Stoffwechsel / Metabolismus

Definition
Beim Stoffwechsel handelt es sich um die Gesamtheit der chemischen Prozesse eines Lebewesens. Die einzelnen Schritte sind Aufnahme, Transport, Umwandlung, Ausscheidung. Die beteiligten Stoffe nennt man Metaboliten.

Ein gut funktionierender Stoffwechsel …
- beseitigt Gifte
- versorgt mit Nährstoffen
- erzeugt Wärme
- sortiert Nützliches von Unbrauchbarem
- sorgt für Wachstum und Regeneration

Unterschied Verdauung und Stoffwechsel
- In unserer Verdauung werden die Nahrungsmittel in Stoffe, wie Aminosäuren, Zucker, Fettsäuren, Mineralstoffe … zerlegt, die dann dem Stoffwechsel in den Zellen dienen und uns mit Energie versorgen

Katabole Reaktionen (Abbau)
→ Verstoffwechselung von komplexen Nahrungsstoffen zu einfachen Baustoffen, die Energie liefern
= Mehrfachzucker → Einfachzucker = Energie
→ Bei Belastung wird Körpereigenes abgebaut, um Energie zu gewinnen (Belastungsreaktion auch beim Fasten)
→ Grundumsatz verringert sich (Schutzfunktion)

Anabole Reaktionen (Aufbau)
→ Hier werden durch den Verbrauch von Energie aus einfachen Baustoffen körpereigene Stoffe aufgebaut
= Energie + Aminosäuren (z.B.) = Muskelmasse

Katabolismus + Anabolismus = Metabolismus

Grundumsatz
Kalorienverbrauch in völliger Ruhe bei 28°C. Diesen gilt es zu erhöhen, damit auch nachts viele Kalorien verbraucht werden (wenn man das möchte)

Hungerstoffwechsel
Stoffwechsel kann zu 50% reduziert werden. Es wird hauptsächlich katabol-verstoffwechselt (Diäten, Fasten, Frühstück weglassen)

Wie kann ich meinen Stoffwechsel anregen / Umsatz erhöhen?

1. 1kg Muskelmasse verbraucht 100kcal am Tag, da es zur aktiven Körpermasse gehört (im Gegensatz zum Fett 40kcal)
2. Frühstücken! Sonst gerätst Du in eine katabolen Stoffwechsellage … Das beginnt ab etwa 16 Stunden 'fasten'
3. Zucker lässt den Insulinspiegel steigen. Dieser schließt alle Zellen auf, damit der Zucker gespeichert werden kann (eben auch Fettzellen). Dadurch wird die Einlagerung von Fett begünstigt, wenn den ganzen Tag über die 'Zellen offen' sind. (Bei Menschen mit Insulinresistenz ist abnehmen fast aussichtslos)
4. Bewegung! Regelmäßig am Tag … Damit der Körper sich dran gewöhnt und immer parat ist für einen Sprint ;) … Treppe, Rad, Miniworkout
5. Ausreichend Schlaf von 7-9 Stunden zur Regeneration
6. Temperaturreize regen den Stoffwechsel an. Gönne Dir auch mal Hitze/Kältereize (Saune, Wechselduschen, Schlechtwetterspaziergänge)
7. Mineralarmes Wasser, grüne Smoothies, Salate, Rohkost entgiften und regen den Stoffwechsel an
8. Morgen ein Glas heißes Wasser mit dem Saft einer ½ Zitrone (basisch)
9. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte essen, damit das, was gegessen wird auch gleichzeitig eine Aufgabe im Körper erfüllen kann
10. Vitamin C über den Tag verteilt
11. Regelmäßiger Verzehr von Kokosöl erhöht die Aufnahme von Ca + Mg und Ca und optimiert den SW
12. 14 Stunden über Nacht nichts essen
13. Bei Stress für Entspannung sorgen
14. Regelmäßig Essen
15. <u>Flohsamen-Stoffwechselkur</u>

    (verändert Bakterienstruktur, regt SW an, verhindert Esslust)
    → morgens 1 EL Flohsamen + 0,5 Liter Wasser
    → abends (1 Std. vor Abendessen) das Gleiche + 1 geh. TL Heilerde

Enzyme

Ohne Enzyme findet kein Stoffwechsel statt. Es handelt sich (wieder mal) um Eiweißmoleküle, die als eine Art Katalysator im Stoffwechsel wirken und Nährstoffe für die Zelle 'vorbereiten'

Enzyme sind hitze- und kälteempfindlich (erwärmen (+42°/tiefgefrieren)

Wir stellen einen Teil unserer Enzyme selbst her. Je älter wir werden, desto weniger Enzyme können wir produzieren.

Enzyme helfen bei der Verdauung, der Regeneration, Entgiftung und unterstützen das Immunsystem und steuern hormonelle Prozesse

Ein hoher Anteil Freier Radikale im Körper behindert ihn, Enzyme in ausreichender Menge zu produzieren

Wenn wir genügend Enzyme im Körper haben ...

- wird die Verdauungsqualität verbessert
- haben wir mehr Energie
- wird der Alterungsprozess reduziert
- unterstützen wir unser Immunsystem
- reduzieren wir Entzündungsneigung (Rheuma)
- vermindert sich die Allergiebereitschaft im Körper

Welche Enzyme gibt es und wie wirken sie (Beispielhaft)

Protease hilft bei der Proteinverdauung. Kann Menschen mit Allergien helfen und denen, die Schwierigkeiten bei der Eiweißverdauung haben

Amylase spaltet Kohlehydrate in Stärke. Hilfreich bei Menschen mit Glutenintoleranz

Cellulase spaltet die Zellulose aus Pflanzenfasern und erhöht somit den Nährwert von Obst und Gemüse

Phytase spaltet die Phytinsäure in Getreide und Samen

Maltase verdaut Zucker und spaltet den in den Muskeln gespeicherten Zucker. Wenn sich dieser zu stark erhöht, kommt es zu Muskelschwäche und Muskelrückbildungen

Papain und Bromelain
Enzym aus der Papaya, welches die Eiweißverdauung unterstützt. Enzym aus der Ananas, welches sich bei Entzündungsneigung bewährt hat

Ursachen und Symptome / Enzymmangel?
Dauerhafte Müdigkeit und Verdauungsstörungen sind Symptome eines Enzymmangels, verursacht durch Stress, Schlafstörungen, Flugreisen, Alterungsprozesse, wenig Rohkost in der Nahrung, schlechte Ernährung

Wenn wir durch eine unzureichende Eiweißerdauung und vielleicht noch ein Mangel an Eiweißen überhaupt haben, können Enzyme nicht in ausrechender Menge aufgebaut werden. Ein Teufelskreis! Den könnte man durch eine vorübergehende Einnahme von Enzymen durchbrechen. Ein ausreichender Anteil an Rohkost ist aber Voraussetzung für einen guten Enzymspiegel

Einnahme von Enzymen
Wenn man sich hier angesprochen fühlt, kann eine Einnahme von Enzymen hilfreich sein. Ein veganes Präparat mit allen notwendigen Enzymen heißt 'Enzyme Digivit' von Bluegreen und kostet 25 Euro und reicht für einen Monat