



# FIT UND XUND #12

## STOFFWECHSEL – DER MOTOR DES LEBENS

«Ich habe schon vieles ausprobiert, aber ich nehme einfach nicht ab. Das liegt bestimmt am Stoffwechsel.» Ja dieser Stoffwechsel, Sie haben dieses Wort bestimmt schon häufig gehört, doch wissen Sie, was es mit dem Stoffwechsel genau auf sich hat?

### Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Mit dem Essen nehmen wir Nährstoffe auf; zum Beispiel Kohlenhydrate und Fette, die uns Energie geben sollen, oder Eiweiße, die wichtig sind für den Muskelaufbau. Diese Nährstoffe kann der Körper aber so nicht verwerten. Während der Verdauung wird die gesamte Nahrung zerkleinert und verarbeitet. Auf dem Weg durch den Körper wird sie in ihre Bestandteile zerlegt und die in ihr enthaltenen Nährstoffe werden herausgelöst. Die Kohlenhydrate werden in Zucker umgewandelt, aus den Fetten und Proteinen werden Säuren.



70 Prozent des Körpers besteht aus Wasser. Ausreichend trinken ist wichtig.  
Bild: Peter Freitag/pixelio.de

Die in Einzelteile zerlegten Nährstoffe gelangen so ins Blut. Von dort werden sie zielgerichtet im ganzen Körper verteilt. Diese Vorgänge nennt man Stoffwechsel oder in der Fachsprache auch Metabolismus. Wird die in

die Zelle gelieferte Energie nicht sofort gebraucht, wird sie dort als Fett gespeichert! Weil wir dank des Stoffwechsels mit Energie versorgt werden und gleichzeitig Körpersubstanz aufbauen sowie sämtliche Körperfunktionen

am Laufen halten, wird der Stoffwechsel auch als «Motor des Lebens» bezeichnet.

### Was ist ein schlechter Stoffwechsel?

Die Qualität des Energiestoffwechsels bemisst sich durch zwei Dinge: Wie schnell verarbeitet der Körper die Nahrung und wie verwertet er sie qualitativ? Angenommen ein untrainierter Mensch nimmt Fett zu sich und die Fettverbrennung ist nicht optimal – das Fett wird Blut und Zellen überschwemmen, während bei einem trainierten Menschen das Fett im Körper sofort verarbeitet wird. In unserem bewegungslosen Alltag haben viele Menschen verlernt, Fette zu verbrennen, und diese werden deshalb direkt in den Zellen gespeichert.

### Wie kann ich meinen Stoffwechsel aktivieren?

- 70 Prozent unseres Körpers ist aus Wasser. Nur wenn Sie ausreichend Wasser

trinken, können die Körperzellen ihre Funktion optimal erfüllen.

- Ernähren Sie sich ausgewogen. Wenn Sie zu viel kalorienreiche Nahrung zu sich nehmen, lagert der Körper, wie oben beschrieben, die überschüssigen Kalorien als Fett ein. Aber Achtung: Bei einer zu kalorienarmen Ernährung reagiert der Körper, indem er in den Hunger-Modus schaltet und dann Kohlenhydrate in Fettreserven umwandelt.
- Weil unser Körper die vorhandene Nahrung besser nutzen kann, wenn er gleichzeitig und ständig Kalorien verbrennt, sollten Sie jeden Tag aktiv sein und sich viel bewegen.



Gaby Bächtold,  
ABC Fitness  
Rheinau