



Was verstehen wir unter einem gesunden Stoffwechsel und wie funktioniert er eigentlich?

Im Körper sorgen aufeinander abgestimmte chemische Vorgänge für einen sinnvollen Auf- und Abbau von Nährstoffen. Jeder dieser Vorgänge und es sind Tausende wechselt einen Stoff in einen anderen. Und für jeden Vorgang wird ein Enzym benötigt. Jedes Enzym, das nach einem ganz bestimmten genetischen Bauplan hergestellt wird, ist dabei für einen bestimmten Prozess im Stoffwechsel verantwortlich.

Wir müssen täglich Nahrung zu uns nehmen um für den Baustoff und Energiestoffwechsel vorbereitet zu sein. Baustoffwechsel ist für die Erhaltung und den Aufbau der Körpersubstanz verantwortlich, Energiestoffwechsel für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen.

Wie funktioniert der Ablauf des Stoffwechsels?

Die Nahrung wird in viele Bruchstücke zerlegt. Die verschiedenen Bruchstücke dienen als Baustoffe für Zellen, Gewebe und Organe. Bei jedem Baustoffwechsel Prozess wird Energie freigesetzt. Diese Energie ist die Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungen.

Und mit dem Stoffwechsel steht und fällt unser gesundes Wohlbefinden. Nur wenn die oben geschilderten Prozesse reibungslos ablaufen dann ist unser System stabil und das für eine lange Zeit, denn grundsätzlich haben wir „langlebige Batterien“.

Was aber passiert wenn wir die „Wartung“ und das „Nachladen“ vernachlässigen. Auf einen kurzen Nenner gebracht: Es setzt ein teuflischer Kreislauf ein. Man spürt es zwar nicht sofort und unmittelbar wenn die Stoffwechselprozesse nicht mehr richtig rund laufen. Aber es setzen Warnhinweise ein, die man nicht übersehen soll.



Die Warnhinweise für einen aus dem Ruder laufenden Stoffwechsel

Ist man ständig müde, lustlos und/oder gestresst, dann sind sie da die Anzeichen eines nicht mehr funktionierenden Stoffwechsels.

Es gibt eine Kette von aufeinanderfolgenden Symptomen und Anzeichen:

- A. **bauchbetontes Übergewicht** führt
- B. sehr häufig zu **Bluthochdruck** und
- C. **erhöhten Blutfettwerten** und
- D. schließlich zum „point of no return“. Dann hat die Falle zugeschnappt:
Erhöhter Blutzucker, Diabetes Typ 2

Welche Auswege stehen uns zur Verfügung: Bewegung und richtige Ernährung

- A. **Bewegung:** Bewegung hat eine ungemein starke vorbeugende Kraft
- B. **Ernährung:** Wir wissen dass wir uns so ernähren können, dass wir ungemein viel Energie bekommen. Die Bausteine dafür, wie wir uns „energiegeladen“ ernähren sollen finden Sie in den kommenden Artikeln. Auch einen Test für Ihren STATUS QUO