Andreas Scholz

DER FIGURMACHER®

Herzlich Willkommen in meinem Östrogen-eBook

Vielen Dank für dein Vertrauen.

Es freut mich sehr, dir ein paar wertvolle Ratschläge zu dem sehr spannenden und unterschätzten Thema **Hormone** zu geben. Das Resultat deiner Auswertung weist mit einer großen Wahrscheinlichkeit auf eine **Östrogendominanz** hin. Vielleicht ist dir das Hormon Östrogen bereits unter dem Spitznamen **»Weichmacher«** bekannt? Zahlreiche Frauen leiden unbemerkt unter einem erhöhten Östrogenspiegel.

Ein paar klassische Symptome findest du in der folgenden Liste:

- ☹ Kalte Hände & Füße
- ☹ Eine unregelmäßige oder auffällig starke Periode
- ☹ Ödeme
- ☹ Schwellung & Spannungsgefühl in der Brust
- ☹ Emotionsschwankungen
- ☹ Vermehrte Depressionsphasen
- ☹ Angstzustände
- ☹ Verstärkte Gewichtszunahme an der Taille & Bauch
- ☹ Kopfschmerzen oder Migräne vor der Periode
- ☹ Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- ☹ Geringe Libido

Einige dieser Beschwerden hast du wahrscheinlich schon mehrfach am eigenen Körper erlebt.

Östrogen: Viel mehr als nur ein »Fruchtbarkeitshormon«

Östrogene gehören zur Gruppe der **Geschlechtshormone**.
Sie werden zum Großteil in den Eierstöcken gebildet und spielen im weiblichen Zyklus eine mächtige Rolle.
Aber das Östrogen kann noch deutlich mehr:
Das Hormon ist unter Experten auch als **»Weichmacher«** bekannt. Es kann die Haut aufschwemmen und ist bis zu einem gewissen Maß auch anabol (muskelaufbauend).

Der unterschätze Auslöser der unerwünschten Speckröllchen

Ein ausgeglichener Hormonhaushalt verhilft dir zu deinem **Wunschgewicht.**
Ist jedoch dein Östrogenspiegel überdurchschnittlich hoch, kann es zu einer deutlich erhöhten Fetteinlagerungen kommen, trotz Diät und diszipliniertem Ess- und Bewegungsverhalten. Langfristig kann dies im Körper sogar zu einer Insulinresistenz führen, was dazu führt, dass zugeführte Kohlenhydrate weniger in den Muskeln landen, verstärkt in Form von Fett in deinem Gewebe einlagern.
Das **Gewicht steigt stetig,** obwohl sich dein Ess- und Bewegungsverhalten kaum verändert hat. Das erzeugt zusätzlichen Figur-Stress, der wiederum die Fetteinlagerung begünstigt. Die Frustration wächst ...

Die gute Nachricht? ES GIBT EINE LÖSUNG!

Selbstverständlich sind Östrogene wichtig. Eine so genannte **Östrogendominanz** sollte jedoch vermieden werden. Neben der körpereigenen Produktion nimmst du im Alltag über deine Ernährung unbewusst verschiedene Östrogenquellen auf. Genau diese solltest du bestmöglich reduzieren.

Meine 9 einfachen Ernährungstipps für eine gesunde Hormon-Balance

1. **Verzichte weitgehend auf rotes Fleisch.**
   Vor allem Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte solltest du in deiner Ernährung vermeiden. Bevorzuge lieber **Geflügelfleisch** und fettarme Fischsorten.

2. **Beginne den Tag mit einem ganz fix selbstgemachten, grünen Smoothie.**
   Kreuzblütler wie zum Beispiel Rosenkohl und Brokkoli sind besonders gut, um einer Östrogendominanz entgegenzuwirken. Die enthaltenen Pflanzenstoffe fungieren im Stoffwechsel als so genannte »Aromatasehemmer«. Diese natürlichen Pflanzenstoffe **verhindern einen Fettaufbau** durch zu viel Östrogen.
   Schau mal ans Ende des Ebooks, dort findest du mein Lieblings-Smoothie-Rezept!

3. **Vorsicht: Leinsamen!**
   Um überschüssige Östrogene aus dem Körper zu leiten ist ein gesunder Darm besonders wichtig. **Ballaststoffe** machen deinen Darm fit. Leinsamen liefern eine Menge davon, jedoch können sie auch deinen Östrogenwert erhöhen, was wir dringend verhindern wollen. Setze daher bevorzugt auf Gemüse oder Flohsamen als Ballastofflieferant.

4. **Stärke das Gegenspieler-Hormon Progesteron**
   Damit dein Hormonspiegel wieder ins Gleichgewicht kommt, braucht es das Gegenspieler-Hormon Progesteron. Progesteron benötigt Zink: Austern, Walnüsse oder Quinoa sind zinkreich. Eine gezielte **Zinksupplementierung** macht hier durchaus Sinn.

5. Plastik adé

Verzichte auf Wasser in Plastikflaschen. Sie enthalten auch »Weichmacher«, die östrogenartige Wirkungen haben. Trinke bestenfalls **gefiltertes Wasser** oder Glasflaschenwasser. Ist das nicht möglich, dann verwende möglichst harte Plastikflaschen.

6. Brennesseltee als sanfter Östrogensenker

Diesen Tee kannst du auf Wunsch auch mit **Zitronensaft** mischen und täglich drei Tassen davon trinken.

7. Mache eine Kosmetik-Kontrolle

Lade dir eine kostenlose App, wie zum Beispiel **CodeCheck** auf dein Handy, mit der du über den Barcode auf dem jeweiligen Produkt ganz schnell und einfach herausfinden kannst, ob hormonwirksame Stoffe enthalten sind. Weiche auf Produkte aus, die keine hormonelle Wirkung haben.

8. Vorsicht mit Verhütungsmitteln!

Die **Antibaby-Pille** und hormonelle Spiralen erhöhen die Östrogenwerte und bringen das Hormongleichgewicht durcheinander. Lass dich dazu unbedingt von einem vertrauensvollen Frauenarzt beraten.

9. Passe deine Gewohnheiten an

Auch das Körperfett produziert Östrogene. Je höher der Körperfettanteil, desto höher die Östrogenbelastung, desto höher die Fetteinlagerung – ein Teufelskreis! Eine spezielle, praxistaugliche, einfache **zyklusgesteuerte Ernährung & Bewegung** sorgt für eine ausgeglichene Hormonlage, strafft deine Muskulatur und baut kontinuierlich Fett ab, was dann wiederum weniger Östrogene produziert. So kommt alles wieder ins Gleichgewicht!

Meine Lieblings-Smoothie-Rezepte:

Kräuter-Spinat-Shake

300 ml Reis-Drink
100 g Babyspinat, frisch
2 EL Petersilie, frisch gehackt
1 EL Schnittlauch, frisch gehackt
1 EL Basilikum, frisch gehackt
2 EL Olivenöl kalt gepresst
1 EL Zitronensaft frisch gepresst Salz
Muskat, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Spinatblätter waschen und den Stiel entfernen. Die Kräuter klein hacken und alle Zutaten gemeinsam in den Mixer geben und pürieren.

Green Motivation

1/2 Gurke · 1/2 Avocado · 1/2 Kopfsalat · 250 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen und Avocado entkernen. Dann alles zusammen in den Mixer geben und pürieren

Radieschen-Kresse-Spinat-Shake

100 g Radieschen · 100 g frischer Babyspinat
1 Kästchen Kresse · Etwas Zitronensaft · Prise Salz
Pfeffer frisch gemahlen· 1 TL Olivenöl · Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, etwas zerkleinern und in den Mixer geben oder fein pürieren.

ES GIBT GROSSE HOFFNUNG!

Meine langjährige Praxiserfahrung als spezialisierter Coach & Fachmann für Frauenfitness hat mir klar bewiesen: Für eine außergewöhnliche und langfristig erfolgreiche Figurveränderung ist eine **Stoffwechsel- und Hormonregulation** notwendig. Die Vorschläge dafür sind in deinem Alltag einfach umzusetzen und bringen zudem schnelle Erfolge. Gerne stehe ich dir als dein Coach zur Seite. Gemeinsam schaffen wir das!

Andreas Scholz – DER FIGURMACHER®

© 2018 HealthEntry GmbH