prozesse in unserem Körper.

Die positiven Effekte sind mittlerweile gut dokumentiert: Regelmäßiges Sporttreiben kann dabei helfen, Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken, das Gewicht zu kontrollieren und jede Menge Gesundheitsrisiken wie Diabetes, Herzerkrankungen, Depressionen oder auch Krebs zu reduzieren.

Zum Beispiel wird bei jedem Krafttraining Testosteron ausgeschüttet. Das männliche Sexualhormon wird tatsächlich bei jedem intensiven Workout produziert. Dabei gilt: Umso mehr Muskelmasse aktiviert wird und umso intensiver das Training, desto mehr Testosteron wird freigesetzt.

### Testosteron

Testosteron hat etliche Effekte auf den Körper, unter anderem regt es die Muskelbildung an und sorgt für festere Knochen und kräftigere Haare. Je nach Alter, Fitnesslevel und Intensität des Workouts ist der Testosteronlevel nach dem Training um 15 bis 60 Minuten erhöht.

Für die maximale Testosteronausschüttung während des Trainings, solltest Du übrigens zunächst mit einem lockeren Cardiotraining beginnen und anschließend ein Ganzkörpertraining mit schweren Gewichten absolvieren. Bankdrücken, Latziehen, Beinpresse und Kniebeugen sorgen dann für eine hohe Ausschüttung. Die Altersangepasste Belastung sollte dabei aber beachtet werden!

In einer Studie konnten Wissenschaftler einen Anstieg um 41 Prozent messen. Achtung bei umgekehrter Reihenfolge ist der Ausschüttungsanstieg deutlich geringer! Sie liegt bei durchschnittlich 3 Prozent. Also kein Cardio am Schluss wenn Muskelaufbau gewünscht wird!

### Irisin

Irisin ist ein körpereigener Botenstoff (Zytokin) in Wirbeltieren. Er wird von Muskeln freigesetzt und zählt daher zu den Myokinen. Er wurde 2012 von einem Forscherteam der Harvard University in Boston beschrieben und nach der griechischen Götterbotin Iris benannt.

Irisin ist übrigens auch unter dem Namen Exercies-Hormon bekannt und wird ebenfalls durch Sport freigesetzt. Über den Blutkreislauf gelangt es in den ganzen Körper, um dort seine Wirkung zu entfalten. Eine aktuelle Studie hat ergeben, dass Irisin Fettzellen umprogrammiert: Statt Fett zu speichern geben diese unter Einfluss von Irisin Energie frei. Außerdem konnten die Wissenschaftler beobachten, dass Menschen mit höherem Irisinspiegel im Blut längere Telomere an ihren Chromosomen. Mit dem Alter werden diese kürzer. Mediziner sehen einen Zusammenhang zwischen kurzen Telomeren und Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt und Alzheimer.

## News Mai 2019

# Sport kurbelt Hormonausschüttung an!

### **HGH (Human Growth Hormone = Somatropin)**

Es werden aber noch andere Hormone beim Krafttraining freigesetzt: Während intensiver Muskelarbeit schüttet der Körper jede Menge Wachstumshormone (HGH) aus, die ebenfalls einen positiven Effekt auf den Muskelaufbau haben. Außerdem beschleunigt HGH beispielsweise den Fettabbau.

### **Im Erwachsenenalter führt ein Mangel an Somatropin zu vielfältigen Symptomen:**

- erhöhte Körperfettmasse (hauptsächlich Viszeralfett)
- reduzierte Muskelmasse
- reduzierte Knochenmineraldichte

### **Außerdem führt ein Mangel an Somatropin zu**

- einem erhöhten kardiovaskulären Risikoprofil,
- verringriger Lebensqualität und
- der vermehrten Inanspruchnahme medizinischer Leistungen.

Also ran an die Gewichte!!

### **Peptid YY**

Dieses Hormon wird ebenfalls während des Sports freigesetzt, auch wenn sich Sportwissenschaftler und Mediziner die Zusammenhänge zwischen Ausschüttung und Bewegung noch nicht vollständig erklären können, haben Studien gezeigt, dass Ausdauertraining den Peptid-YY-Spiegel deutlich hebt. Das Hormon wirkt auf Hirnregionen, die für Appetit und Hunger zuständig sind. Es führt dazu, dass wir nach dem Sport weniger Hunger haben und uns nach einer Mahlzeit schneller satt fühlen.

Medizinische Erkenntnisse sind: Bei adipösen Patienten zum Beispiel ist die PYY-Konzentration stark erniedrigt, während sie stark erhöht ist bei Krankheiten, die mit starkem Gewichtsverlust einhergehen. Die Gabe von Peptid YY3-36 führt zu einer Abnahme von Hungergefühl und Nahrungsaufnahme.

Also resümierend kann man ohne Zweifel sagen, dass Sport insbesondere auch regelmäßiges Krafttraining (durchaus mal intensiv entsprechend dem Alter) eine immense gesundheitliche und körperstabilisierende Wirkung hat!

**Immer in Bewegung bleiben,  
Euer Olaf**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)