

# FOOD SPEZIAL

THEMEN-HEFT 2 | 2020

GESUND UND FIT  
IM BESTEN ALTER

**ANTI-AGING**  
für Körper  
& Geist

WAS SCHÜTZT,  
STÄRKT & HEILT

- + Fettsäuren gegen Entzündungen
- + Power-Proteine für Figur und Fitness
- + Diabetes und Demenz früh vorbeugen
- + Cholesterin senken auf natürlichem Weg

DIE REZEPTE DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN

## Darmgesund essen Jung bleiben Länger gut leben

**+16 SEITEN**  
**FOOD-MEDIZIN**  
ARTHROSE BIS OSTEOPOROSE

FALTEN SANFT MILDERN :  
WIE NAHRUNG HilFT

PILLE FÜR EWIGE JUGEND:  
VITALSTOFFE IM CHECK





## DIE AUTORIN

KERSTIN HARDT

studierte Ernährung und Sport. Sie gehört seit Jahren zu den erfolgreichsten Gesundheits- und Mental-Coaches Deutschlands. Auch Tipps für einen erholsamen Schlaf und ein erfülltes Sexualleben gehören in ihr Coaching-Programm.

Guter Sex und guter Schlaf machen glücklich und stärken die Gesundheit. **FOODFORUM** erklärt, wie wir mit zunehmenden Jahren unsere Hormone in Balance halten und gut in Stimmung kommen, was eine erholsame Nachtruhe fördert und welche Ernährung dabei helfen kann

zunehmend ansetzende Bauchfett kann ein hormonelles Ungleichgewicht entstehen lassen, weil es Enzyme erzeugt, die das Testosteron in das weibliche Hormon Östrogen umwandeln. Das wiederum ist für eine Verminderung der männlichen Sexualfunktion verantwortlich, was gleichbedeutend ist mit weniger Lust. Um der schwächelnden Libido auf die Sprünge zu helfen, gibt es aber zum Glück für beide Geschlechter jede Menge Möglichkeiten, angefangen bei Nahrungsmitteln über mentales Training bis hin zu sportlichen Aktivitäten. Die Lust auf Sex kann also wieder in Balance gebracht werden – und das lohnt sich allemal. Denn Sex ist gesund.

## SEX HAT GESUNDHEITSFÖRDERNDE EFFEKTE

Menschen, die regelmäßig Sex haben, sind – so haben Wissenschaftler nachgewiesen – glücklicher, ausgeglichener und am Ende sogar gesünder und leistungsfähiger. Sex macht außerdem schlank, hilft beim Einschlafen und ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Klingt gut, aber warum ist das so? Weil ein fein abgestimmter Cocktail aus chemischen Botenstoffen, den Hormonen, diese zahlreichen Wirkungen auslöst. Doch Sex macht nicht nur gesünder, Sex macht auch schöner! Wer nach dem Liebespiel schon mal einen Blick in den Spiegel geworfen hat, wird feststellen haben, dass der Teint frischer erscheint, die Haut glatter aussieht und die Wangen rosiger sind. Die durch den Hormonboost erhöhte Durchblutung des Gewebes vollbringt dieses Schönheitswunder. Kurz gesagt: Die Wissenschaft steht hier zwar noch am Anfang, aber die positiven Einflüsse von Sex auf den Organismus sind schon jetzt so vielfältig und ▶

## Lassen Sie sich von Kerstin Hardt inspirieren und motivieren!

### Kostenfreies Online-Coaching

Sieben Online-Dates in 14 Tagen. Profitieren Sie von Kerstin Hardts über 20-jähriger Erfahrung als Gesundheitscoach. Wertvolle Tipps rund um Ernährung, Bewegung, mentales Training und Entspannung helfen Ihnen, Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Weitere Infos unter [www.gesundmitplan.de/80/newsletter](http://www.gesundmitplan.de/80/newsletter)

### Seminar

Nähere Infos zu Kerstin Hardts regelmäßigem Live-Seminar „Energize your life“ unter [www.energize-your-life.info](http://www.energize-your-life.info)

### Podcast

In Folge 140 erfahren Sie, wie sich Sexualleben und Hormonhaushalt in gute Balance bringen lassen. Kerstin Hardts Podcast gibt's auf allen Kanälen, die Podcasts anbieten, darunter

iTunes: <https://apple.co/31q6E7I>

Google Podcast: <http://bit.ly/2wPgYYW>

Spotify: <https://spotify.fi/33bJ5o5>

### Mehr Wissen

[www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com)

**A**b dem 40. Lebensjahr tun es die Deutschen im Schnitt 1,33 Mal in der Woche, die Japaner 0,9 Mal und die Griechen 3,2 Mal. Die Rede ist von Sex. Für eine ein lästiges Übel, für andere die schönste Nebensache der Welt. Die Geschmäcker sind eben verschieden, auch beim lustvollen Miteinander. Bei Frauen ist es keine Seltenheit, dass im Laufe der Zeit und in bestimmten Lebensphasen das Verlangen nach Sex nachlässt. Umfragen zufolge betrifft das 30 Prozent der 18- bis 59-Jährigen. Grund dafür ist häufig ein Ungleichgewicht der Hormone, und dafür gibt es viele Auslöser: Schwangerschaft, Stillzeit und Wechseljahre gehören ebenso dazu wie Übergewicht, Depressionen oder auch psychische Belastungen.

## BAUCHFETT FÜHRT ZUR HORMON-DYSBALANCE

Auch bei Männern kommt es zu hormonellen Veränderungen: Die Menge des männlichen Sexualhormons Testosteron nimmt mit zunehmendem Alter ab und sorgt somit für weniger sexuelles Verlangen. Auch das sich