

EHRlich@Unbreakable.LIVE

ATME DICH SCHLANK DURCH CYTOCHROM

Stoffwechsel - auch Metabolismus genannt - ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Durch Bewegung kann der Energieverbrauch - und damit der Energiestoffwechsel - selbstverständlich gesteigert werden.

Stoffwechsel anregen

Unser Stoffwechsel und unser Gewicht stehen in einem engen Zusammenhang:

Wer einen aktiven Stoffwechsel hat, dem fällt das Abnehmen leichter. Wie aktiv der Stoffwechsel ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Unter anderem spielen das Alter, das Geschlecht und die Ernährung eine Rolle. Glücklicherweise kann man jedoch einiges tun, um einen trägen Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Wir verraten, wie Sie Ihren Stoffwechsel effektiv anregen können.

Stoffwechsel und Grundumsatz

Unter Stoffwechsel – auch Metabolismus genannt – werden alle biochemischen Prozesse zusammengefasst, die in unseren Körperzellen ablaufen. Darunter fallen die Aufnahme, der Transport und die Umwandlung von Stoffen ebenso wie die Abgabe von Stoffwechselendprodukten. Der Stoffwechsel sorgt somit dafür, dass unsere Körperfunktionen am Laufen gehalten werden, dass wir Körpersubstanz aufbauen können und dass unser Körper mit Energie versorgt wird.

Eine wichtige Größe im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel ist der Grundumsatz. Darunter ist die Energiemenge zu verstehen, die der Körper in Ruhe verbraucht. Neben völliger körperlicher Ruhe sind zudem Indifferenztemperatur (28 Grad) und ein nüchterner Magen weitere Voraussetzungen für die Bestimmung des Grundumsatzes.

Stoffwechsel und Gewicht

Unser Stoffwechsel hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Körpergewicht. Menschen mit einem trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu und haben Probleme, Gewicht zu verlieren. Ist der Stoffwechsel dagegen äußerst aktiv, sind die Betroffenen häufig sehr dünn und nehmen nur schwer zu.

Hinter einem langsamen Stoffwechsel können verschiedene Ursachen stecken. Eine wichtige Rolle spielt beispielsweise das Alter. So haben jüngere Menschen meist einen schnelleren Stoffwechsel als ältere Personen. Auch das Geschlecht wirkt sich aus: Da Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, verbrennen sie mehr Energie.

Neben dem Alter können sich noch verschiedene andere Faktoren negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Dazu gehören eine ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker, Diäten und Fasten sowie zu wenig Sport. Ebenso können aber auch bestimmte Erkrankungen wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion zu einem verlangsamten Stoffwechsel führen.

Stoffwechsel ankurbeln

Zum Glück gibt es einige Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel anregen können. Wichtig ist vor allem, dass Sie die Fettverbrennung in Schwung bringen – das funktioniert am besten durch Sport. Aber auch eine gesunde Ernährung und die Wahl der richtigen Lebensmittel sind von Bedeutung. Wir haben für Sie die besten Möglichkeiten zusammengestellt, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

Kleine Portionen essen

Um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, ist es empfehlenswert, auf große, schwere Mahlzeiten zu verzichten. Gleichfalls ist aber auch davon abzuraten, zu wenige Kalorien aufzunehmen. Dann kann es nämlich passieren, dass der Körper in den Hunger-Modus umschaltet und versucht, möglichst viel Fett einzulagern. Nehmen Sie stattdessen idealerweise über den Tag verteilt immer wieder kleine Portionen zu sich.

Greifen Sie dabei am besten auf kleinere – oder zu den Hauptmahlzeiten auch etwas größere – gesunde Snacks zurück. Gut geeignet sind beispielsweise Obst, Gemüse und Salate. Auch Samen sowie ungeröstete und ungesalzene Nüsse sind empfehlenswert. Bei Nüssen sollten Sie jedoch auf den hohen Kaloriengehalt achten. Darüber hinaus können Sie auch ohne Bedenken zu Hirse und Quinoa greifen.

Neben der Portionsgröße und der Art der aufgenommenen Lebensmittel gibt es noch weitere Tipps

und Tricks, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln können:

1. Trinken Sie vor dem Frühstück ein Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Apfelessig. Alternativ ist auch ein heißer Ingwertee empfehlenswert. Generell sollten Sie darauf achten, täglich mindestens zwei bis drei Liter zu trinken.
2. Ernähren Sie sich ballaststoffreich! Greifen Sie dabei insbesondere zu löslichen Ballaststoffen. Diese können größere Mengen an Wasser binden und quellen dadurch im Darm auf. Zu den löslichen Ballaststoffen zählt unter anderem Pektin, das vor allem in Obst enthalten ist.
3. Nehmen Sie möglichst nur Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu sich. Darunter sind Produkte zu verstehen, die im Vergleich zu anderen Lebensmitteln bei weniger Kalorien mehr Nährstoffe enthalten. Empfehlenswert sind neben Obst und Gemüse beispielsweise Getreide, Hülsenfrüchte sowie fettarmes Fleisch bzw. fettarmer Fisch.
4. Achten Sie darauf, Ihren Körper mit genügend Vitamin C zu versorgen. Am besten essen Sie über den Tag verteilt immer wieder Vitamin C-reiches Obst wie Acerola-Kirschen, Äpfel, Erdbeeren, Kiwi, Orangen oder Zitronen. Ebenfalls empfehlenswert sind Gemüsesorten wie Broccoli, Paprika oder Spinat.

Den Stoffwechsel anregen:

Sport ist wohl der beste Weg, um den Stoffwechsel so richtig in Schwung zu bringen. Denn beim Sporttreiben wird nicht nur Energie verbrannt, sondern es wird auch Muskulatur aufgebaut. Dadurch steigt der Grundumsatz, denn Muskulatur verbraucht in Ruhe mehr Energie als anderes Gewebe.

Um Muskulatur aufzubauen, sollten Sie idealerweise regelmäßig leichte Kräftigungsübungen durchführen. Auf diese Weise können Sie zum einen Problemzonen wie Bauch, Beine oder Po kräftigen, zum anderen Ihren Stoffwechsel wunderbar anregen.

Der Atem stärkt das Gesunde, wodurch das „Kranke“ an Kraft und Einfluss verliert.

Stoffwechselanalyse

Der Stoffwechsel: Energiekraftwerk des Körpers

Unter Metabolismus, auch Stoffwechsel genannt, versteht man die chemische Verarbeitung von aufgenommenen Stoffen in einem lebenden Organismus. Der menschliche Organismus ist für den Energieumsatz auf die Zufuhr energiereicher organischer Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine angewiesen.

Und so funktioniert's:

Das Modul Stoffwechsellmessung basiert auf dem Prinzip Spirometrie, wodurch der aktuelle Stoffwechselzustand sowie der energetische Ruheumsatz innerhalb weniger Minuten bestimmt werden. Zusätzlich kann auch eine Aussage darüber getroffen werden, welche Substrate (Fette oder Kohlenhydrate) bevorzugt oxidiert werden.

Bei dieser Methode werden die Volumina von ausgeatmetem Kohlendioxid (VCO₂) sowie eingeatmetem Sauerstoffs (VO₂) ermittelt. Die O₂-Speicherkapazität eines Organismus ist begrenzt – deshalb kann man von der aufgenommenen Sauerstoffmenge auf die Oxidationsprozesse und damit auf den Energieumsatz Rückschlüsse ziehen. Ähnlich zur EKG-Messung wird die Spirometrie in Ruhe durchgeführt. Während der Messung atmet der Kunde in ein Mundstück. Das System misst Atemzüge des Kunden und wertet diese anschließend aus.

Ihr Nutzen:

Die Ergebnisse des aktuellen Stoffwechselzustandes werden leicht verständlich anhand einer Tacho- oder Balkenanzeige dargestellt und zeigen, ob der Proband sich zum Zeitpunkt der Messung in der Fett- oder Kohlenhydratverbrennung befindet. Der energetische Ruheumsatz, der auf der durchgeführten Messung basiert, wird einem berechneten Normwert gegenüber gestellt.

Eine gute O₂ Aufnahmefähigkeit des Körpers ist die Grundvoraussetzung für einen funktionierenden Fettstoffwechsel. Je niedriger die CO₂-Abgabe, umso weniger "Abgase" werden vom Stoffwechsel abgegeben, umso effizienter ist also der Stoffwechsel. Zu häufige und zu kohlenhydratreiche Nahrungsaufnahme kann zu dauerhaft hohen CO₂-Werten führen, und somit die Energiebereitstellung aus dem Fettstoffwechsel blockieren.

pH8.ENERGY – Neptun.ENERGY - Tribulus.ENERGY – Resveratrol.ENERGY
MUSKELN SIND DAS MAKE UP UNTER DER HAUT®