

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Der Stoffwechsel – Das bekannte, aber oft nicht beachtete Wesen.

In den letzten Monaten ist vieles in unserem Leben durcheinandergeraten. Lockdowns, Masken, Einschränkungen, Abstand...

Durch einen Mangel an Bewegung, einen Mangel an Unternehmungsmöglichkeiten und ein Überfluss an seelischer Belastung haben seit der Corona-Pandemie 40 % der Deutschen fünf bis sechs Kilogramm Gewicht zugenommen (vgl. Bundeszentrum für Ernährung). Vor allem haben die jüngeren Erwachsenen zugenommen. Der Ernährungsmediziner Prof. Dr. Hans Hauner erklärt: „Corona befeuert damit die Adipositas-Pandemie. Im Gegenzug gilt Adipositas als Treiber der Covid-19-Pandemie, denn mit steigendem BMI steigt auch das Risiko schwer an Corona zu erkranken.“ So entsteht ein Teufelskreis.

Besonders jetzt, wo ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung notwendig sind, um dauerhaft gesund und vital zu bleiben, rückt ein funktionierender Stoffwechsel in den Mittelpunkt.

Der Stoffwechsel beschreibt unzählige Prozesse im Körper, bei denen Stoffe zu Zellen hin transportiert, in den Zellen umgebaut und wieder abtransportiert werden. Man kann sich das Ganze als eine Art Orchester vorstellen. Jede Zelle spielt ihr Instrument für sich alleine, aber alle gemeinsam machen die Musik. Wenn eine Zelle nicht mitspielt, wirkt sich das auf den gesamten Stoffwechsel aus.

Gerade im Hinblick auf die Gewichtsreduktion ist der Energiestoffwechsel von großer Bedeutung. Dieser spezielle Stoffwechsel dient dem Körper als Energiegewinnung. Die kleinste Größe ist der Grundumsatz. Als Rohstoffe werden Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße aus der Nahrung genutzt. Erst, wenn diese Rohstoffe nicht mehr frei verfügbar sind, greift der Körper auf die Reserven aus den Fettpolstern zurück.

Um also den Energiestoffwechsel anzukurbeln, sollte man keine Hungerkuren vollziehen. Diese haben den riesengroßen Nachteil, dass wir dadurch unseren steinzeitlich geprägten Körper in eine Art Notzustand versetzen, in dem der Körper seinen Stoffwechsel nach unten reguliert. Wir erreichen das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollten. Es gibt beispielsweise Menschen, die es tragischerweise geschafft haben, durch zahlreiche Radikaldiäten, ihren Grundumsatz auf 800kcal zu reduzieren. Das entspricht einer Nahrungsaufnahme von zwei belegten Brötchen täglich, wenn man nicht zunehmen möchte. Ein gesunder Grundumsatz sollte zwischen 1600 – 2500 kcal liegen, was vom Geschlecht und der Muskelmasse abhängig ist.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir die Muskulatur – das größte Stoffwechselorgan im Körper – stärken. Diese geschieht durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. In unseren Muskeln sind Mitochondrien enthalten. Dies sind Zellen, die in kleinen „Kraftwerken“ die Nahrungskalorien in Energie für den Körper umwandeln. Je größer der Muskel ist, desto mehr Kraftwerke können noch mehr Energie umwandeln. Folglich steigt unser Grundumsatz.

Daher machen auch Diäten keinen Sinn, jedenfalls nicht, wenn man einen langfristigen Erfolg wünscht. Um gezielt die Corona-Pfunde schmelzen zu lassen, sollte zunächst einmal die alltägliche Bewegung erhöht werden. Klassischerweise durch Treppensteigen, statt Lift fahren, das Auto weiter entfernt parken und kleine Wege zu Fuß zurücklegen. Außerdem sollte 2-3 Mal in der Woche eine mindestens 30-minütige Ausdauereinheit durchgeführt werden. Dies können zügige Spaziergänge, Radtouren oder auch kleine Joggingrunden durch den Park sein. Zusätzlich sollte

durch Krafttraining oder eine Gymnastikeinheit 2 Mal wöchentlich die Muskulatur gekräftigt werden. Dabei sollte das Krafttraining von der Anstrengung her auf einer Skala von 1 bis 10 mindestens bei einem Wert von 7 liegen, aber keinen Muskelkater verursachen.

In diesem Sinne: Starten Sie durch und bleiben Sie dran!
Nina & Christian Kache