



# MEN'S GUIDE

WELCHEN EINFLUSS HAT UNSER  
DARM-MIKROBIOM AUF UNSEREN  
KÖRPER?



# EDITORIAL

## BETTER INPUTS. BETTER OUTPUTS.

Genau – und wir wollen in dieser speziellen Healthy Guide Ausgabe auf ein paar Themen eingehen, welche insbesondere beim Y-Chromosom auftreten. Trotzdem könnt ihr diesen Guide auch mal zum Beispiel eurer Partnerin geben, denn über das ein oder andere Thema weiß man vielleicht noch gar nicht so viel. Wir möchten auch jedes Mal über Tabuthemen reden bzw. über Themen, die man vielleicht sonst nicht so direkt anspricht. Am Ende sind alle Vorgänge in unserem Körper sehr komplex, das ist keine Magie, sondern Wissenschaft. Unsere Körper sind wahre Wunder und zeigen uns das jeden Tag. Da wir uns bei mybacs mit dem Darm-Mikrobiom auseinandersetzen, möchten wir unser Wissen nutzen und euch etwas über den Einfluss von unserem Mikrobiom auf unseren Körper erzäh-

len. Wir möchten auf ein paar Themen eingehen, die vielleicht den ein oder anderen interessieren und geben euch natürlich wieder ein paar nützliche Tipps, leckere Rezepte und coole Science-Facts, mit auf den Weg. Jeder Mensch ist ein Individuum, deshalb möchten wir nie etwas verallgemeinern. Wir möchten euch einfach einen guten Mix aus Wissenschaft und leichter Kost zum Lesen bieten. Gerade wenn die Tage jetzt wieder kürzer werden und das Wetter kälter, kann man es sich prima mit unserer Healthy Guide Special Edition auf dem Sofa gemütlich machen. Also viel Spaß beim Lesen. Wenn ihr Feedback habt, freuen wir uns immer sehr darüber.

Dein mybacs-Team.



## HAPPY GUT, HAPPY YOU!

**1. Active**  
Was dein Mikrobiom über deine Fitness aussagt?

**2. Hormones**  
Die wichtigsten Hormone die den Muskelaufbau beeinflussen.

**3. Mouse Swagger**  
Auszug aus der Forschung.

**4. Change?**  
Was bedeutet Andropause?

**5. Quellen**

A man with curly hair and a beard, wearing a black long-sleeved shirt and black shorts, is sitting on a black stool on a sandy beach. He is barefoot and has his hands clasped in his lap. To his left is the rear of a silver SUV. The background shows a white structure, possibly a lifeguard stand, and the ocean. The word "ACTIVE" is written in large, white, serif capital letters across the middle of the image. A white arrow points to the right from the end of the word.

ACTIVE



# Gaining Muscles?



“Iss` mehr Protein, iss` mehr Kohlenhydrate, geh` mehr pumpen.” - das sind Ratschläge, die man normalerweise zu hören bekommt, wenn es darum geht den Muskelaufbau zu beschleunigen. Aber ganz so einfach ist es leider doch nicht. Was hier traurigerweise immer wieder schnell vergessen wird ist,

dass der Körper ein wahnsinnig komplexes und dynamisches Meisterwerk von Mutter Natur ist. Der Muskelaufbau ist abhängig von vielen verschiedenen Prozessen und Hormonen in deinem Körper und kann nicht einfach so auf diese drei Punkte heruntergebrochen werden.

---

→ **Schnelle Regeneration, weniger Muskelkater, weniger Körperfett und gleichzeitig mehr Muskelaufbau?** Das klingt zu schön um wahr zu sein. Aber hier sind die guten Nachrichten: die Bakterien in unserem Darm sind wahre Wunderwaffen.

**Dein Körper braucht genügend Proteine und Nährstoffe, um zu wachsen.** Doch wie viele Muskel-Rohstoffe tatsächlich an ihrem Ziel - dem Darm ankommen, entscheiden unsere Darmbakterien. Und genau das ist ein Aspekt, der im Kraftsport häufig unterschätzt wird. **Wir zeigen dir jetzt, wie du die Proteinaufnahme deines Körpers verdoppeln kannst und wie Probiotika sonst noch beim Muskelaufbau helfen können.**

Im Körper werden Muskeln dann aufgebaut, wenn Hormone die Synthese von Muskelprotein einleiten. Dabei handelt es sich um einen biochemischen Prozess, bei dem in verschiedenen Schritten aus einfachen Aminosäuren Muskelproteine hergestellt werden. Man würde es kaum denken, aber der **Hormonhaushalt des Körpers kann sich sehr stark auf den Muskelaufbau- Prozess eines Menschen aus-**

**wirken.** Hormone fungieren als Botenstoffe im Körper und haben die Aufgabe, Befehle vom Gehirn an die dafür verantwortlichen Zellen weiterzuleiten. Hormone, die dem Muskelaufbau zuträglich sind und die durch unser Mikrobiom beeinflusst werden können, sind Testosteron, IGF-1 (insulinähnliche Wachstumshormone) und Insulin.



# About Hormones



## Testosteron:

Testosteron - das wohl bekannteste Hormon für den Muskelaufbau. Wenn dein Gehirn das Kommando gibt, wird das Hormon in den Hoden und in den Nebennieren ausgeschüttet. Grundsätzlich ist Testosteron das männliche Sexualhormon. Es kann aber auch noch einiges mehr:

### Erhöhung von Muskelkraft und Muskelmasse durch erhöhte Proteinsynthese

- Regulation der Fettverbrennung
- Steigerung des Sexualtriebs
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhung der Knochenmasse



Hast du ein **anstrengendes Workout** hinter dir, sendet dein Gehirn Signale, die deine Testosteronproduktion anregen und somit den Muskelaufbau einleiten. Letztendlich können aber auch **bestimmte andere Bakterienstämme im Darm den Testosteronspiegel erhöhen und somit den Muskelaufbau aktivieren**. Der größte Feind des Testosterons im Körper ist das Stresshormon Cortisol. Dieses Hormon wird bei Übertraining, zu wenig Schlaf und anderen Stressfaktoren ausgeschüttet und arbeitet dann mit voller Power gegen das Testosteron in deinem Körper an. Glücklicherweise gibt es in deinem Darm wiederum Hormone, die den Cortisolspiegel senken und somit das Testosteron-Level erhöhen.

## IGF-1 (insulinähnliche Wachstumshormone):

Das Hormon ist ein echter Alleskönner, wenn es um Muskelaufbau geht. Es ist stark anabol, das heißt es fördert den Aufbau von Muskeln. Gleichzeitig ist es aber auch sehr antikatabol - es verhindert also zudem den Abbau von Muskelmasse. IGF-1 schafft neue Muskulatur, indem neue Muskelzellen erzeugt werden. Das Hormon hat jedoch einen weiteren entscheidenden Vorteil, es hilft aktiv beim Fettabbau und kann zusätzlich den negativen Auswirkungen des Alterns entgegenwirken. Es gibt eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln mit IGF-1 erhöhender Wirkung, diese können bei falscher Dosierung jedoch starke Nebenwirkungen hervorrufen. **Daher empfiehlt sich eher die Einnahme probiotischer Bakterien oder Lebensmittel.**



## SUMMARY:

Die wichtigsten Hormone, die den Muskelaufbau beeinflussen sind Testosteron, das Wachstumshormon (STH), die insulinähnlichen Wachstumsfaktoren (IGF-1), Insulin und Cortisol. Alle diese Hormone haben einen entscheidenden Einfluss auf deinen Muskelaufbau.

Lerne mehr →

# About Hormones



## Insulin

Dieses Hormon wird in der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet und ist das anabolste - das Muskelaufbau-anregendste - Hormon des Menschlichen Körpers. Durch dieses Hormon wird Glukose in Form von Glykogen im Muskel- und auch im Lebergewebe gespeichert. **Zusätzlich hilft Insulin dem Körper dabei, alle anderen Mikro- und Makronährstoffe in unsere Muskulatur zu schleusen.** Durch den Transport von Aminosäuren, Glukose, Kreatin, Fettsäuren und anderen Aufbaustoffen in die Muskelzellen, fördert das Hormon den Muskelaufbau direkt. Das war aber noch nicht alles - Insulin führt gleichzeitig dazu, dass das **Level anderer Hormone**, wie Testosteron **gesteigert**, das katabole Stresshormon Cortisol weniger ausgeschüttet und somit der Muskelabbau verhindert wird.

Die Menge von Insulin in deinem Körper kann durch verschiedene Methoden verbessert werden. Neben bekannten Methoden, wie **ausreichend Schlaf**, richtig dosiertem Training, kann auch eine **gesunde Darmflora und ein stark diversifiziertes Mikrobiom dabei helfen.** Gerade der Bakterienstamm **Lactobacillus acidophilus, welcher auch in den Dailybacs vorhanden ist, kann die Insulin-Intensität nachweislich verbessern.** Du kannst die Produktion der für den Muskelaufbau benötigten Hormone also auch durch die Einnahme richtiger Nährstoffe unterstützen.

Damit dein Körper gut funktionieren kann, braucht er eine große Menge an unterschiedlichen Nährstoffen. Dazu gehören Makronährstoffe, wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette und Mikronährstoffe, wie beispielsweise Mineralstoffe und Vitamine. **Wie gut diese Nährstoffe von deinem Körper aufgenommen werden können, hängt jedoch von der Zusammensetzung deines Darm-Mikrobioms ab.** Denn die Bakterien in deinem Darm spalten alles, was du zu dir nimmst in einzelne Moleküle auf. Diese gelangen über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf und sind dann für die Funktionalität deines Körpers verantwortlich. **Wusstest du, dass die Nährstoffabsorption abhängig von deiner Darmflora zwischen 10% und 90% schwanken kann?**

Jetzt aber wieder zurück zum eigentlichen Thema. Für Kraftsportler sind besonders die Nährstoffe wichtig, die die Proteinbiosynthese verbessern und damit positiv zum Muskelaufbau und der Regeneration beitragen. **Probiotika fördern erwiesenermaßen die Nährstoffaufnahme und manche der kleinen Helferlein im Darm können bestimmte Hormone sogar direkt erzeugen.**



IN THE  
MOOD  
FOR  
FOOD?



## FITNESS FOOD

# High Protein Healthy Egg Scramble with Quinoa

## FÜR 1 PERSON

### Für das Rührei

2 Eier  
1 EL Mozzarella o. Parmesan  
1 Schüssel frischen Spinat  
1 EL Oliven Öl  
1 Zehe Knoblauch  
20 gramm Quinoa  
Salz & Pfeffer  
Frische Kräuter (Basilikum, Koriander, Petersilie...etc.)

### Zusätzlich:

Eine Scheibe Vollkornbrot

**KOCHZEIT 5 MINUTEN**  
ohne Quinoa

**KALORIEN: 446kcal**

Quinoa nach Packungsbeilage weich kochen und beiseite stellen. Extra natives Olivenöl und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne erhitzen.

Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben. Sobald die Eier zu kochen beginnen, Spinat, Käse und Quinoa untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit mehr Käse und frischen Kräutern würzen und garnieren.

### Direkt genießen!

Einen Zusatz an komplexen Kohlenhydraten und viele Ballaststoffen noch? Dunkles Vollkornbrot sorgt für einen geordneten Blutzuckerspiegel, sättigt lange und spendet langanhaltend Energie. Daher kannst du eine schöne Scheibe Brot mit Butter bestreichen und dein Rührei auch auf dem Brot servieren und genießen.

HAPPY EATING!

## Poppeye Effekt

Spinat ist ein kalorienarmes Gemüse, das reich an den Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C ist, außerdem hat er einen hohen Beta-Carotin-Gehalt (3.250 µg /100 g ) – das ist die Vorstufe von Vitamin A . Das grüne Blattgemüse versorgt den Körper zudem mit den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

# About Bacteria



## Darmbakterien gegen Muskelkater?

Jeder kennt es - Schmerzen bei jedem Schritt und jeder Bewegung und das über Tage. Uns verbindet eine Hassliebe mit dem Schmerz, den wir uns durch überdurchschnittlich harte Trainingseinheiten einheimen. Muskelkater wird durch Mikrotraumata, also kleinen Risse in deiner Muskulatur hervorgerufen. Das klingt zwar schmerzhaft, ist es aber eigentlich gar nicht, denn in deinen Muskelfasern sitzen keine Schmerzrezeptoren. Das was wirklich weh tut, ist die Bildung von Ödemen in deinen Muskeln, die

durch das Eintreten von Wasser in die kleinen Risse in der Muskulatur entstehen. Du möchtest dich am liebsten gar nicht mehr bewegen? Das liegt an den Schmerzen, die durch den langsamen Reparaturprozess hervorgerufen werden. Dabei werden erst Entzündungsstoffe aus den Muskelfasern gespült und anschließend Sauerstoff und andere Nährstoffe zu deinem Muskel transportiert. Diese fungieren dann als winzig kleine Helferlein, die deinen Muskel wieder auf Vordermann bringen.

### Die richtigen Darmbakterien können auf zwei Arten bei der Regeneration deiner Muskeln helfen:

- Sie helfen dabei, die durch den Muskelkater auftretenden Entzündungsprozesse zu reduzieren.
- Sie verbessern die Nährstoffversorgung deines Körpers. Um die Mikrotraumata in deiner Muskulatur zu kurieren, brauchst du hochwertige Kohlenhydrate, Proteine und Mikronährstoffe.

**Natürlich wäre es am besten für dich und deinen Körper, den Muskelkater ganz zu vermeiden. Deshalb sind hier ein paar Tipps, wie du dich vor diesen leidigen Schmerzen von Anfang an schützen kannst:**

### 1. Warm Up

Gründliches Aufwärmen vor dem Training.

### 2. Don't overdo

Steigere dein Trainingspensum langsam. Setze Zwischenziele.

### 3. Supply

Nimm genügend Magnesium zu dir. Auch Sauerkirschsaft kann Muskelkater vorbeugen und wenn's schon passiert ist, die Schmerzen lindern.

### 4. Refresh

Eine kalte Dusche nach dem Sport, denn kaltes Wasser ist entzündungshemmend, wirkt Schwellungen entgegen und kann Schmerzen lindern.

### 5. Protein

Deine Muskulatur braucht für ein gesundes Wachstum genügend Eiweiß.

### 6. Massage

Die Massage der schmerzenden Zonen deines Körpers kann dazu führen, dass sich verhärtete Muskelpartien wieder lösen. Hier kannst du zum Beispiel eine Faszienrolle hernehmen.



formulated for  
**Men**

—→ Shop now

# Mouse Swagger



# Was steckt dahinter?



## Spermienqualität mit Probiotika steigern?

“Mouse swagger”. Ihr fragt euch jetzt bestimmt; wofür will dieser Ausdruck hinaus und wo zur Hölle ist hier der Zusammenhang mit Spermienqualität und Probiotika? Wir erklären es euch. Eine interne Studie, durchgeführt von keinem Geringeren als dem Massachusetts Institute of Technology (MIT), belegte, dass männliche Mäuse deren Magen-Darm-Gesundheit durch die Einnahme von probiotischen Mikroorganismen gesteigert wurde, sich zu richtigen Sexbomben entwickelten. Sie wiesen ein höheres Selbstbewusstsein auf und konnten ihre Partnerinnen erfolgreicher befruchten. Ihre neu entdeckte Maskulinität, stellten die Mäuse stolz mit ihren 5-15% größeren Hoden zur Schau - der sogenannte “mouse swagger” halt. Die Wissenschaftler Erdman und Alm, sind der Meinung, dass die Probiotika für den gesünderen Zustand der Mäuse verantwortlich waren und somit indirekt ihren sexuellen Trieb und ihre Spermienqualität verbesserten.



## HAPPY GUT, HAPPY SPERM?

Aber jetzt zu den etwas ernsteren Themen. Denn wenn der Kinderwunsch ungewollt auf der Strecke bleibt, kann das für die Psyche ein wahres Martyrium sein. Es ist nicht selten, dass gerade übergewichtige Männer an eingeschränkter Fruchtbarkeit leiden. 50% der unerfüllten Kinderwünsche sind auf die mangelnde Spermienqualität des Mannes zurückzuführen. Da es leider kein Wundermittel gegen die Unfruchtbarkeit gibt, kann man sich mit gutem Grund die Frage stellen: **Kann die Einnahme von Probiotika helfen?**



Lerne mehr →

## UNNÜTZES WISSEN

UNGEHINDERT KANN DAS EJAKULAT BEIM ERGUSS **20 BIS 27 CM WEIT SPRITZEN**. // 70 BIS 90 PROZENT ALLER SPERMIEN KÖNNEN **NICHT RICHTIG SCHWIMMEN** UND SIND SOMIT NUTZLOS.// EIN EINZELNES SPERMIUM ENTHÄLT CA. 37,5 MEGABYTE DNA INFORMATION. EINE EJAKULATION ENTSpricht ALSO (BEI DURCHSCHNITTLICH 150 MILLIONEN SPERMIEN PRO EJAKULATION) EINEM **DATENTRANSFER VON 5.625 TB**, DAS WIEDERUM ENTSpricht EINER DATENMENGE VON KNAPP 1.197.000 DVDS. // BEI DER EJAKULATION KOMMEN DIE SPERMIEN MIT EINER GESCHWINDIGKEIT VON **17 KM/H** AUS DEM PENIS. SIND SIE IN DER VAGINA ANGEKOMMEN, **VERLANGSAMT** SICH IHR TEMPO AUF NUR NOCH **3-4MM PRO MINUTE**. DAS ENTSpricht 0,0002 KM/H. // SPERMIEN WERDEN IN **DREI VERSCHIEDENEN ORGANEN PRODUZIERT** - HODEN, PROSTATA UND SAMENBLASEN. // WUSSTET IHR ZUM BEISPIEL, DASS DAS DURCHSCHNITTLICHE PAAR HODEN CA. **70 MILLIONEN** SPERMIEN AM TAG PRODUZIERT? DAS ENTSpricht IN ETWA DER **EINWOHNERZAHL VON KANADA**. // **EIN SECHSER IM LOTTO**: NUR **EIN EINZIGES** VON **DURCHSCHNITTLICH 39 MILLIONEN** SPERMIEN – IN SELTENEN FÄLLEN AUCH MAL ZWEI – SCHAFFT ES UNTER GUTEN BEDINGUNGEN, DIE EIZELLE ZU BEFRUCHTEN. ZUM VERGLEICH: DIE GEWINNCHANCEN BEIM SWISS LOTTO LIEGEN BEI CA. 1 ZU 31 MILLIONEN.

# Happy gut, happy sperm?

**Wissenschaftler haben 2017 genauer nachgeforscht und herausgefunden: Probiotika können eine positive Wirkung erzielen!**

Sie verwendeten das **Milchsäurebakterium Lactobacillus rhamnosus (auch in den Dailybacs enthalten)**, welches sich bekanntlich vorteilhaft auf das Gewicht auswirken kann. Hier dienten wieder Mäuse als Probanden - normalgewichtig vs. übergewichtig. Die zwei Gruppen im Vergleich, wiesen darauf hin, dass Probiotika mit Hinsicht auf Gewicht nur regulierend eingreifen. Bei der normalgewichtigen Gruppe blieb nämlich alles beim Alten, während die übergewichtigen Mäusen positive Veränderungen durchmachten. Hier die beeindruckenden Resultate zusammengefasst:

## Probiotika...



...steigern den Testosteronspiegel

...reduzieren oxidativen Stress (Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und Radikalfängern, unter anderem durch Übergewicht verursacht)

...erhöhen die Stoffwechselfunktion

...senken den Cholesterinspiegel (und erzielt somit eine bessere Beweglichkeit der Spermien)

...unterstützen Gewichtsabnahme (Abnahme des skrotalen Fettes und somit erhöhte Hodenfunktion)

Abschließend lässt sich also sagen, dass Probiotika höchstwahrscheinlich als taugliche Nahrungsergänzung zum einpendeln des Körpergewichts und Blutfettspiegels geeignet sind. Auch die Hormone bekommen einen Schub in Richtung Gleichgewicht und die Spermienproduktion wie -qualität kann sich steigern. Anders als bei herkömmlichen Probiotika, enthalten die Dailybacs für Männer Selen, welches zur Spermienbildung beiträgt und die Spermien vor oxidativem Stress schützt. Auch das zusätzlich enthaltene Zink ergänzt sich perfekt, um die Spermien flink & fit zu machen!

## Mit diesen Lebensmitteln die Potenz ankurbeln:

**Selen-boost:** Sonnenblumenkerne, Kokosflocken

**Antioxidative-power:** Brokkoli & andere Kohlsorten

**Flink-mit-Zink:** Austern, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch

**Vitamin-E(nergy):** Nüsse, hochwertiges Pflanzenöl



# Change?



# Was ist das eigentlich?

Als Fachbegriff wird oft die Andropause **analog zur Menopause**, "Tod der Periode" verwendet, was soviel wie "Tod des Mannes" bedeutet, eine etwas fehlleitende Bezeichnung. Daher wird vermehrt der Begriff PADAM - "Partielles Androgendefizit des alternden Mannes" verwendet, der darauf hinweist, dass **über die Jahre eben diese Hormone abgebaut werden**. Auch andere Hormone im Haushalt des Mannes verändern sich in der Menge während dieser Zeit. Die Wechseljahre des Mannes als solche sind unter Experten umstritten. Sicher ist, dass sie nicht so determinierbar ablaufen, wie die Menopause der Frau. Dabei ist auch immer zu beachten, dass die Art und Ausprägung bei jedem Mann unterschiedlich ausfällt. Vor allem die **Produktion des Sexualhormons Testosteron nimmt ab**. Dieser Prozess kann bei Männern bereits ab einem Alter von Mitte 30, meist aber ab 50 beginnen. Auch andere Hormone werden dann weniger produziert.

**Symptome kommen bei jedem Mann sehr individuell vor. Auch werden sie oft zunächst nicht als solche wahrgenommen, da sie schleichend und nicht abrupt auftreten und sich der Körper somit besser an den veränderten Hormonhaushalt anpassen kann.**

Etwa **die Hälfte** aller Männer durchleben diese Zeit **ohne spürbare Symptome**. Die andere Hälfte kann Schweißausbrüche erleben, baut Muskulatur ab, was zu Kraftverlust führt, setzt Bauchfett an und erfährt eine schleichende Verminderung der Sexualfunktion. Das kann sich durch Unfruchtbarkeit, Erektionsstörungen oder eine reduzierte Libido äußern. Auch kommt es vermehrt zu Haarausfall und einer depressiven Gemütslage.

## Was kann man dagegen tun?

Bei einem Arzt kann man mittels eines Bluttests feststellen, ob ein **Testosteronmangel** inklusive der oben beschriebenen Beschwerden vorliegt. Ist dies der Fall, kann man mit dem Arzt einen Plan zu einem passenden **Wechsel des Lebensstils** erarbeiten. Dabei zeigen sich ein geringer Alkoholkonsum, viel Bewegung, Sport und sexuelle Aktivität als wirkungsvoll. Letztere beugt einem sinkenden Testosteronspiegel vor. Außerdem wird empfohlen auf das Rauchen zu verzichten und Stress abzubauen. Vor allem aber kann man über eine gesunde Ernährung inklusive vitaminreicher, pflanzlicher Kost Einfluss auf das Wohlbefinden und die Sexualfunktion nehmen. **Besonders Zink und Selen haben hier eine besondere Rolle**: Das Spurenelement Zink verbessert nach konstanter Einnahme bei eingeschränkter Fruchtbarkeit den männlichen Hormonspiegel und die Spermienqualität generell, ebenso Selen. Hier setzen daher auch die **Dailybacs** an, die **Zink und Selen enthalten und damit ideal für die männlichen Bedürfnisse angepasst** sind und helfen, zusammen mit den Probiotika einen Ausgleich zu dem Hormonwechsel zu stellen.



**Dein Dailybacs Starter-Kit** (39,95€ mtl.) wartet schon auf dich!

**MÄNNER**

REMEMBER

## Summary



Wir hoffen, dass wir euch in dieser Special Edition einen vertieften Einblick in verschiedene Männer- Themengebiete gewähren konnten. Probiotika sind wahre Alleskönner - denn wie dieser Healthy Guide erneut beweist, können die kleinen Bakterienstämme weit mehr als "nur" die Verdauung beeinflussen. **Unser Körper ist ein komplexes Ökosystem**, in dem **jede Funktion, ob Verdauung, Fruchtbarkeit oder Muskelaufbau miteinander verbunden ist** - auf direktem oder indirektem Wege. Denn Probiotika können dabei helfen, die Spermienqualität zu steigern, wenn diese vor allem durch Übergewicht verschlechtert ist. Zusätzlich kann man den Spermien mit entsprechenden Lebensmitteln einen kleinen Boost verpassen. Abgesehen davon... wer hätte schon gedacht, dass das durchschnittliche paar Hoden täglich eine Anzahl an Spermien produziert, die der Einwohnerzahl in Kanada gleicht (wir wussten es nicht)!?

Auch der Muskelaufbau wird durch eine **gesunde Darmflora** unterstützt. Wenn diese im Einklang ist, können Nährstoffe besser aufgenommen werden. Besonders relevant hierfür sind die Proteine und Kohlenhydrate, die wahren Superfoods der Muskeln. Aber, liebe Männer, bitte nicht vergessen, dass der Körper Zeit für den Muskelaufbau braucht. **Keep pushing** - aber in Maßen :)

**#BETTERINPUTS.BETTEROUTPUTS**



# QUELLEN



## Muskelaufbau

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29782463/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29345167/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25394286/>

<https://www.probioticbrain.de/probiotika-fuer-mehr-muskelkraft/>

<https://vitamine-ratgeber.com/probiotika-unterstuetzen-regeneration-krafttraining/>

<https://www.probioticbrain.de/probiotika-fuer-mehr-muskelkraft/>

## Spermienqualität

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31382562/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23078867/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32794312/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheits-spermienqualitaet-mit-probiotika-verbessern-190805084>

<https://www.menshealth.de/potenz/4-tipps-fuer-schnelles-sperma/>

<https://www.bravo.de/dr-sommer/die-ultimativen-sperma-facts-273811.html>

## Andropause

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29371146/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12914733/>

<https://drhohmuth-urologe.de/blog/zink-bei-unfruchtbarkeit-und-testosteron-mangel>

<http://www.gesundheits-lexikon.com/Anti-Aging-Medizin/Wechseljahre-des-Mannes-Andropause/Folgeerkrankungen.html>

Happy  
gut,  
happy  
you!