

www.trendfit.net/thema/stoffwechsel



E-BOOK
RATGEBER

STOFFWECHSEL ANREGEN

1	Stoffwechsel anregen	4
2	Was ist der Stoffwechsel überhaupt?.....	4
2.1	Biologische Erklärung des Metabolismus.....	5
2.2	Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Grundumsatz.....	5
2.2.1	Grundumsatz berechnen	5
2.2.2	Diät und Grundumsatz.....	5
2.3	Folgen eines schnellen Stoffwechsels	6
2.4	Zu schneller Metabolismus.....	6
2.5	Folgen eines langsamen Stoffwechsels	6
2.6	Träge oder krank?.....	7
2.7	Auswirkungen der Ernährung auf den Stoffwechsel.....	7
2.8	Auswirkungen von Sport auf den Stoffwechsel	8
3	Den eigenen Stoffwechsel untersuchen	8
3.1	Fragebögen und Checklisten	9
3.2	Testergebnisse interpretieren	9
3.3	Medizinische Untersuchung	9
3.3.1	Stoffwechsel-Funktionstest	9
3.3.2	Atemtest	10
4	Die verschiedenen Stoffwechseltypen	10
4.1	Körpertyp und Charakter.....	10
4.2	Mesomorpher Stoffwechseltyp.....	11
4.3	Endomorpher Stoffwechseltyp.....	11
4.4	Ektomorpher Stoffwechseltyp.....	12
5	Warum Stoffwechsel ankurbeln?.....	12
5.1	Muskeln erhöhen Ruheverbrauch.....	13
5.2	Weniger Gewichtszunahme	13
5.3	Verbesserung des körperlichen Befindens.....	13
6	Diese Dinge schaden dem Stoffwechsel	14
6.1	Stoffwechselbremsen im Alltag.....	14
6.2	Zucker	14
6.3	Fettes Essen	15
6.4	Mangelnde Bewegung.....	15
6.5	Softdrinks.....	15
6.6	Süßstoffe.....	16
6.7	Alkohol & Drogen, Nikotin.....	16

6.8	Krankheiten	16
6.9	Hunger und Diäten	17
6.10	Schlafmangel.....	17
6.11	Stress.....	18
7	So kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an	18
7.1	Ausreichend reines Wasser trinken.....	18
7.2	Gesunde, regelmäßige Ernährung.....	19
7.3	Ausreichend Sport und Bewegung	20
7.3.1	Bereits wenig Bewegung kann helfen	20
7.3.2	Kalorienrechner motivieren	20
7.3.3	Kraftübungen zur Stärkung der Muskulatur.....	20
7.3.4	Ausdauertraining und Afterburner Effekt	21
7.4	Fester Schlafrhythmus.....	21
7.5	Stress vermeiden	21
7.6	Stoffwechseldiäten	22
7.7	Nahrungsergänzungsmittel	22
7.8	Medikamente	23
8	Maßnahmen bei nachhaltig gestörtem Stoffwechsel.....	23
8.1	Ernährungsberatung.....	24
8.2	Ärztliche Untersuchung	24
9	Fazit.....	24

1 Stoffwechsel anregen

Ein gut funktionierender Stoffwechsel sorgt dafür, dass wir uns energiegeladen fühlen, einen gesunden Appetit und eine gute Verdauung haben und unser Wohlfühlgewicht mit Leichtigkeit halten können. Im Gegenzug wirkt sich ein träger Metabolismus, so der medizinische Begriff, negativ auf Laune, Gesundheit und Gewicht aus. Laufen die körpereigenen biochemischen Vorgänge nur auf Sparflamme, fällt die Gewichtsabnahme schwer und nicht selten sind die verlorenen Pfunde nur wenige Wochen nach Ende der Diät wieder auf den Hüften. Doch radikale Hungerkuren, bei denen noch weniger gegessen wird, als während der Diät zuvor, sind der falsche Weg. Im Gegenteil, sie können den Stoffwechsel nachhaltig schwächen, da er seine Leistung bei andauernder Unterversorgung noch weiter herunterfährt.

Ein gesunder und stoffwechselfreundlicher Lebensstil hingegen kann die biochemischen Umwandlungsprozesse so ankurbeln, dass Abnehmwillige normale Portionen essen können. Auch kleinere Ernährungssünden fallen nicht ins Gewicht, während eine verringerte Kalorienzufuhr oder ein Mehr an sportlicher Aktivität die Pfunde purzeln lässt. Ist Ihr Metabolismus sehr träge, empfiehlt es sich, zunächst ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch bei hormonellen Störungen oder anderen Erkrankungen ist eine medizinische Behandlung meist unerlässlich. Darüber hinaus lässt sich der Stoffwechsel mit einer ausgewogenen Ernährung, viel Bewegung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr anregen. Auch eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag ist wichtig, damit unser Metabolismus optimal arbeiten kann.

2 Was ist der Stoffwechsel überhaupt?

Mit dem Begriff Stoffwechsel werden sämtliche biochemische Umwandlungsprozesse zusammengefasst, die auf der Zellebene unseres Körpers stattfinden und in enger Wechselwirkung mit unserem Hormon- und Nervensystem stehen. Es handelt sich hierbei also nicht um ein Synonym für die Verdauung, auch wenn Verdauung und Metabolismus in Verbindung miteinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Die ersten Schritte zur biochemischen Verwertung von Nährstoffen finden schließlich in Magen und Darm statt. Die Geschwindigkeit, mit der diese Prozesse stattfinden, bezeichnet man übrigens als Stoffwechselrate. Sie ist individuell verschieden und von zahlreichen Faktoren abhängig, beispielsweise von der Arbeit der Hormondrüsen. Auch Menge und Art der Ernährung beeinflussen die metabolische Rate, ebenso wie die Temperatur, das Ausmaß an Bewegung oder etwaige Erkrankungen.

2.1 Biologische Erklärung des Metabolismus

Damit unser Körper funktioniert, braucht er Energie. Diese führen wir ihm über unsere Ernährung zu. Bis sie auf Zellebene ankommt, ist es allerdings ein weiter Weg. Makronährstoffe wie Fette, Proteine und Kohlenhydrate müssen erst aufgespalten und in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt werden, bevor sie zu anderen Stoffen umgebaut werden können. Kohlenhydrate werden beispielsweise in Einfachzucker zerlegt, Fette in Glyceride und Säuren gespalten und über den Darm ins Blut überführt. Das Blut schließlich bringt die Nährstoffe zu den Zellen, in denen sie weiterverarbeitet werden. Diese Verarbeitung auf zellulärer Ebene ist die eigentliche Verstoffwechslung. Hier wird Einfachzucker zu Mehrfachzuckern umgewandelt oder gespeicherte Energie freigegeben, wenn der Körper sie benötigt. Je nachdem, ob Stoffe zur Energiespeicherung aufgebaut oder zur Energiefreisetzung abgebaut werden, spricht man von anabolen und katabolen Reaktionen. Außerdem unterscheidet man beispielsweise Aminosäurestoffwechsel, Glukosestoffwechsel, Fettstoffwechsel oder Eisenstoffwechsel.

2.2 Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Grundumsatz

Unter dem Grundumsatz versteht man die Kalorienmenge, die der menschliche Körper im Laufe eines Tages nüchtern, bei völliger Bewegungslosigkeit und einer Umgebungstemperatur von exakt 28 Grad für den Erhalt der grundlegenden biochemischen Prozesse benötigt. Er bezeichnet also das Minimum an Energie, das wir verbrauchen, ohne dass wir uns auch nur einen Zentimeter bewegt hätten. Der Grundumsatz ist individuell verschieden, abhängig von Körpergröße, Geschlecht und Gewicht des Einzelnen. Auch die Muskelmasse beeinflusst die Kalorienmenge, die der Körper im Ruhezustand verbraucht. Muskeln verbrennen nämlich auch dann Energie, wenn sie nicht bewegt werden.

2.2.1 Grundumsatz berechnen

Zur Berechnung des individuellen Grundumsatzes sind vor allem zwei Formeln bekannt: die Harris-Benedict-Formel aus dem Jahr 1918 und die Mifflin-St.Jeor-Formel, die 1990 entwickelt wurde. Letztere ist etwas komplexer und ergibt tendenziell niedrigere Werte als die Harris-Benedict-Formel. Wer seinen Grundumsatz ermitteln will, braucht allerdings nicht selbst zum Taschenrechner zu greifen. Im Internet gibt es zahlreiche Grundumsatzrechner, die diese Aufgabe übernehmen. Nutzer müssen lediglich Körpergröße, aktuelles Gewicht, Alter und Geschlecht angeben. Gerade für Abnehmwillige ist es wichtig, den eigenen Grundumsatz zu kennen: Er ist ein wichtiger Richtwert bei einer kalorienreduzierten Diät.

2.2.2 Diät und Grundumsatz

Damit der Körper auch Hungerzeiten gut übersteht, kann er bei anhaltender Unterversorgung in eine Art Notmodus schalten, in dem er weniger Kalorien verbrennt. Das geschieht, wenn der Körper über mehrere Tage oder Wochen hinweg weniger Energie durch Nahrung erhält,

als er benötigt. Fastende beispielsweise nehmen am Anfang der Fastenphase ab, dann aber stagniert ihr Gewicht, weil der Körper seinen Energieverbrauch drastisch gesenkt hat. Auch bei Diäten, bei denen lediglich 800 bis 1000 Kalorien pro Tag vorgesehen sind, kommt es zum Umschalten in den Hungerstoffwechsel. Sie decken nicht einmal den Grundumsatz eines durchschnittlichen Erwachsenen und steigern das Risiko für den Jojo-Effekt, weil der Körper förmlich verlernt, eine angemessene Menge an Kalorien zu verarbeiten. Wer gesund abnehmen und seinen Metabolismus anregen will, wählt eine moderate Kalorienreduktion, die nicht mehr als 20 Prozent seines Gesamtbedarfs beträgt.

2.3 Folgen eines schnellen Stoffwechsels

Jeder kennt sie: jene Glücklichen, die scheinbar essen können, was sie wollen, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Ihr Geheimnis ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein gut funktionierender Stoffwechsel. Laufen die metabolischen Prozesse in einem gesunden, raschen Tempo ab, kann der Körper auch größere Mengen an Kalorien verbrennen, ohne dass er dabei gleich an Gewicht zunimmt. Ist der Stoffwechsel auf Trab, steigt auch der Appetit, gleichzeitig fühlen Sie sich nach dem Essen angenehm leicht, weil der Körper die aufgenommenen Kalorien schnell verwerten kann. Unangenehmes Völlegefühl nach den Mahlzeiten und Heißhungerattacken sind selten, die Verdauung funktioniert reibungslos. Auch das subjektiv empfundene Energielevel steigt an, Sie fühlen sich fitter, frieren seltener und wachen morgens erholt auf.

2.4 Zu schneller Metabolismus

Ist die Stoffwechselrate extrem hoch, kann es aber auch zu unangenehmen oder gar gefährlichen Begleiterscheinungen kommen. Chronisches Untergewicht oder auffälliger Gewichtsverlust, Herzrasen, innere Unruhe ohne erkennbaren Auslöser und Schlafstörungen gehören dazu. Solche Symptome treten auf, wenn beispielsweise das hormonelle Gleichgewicht im Körper empfindlich gestört ist. Sie bedürfen daher immer einer ärztlichen Abklärung. Wenn Sie gesund sind und Ihren Metabolismus auf natürliche Weise anregen wollen, beispielsweise durch gesunde Ernährung, Ausdauersport oder Krafttraining, brauchen Sie derartige Störungen nicht zu befürchten. Sollten Sie jedoch unter Vorerkrankungen leiden oder unsicher sein, ob ihre Stoffwechselrate nicht bereits überdurchschnittlich hoch ist, lassen Sie sich am besten von Ihrem Haus- oder Facharzt beraten.

2.5 Folgen eines langsamen Stoffwechsels

Ebenso wie ein gut funktionierender Metabolismus das allgemeine Wohlbefinden steigert und die Gewichtsabnahme erleichtert, kann eine niedrige Stoffwechselrate zu einer Vielzahl von unangenehmen Symptomen führen. Typisch ist beispielsweise ein dauerhaft erhöhtes Schlafbedürfnis, das sich nicht durch ein gesteigertes Leistungspensum im Alltag erklären

lässt. Dabei wird der Schlaf nicht unbedingt als erholsam empfunden. Im Gegenteil, Müdigkeit und Energielosigkeit begleiten die Betroffenen durch den Tag. Sie fühlen sich häufig abgeschlagen, wenig leistungsfähig und kraftlos. Die Körpertemperatur ist tendenziell niedrig. Betroffene schwitzen daher wenig und frieren schnell. Die aufgenommene Energie durch die Nahrung wird nur langsam umgewandelt, auch die Verdauung ist erschwert. Unregelmäßiger Stuhlgang und Verstopfung sind häufig.

2.6 Träge oder krank?

Bei sehr tragem Metabolismus können auch normalgroße Essensportionen zur Gewichtszunahme führen, die Gewichtsabnahme hingegen fällt schwer. Schlimmstenfalls stagniert das Gewicht auch unter einer drastisch verringerten Kalorienzufuhr. Ein langsamer Stoffwechsel, der beispielsweise durch eine Radikaldiät geschwächt wurde, ruft daher ähnliche Symptome hervor wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion. Diese Stoffwechselstörung hat jedoch Krankheitswert und kann durch einen veränderten Lebensstil nicht behoben werden. Ursächlich für sie ist häufig eine Funktionsstörung der Hirnanhangdrüse oder eine chronische Entzündung der Schilddrüse. Beide Erkrankungen bedürfen einer sorgfältigen ärztlichen Abklärung und einer medikamentösen Behandlung.

2.7 Auswirkungen der Ernährung auf den Stoffwechsel

Unser Körper braucht Energie, damit er seine Bestleistung abrufen kann. Dabei ist der tägliche Gesamtbedarf an Kalorien individuell verschieden. Genetische Veranlagung, Bewegungspensum, Muskelmasse und Körpergewicht sind nur einige Faktoren, von denen der Energiebedarf des Einzelnen abhängt. Immer gilt jedoch: Wer dauerhaft zu wenig isst, schadet seiner Gesundheit und auf lange Sicht auch seiner Figur. Unser Körper ist nämlich so programmiert, dass er bei anhaltender Unterversorgung seinen Grundumsatz herunterfährt. Er verbrennt also weniger Kalorien, als er eigentlich könnte, um die als Hungersnot interpretierte Diät möglichst unbeschadet zu überstehen. Die Konsequenz: Wenn die Kalorienmenge wieder ein normales Maß erreicht, ist der Stoffwechsel überfordert und lagert die überschüssige Energie in Form von Fettpolstern ein.

Neben der zugeführten Kalorienmenge wirkt sich auch die Art der Ernährung auf die metabolischen Prozesse im Körper aus. Fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel beispielsweise lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. Dadurch wird das Bauspeicheldrüsenhormon Insulin ausgeschüttet, das für die Regulierung des Blutzuckers zuständig ist. Es signalisiert den Zellen, dass sie die Fette und Zucker aus der Nahrung einspeichern sollen, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Wer viel Zucker und Fett zu sich nimmt, kommt daher aus dem Speichermodus gar nicht mehr heraus. Er lagert Energie ein, statt sie zu verbrennen. Eine ausgewogene Ernährung hingegen, die aus frischen, vollwertigen

Zutaten besteht, kommt dem Körper zugute und kann eine verbesserte Verarbeitung der einzelnen Nährstoffe anregen.

2.8 Auswirkungen von Sport auf den Stoffwechsel

Sportlich Aktive trainieren nicht nur Ausdauer und Muskelkraft. Die körperliche Anstrengung kann auch die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessern und die Verdauung ankurbeln. Ausdauersport erhöht den Leistungsumsatz des Stoffwechsels, während kräftigende Übungen, mit denen Muskelmasse aufgebaut wird, zusätzlich zu einer Steigerung des Grundumsatzes führen, sodass der Körper auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennt. Überdies hat regelmäßige Bewegung auch indirekt einen positiven Einfluss auf die metabolischen Prozesse. Beispielsweise indem sie zu Stressreduktion und zur Verbesserung der Schlafqualität führt. Dadurch verringert sich die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das wiederum den Blutzuckerspiegel und die Aktivität der Verdauungsorgane beeinflusst. Mit regelmäßiger Bewegung können Sie die biochemischen Prozesse auf Zellebene daher effektiv anregen.

3 Den eigenen Stoffwechsel untersuchen

Wer abnehmen will oder den Verdacht hegt, dass seine Stoffwechselrate nicht im optimalen Bereich liegt, sollte seinen Körper genau beobachten. Eine medizinische Untersuchung, wie sie der Arzt vornehmen kann, ist für den Laien natürlich nicht möglich. Allerdings gibt es einige Faktoren, die wichtige Hinweise auf die persönliche Stoffwechselleistung liefern. Dazu gehört zum Beispiel die Schlafqualität oder das subjektive Empfinden von Energie im Tagesverlauf. Auch wenn Sie besonders hartnäckige Kilos mit sich herumtragen, die jeder Diät trotzen, sollten Sie die metabolischen Prozesse in Ihrem Körper gezielt anregen. Entsprechende Online-Checklisten und Fragebögen können hierzu erste Hinweise liefern.

Gerade bei anhaltender oder massiv auftretender Symptomatik, beispielsweise bei rascher Gewichtszunahme oder plötzlichem Gewichtsverlust, bei Haarausfall oder übermäßiger Müdigkeit, sollte dem Selbsttest ein Besuch beim Arzt folgen. Da Stoffwechselstörungen unterschiedliche körperliche Ursachen haben können, kommen für eine medizinische Untersuchung verschiedene Ärzte infrage. Erste Anlaufstelle für die meisten Patienten ist daher der Hausarzt, der sie im Zweifelsfall zur weiteren Abklärung an den entsprechenden Facharzt überweist. Bei Verdacht auf eine Schilddrüsenfehlfunktion ist das beispielsweise der Endokrinologe, der auf den Hormonhaushalt des Menschen spezialisiert ist.

3.1 Fragebögen und Checklisten

Checklisten und Fragebögen sind ein guter Einstieg, um den eigenen Stoffwechsel besser kennenzulernen. Stoffwechseltests, die von Mediziner*innen entwickelt wurden, fragen relevante Körperfunktionen und Verhaltensweisen systematisch ab und geben so erste Hinweise darauf, wie es um den Energiehaushalt bestellt ist. Mit den entsprechenden Suchworten sind sie im Internet leicht auffindbar und können direkt am Bildschirm ausgefüllt werden. Abgefragt wird beispielsweise, ob die Testperson regelmäßig an Sodbrennen oder anderen Verdauungsbeschwerden leidet oder sich häufig müde und abgeschlagen fühlt, obwohl objektiv kein Schlafmangel vorliegt. Genauere Tests fragen darüber hinaus nach subjektivem Stressempfinden, Schlafqualität, dem durchschnittlichen Maß an Bewegung oder der Flüssigkeitszufuhr im Alltag.

3.2 Testergebnisse interpretieren

Die meisten Onlinefragebögen liefern die Auswertung gleich mit und geben Verhaltensempfehlungen für die Zukunft. Stoffwechseltests im Internet sind daher ein nützliches Hilfsmittel, um bestimmte Symptome besser einordnen zu können, ersetzen aber nicht den Besuch beim Arzt. Gerade wenn das Ergebnis auf eine schwerwiegendere Störung bestimmter Prozesse hinweist, empfiehlt es sich, die Testresultate mit einem Arzt durchzusprechen. Anhaltende Verdauungsstörungen, Hautprobleme oder Erschöpfungszustände können schließlich noch viele andere Ursachen haben, die es abzuklären gilt.

3.3 Medizinische Untersuchung

Die medizinische Untersuchung des Stoffwechsels erfolgt meist über das Blut. Es gibt jedoch auch Atemtests, die auf die metabolischen Vorgänge im Körper schließen lassen. Je nachdem, ob Sie mit Ihrem Anliegen bei einem schulmedizinisch orientierten Hausarzt oder einem Heilpraktiker vorstellig werden, wird man Ihnen verschiedene Untersuchungsmethoden anbieten. Der Hausarzt nimmt beispielsweise Blut ab und lässt vom Labor den TSH-Wert bestimmen, der Auskunft über die Arbeit der Schilddrüse gibt. Liegt eine Unterfunktion vor, wird häufig die Einnahme von Schilddrüsenhormonen empfohlen. Unter Umständen wird der Arzt auch eine Überweisung zur weiteren Abklärung in einer endokrinologischen Praxis ausstellen. Diese Fachärzte sind auf das menschliche Hormonsystem spezialisiert und Experten für Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes mellitus.

3.3.1 Stoffwechsel-Funktionstest

Ein Heilpraktiker oder ganzheitlich orientierter Arzt verwendet unter Umständen einen sogenannten Stoffwechsel-Funktionstest, der auf einer umfangreichen Blutuntersuchung basiert. Anders als beim klassischen Blutbild sollen hier mithilfe spezieller Mikroskope und

thermischer Verfahren auch die Auf- und Abbauprodukte des Stoffwechsels untersucht werden. Laut Anwendern gibt der Test zum Beispiel Aufschluss über die Leistung von Immunsystem, Verdauungsorganen, Hormonsystem und Nährstoffversorgung des Probanden. So sollen Erkrankungen und Stoffwechselprobleme schon im Frühstadium erkannt werden. Von vielen Medizinerinnen wird der Nutzen des Verfahrens jedoch bezweifelt und auch die Kosten für die Blutanalyse müssen gesetzlich Versicherte selbst tragen. Je nach Umfang der Untersuchung liegen sie im niedrigen bis mittleren dreistelligen Bereich.

3.3.2 Atemtest

Den Atemtest gibt es in unterschiedlichen Versionen. Im Rahmen von Aktionstagen wird er manchmal in Apotheken angeboten. Über ein spezielles, mit einem Computer verbundenen Mundstück, atmet die Testperson wenige Minuten lang ein und aus. Der Atem gibt Aufschluss über die Verstoffwechslung von Zucker und Fett, da er Rückstände dieser Prozesse enthält. Weil die Testdauer aber nur wenige Minuten beträgt und sich der Körper dabei im Ruhezustand befindet, bezweifeln manche Experten die Aussagekraft dieses Tests. In der Sportmedizin gibt es übrigens ein ähnliches Verfahren, bei dem die Stoffwechselleistung über die Atemgase gemessen wird: die Spiroergometrie. Dieser Test findet allerdings unter körperlicher Belastung statt und nimmt mehr Zeit in Anspruch.

4 Die verschiedenen Stoffwechselltypen

Das Konzept der Stoffwechselltypen geht auf den US-amerikanischen Arzt Dr. William Sheldon zurück. In den 1940er Jahren veröffentlichte dieser eine Typologie dreier grundlegender Körperformen: dem mesomorphen, dem endomorphen und dem ektomorphen Stoffwechselltyp und ihren Mischformen. Die spezifischen Eigenschaften jeden Typs brachte Sheldon außerdem mit bestimmten psychischen Veranlagungen in Verbindung. Sheldon war also der Auffassung, dass grundlegende körperliche Eigenschaften eines Menschen genetisch festgelegt sind. Beispielsweise die Körpergröße, die Länge der Gliedmaßen, die Proportionen der einzelnen Körperpartien, der Körperfettanteil und der Stoffwechsel, also die Fähigkeit Nahrung in Energie umzuwandeln. Darüber hinaus postulierte er, dass der Körpertyp eines Menschen auch auf dessen Temperament und Veranlagung Aufschluss gibt.

4.1 Körpertyp und Charakter

Er unterschied beispielsweise schlanke, langgliedrige Typen, die kaum zunehmen und zu Introvertiertheit und intellektueller Beschäftigung neigen, von den weichen, runden Körpertypen, die zur raschen Gewichtszunahme tendieren und eher gesellig und fröhlich gestimmt sind. Ähnliche Einteilungen finden sich beispielsweise im indischen Ayurveda oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin, während sie in der westlichen Schulmedizin eher

mit Skepsis betrachtet werden. Der psychologische Aspekt der Somatotypologie nach Sheldon spielt heute kaum mehr eine Rolle. Die Unterteilung in mesomorphen, endomorphen und ektomorphen Typ aber ist nach wie vor von praktischem Nutzen. Beispielsweise in der Sportmedizin oder im Fitnessbereich bei der Gestaltung individueller Trainingspläne.

4.2 Mesomorpher Stoffwechselltyp

Wer zur Gruppe der mesomorphen Körperformen gehört, kann sich über eine athletische Figur und einen schnellen Muskelaufbau freuen. Idealtypisch ist beim Mann die klassische V-Figur mit breiten Schultern und schmaler Hüftpartie, während weibliche Vertreter dieser Gruppe zur Sanduhrfigur neigen. Als typisch für mesomorph Veranlagte gelten außerdem markante Gesichtszüge mit ausgeprägter Kinn- und Unterkieferpartie, ein verhältnismäßig langer Oberkörper, volles Haar und vergleichsweise große Hände und Füße. Der athletische Körperbautyp hat einen eher geringen Körperfettanteil, wobei sich etwaige Pölsterchen vorwiegend im Bauch- und Hüftbereich entwickeln. Die Stoffwechselrate liegt im guten, mittleren Bereich.

Bei überdurchschnittlicher Nahrungszufuhr nehmen mesomorphe Typen durchaus zu, bei disziplinierter Ernährung und ausreichender Bewegung sind die zusätzlichen Kilos aber ebenso schnell wieder verschwunden. Da sie schnell an Muskelmasse zulegen, sollten sie vor allem im Kraftbereich auf ein ausgewogenes Training achten. Andernfalls können sich unschöne Proportionen entwickeln, beispielsweise ein breiter, stark definierter Oberkörper in Kombination mit einer schwachen und auffällig schmalen Beinmuskulatur. Lange Trainingseinheiten sind aufgrund der großen Kraftreserven meist kein Problem.

4.3 Endomorpher Stoffwechselltyp

Weniger athletisch, dafür gleichmäßiger im Aufbau von Muskelmasse ist der endomorphe Typ. Wegen seines trägen Stoffwechsels neigt er allerdings zur Gewichtszunahme und nimmt überflüssige Pfunde nur schwer wieder ab. Auch äußerlich sind Schultern, Hüften und Gesicht bei männlichen und weiblichen Vertretern dieser Körperform eher von runden, weichen Formen bestimmt. Der endomorphe Typ kämpft klassischerweise ein Leben lang gegen seine Pfunde und muss seine Ernährung stärker kontrollieren als die anderen Typen, wenn er sein Gewicht halten will. Etwaige Fettpölsterchen sind dementsprechend gleichmäßig an Armen, Beinen, Bauch und Hüften verteilt.

Im Gegenzug bauen Personen mit endomorpher Veranlagung rasch Muskeln auf und regenerieren sich selbst nach anstrengenden Sporteinheiten außerordentlich schnell. Damit die durchaus vorhandene Muskelmasse auch sichtbar wird, ist Cardiotraining ein Muss. Regelmäßige Zumba- oder Aerobic-Kurse im Fitnessstudio, Joggen oder Radfahren sollten für endomorphe Typen fester Bestandteil ihres Trainingsplans sein. Experten empfehlen hierbei, das Ausdauertraining lieber etwas langsamer, dafür aber länger zu betreiben. Außerdem wird

berichtet, das gerade Vertreter dieses Körperbautyps besonders gut auf eine kohlenhydratarme Ernährung reagieren und davon profitieren, wenn sie statt der klassischen drei Hauptmahlzeiten bis zu sieben kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen.

4.4 Ektomorpher Stoffwechseltyp

Auffallendstes Merkmal der ektomorphen Körperform ist ihre Schlankheit, die bis hin zur Magerkeit reichen kann. Aufgrund ihres überdurchschnittlich schnellen Stoffwechsels können Vertreter dieses Typs meist alles essen, was sie wollen, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Sie sind eher groß gewachsen, haben einen verhältnismäßig kurzen Oberkörper und lange, schlanke Gliedmaßen. Die Schultern sind eher schmal, das Haar dünn. Ektomorph Veranlagte haben nur einen geringen Körperfettanteil und kaum Muskelmasse. Nach körperlicher Anstrengung brauchen sie länger als die anderen Stoffwechseltypen, bis sie sich erholt haben.

Aufgrund ihrer langen Beinen gelten sie als geborene Läufer, allerdings führt gerade Ausdauertraining bei ihnen zu weiterem Gewichtsverlust, der nur durch eine überdurchschnittlich hohe Kalorienzufuhr aufgefangen werden kann. Wer als ektomorpher Körpertyp an Muskelmasse zulegen will, sollte daher auf Cardiotraining verzichten oder entsprechende Sportarten nur selten ausüben. Fitnesstrainer raten hier eher zu langsam ansteigendem Krafttraining mit Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainingstagen, da die Muskeln länger brauchen, um zu wachsen. Auch ektomorphe Typen müssen auf ihre Ernährung achten. Allerdings in dem Sinne, dass sie auch ausreichend Kalorien zu sich nehmen. Das gilt vor allem, wenn sie regelmäßig Sport treiben. Eine wesentliche Gewichtszunahme ist bei ihnen oft nur mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln wie hochdosierten Proteinen möglich.

5 Warum Stoffwechsel ankurbeln?

Unser Metabolismus spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Lange Arbeitstage im Bürostuhl, unausgewogene Ernährung und Alltagsstress reduzieren seine Leistung jedoch empfindlich. Vor allem, wenn dieser ungesunde Lebensstil über Jahre hinweg beibehalten wird. Dann erweisen sich die überflüssigen Pfunde, die früher noch leicht von den Hüften purzelten, als äußerst diätresistent. Wir fühlen uns schlapp, sind häufig müde, können uns aber nie so ganz entspannen. Wenn wir hingegen unseren Stoffwechsel ankurbeln, kann das vielen unangenehmen Symptomen vorbeugen. Ein fitter Metabolismus verbessert die Fettverbrennung und bewirkt eine gute Verwertung der Nahrung. Laufen die grundlegenden biochemischen Prozesse rund, fühlen wir uns vital und voller Tatendrang. Außerdem nehmen wir schneller ab und es dauert länger, bis sich ein Zuviel an Kalorien auf der Waage bemerkbar macht.

5.1 Muskeln erhöhen Ruheverbrauch

Unter Medizinern ist es umstritten, ob der Stoffwechsel überhaupt angekurbelt werden kann. Sie argumentieren, dass der individuelle Grundumsatz, also der Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand, von Mensch zu Mensch unterschiedlich und genetisch festgelegt ist. Entsprechende Messungen haben ergeben, dass er je nach Person zwischen 800 und 4000 Kilokalorien schwanken kann. Diese Argumentation berücksichtigt allerdings nicht den Zusammenhang zwischen Kalorienverbrauch im Ruhezustand und Muskelmasse. Schließlich verbrennen trainierte Personen auch im Schlaf mehr Kalorien als Untrainierte. Zusätzlich wird durch die regelmäßige Bewegung auch der Leistungsumsatz des Körpers gesteigert. Ein Ankurbeln des Energiestoffwechsels ist also durchaus möglich und sorgt für bessere Laune und eine bessere Figur.

5.2 Weniger Gewichtszunahme

Manche Menschen nehmen zu, sobald sie ein Stück Kuchen auch nur ansehen. So lautet zumindest ihr persönlicher Eindruck. Für sie lohnt es sich besonders, wenn sie auf einen gesünderen Lebensstil umsteigen und ihren Stoffwechsel anregen. Schließlich kann ein optimal funktionierender Metabolismus die aufgenommenen Kalorien rasch verwerten, sodass diese in Energie und nicht in Hüftgold umgewandelt werden. Dadurch können sie mehr essen, ohne zuzunehmen und nehmen bereits vorhandene Pfunde leichter ab. Ist der Energiehaushalt auf Trab, können Sie sich auch hin und wieder ein Stück Kuchen, einen leckeren Eisbecher oder eine Tüte Chips gönnen, ohne dass sich die Extra-Kalorien gleich auf der Waage bemerkbar machen. Ein gesunder Metabolismus kann mit Schwankungen in der Energiezufuhr nämlich sehr gut umgehen. Wer mit einer stoffwechselfreundlichen Ernährungsumstellung abnimmt, kann sein Wunschgewicht dauerhaft halten, ohne lästigen Jojo-Effekt.

5.3 Verbesserung des körperlichen Befindens

Ob wir uns fit und gesund fühlen, hängt von vielen Faktoren ab. Nach einer erholsamen Nacht starten wir besser in den Tag als nach Nächten, in denen wir zu wenig oder nur mit Unterbrechungen geschlafen haben. Auch die Verdauung hat einen wesentlichen Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Arbeitet sie träge, leiden wir häufiger unter Verstopfung oder Völlegefühl. Ein schwankender Blutzuckerspiegel wiederum kann zu Heißhungerattacken führen und mangelnde Bewegung schlägt sich oft in körperlichen Verspannungen und innerer Unruhe nieder. Wer seinen Stoffwechsel mit ausgewogener Ernährung und sportlicher Aktivität anregen will, tut sich daher auf vielen Ebenen etwas Gutes. Laufen die biochemischen Prozesse reibungslos, verbessern sich Verdauung und Nährstoffversorgung. Körper und Seele erholen sich schneller und wir haben mehr Energie für den Alltag.

6 Diese Dinge schaden dem Stoffwechsel

Ein gesunder Stoffwechsel steigert Wohlbefinden und Körpergefühl. Läuft der Metabolismus aber auf Sparflamme, kommt es zu unangenehmen Begleiterscheinungen. Wir haben weniger Energie, kämpfen auch nach normal großen Essensportionen mit Völlegefühl oder Blähungen, schlafen schlechter, nehmen rasch zu und kaum ab. Darunter leiden Lebensfreude und Gesundheit. Liegt keine körperliche Erkrankung wie Diabetes oder eine Schilddrüsenunterfunktion vor, sind es meist die kleinen und größeren Sünden des Alltags, die die biochemischen Umwandlungsprozesse verlangsamen. Sie zu vermeiden und durch gesündere Gewohnheiten zu ersetzen, ist daher ein wichtiger Schritt in Richtung Wohlbefinden und Wunschgewicht.

6.1 Stoffwechselbremsen im Alltag

Wenn der Metabolismus schwächelt, liegt das oft an einer Kombination unterschiedlicher Lebensgewohnheiten, die sich über die Jahre hinweg eingeschlichen haben. Allen voran das Ess- und Bewegungsverhalten. Zuviel Zucker und Fett überfordern auf Dauer den Stoffwechsel. Auch fehlende Bewegung durch sitzende Tätigkeiten lässt den Energieverbrauch in den Keller und die Gewichtsanzeige der Waage nach oben gehen. Radikaldiäten verschärfen dieses Problem eher, als dass sie ihm entgegenwirken. Kommen schließlich noch Stress, Schlafstörungen oder anderweitige körperliche Erkrankungen hinzu, ist es kein Wunder, wenn die Kraftwerke in unseren Zellen immer langsamer arbeiten.

6.2 Zucker

Zucker ist für unsere Körperzellen ebenso wichtig wie Wasser und Sauerstoff. Allein das Gehirn benötigt bei einem erwachsenen Menschen fast 150 Gramm Traubenzucker am Tag, um optimal arbeiten zu können. Zucker muss jedoch nicht immer süß sein. Auch die Kohlenhydrate aus Pasta, Brötchen oder Tiefkühlpizza wandelt der Körper in Glukose um. Die meisten Menschen nehmen daher tendenziell viel mehr Zucker zu sich, als sie eigentlich bräuchten. Diese überschüssigen Zuckerstoffe lagert der Körper zum Beispiel in der Leber oder in der Muskulatur ein, wo sie zu Fetten umgebaut werden. Für den Zucker- bzw. Kohlehydratstoffwechsel spielt außerdem das Hormon Insulin eine zentrale Rolle.

Es wird in der Bauchspeicheldrüse produziert und gibt den Zellen den Befehl, Glukose einzulagern. Auf diese Weise sorgt Insulin dafür, dass sich der Zuckergehalt im Blut nach Mahlzeiten oder dem Genuss süßer Getränke wieder normalisiert. Bei übermäßigem Konsum von kohlehydrat- und zuckerhaltigen Speisen muss die Bauchspeicheldrüse jedoch auf Hochtouren arbeiten, um den Blutzuckerspiegel auf einem akzeptablen Maß zu halten. Der Körper ist ununterbrochen damit beschäftigt, die Zuckerstoffe einzulagern und kann die

bereits gespeicherten Energien kaum mehr freisetzen. Das bremst den Fettabbau und verlangsamt die biochemischen Prozesse.

6.3 Fettes Essen

Fett gehört zu den Nährstoffen, die der Körper dringend braucht, um dauerhaft gesund zu bleiben. Ein Zuviel davon hat jedoch die gegenteilige Wirkung. Das gilt auch, wenn vorrangig gesättigte Fettsäuren verzehrt werden, wie sie beispielsweise in Chips und Fertiggerichten vorkommen. Sie lassen neben dem Gewicht auch Blutdruck und Cholesterinspiegel steigen und belasten den Stoffwechsel. Besonders die Verarbeitung von fetthaltigen und zugleich glukosereichen Lebensmitteln wie Schokolade oder Pasta in Sahnesoße verlangt dem Körper alles ab. Wer sein Gewicht reduzieren will, sollte auch die Kombination von Alkohol und fettreichen Speisen vermeiden. Denn auch hier bremst der Zucker aus Wein, Bier und Co. den Abbau der Fette.

6.4 Mangelnde Bewegung

Unser Körper ist nicht fürs stundenlange Sitzen gemacht, dennoch verbringen viele Menschen den Großteil des Tages in sitzender Haltung. Diese erzwungene Ruhestellung führt nicht selten zu Verspannungen, Fehlhaltungen und Folgebeschwerden wie Spannungskopfschmerzen. Auch der Metabolismus leidet unter der mangelnden Bewegung. Er arbeitet langsamer und verbrennt weniger, häufig ist auch die Verdauung gestört. Noch problematischer wird der Bewegungsmangel bei Diäten mit strikter Kalorienreduktion. In diesem Fall deckt der Körper seinen Energiebedarf nämlich zunächst aus dem Muskeleiweiß. Er baut also aktiv Muskeln ab und senkt somit seinen Grundumsatz. Die Stoffwechselleistung reduziert sich und nach Ende der Diät droht der Jojo-Effekt.

6.5 Softdrinks

Softdrinks sind süße Limonadenge Getränke, die zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs jedoch gänzlich ungeeignet sind. Enthalten sie doch unverhältnismäßig viel Zucker, der die Bauchspeicheldrüse und damit die Insulinproduktion übermäßig ankurbelt. Ist der Insulinspiegel immer wieder solch starken Schwankungen unterworfen, steigt beispielsweise das Risiko an Diabetes zu erkranken. Außerdem enthält eine Flasche Limonade nicht selten mehrere Hundert Kalorien und umgerechnet mehr als 30 Stück Zucker, ohne ein Gefühl von Sättigung zu erzeugen. Die meisten Softdrinkhersteller haben daher Lightversionen ihrer Produkte im Programm. Diese zuckerreduzierten oder gar zuckerfreien Varianten sind als Durstlöcher allerdings ebenso wenig empfehlenswert.

6.6 Süßstoffe

Schließlich ist die Wirkung vieler Süßungsmittel auf den Organismus bisher nicht oder nur unzureichend erforscht. Aufgrund von Laboruntersuchungen stehen Zuckerersatzstoffe sogar im Verdacht, die Gewichtszunahme zu fördern, obwohl sie praktisch kalorienfrei sind. Wissenschaftler vermuten daher, dass der süße Geschmack eines Lightgetränks ausreicht, um den Stoffwechsel hochzufahren. Die erwartete Energiezufuhr jedoch bleibt aus. Irgendwann werden die metabolischen Prozesse beim Konsum tatsächlich zuckerhaltiger Produkte nicht mehr ausreichend aktiviert. Das Ergebnis: Die aufgenommenen Kalorien werden nicht verbrannt und man nimmt zu.

6.7 Alkohol & Drogen, Nikotin

Der regelmäßige Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen Suchtstoffen kann den Körper auf vielerlei Arten schädigen und bringt die Nährstoffverwertung aus dem Gleichgewicht. Alkohol beispielsweise ist nicht nur ausgesprochen kalorienreich, er hemmt auch die Fettverbrennung. Das berühmte Gläschen Schnaps nach dem Essen entspannt zwar kurzzeitig die Magenmuskulatur, verlangsamt dadurch aber die Verdauung und führt dazu, dass die aufgenommenen Kalorien aus der Nahrung nicht optimal verbrannt werden. Andere Drogen wie Kokain oder Amphetamine greifen noch drastischer in die Stoffwechselprozesse ein. Sie bringen nicht nur Blutzuckerspiegel und Bauchspeicheldrüse durcheinander, sondern wirken in höchstem Maße suchterzeugend und sind mit einem gesunden, körperbewussten Lebensstil nicht zu vereinbaren.

Nikotin ist als Stoffwechselbeschleuniger bekannt. So sollen Raucher rund 200 Kalorien mehr pro Tag verbrennen als Nichtraucher. Erklärt wird dieser Effekt durch die Wirkung des Nikotins im Gehirn und den Versuch des Körpers, die Giftstoffe schnellstmöglich wieder auszuscheiden. Gerade übergewichtige Raucher befürchten daher, noch weiter zuzunehmen, wenn sie den Zigaretten entsagen. Sie sollten aber bedenken, dass sie ihrem Körper und ihrem Stoffwechsel nur Gutes tun, wenn der Rauchstopp gelingt. Bis sich der Metabolismus an die veränderte Situation angepasst hat, können zwar einige Wochen vergehen, gleichzeitig aber profitiert er von der verbesserten Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auf lange Sicht sind Nichtraucher außerdem entspannter als Nikotinabhängige. Sie schlafen nachweislich besser, regenerieren schneller und sind sportlich aktiver. Dadurch arbeitet ihr Stoffwechsel besser, sie nehmen leichter ab und können ihr Gewicht besser halten.

6.8 Krankheiten

Unser Stoffwechsel basiert auf einem hochkomplexen Zusammenspiel von Prozessen in allen Bereichen des Körpers. Daher ist er an vielen Stellen störungsanfällig. Verbreitete Stoffwechselerkrankungen sind beispielsweise der Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt oder die Schilddrüsenunterfunktion, die von Medizinern als Hypothyreose bezeichnet

wird. Auch innerhalb des Fettstoffwechsels oder bei der Verwertung von Eisen kann es zu Störungen kommen. Mangelzustände, beispielsweise durch eine Unterversorgung mit Vitamin B12 oder anderen lebensnotwendigen Nährstoffen, beeinträchtigen die metabolischen Prozesse ebenfalls. Von Ärzten werden auch Nahrungsmittelintoleranzen wie die Laktoseintoleranz zu den Stoffwechselstörungen gezählt. Je nach Störungsbild reicht eine Ernährungsumstellung oder der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel. Andere Erkrankungen bedürfen aber auch einer medikamentösen Behandlung.

6.9 Hunger und Diäten

Die meisten Diäterfahrenen haben bereits Bekanntschaft mit ihm gemacht: Der Jojo-Effekt folgt vielen Hungerkuren auf den Fuß und lässt Abnehmwillige frustriert und verzweifelt zurück. Oft vergehen nur wenige Wochen, bis sie die mühsam weggehungerten Pfunde wieder zugenommen haben. Monate oder Jahre nach einer strengen Diät wiegen manche sogar mehr als zuvor und greifen zu noch drastischeren Maßnahmen, um ihr Gewicht in den Griff zu bekommen. Damit aber laufen sie Gefahr, ihren Stoffwechsel noch weiter zu schwächen. Schließlich versucht der Körper alles, um sich am Leben zu erhalten. Wird er auf eine Diät gesetzt, die seinen tatsächlichen Kalorienbedarf über Wochen hinweg nicht deckt, fährt er seinen Energieverbrauch drastisch zurück, um den Erhalt lebenswichtiger Prozesse zu sichern.

Dieses Absenken des Grundumsatzes wird auch als Hungerstoffwechsel bezeichnet und ist der Grund für den gefürchteten Jojo-Effekt. Der Metabolismus arbeitet während der Diät auf Sparflamme und hat sich auf die reduzierte Energiezufuhr eingestellt. Bekommt er nach Diätende plötzlich wieder ein Vielfaches an Kalorien, kann er diese nicht mehr verarbeiten. Bis er sich der neuen Kalorienmenge angepasst hat, ist der Zeiger auf der Waage schon längst wieder nach oben gewandert. Diesen Kreislauf können Sie nur durchbrechen, wenn Sie ein Umschalten in den Hungerstoffwechsel während der Gewichtsabnahme vermeiden. Auch wenn es auf den ersten Blick paradox erscheinen mag: Hunger, vor allem über größere Zeiträume hinweg, gefährdet Ihren Abnehmerfolg. Damit Ihr Stoffwechsel auf Hochtouren arbeiten kann, braucht er Energie und damit Kalorien aus möglichst gesunden, frischen und gut verwertbaren Nahrungsmitteln.

6.10 Schlafmangel

Wissenschaftliche Versuche zeigen, dass andauernder Schlafmangel zahlreiche negative Auswirkungen auf den Körper hat. Neben einer stärkeren Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, schwächt Schlafentzug auch den Glukosestoffwechsel, genauer: die Glukosetoleranz des Körpers. Er kann den Traubenzucker aus der Nahrung nicht mehr richtig verarbeiten. Studien zufolge kann chronischer Schlafmangel die Glukosetoleranz um rund 40 Prozent reduzieren. Außerdem verändert Schlafentzug den Hormonspiegel hinsichtlich der appetithemmenden und appetitanregenden Substanzen. Wer dauerhaft wenig schläft, isst

mehr, weil Schlafmangel oft mit einem gesteigerten Appetit auf kalorienreiche Speisen einhergeht. Zugleich fühlen sich die Betroffenen müde und geschwächt, sodass sie ihre körperliche Aktivität einschränken und entsprechend wenig verbrennen.

6.11 Stress

Andauernder Stress gefährdet nicht nur die seelische Gesundheit. Auch der Körper leidet, wenn er sich permanent im Alarmzustand befindet. Herzfrequenz, Muskelspannung und Blutdruck erhöhen und die Atmung beschleunigt sich. Die Geschlechts- und Verdauungsorgane werden schlechter durchblutet und arbeiten dementsprechend langsamer. Blutfettspiegel und Blutzucker steigen an, damit der Körper mehr Energien zur Bewältigung der Notlage zur Verfügung hat. Ist die als stressvoll empfundene Situation vorbei, beruhigt sich die Atmung und Verdauungs- und Geschlechtsorgane arbeiten wieder normal. Bis die Konzentration der Stresshormone im Blut jedoch nachgelassen hat, dauert es eine Weile. Jagt eine Stresssituation die nächste, kommt der Körper kaum mehr zu Ruhe, er arbeitet ständig im Notmodus und kann Nährstoffe nicht mehr optimal verwerten. Das schädigt auf Dauer die Schilddrüse, schwächt die Verdauung und bringt den Blutzucker aus der Balance.

7 So kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an

Wer seinen Metabolismus so richtig ankurbeln will, braucht eine gesunde, ausgewogene Ernährung in ausreichender Menge. Ständige Hungergefühle sind hierbei unerwünscht. Wichtig hingegen sind frische, hochwertige Nahrungsmittel, die den Körper mit allem versorgen, was er benötigt und lange satt machen. Wer abnehmen möchte, darf seinen Tagesbedarf an Kalorien unterschreiten, sollte aber nicht zu weit unterhalb seines Leistungsumsatzes essen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und auf den persönlichen Bedarf abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel vervollständigen die stoffwechselfreundliche Ernährung. Cardiotraining verbrennt zusätzliche Kalorien, regelmäßiges Krafttraining baut Muskeln auf und steigert so den Grundumsatz. Ebenso wichtig wie die sportliche Aktivität sind aber auch Ruhepausen im Alltag. Ist die Stoffwechsellistung durch Radikaldiäten bereits sehr geschwächt, kommen vielleicht spezielle Stoffwechselfdiäten infrage. Störungen mit Krankheitswert können medikamentös gut behandelt werden. Sie gehören in die Hände eines erfahrenen Internisten oder Endokrinologen.

7.1 Ausreichend reines Wasser trinken

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, damit der Körper auch auf Zellebene optimal arbeiten kann. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag gelten hierbei als Richtwert und sollten über längere Zeiträume nicht unterschritten werden. Diese Menge wird bei einem Erwachsenen allein schon über Atmung und Haut ausgeschieden. Wer dauerhaft zu wenig trinkt, hat

häufiger Kopfschmerzen und kann sich schlechter konzentrieren. Auch die Verdauungsorgane sind auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen. Darüber hinaus sind sich Durstgefühl und Hunger sehr ähnlich. Wenigtrinker neigen dazu, mehr zu essen, als sie eigentlich müssten. Trinken wir hingegen genug, funktioniert unsere Verdauung besser, wir sind geistig und körperlich fit und haben seltener Hungergefühle. Auch die Art und Qualität der Getränke spielt hierbei eine wichtige Rolle. Wer seinen Flüssigkeitsbedarf mit Limonaden deckt, nimmt unverhältnismäßig viel Zucker zu sich. Aufgrund ihres Zuckergehalts sind auch Obstsaftsäfte nur bedingt zu empfehlen.

Mineralwasser hingegen versorgt den Körper zusätzlich mit Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. In Plastikflaschen ist es jedoch mit Vorsicht zu genießen. Schließlich enthalten diese Weichmacher, die den menschlichen Sexualhormonen sehr ähnlich sind und den Metabolismus durcheinanderbringen können. Auch die Frage, wie sich Kohlensäure auf den menschlichen Organismus auswirkt, ist umstritten. Gerade in der Naturheilkunde steht es im Verdacht, zu einer Übersäuerung des Körpers zu führen und die Verdauung zu belasten. Strenger als Mineralwasser wird in Deutschland nur das Leitungswasser kontrolliert und ist dementsprechend schadstofffrei. Vorausgesetzt natürlich, es fließt durch saubere Rohre. Pur oder als Grundlage für ungesüßten Tee ist Leitungswasser daher gut geeignet, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken.

7.2 Gesunde, regelmäßige Ernährung

Wenn die biochemischen Prozesse in Schwung kommen sollen, ist eine gesunde Ernährung ohne ausgedehnte Hungerphasen das A und O. Das gilt auch, wenn Sie das eine oder andere Kilo loswerden wollen. Eine Gewichtsabnahme ist schließlich erst dann erfolgreich, wenn Sie Ihre neue Figur dauerhaft halten können, ohne sich zu kasteien. Dieses Ziel erreichen Sie, wenn Sie Ihren Metabolismus so anregen, dass er die aufgenommenen Kalorien rasch und vollständig verwerten kann. Dazu braucht er Energie aus nährstoffreichen Lebensmitteln, die ihn mit allen lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Verzichten Sie wenn möglich auf Speisen aus einfachen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel nach oben treiben und ebenso schnell wieder abfallen lassen.

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten schonen die Bauchspeicheldrüse und beugen Heißhungerattacken vor. Auch ein hoher Eiweißanteil macht lange satt und trägt außerdem zu Aufbau und Erhalt der Muskelmasse bei. Darüber hinaus profitiert der Körper von festen Essenszeiten. Um ein Umschalten in den Hungerstoffwechsel zu vermeiden, hat es sich bewährt auch während der Gewichtsabnahme nicht weniger als 80 Prozent des Tagesbedarfes an Kalorien zu sich zu nehmen. Je nach Ausgangsgewicht sind das im Schnitt 400 bis 500 Kalorien pro Tag, die Sie einsparen können, ohne Ihren Metabolismus zu schwächen. Ein wöchentlicher Lade- oder Schlemmertag, an dem Sie alles essen dürfen, was

Sie wollen, verhindert, dass die Gelüste während einer Diät überhandnehmen und sorgt dafür, dass der Stoffwechsel auf Trab bleibt.

7.3 Ausreichend Sport und Bewegung

Regelmäßige Bewegung tut uns in vielerlei Hinsicht gut, vor allem, wenn wir beruflich viel sitzen. Durch die körperliche Anstrengung atmen wir zum Beispiel tiefer, sodass unsere Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Das beschleunigt und verbessert die metabolischen Prozesse. Auch die Verdauungsorgane arbeiten besser, wenn wir sportlich aktiv sind. Gezielter Muskelaufbau durch Krafttraining erhöht den Grundumsatz des Körpers langfristig, sodass wir auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennen. Auch der psychologische Effekt von Sport ist nicht zu unterschätzen. Wer zwei bis dreimal die Woche richtig ins Schwitzen kommt, kann Spannungen besser loslassen. Dabei reichen bereits kleine Umstellungen, um Schwung in einen bewegungsarmen Alltag zu bringen.

7.3.1 Bereits wenig Bewegung kann helfen

Für jene, die mit starkem Übergewicht starten, unter Vorerkrankungen leiden oder sich einfach nicht fit genug fühlen, um gleich mit einem umfangreichen Sportprogramm loszulegen, gilt: keine Panik. Sie müssen nicht von jetzt auf gleich zum Superathleten mutieren. Schon geringfügige Veränderungen können mehr Bewegung in den Alltag bringen und Ihre Stoffwechselrate ankurbeln. Verzichten Sie wenn möglich auf den Lift und nutzen Sie stattdessen die Treppe. Kürzere Strecken können Sie vielleicht gut zu Fuß zurücklegen, anstelle wie gewohnt das Auto oder den Bus zu nehmen.

7.3.2 Kalorienrechner motivieren

Eventuell ist es Ihnen sogar möglich, Ihren Arbeitsplatz per Rad zu erreichen? Wer sich bei Wind und Wetter draußen bewegt, tut nicht nur seinen Muskeln etwas Gutes, häufige Temperaturreize bringen auch den Stoffwechsel in Gang. Eine gute Motivation für den Start in ein bewegteres Leben sind übrigens Kalorienrechner, die Sie im Internet finden. Mit diesen können Sie Ihren Energieverbrauch bei diversen Alltagsaktivitäten berechnen. So sehen Sie auf einen Blick, wie Spaziergehen, Radeln oder Treppensteigen Ihren Leistungsumsatz erhöht.

7.3.3 Kraftübungen zur Stärkung der Muskulatur

Wer beim Joggen oder auf dem Ergometer ins Schwitzen kommt, verbrennt Kalorien und treibt seinen Leistungsumsatz nach oben. Eine langfristige Erhöhung des Grundumsatzes können Abnehmwillige aber nur erreichen, wenn auch das Krafttraining nicht zu kurz kommt. Ein muskulöser Körper verbrennt in Ruhe nämlich ungleich mehr Energie als ein untrainierter Körper gleicher Größe und gleichen Gewichts. Bereits leichtes Hanteltraining, das auch im heimischen Wohnzimmer durchgeführt werden kann, Liegestützen, Bauchmuskelübungen und Squats stärken die Muskulatur und steigern auf lange Sicht den Grundumsatz.

Krafttraining empfiehlt sich auch dann, wenn Sie bereits zu den älteren Semestern gehören. Die Muskelmasse eines Menschen bildet sich nämlich im Laufe des Lebens zurück. Dieser Prozess beginnt mit circa 25 und kann nur durch regelmäßige Kraftübungen aufgehalten werden.

7.3.4 Ausdauertraining und Afterburner Effekt

Regelmäßiges Ausdauertraining kurbelt die biochemischen Verwertungsprozesse an, versorgt die Körperzellen mit Sauerstoff und fördert die Bildung verbrennender Enzyme. Außerdem steigern Dauerlauf, Cardioworkout und Co. den Leistungsbedarf des Körpers. Dieser Effekt hält auch nach dem eigentlichen Training an und wird von Experten als Afterburner Effekt oder Nachbrennphase bezeichnet. In dieser Phase sind Atmung, Puls und Körpertemperatur noch erhöht, sodass der Körper weiter verstärkt Kalorien verbrennt, obwohl das eigentliche Training abgeschlossen ist. Der Afterburner Effekt kann durch das richtige Verhalten nach der Ausdauerinheit sogar noch verstärkt werden. Dafür sollten Sportler nach dem Training zu kohlenhydratarmen Lebensmitteln greifen und Zuckerhaltiges meiden, um den Fettstoffwechsel nicht zu blockieren. Wer die Nachbrennphase voll ausnutzen will, verzichtet für ein bis zwei Stunden nach der Ausdauerinheit ganz aufs Essen, achtet aber auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

7.4 Fester Schlafrhythmus

Schlafmangel oder unregelmäßige Schlafenszeiten aufgrund von Schichtarbeit bringen die biochemischen Umwandlungsprozesse durcheinander. Größerer Appetit auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, eine verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen und ein höherer Blutzuckerspiegel können die Folge sein. Ein fester Schlafrhythmus hingegen steigert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels. Idealerweise sollten Sie daher so oft wie möglich zur selben Zeit schlafen gehen und wieder aufstehen. Für eine gute Schlafqualität können Sie sich die Erkenntnisse der Schlafhygiene zunutze machen. So schlafen Sie beispielsweise besser, wenn Sie abends auf schwere Speisen und Alkohol verzichten, nicht bis kurz vor der Schlafenszeit am Computer arbeiten oder fernsehen. Auch wohltuende Schlafrituale und ein angenehm gestalteter Schlafplatz erleichtern das Abschalten am Abend.

7.5 Stress vermeiden

Ein gesundes Maß an Herausforderungen im Alltag wird von den meisten Menschen als angenehm empfunden. Nimmt der Stress jedoch überhand, leiden Körper und Seele. Chronischer Stress kann zu Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Schlafstörungen führen. Auch die metabolischen Prozesse geraten aus dem Gleichgewicht, wenn sich der Körper ständig in Alarmbereitschaft befindet. So hemmt das Stresshormon Cortisol beispielsweise die Insulinwirkung. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel, der vor allem nach dem

Genuss kohlenhydratreicher Speisen stark ansteigt, kann nicht mehr ausreichend gesenkt werden. Wer sich regelmäßig Auszeiten gönnt, stärkt damit also Körper und Seele.

Was Menschen als entspannend empfinden, ist individuell verschieden. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, möchte sich abends vielleicht einfach nur aufs Sofa legen, ruhige Musik hören oder ein gutes Buch lesen. Andere hingegen, die Stunden vor dem Computerbildschirm verbringen, profitieren abends von einem Besuch im Fitnessstudio oder einer Runde Sport im Freien, um überschüssige Energien loszuwerden. Ist das Gehirn permanent in Alarmbereitschaft, helfen Entspannungstechniken wie Meditation, Autogenes Training oder sanftes Yoga dabei, neue Reaktionsmuster zu erlernen und den Zustand der Anspannung bewusst zu verlassen.

7.6 Stoffwechseldiäten

Eine Stoffwechseldiät ist eine zeitlich begrenzte Ernährungsform. Sie soll die metabolischen Prozesse im Körper intensiv ankurbeln und dabei eine Gewichtabnahme erzielen. Es gibt mehrere Programme unterschiedlicher Hersteller. Manche von ihnen sind durch Buchverkäufe, Print- oder Onlinewerbung auch einer breiteren Öffentlichkeit bekannt und mussten viel Kritik einstecken. Dazu gehören zum Beispiel Kuren, bei denen sich Teilnehmer echte Schwangerschaftshormone spritzen und nur 500 Kalorien pro Tag zu sich nehmen. Neuere Stoffwechseldiäten, die den Metabolismus zu mehr Aktivität anregen, kommen glücklicherweise ohne echte Hormone aus. Sie empfehlen allerdings die Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel und homöopathischer Globuli. Die tägliche Kalorienzufuhr liegt auch hier bei maximal 700 Kalorien pro Tag über einen Zeitraum von rund drei Wochen.

Anschließend folgt eine Stabilisierungsphase, bis sich der Körper wieder an eine normale Kalorienmenge gewöhnt hat. Andere Varianten der Stoffwechseldiät dauern nur 7 bis 14 Tage, sind weniger streng und sehen auch Tage vor, an denen der Abnehmwillige essen darf, wonach ihm der Sinn steht. Die Ernährung ist meist proteinlastig, bis hin zum völligen Verzicht auf Kohlenhydrate. Bei den sehr strikten Diätvarianten, die auf eine durchgehende Reduktion der Kalorienmenge abzielen, droht jedoch ein Umschalten des Körpers in den Hungerstoffwechsel. Sie werden von Ernährungsexperten daher als Crash-Diäten eingeschätzt, die nur bedingt empfehlenswert sind. Eine professionelle Begleitung durch einen Heilpraktiker oder Ernährungsberater kann das Risiko von Mangelerscheinungen und Jojo-Effekt im Zuge einer Stoffwechseldiät allerdings reduzieren.

7.7 Nahrungsergänzungsmittel

Neben einer gesunden, regelmäßigen Ernährung und viel Bewegung können auch Nahrungsergänzungsmittel den Stoffwechsel ankurbeln. Sportlich Aktive greifen beispielsweise gern zu Proteinpulvern, die in Wasser oder Milch eingerührt werden und den

Muskelaufbau unterstützen sollen. Zusätzliches Eiweiß erleichtert auch die Gewichtsabnahme, da es länger sättigt als Kohlenhydrate. Andere Nahrungsergänzungsmittel enthalten B-Vitamine, Ananas-Enzyme oder Extrakte aus grünem Kaffee, die für ihre aktivierende Wirkung bekannt sind. L-Carnitin und Auszüge aus Artischocken oder Traubenkernen wiederum sollen insbesondere die Fettverdauung anregen. Ob und in welchem Maße Nahrungsergänzungsmittel für einen gesunden Menschen vonnöten sind, ist unter Experten umstritten. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und bereits im Vorfeld auf etwaige Mangelerscheinungen testen.

7.8 Medikamente

Es gibt Stoffwechselstörungen, die einer medikamentösen Therapie bedürfen und von einer Verbesserung der Lebensgewohnheiten hinsichtlich Ernährung und Bewegung nicht vollständig aufgefangen werden können. Im Gegenteil, bleiben diese Störungen unbehandelt, können sie zu einer dramatischen Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen. Zu diesen Erkrankungen gehört beispielsweise der Diabetes mellitus, die von einer Störung der Hirnanhangdrüse verursachte Schilddrüsenunterfunktion oder die Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis, die eine chronische Entzündung der Schilddrüse bewirkt. Auch die Gicht, bei der eine steigende Harnsäurekonzentration im Blut zu Gelenkentzündungen führt oder die Schilddrüsenüberfunktion zählen zu den Stoffwechselstörungen.

Sie werden je nach Krankheitsbild beispielsweise durch entzündungshemmende Mittel wie Cortison oder durch die Gabe von Schilddrüsenhormonen behandelt. Dabei kann es eine Weile dauern, bis die optimale Dosierung gefunden ist. Medikamente, die zur Behandlung einer Stoffwechselstörung dienen, sind verschreibungspflichtig. Wer sie einnimmt, muss seine Blutwerte regelmäßig kontrollieren lassen. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihren Symptomen eine körperliche Erkrankung zugrunde liegt, die einer medikamentösen Behandlung bedarf, sprechen Sie mit Ihrem Internisten oder bitten Sie um Überweisung zu einem Facharzt.

8 Maßnahmen bei nachhaltig gestörtem Stoffwechsel

Wenn der Stoffwechsel nachhaltig gestört ist, kann es sein, dass Sport und Ernährungsumstellung allein nicht helfen, um ihn wieder in Gang zu bringen. Wer trotz gesunder, in Maßen reduzierter Ernährung und viel Bewegung nicht oder nur sehr langsam abnimmt, sollte die Hilfe eines Experten in Anspruch nehmen. Eventuell ist Ihre gegenwärtige Ernährungsform nicht optimal auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt oder aber Sie leiden an einer Erkrankung, die Ihren Metabolismus schwächt. Hier sollte Ihr Hausarzt die erste Anlaufstelle sein. Je nach Ergebnis der Untersuchung kommt für Sie vielleicht eine medikamentöse Behandlung infrage. Viele Abnehmwillige profitieren auch von einer

Ernährungsberatung beim Experten, bei der ihre gegenwärtigen Essgewohnheiten einer genauen Analyse unterzogen werden.

8.1 Ernährungsberatung

Wer zahlreiche Diäten mit strikter Kalorienbegrenzung hinter sich hat, weiß vielleicht gar nicht mehr, wie eine gesunde Ernährung in angemessener Menge aussieht. Oft kann der Körper die ihm angebotene Energiezufuhr auch nicht mehr verwerten, obwohl sie seinem eigentlichen Bedarf entspricht. Ist die Stoffwechsellistung bereits geschwächt, sollte die tägliche Kalorienmenge langsam erhöht werden, idealerweise im Rahmen einer professionellen Ernährungsberatung. Basierend auf dem Grund- und Leistungsbedarf des Einzelnen, erstellen Ernährungsberater individuelle Ernährungspläne für ihre Klienten, bis sich der Stoffwechsel an die erhöhte Energiezufuhr gewöhnt hat und wieder normal arbeitet. In der ersten Phase der Umstellung kann es dabei zu einer leichten Gewichtszunahme kommen. Ist der Metabolismus aber aktiviert, nimmt es sich umso leichter ab.

8.2 Ärztliche Untersuchung

Wer trotz einer gemäßigten oder gar reduzierten Nahrungszufuhr kaum an Gewicht verliert oder sogar weiter zunimmt, sollte seinen Hausarzt aufsuchen. Das gilt auch, wenn zusätzliche Symptome wie Abgeschlagenheit, Haarausfall, häufige Verstopfung oder anhaltende depressive Verstimmungen auftreten. In diesem Fall sollten Sie abklären lassen, wie es um Ihren Hormonstatus und Ihre Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen bestellt ist. Unter Umständen wird auch ein Besuch beim Endokrinologen nötig. Die Untersuchung besteht hierbei meist aus einer einfachen Blutabnahme. Bis die Laborergebnisse vorliegen und der behandelnde Arzt über die weitere Therapie entscheiden kann, dauert es nur wenige Tage.

9 Fazit

Sind die biochemischen Umwandlungsprozesse im Gleichgewicht, lebt es sich leichter. Wir essen mit Appetit, ohne dass jedes Stückchen Schokolade gleich auf unseren Hüften landet. Überflüssige Pfunde nehmen wir mit entsprechend modifizierter Ernährung und etwas mehr Bewegung ab. Dabei brauchen wir weder zu hungern, noch stundenlang im Fitnessstudio zu schwitzen. Im Gegenteil, damit der Stoffwechsel auf Touren kommt, braucht er Energie aus gesunden, frischen Lebensmitteln, je nach Bedarf auch in Kombination mit den passenden Nahrungsergänzungsmitteln. In puncto Bewegung helfen bereits kleine Veränderungen, um den körpereigenen Verbrennungsofen in Gang zu bringen.

Wer sich fit genug fühlt, schwingt sich aufs Rad oder joggt regelmäßig eine Runde durch die Nachbarschaft. Zusätzliche Kraftübungen im Fitnessstudio oder zu Hause bauen die

Muskulatur auf und erhöhen den Grundumsatz. Wer im Alltag vielen Belastungen ausgesetzt ist, profitiert vielleicht von speziellen Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Meditation. Auch bewusst gewählte Ruheoasen, in denen Sie ein gutes Buch genießen oder ruhiger Musik lauschen, unterstützen Körper und Seele bei der Regeneration. Dieses gesunde Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Nahrungsaufnahme und Verwertung hilft Ihnen, überflüssige Pfunde zu verlieren und ihr Wunschgewicht dauerhaft zu halten.

Bildquelle: seenad / bigstockphoto.com