

Liebt euch...

gesund & schön

Love...

the way to health & beauty



KUSCHELN VON KUSCHELHORMONEN UND ANTI-AGEING-SEX

„Die Liebe ist ein seltsames Spiel“, trällerte einst Connie Francis in den Sechzigern. Doch die Liebe ist nicht nur seltsam, sondern kann auch himmlisch, dramatisch und unglaublich sein. Unglaublich ist vor allem, was im Körper vorgeht, wenn man liebt.

Es geht um Hormone. Und die spielen ja bekanntlich oft verrückt... Je nach Gemüts-, Verliebtheits- und Liebeszustand werden eine Vielzahl von Hormonen motiviert und aktiviert – neurochemische Reaktionen mit den unterschiedlichsten Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Man könnte diese mit Fug und Recht auch „Liebeshormone“ nennen, denn die außergewöhnlichen positiven Wirkungen treten nicht oder nur sehr reduziert bei seelenlosem käuflichem Sex auf. Bessere Effekte erzielt man in Kombination mit Gefühlen und Liebe...

Aufputzmittel Liebe

Man ist verliebt! Das Herz rast, der Blutdruck steigt, mit geweiteten Pupillen betrachtet man das Objekt der Begierde – kein Wunder, denn Adrenalin ist im Spiel. Dieses Hormon wird in Stress-Situationen verstärkt frei. Wirken Hormone normalerweise eher langsam, so stellt sich die Wirkung von **Adrenalin** in Sekundenschnelle ein. Als Folge spannen sich die Muskeln, und Herzschlag- wie Atemfrequenz erhöhen sich. Energien werden bereitgestellt, indem Zucker- und Fettvorräte des Körpers aus ihren Depots gelöst werden. Diese Veränderungen verleihen dem Körper ungeahnte Kräfte, die nicht nur in Gefahrensituationen helfen, sondern natürlich auch das Liebesspiel beflügeln... >>

CUDDLE ALL ABOUT CUDDLE HORMONES AND ANTI-AGEING SEX

"Love is strange," Everly Brothers sang way back in the sixties. But love is not only strange; it can also be blissful, dramatic and incredible. What is really incredible is what is going on in your body when you make love.

It is all about hormones. And as we know, they often go mad... Depending on your state of mind, whether you are in love and what your love life is like, there is a whole range of hormones motivating and driving you on – neurochemical reactions having the most surprising effects on body, mind and spirit. We could quite rightly call these 'love hormones', since their unusually powerful effects do not occur, or only in a much reduced form, during soulless sex for sale. You get a much better result when it is combined with emotion and love.

Love as a stimulant

You are in love! Your heart races, your blood pressure shoots up and you look at the object of your desire through dilated pupils – not all that surprising, as **adrenaline** is on the loose. This hormone flows all the more freely in stressful situations. Although most hormones work rather more slowly, adrenaline kicks in within seconds. The result is that your muscles tense up and your heart rate and breathing increase. Sugar and fat deposits in your body are released to give you the energy you may need. These changes give your body unexpected strength, which is not only helpful in dangerous situations but also spur you on when it comes to love making. >>

Kuscheln entspannt

Zärtliche Berührungen, liebevolle Massagen, aber auch Orgasmen als Krönung des Geschlechtsaktes setzen das so genannte Kuschelhormon **Oxytocin** frei. Dieses vielseitige Hormon wurde vor allem bei gebärenden und stillenden Müttern entdeckt und wird - künstlich erzeugt - auch bei der Geburtshilfe als Wehenförderer eingesetzt (im Griechischen bedeutet Oxytocin "schnelle Geburt"). Es reduziert das Stresshormon Cortisol, stärkt das Immunsystem (die sexuelle Aktivität verdoppelt die Anzahl der körpereigenen Killerzellen), hebt die Stimmung, entspannt den Körper und weckt ein Gefühl der Nähe und Geborgenheit. Speziell bei Langzeitbeziehungen ist der Oxytocin-Spiegel recht hoch. Und wenn der Mann "danach" mal wieder sofort einschläft, hat dies nichts mit Desinteresse zu tun, sondern ist eine Folgeerscheinung der entspannenden Wirkung dieses Hormons. Bei Frauen tritt diese Reaktion übrigens etwas verspätet ein, dafür schlafen sie tiefer und gelöster.

Anti-Ageing- Rezept Liebe

Doch noch wird nicht geschlafen, zunächst geht es wieder um Sex. Der Puls beschleunigt, die Atemtätigkeit intensiviert sich, die Durchblutung wird angeregt, und die Sauerstoffversorgung wird aktiviert, was sich auch positiv auf das Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit auswirkt. Das Feuerwerk der Hormone geht in die nächste Runde, denn auch die dominanten Geschlechtshormone sind im Einsatz. Bei Männern schützt **Testosteron** das Herz, kräftigt den Kreislauf, hilft beim Muskelaufbau, senkt den Cholesteringehalt und stärkt die Knochen. Die intensive Durchblutung kann auch einer Prostataerkrankung und einem Gehirnschlag vorbeugen.

Und Frauen lässt das Hormon Östrogen jünger aussehen, denn die Regenerationsfähigkeit der Hautzellen wird angeregt, die Collagenbildung



Cuddling relaxes

Gentle touching, loving massages and also orgasms as the ultimate end to intercourse release **oxytocin**, the so-called 'cuddle hormone'. This all-round hormone is mostly found in mothers who have just given birth and in those who are breastfeeding, and a synthetic version of it is also used to assist births by stimulating contractions (oxytocin in Greek means 'rapid birth'). It reduces the stress hormone cortisol, strengthens the immune system (sexual activity doubles the number of the body's killer cells), lifts your mood, relaxes your body and awakens feelings of closeness and security. Oxytocin levels are particularly high in people who are in long-term relationships. And when men roll over and fall asleep straight after making love, this has nothing to do with lack of interest, but is a consequence of the relaxing effect of this hormone. The same reaction kicks in later in women, but it means that they sleep more deeply and are more relaxed.

Anti-ageing recipe for love making

But please don't fall asleep yet, as we haven't quite finished with sex. Your pulse quickens, you breathe more quickly, your blood flow, and your oxygen supply are increased and this has a positive effect on your brain and your powers of concentration. The firework display of hormones steps up a level as dominant sex hormones leap into action. In men, **testosterone** protects the heart, improves the circulation, helps them build muscle power, lowers cholesterol levels and strengthens their bones. The increased blood flow can prevent diseases of the prostate and strokes.

In women, the hormone **oestrogen** makes them look younger, as it encourages regeneration of the skin cells, which promotes the formation of collagen and in turn strengthens the connective tissue and at the same time wards off free radicals. All of this keeps the skin fresh and smooth and helps prevent cellulite and varicose veins. So, sex is the perfect anti-ageing drug.

gefördert, was eine Stärkung des Bindegewebes zur Folge hat, und gleichzeitig werden die "Freien Radikalen" abgewehrt. All dies hält die Haut frisch und faltenfrei und ist hilfreich bei Cellulite und Krampfadern. Sex als perfektes Anti-Aging-Mittel...

Die knochenstärkende Wirkung wirkt zudem prophylaktisch bei Arthritis und Osteoporose. Und auch der schmerzlindernde Effekt eines Orgasmus ist nicht zu unterschätzen. Neben den Hormonen sorgen nämlich die Kontraktionen im Bauch- und Beckenbereich für tiefe Muskelentspannung und lösen Kopf- oder Rückenschmerzen. Damit erübrigt sich die klassische Ausrede "heute nicht, ich habe Kopfschmerzen", denn ein Orgasmus mindert das Schmerzempfinden um bis zu 70% und hilft besser als jede Tablette. Und für beide Geschlechter gilt:

Sex ist gut fürs Herz – in jedem Sinne. Auch wenn das Herz vermeintlich rast, unter größter Anspannung steht und man Angst hat vor einem Infarkt: Bei einem entspannten Liebesakt arbeitet der Herzmuskel nicht mehr als beim Golfspielen, er wird gleichzeitig sanft trainiert, und die Pumpleistung verbessert sich – ideal für eine bessere Kondition. Studien zeigen, dass regelmäßiger Geschlechtsverkehr (wenn nicht bereits belastende Krankheiten vorliegen) das Risiko schwerer Herzerkrankungen um bis zu 50% reduziert.

Liebe macht "high" und stark!

Logisch, das weiß jeder. Dafür braucht es keine Wissenschaft! Doch die kann nachweisen, dass die **Endorphin**-Ausschüttung verantwortlich ist für das Wolke-Sieben-Gefühl und die Schmetterlinge im Bauch. Endorphine werden daher auch als natürliches Opium bzw. Morphin bezeichnet und zur Gruppe der "Glückshormone" gerechnet – wie die **Serotonine**, die auch als Antidepressiva eingesetzt werden. Die ganze Welt ist zwar nicht himmelblau, aber der Grad des Wohlbefindens überaus hoch. Allein schon bei einem leidenschaftlichen Kuss wird der Körper von Glückshormonen quasi überflutet, sie sorgen für bessere Durchblutung, straffere Haut, und man vergisst (für gewisse Zeit) jeden Schmerz. Nebenbei bemerkt werden dabei über 100 Milliarden Nervenzellen >>



Its bone-strengthening properties also guard against arthritis and osteoporosis. And even the analgesic effect of an orgasm should not be underestimated. In addition to the hormones, the contractions in your stomach and pelvic floor muscles ensure deep muscle relaxation that gets rid of headaches and back pain. This makes a nonsense of the traditional excuse "not tonight, darling, I've got a headache," as an orgasm reduces your sensitivity to pain by up to 70% and is more effective than any pill. And the following applies to both men and women:

Sex is good for your heart – in every sense. Even if you feel that your heart is racing and is under considerable strain, and you are worried about a heart attack – don't worry. During relaxed love-making, the heart muscle doesn't work any harder than when playing golf; it gets gentle exercise at the same time and its pumping capacity is improved – an ideal way to improve your health. Studies show that regular sexual intercourse reduces the risk of serious heart disease by up to 50%, so long as there are no pre-existing serious illnesses.

Love gives you a 'high' and makes you stronger!

It's a fact. Everyone knows this and we don't need science to tell us so. But science can prove that the >>