

Zusatzmaterial zum

Der Fitness Guru – Podcast



STOFFWECHSEL ANREGEN UND FETT VERBRENNEN

ABNEHMEN, AUSDAUER UND KRAFT AUFBAUEN MIT KÖPFCHEN

So hilfst Du uns!

In manchen ePapern haben wir einen oder mehrere Produktlink(s) [Affiliate Links] aufgelistet. Wenn Du darauf klickst, hilfst Du dabei, dass wir die Seite Der Fitness Guru und den Podcast weiter betreiben können. Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, dann zahlst Du dafür natürlich keinen Aufpreis. Wir erhalten als Amazon-Partner bei qualifizierten Verkäufen eine kleine Provision. Bei unseren Empfehlungen handelt es sich immer um Produkte, die wir selbst verwenden und von denen wir absolut überzeugt sind.

Hinweis: Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen Rat kann ausschließlich ein Mediziner geben und kein Artikel, Podcast oder ePaper von der Fitness Guru.

Was ist Stoffwechsel

Stoffwechsel ist ein Begriff, der von vielen verwendet wird. Kaum jemand kann jedoch in wenigen Worten beschreiben, was mit Stoffwechsel gemeint ist.

Mit dem Begriff **Stoffwechsel (Metabolismus)** werden alle chemischen Vorgänge in einem Lebewesen bezeichnet.

Dabei kann man im Wesentlichen zwei Arten unterscheiden:

1. **Baustoffwechsel, verantwortlich für Erhalt und Aufbau von Körpersubstanz**
2. **Energiestoffwechsel, verantwortlich für die Energiegewinnung**

Alle Bausteine unserer Nahrung werden in unseren Zellen – abgebaut, umgebaut oder kombiniert und zu neuen Produkten aufgebaut – verstoffwechselt.

Wichtig für den Stoffwechsel

Stoffwechsel läuft automatisch ab. Du musst nicht nachdenken oder Dich konzentrieren, damit der Stoffwechsel ordentlich funktioniert. Gott sei Dank!

In Deinem Körper werden ohne Unterbrechung, also natürlich auch während des Schlafs, Auf-, Ab- und Umbauarbeiten ausgeführt. Dein Körper greift auf Depots zurück oder er verarbeitet Nahrung.

Wichtige Elemente für den Stoffwechsel sind **Hormone** und **Enzyme**.

Hormone sind Botenstoffe (*sie überbringen Nachrichten*), sie werden in verschiedenen Drüsen erzeugt und lösen in bestimmten Zellen dann eine Reaktion aus. *Beispiel Insulin, Testosteron, Cortisol.*

Enzyme sind Biokatalysatoren. Sie bringen im Körper biochemische Reaktionen in Gang und halten sie am Laufen. Wichtig für Verdauung, Atmung und Stoffwechsel.

Wichtigstes Organ:

LEBER!

Verdauung und Stoffwechsel

Verdauung ist also **nicht** Stoffwechsel!

Verdauung ermöglicht aber den Stoffwechsel. In Magen und Darm wird unsere Nahrung in für den Körper nutzbare Bestandteile zerlegt.

Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette werden zu

Aminosäuren, Einfachzuckern und Fettsäuren.

Die Verdauung endet, wenn die Nahrung so weit aufgespalten wurde, dass die Bauteile durch den Darm in den Blutkreislauf gelangen.

Blut als Transportmedium verteilt die Bausteine.

In den Zellen findet dann das statt, was wir als Stoffwechsel bezeichnen!

Drei Arten des Stoffwechsels

Eiweißstoffwechsel

Die Verdauung zerkleinert Eiweiße in Aminosäuren. Muskelaufbau braucht Aminosäuren, entsprechend werden sie zum Aufbau wertvoller Muskulatur verwendet. Aber auch zur Energiegewinnung und zur Herstellung von Hormonen werden sie benötigt.

Kohlenhydratstoffwechsel

Kohlenhydrate werden so lange zerkleinert, bis daraus **Einfachzucker** entstehen. Aus den **Einfachzuckern** (zum Beispiel *Glukose oder Fruktose*) gewinnen die Zellen Energie. Besteht ein Überfluss an Einfachzuckern, dann werden sie in Muskulatur und Gewebe wieder zu komplexeren *Mehrfachzuckern* zusammengesetzt und gespeichert. [Podcast Folge So vermeidest Du Heißhungerattacken – Insulin]

Fettstoffwechsel

Auch Fett dient unseren Zellen als Energielieferant. Eine elementare Funktion von Fetten ist die Speicherung von Energie, was aktuell nicht benötigt wird, landet in Depots (Fettzellen). Keiner mag heutzutage Fettdepots. Fettdepots im Körper entstehen nicht zwangsläufig, wenn Du Fette isst.

Fette sind essenziell und werden unter anderem für den Aufbau von Hormonen herangezogen.

[Podcast Folge Testosteron – Alles was Du über Testosteron wissen solltest]

Was kann man konkret beim Stoffwechsel ankurbeln?

Stoffwechsel bedeutet Abbau, Aufbau und Umbau. Bei all diesen Vorgängen wird Energie verbraucht. Je mehr Ab- Um- und Aufbauvorgänge laufen, desto mehr Energie wird benötigt. Dieser Energieverbrauch ist entscheidend, wenn es um Abnehmen und Fettreduktion geht.

Um es auf eine sehr einfache Formel zu bringen:

Führst Du über Nahrung weniger Energie zu, als Dein Körper benötigt, nimmst Du Gewicht zu!

Führst Du über Nahrung mehr Energie zu, als Dein Körper benötigt, nimmst Du Gewicht ab!

Die Energie, die Dein Körper benötigt, setzt sich aus zwei Anteilen zusammen.

1. Grundumsatz – quasi fest. Energiemenge, die Dein Körper in **Ruhe** in **24h** bei **Raumtemperatur** von **28°C** und **leerem Magen** benötigt.
2. Leistungsumsatz – variabel.

Link: [Hier kannst Du Deinen Grundumsatz bestimmen...](#)

➔ Der Leistungsumsatz ist die Stellschraube!

4 Tipps für den Stoffwechsel

Aus den Ausführungen oben kann man rasch ableiten, dass zwei wirkungsvolle Stellschrauben existieren.

Energieverbrauch und Energiezufuhr

Anders ausgedrückt:

Bewegung und Nahrung

(1) Wasser-Challenge

Ersetze 30 Tage alle Getränke durch Wasser (oder ungesüßten Tee).

Trinkmenge: Man benötigt pro Kilogramm Körpergewicht etwa 30 ml Wasser. Nicht die komplette Menge muss man trinken! Über die Nahrung nimmt man bereits etwa einen Liter zu sich.

Trinkmenge in Abhängigkeit vom Körpergewicht

Körpergewicht	Wasserbedarf
60 kg	1,8 l – 2,4 l
65 kg	2,0 l – 2,6 l
70 kg	2,1 l – 2,8 l
75 kg	2,3 l – 3,0 l
80 kg	2,4 l – 3,2 l
85 kg	2,6 l – 3,4 l
90 kg	2,7 l – 3,6 l
95 kg	2,9 l – 3,8 l
100 kg	3,0 l – 4,0 l
105 kg	3,2 l – 4,2 l
110 kg	3,3 l – 4,4 l

Zusätzlich sollte man je **30 Minuten Sport** etwa **300 bis 500 ml** zusätzlich trinken.

(2) Essen

Wer fleißig unsere Podcasts hört, weiß es bereits.

Die Ernährung sollte ballaststoffreich mit **hohem Anteil an Gemüse und Obst** sein. Vermeide weitgehend **hochkalorische Lebensmittel** (*Süßigkeiten, Eis, Kuchen, Schokolade, Kekse*), ohne sie ganz vom Speiseplan zu streichen. Sorge für einen höheren Eiweißanteil in deiner Ernährung und reduziere Kohlenhydrate. Das heißt auch nicht, dass man ab jetzt keine Kartoffeln, keine Nudeln, kein Brot und keinen Reis mehr essen darf. Die Menge macht's. Einfach etwas weniger davon auf den Teller, dafür etwas mehr Pute, Hähnchen und Fisch (*Eiweiß*). Ach ja, Quark darf natürlich auf keinen Fall fehlen ;-)

(3) Bewegung

Jede Art von zusätzlicher Bewegung sorgt für zusätzlichen Energieverbrauch. Mache das, was Dir Spaß macht. Gehe Treppen und kurze Wege ab jetzt zu Fuß, gehe Walken, Laufen oder ins Fitnessstudio. Versuche es mit Schwimmen oder Wandern, auch Du wirst etwas finden. **Es gibt keine Schulnoten mehr!**

Ein wunderbarer "Nebeneffekt" von Sport und Bewegung ist, dass die Wirkung von **Leptin**, einem hungerregulierenden Hormon, verbessert wird. Eine Wirkung, die gerade bei Übergewichtigen oft verloren gegangen ist (*Leptin-Resistenz*).

(4) Schlaf

Schlafmangel (*Insomnie*) ist ein Problem unserer Zeit. Aktuelle Untersuchungen hinterlassen einen wirklich alarmierenden Eindruck. Mehr als 70% der Erwachsenen geben an, regelmäßig Schlafprobleme zu haben.

Wer älter als 18 Jahre ist, hat einen Bedarf von etwa **8 Stunden**, wobei dieser etwas abfällt, wenn man älter wird (*7,5 Stunden bei 65+*).

Tipps für den besseren Schlaf

1. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten *E-Mail, WhatsApp, Facebook* und Co. tabu sein. Wer jetzt noch Nachrichten abrufen oder chattet, der braucht sich nicht zu wundern, wenn sich im Bett das Gedankenkarussell dreht.

2. Stell Dein Smartphone oder Tablett am Abend auf *Nachtmodus*. So verhindern wir, dass uns das **blaue Licht des Displays** um den Schlaf bringt.
3. Smartphone und Tablets gehören nicht ins Schlafzimmer und erst recht nicht auf den Nachttisch oder ins Bett.
4. Eine Stunde vor dem Schlafengehen gehört der Fernseher aus.
5. Lies etwas Entspannendes.
6. Mache einen Spaziergang an der frischen Luft.
7. Vermeide starke körperliche Anstrengungen (*3 Stunden vor dem Schlafen sollte Schluss mit Sport sein*).
8. Vermeide Kaffee (*Koffein*).
9. Verzichte auf Alkohol. Auch wenn das Einschlafen damit anscheinend besser gelingt, so ist der Schlaf insgesamt von bescheidener Qualität.
10. Keine schweren Mahlzeiten vor dem Zubettgehen. Mit vollem Magen schläft es sich nicht gut.

(5) Grüner Tee

Es sollten doch nur 4 Tipps werden? Die ersten 4 Tipps sind wissenschaftlich abgesichert.

Es gibt zahlreiche Nahrungsergänzungsprodukten auf dem Markt, von denen die Hersteller behaupten, sie würden die Fettverbrennung ankurbeln.

Koffein, L-Carnitin, Guarana, Ginseng, Cayennepfeffer und grüner Tee, um einige zu nennen. Es existieren kaum wissenschaftlich akzeptable Belege

Die Wirkung von **grünem Tee** ist wissenschaftlich zwar nicht zweifelsfrei belegt, es gibt jedoch viele sehr positive Erfahrungsberichte. Und nur weil es noch keine solide wissenschaftliche Untersuchung gibt, bedeutet das ja nicht, dass es keine Wirkung gibt.

Es dürfte jedoch so sein, dass die Wirkung nicht so deutlich ausfällt, wie einige Ratgeber dies glauben machen und einige Hersteller es versprechen.

Versuche einfach, Deine Wasser-Challenge mit grünem Tee!

Fazit

Stoffwechsel ist ein Sammelbegriff für alle biochemischen Prozesse in unserem Körper. Es geht um Energiegewinnung, Auf- Um- und Abbauprozesse. Stoffwechsel ist nicht mit Verdauung zu verwechseln. Verdauung ist letztlich der Wegbereiter für unseren Stoffwechsel.

Wer den Stoffwechsel und damit den dafür nötigen Energieverbrauch anregen möchte, hat prinzipiell zwei Stellschrauben. Steuerung der Energiezufuhr und Steuerung des Energieverbrauchs. Nahrung und Bewegung. Dazu ausreichend Schlaf und Du hast alles getan, um Deinen Stoffwechsel zu boosten.