



Der Fitness **Guru**

PODCAST · ZUSATZMATERIAL

Stoffwechsel anregen und Fett verbrennen

Abnehmen, Ausdauer und Kraft aufbauen mit
Köpfchen. Zusatzmaterial zur Podcast-Folge 6.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Zur Folge „Stoffwechsel anregen und Fett verbrennen“

— GRUNDLAGEN

Was ist Stoffwechsel?

Mit dem Begriff Stoffwechsel (Metabolismus) werden alle chemischen Vorgänge in einem Lebewesen bezeichnet. Alle Bausteine unserer Nahrung werden in den Zellen abgebaut, umgebaut, kombiniert und zu neuen Produkten aufgebaut. Genau das nennen wir Stoffwechsel.

— Baustoffwechsel

Verantwortlich für Erhalt und Aufbau von Körpersubstanz, zum Beispiel für den Aufbau von Muskulatur.

— Energiestoffwechsel

Verantwortlich für die Energiegewinnung, die dein Körper für jede seiner Aufgaben benötigt.

Wichtig für den Stoffwechsel

- ✓ Der Stoffwechsel läuft **automatisch** ab, ohne Unterbrechung und auch im Schlaf. Dein Körper greift dabei auf Depots zurück oder verarbeitet Nahrung.
- ✓ **Hormone** sind Botenstoffe. Sie werden in Drüsen erzeugt und lösen in bestimmten Zellen eine Reaktion aus. Beispiele sind Insulin, Testosteron und Cortisol.
- ✓ **Enzyme** sind Biokatalysatoren. Sie bringen biochemische Reaktionen in Gang und halten sie am Laufen, wichtig für Verdauung, Atmung und Stoffwechsel.
- ✓ Das **wichtigste Organ** für den Stoffwechsel ist die Leber.



Verdauung ist **nicht** Stoffwechsel, sie ermöglicht ihn erst. In Magen und Darm wird die Nahrung in nutzbare Bestandteile zerlegt: Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette werden zu **Aminosäuren, Einfachzuckern und Fettsäuren**. Die Verdauung endet, wenn diese Bausteine durch den Darm ins Blut gelangen. Das Blut verteilt sie, und in den Zellen findet dann der eigentliche Stoffwechsel statt.

— DREI ARTEN DES STOFFWECHSELS

Wie dein Körper Nährstoffe verwertet

Je nach Nährstoff unterscheidet man drei Stoffwechselwege. Alle drei laufen gleichzeitig ab und liefern Energie und Bausteine.

E**Eiweißstoffwechsel**

Die Verdauung zerlegt Eiweiße in Aminosäuren. Der Muskelaufbau braucht sie, deshalb dienen sie zum Aufbau wertvoller Muskulatur, aber auch der Energiegewinnung und der Herstellung von Hormonen.

K**Kohlenhydratstoffwechsel**

Kohlenhydrate werden zu Einfachzuckern zerlegt. Aus Glukose oder Fruktose gewinnen die Zellen Energie. Ein Überfluss wird in Muskulatur und Gewebe zu Mehrfachzuckern zusammengesetzt und gespeichert.

F**Fettstoffwechsel**

Auch Fett ist ein Energielieferant und dient der Speicherung: Was aktuell nicht gebraucht wird, landet in den Fettdepots. Fett zu essen führt aber nicht zwangsläufig zu Fettdepots. Fette sind essenziell und am Aufbau von Hormonen beteiligt.

Zwei Stellschrauben: Energiezufuhr und Energieverbrauch

Stoffwechsel bedeutet Ab-, Um- und Aufbau, und dabei wird Energie verbraucht. Je mehr dieser Vorgänge laufen, desto mehr Energie wird benötigt. Für Abnehmen und Fettreduktion ist dieser Energieverbrauch entscheidend.

Nahrungsenergie kleiner als Verbrauch → du nimmst ab

Nahrungsenergie größer als Verbrauch → du nimmst zu. Es zählt die Energiebilanz aus Zufuhr und Verbrauch.

— **Grundumsatz**

Quasi fest. Die Energiemenge, die dein Körper in Ruhe in 24 Stunden bei etwa 28 °C Raumtemperatur und leerem Magen benötigt.

[Hier kannst du deinen Grundumsatz berechnen.](#)

— **Leistungsumsatz**

Variabel und damit die eigentliche Stellschraube. Er steigt mit jeder Bewegung. Anders ausgedrückt: Deine zwei Hebel sind **Bewegung und Nahrung**.

— PRAXIS

So kurbelst du deinen Stoffwechsel an

Zwei wirkungsvolle Stellschrauben gibt es: Energieverbrauch und Energiezufuhr, also Bewegung und Nahrung. Vier alltagstaugliche Tipps setzen genau dort an.

— (1) Wasser-Challenge

Ersetze 30 Tage lang alle Getränke durch Wasser oder ungesüßten Tee. Als Faustregel gilt etwa 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge musst du nicht komplett trinken: Über die Nahrung nimmst du bereits rund einen Liter auf. Je 30 Minuten Sport kommen etwa 300 bis 500 ml dazu.

— Trinkmenge nach 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

— (2) Essen

Iss ballaststoffreich, mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst. Vermeide hochkalorische Lebensmittel wie Süßigkeiten, Eis, Kuchen, Schokolade und Kekse weitgehend, ohne sie ganz zu streichen. Sorge für einen höheren Eiweißanteil und reduziere die Kohlenhydrate. Kartoffeln, Nudeln, Brot und Reis bleiben erlaubt, die Menge macht den Unterschied. Etwas weniger davon, dafür mehr Pute, Hähnchen und Fisch. Und [Quark](#) darf natürlich nicht fehlen.

— (3) Bewegung

Jede zusätzliche Bewegung erhöht den Energieverbrauch. Nimm ab jetzt Treppen und kurze Wege zu Fuß, gehe walken, laufen oder ins Fitnessstudio, versuche es mit Schwimmen oder Wandern. Mach das, was dir Spaß macht. Ein schöner Nebeneffekt: Sport verbessert die Wirkung von Leptin, einem hungerregulierenden Hormon, das bei Übergewichtigen oft aus dem Takt geraten ist.

— PRAXIS

Erholung und der Feinschliff

(4) **Schlaf.** Ab 18 Jahren liegt der Bedarf bei etwa 8 Stunden, ab 65 bei rund 7,5 Stunden. Mehr als 70 % der Erwachsenen berichten von Schlafproblemen, dabei ist guter Schlaf ein starker Hebel für den Stoffwechsel.

Tipps für besseren Schlaf

- Zwei Stunden vorher Schluss mit E-Mail, WhatsApp und Co.
- Smartphone und Tablet abends in den Nachtmodus.
- Handy und Tablet gehören nicht ins Schlafzimmer.
- Eine Stunde vor dem Schlafen den Fernseher aus.
- Lies etwas Entspannendes oder geh an die frische Luft.
- Kein intensiver Sport in den letzten 3 Stunden.
- Verzichte abends auf Koffein und Alkohol.
- Keine schweren Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen.



(5) **Grüner Tee.** Die vier Tipps oben sind wissenschaftlich abgesichert. Für viele beworbene Mittel wie Koffein, L-Carnitin, Guarana, Ginseng oder Cayennepfeffer gibt es dagegen kaum belastbare Belege. Für grünen Tee ist die Wirkung nicht zweifelsfrei belegt, es gibt aber viele positive Erfahrungsberichte. Ein guter Versuch: Kombiniere deine Wasser-Challenge mit grünem Tee.

Kurz zusammengefasst

Stoffwechsel ist der Sammelbegriff für alle biochemischen Prozesse im Körper: Energiegewinnung sowie Auf-, Um- und Abbau. Verdauung ist nicht Stoffwechsel, sondern sein Wegbereiter. Wer ihn anregen will, hat zwei Hebel, die Steuerung der **Energiezufuhr** und die Steuerung des **Energieverbrauchs**, also Nahrung und Bewegung. Dazu ausreichend Schlaf, und du hast alles getan, um deinen Stoffwechsel zu unterstützen.



Hör dir die ganze Folge an

Stoffwechsel, Energiebilanz und Fettverbrennung im Gespräch: Folge 6 des Der-Fitness-Guru-Podcasts.

derfitness.guru/der-fitness-guru-podcast

© 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Zusatzmaterial zum Der-Fitness-Guru-Podcast. Alle Inhalte sind für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren gedacht und ersetzen keinen ärztlichen Rat. Bei Vorerkrankungen ziehe einen Arzt zu Rate. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.