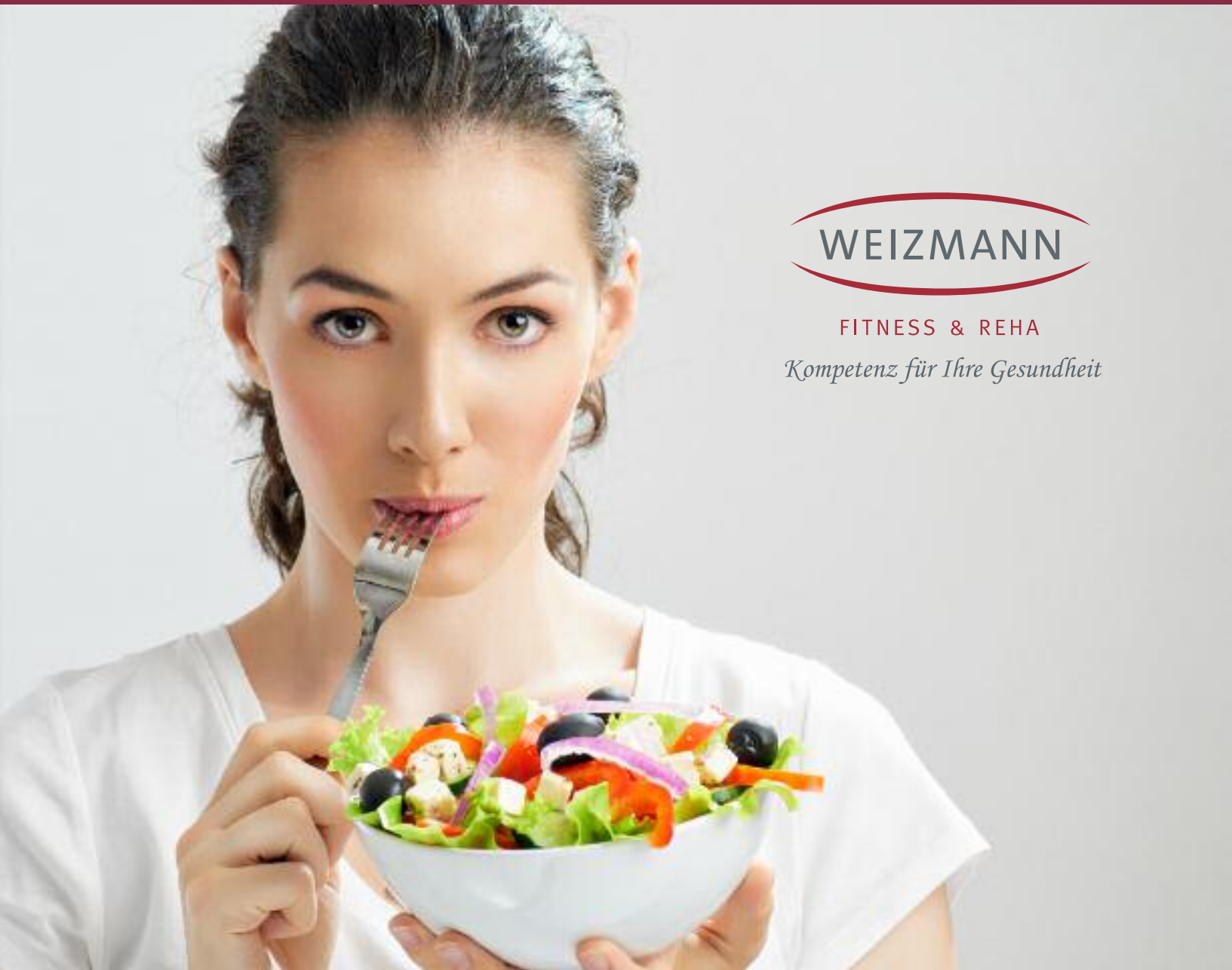


# WEIZMANNGESUNDHEIT



FITNESS & REHA

*Kompetenz für Ihre Gesundheit*

einfach vital - aktivieren Sie Ihren

# STOFFWECHSEL

# Was ist überhaupt der Stoffwechsel?

Die meisten Menschen denken bei dem Wort Stoffwechsel zuerst an Verdauung. Schneller Stoffwechsel heisst schnelle Verdauung. Stimmt nicht ganz. Genau gesehen ist das, was wir unter Verdauung verstehen, nur ein Teil des Stoffwechsels, eine Art Vorstufe. Die über die Nahrung aufgenommenen Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) müssen erst umgewandelt werden, damit sie, vom Nervensystem gesteuert, über den Blutkreislauf an den Ort des Bedarfs transportiert werden können. Dort angekommen, findet der Stoffwechsel in den Zellen dann erst statt.

Tatsächlich werden unter dem Begriff „Stoffwechsel“ alle lebensnotwendigen Vorgänge unseres Organismus zur Aufnahme, den Transport, dem Auf-, Um- und Abbau zusammengefasst. Unser Körper ist den ganzen Tag mit Stoffwechselvorgängen beschäftigt. Praktisch jeder Teil des Systems ist daran beteiligt. Als wichtigstes Stoffwechselorgan gilt allerdings die Leber. Sie koordiniert die Energiespeicher und verteilt die Nährstoffe. Zudem spielt sie eine Rolle bei der Entsorgung des Stoffwechsell Mülls. Wichtig für den Stoffwechsel sind außerdem Hormone und Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Eine Stoffwechselstörung liegt vor, wenn die Verwertung einzelner Nährstoffe nicht richtig funktioniert oder die Substanz nicht dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Wenn der Stoffwechsel gestört ist, können verschiedene Krankheiten entstehen. Zu den größten Gefahren für Erkrankungen arterieller Gefäße zählt das Metabolische Syndrom, eine Art Super-Gau unseres Stoffwechsels. Dieser Begriff (auch als Syndrom X bezeichnet) fasst 4 gleichzeitig auftretende Zustände zusammen: Einen gestörten Kohlenhydratstoffwech-

sel (Insulinresistenz -> zu viel Zucker im Blut), Bluthochdruck, Übergewicht (hier besonders das Bauch- und Eingeweidefett) und eine Fettstoffwechselstörung (LDL-Cholesterin erhöht). Darüber hinaus können chronische Müdigkeit, Abgeschlagenheit, schlechte Schlafqualität, Depression oder sogar Burnout die Folge sein.

Häufig wird vom Ankurbeln des Stoffwechsels auch beim Abnehmen gesprochen. Dabei haben manche Menschen von Natur aus einfach einen schnelleren Stoffwechsel als andere. Messungen haben Schwankungsbreiten zwischen 800 und 4500 kcal ergeben. Wenn wir hier eingreifen wollen, braucht es neben einer optimierten Ernährung vor allem eins: Muskulatur. Die Muskulatur ist der einzige Ort aktiver Fettverbrennung und wenn wir sie nicht nutzen, verlieren wir sie nach und nach. Es genügt nicht, nur Sit-ups für die Bauchmuskulatur zu machen, wenn das unerwünschte Bauchfett verschwinden soll. Stundenlange Bauchcrunches oder Kniebeugen straffen und stärken zwar die lokale Muskulatur, jedoch ist eine lokale Fettverbrennung absolut unmöglich. Wo nehmen wir bekanntlich immer zuerst ab? Ja, im Gesicht. Und das passiert nicht, weil wir Gesichtsgymnastik betreiben haben. Ein regelmäßiges Ganzkörpertraining ist das Sinnvollste gegen die Pfunde. Wir müssen einfach warten, bis das, was wir am liebsten loswerden wollen, an der Reihe ist.

Ist der Stoffwechsel träge oder kommt ins Stocken, ist eine Stoffwechselkur empfohlen. Sinnvoll sind Kuren über 2 bis 5 Wochen. Aber letztlich ist jeder Tag ein gewonnenes Stück Lebensqualität. Laufen Stoffwechselprozesse in unserem Körper reibungslos, fühlen wir uns einfach besser. Was für unser Befinden zuträglich ist, ist es auch für unsere Gesundheit.



## IHR GUTSCHEIN

### InBody Gesundheitscheck

Wir messen mit der InBody-Körperanalyse

- 👉 Ihren Körperfettanteil
- 👉 Ihr Bauch- und Eingeweidefett
- 👉 Ihre Zellgesundheit
- 👉 Ihren Muskelanteil und die Verteilung im Körper

Eine Beratung über geeignete Maßnahmen und die Durchführung einer Stoffwechselkur, gehört bei uns zum Messpaket.



# Bewegte Muskeln sind der größte Stoffwechsellmotor

Egal ob Sie abnehmen wollen oder in Ihre Gesundheit investieren - Die Muskulatur spielt dabei eine entscheidende Rolle.

❖ **Muskeln fördern die Funktionsfähigkeit der Organe.** Unsere Muskeln sind in ihrer Leistungsfähigkeit von der Zusammenarbeit anderer Organe abhängig. In umgekehrter Richtung stimuliert Muskelaktivität die Leistung unserer Organe. Denn erhöht der Muskel seine Leistung, so müssen die Organe nachziehen, damit der Muskel ausreichend versorgt werden kann.

❖ **Muskeln kräftigen das Herz.** Denn auch das Herz ist nichts anderes als ein Energielieferant der Muskulatur und deshalb in seiner Leistungsfähigkeit von der Muskelarbeit abhängig. Werden die Muskeln nur schwach belastet, muss auch das Herz nicht viel Energie liefern. Es verliert folglich an der Leistungsfähigkeit, die es seinen lebenslangen Dienst aufrecht erhalten muss.

❖ **Muskeln stärken Knochen.** Durch die Zugbelastung eines arbeitenden Muskels werden die Knochen aufgefordert, ihre Knochendichte zu erhöhen. Fehlt der Muskelzug, zum Beispiel durch längere Inaktivität, fehlt dem Knochen dieser Auftrag. Osteoporose kann die Folge sein.

❖ **Muskeln stimulieren die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn.** Das stärkt unser Gedächtnis und fördert unsere Denkleistung.

❖ **Ein arbeitender Muskel gibt Botenstoffe an das Blut ab.** Über diese kommuniziert er mit dem ganzen Organismus. Über seine Aktivität nimmt der Muskel somit Einfluss auf Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs, Osteoporose, Depression, Demenz und Alzheimer.

❖ **Muskeln halten uns schlank.** Das man bei Bewegung einen erhöhten Energieverbrauch hat, ist jedem klar. Aber in Ruhe verbrennt unser Körper tatsächlich den höchsten Anteil an Fett. Der Energieverbrauch in Ruhe wird Grundenergieumsatz genannt. Dieser ist um so höher, je größer der Anteil an Muskelmasse ist. Gerade für Abnehmwillige heisst es daher: Möglichst viele Muskeln beanspruchen und nicht nur die Kalorienzufuhr reduzieren. Ein uralter Überlebensmechanismus des Körpers könnte sonst für den klassischen Jo-Jo Effekt sorgen. Bei verminderter Kalorienzufuhr muss unser Körper Energie sparen. Er versucht zu behalten, was er für das Überleben am nötigsten braucht: die Fettreserven. Fettfreie Masse, also Muskulatur, die noch dazu nicht beansprucht wird, kostet unnötig Energie. Die will er abbauen. Das Schlimme daran: Wenn Sie dem Körper wieder mehr Kalorien zuführen, füllt er zuerst Ihre Fettspeicher ordentlich auf. Im Gegensatz zur Muskulatur. Die ist weg. Der Grundumsatz damit nach der Diät geringer. So schummelt sich Diät für Diät mehr und mehr Körperfett an unsere Hüften. Es macht also wirklich keinen Sinn nur die Kalorienzufuhr zu beschränken. Ein regelmäßiges körperliches Training bleibt unerlässlich im Kampf gegen die Pfunde.

Muskelaufbau ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage des Reizes auf die Muskulatur. Studien haben gezeigt: Der Anteil an Muskulatur wird pro Lebensjahrzehnt zwar geringer, die Fähigkeit Muskulatur aufzubauen verlieren wir dagegen nie.



# Tipps für einen aktiven Stoffwechsel

## ➔ Viel Wasser trinken

Flüssigkeit ist unser Lebenselixier, Baustein der Zellen und Transportmittel für Nähr- und Botenstoffe. Wer häufig Hunger und daher Schwierigkeiten mit 3 regelmäßigen Mahlzeiten hat, der sollte ganz besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Empfundenes Hungergefühl ist oftmals eigentlich Durst und auf einen Nährstoffmangel an der Blut-Hirn-Schranke zurückzuführen. Flüssigkeit ist auch Transportmittel für Schlackenstoffe, die über die Niere ausgeschieden werden und daher also enorm wichtig für einen tadellos ablaufenden Stoffwechsel. Aber trinken Sie sich nicht dick! Decken Sie minimum zwei Drittel des täglichen Bedarfs über reines Wasser und lassen Sie zuckerhaltige Softdrinks und Smoothies links liegen.

## ➔ Keinen Alkohol

Nie wieder? Nein! Aber schauen Sie ganz genau hin, wo sich schon unliebsame Gewohnheiten, zum Beispiel das tägliche Feierabendbier, eingeschlichen haben. Automatisierte Handlungen, bei denen es schon gar nicht mehr um Genuss geht, sonder um 'das mach ich immer so'. Durchbrechen Sie dies mal und verzichten Sie zumindest an einigen Tagen in der Woche komplett auf Alkohol. Hier ein guter Grund: Der Alkoholgehalt von 1 Flasche Bier hemmt die Fettverbrennung von genau 16 g Fett = täglich 1 Flasche Bier = 5,8 kg pro Jahr.

## ➔ Viel natürliche Kohlenhydrate

Gemüse in Mengen, Obst in Maßen. Wenn Gemüse auf den Teller kommt, brauchen Sie nicht sparsam sein. Essen Sie reichlich und sich ordentlich satt. Achten Sie darauf, dass es natürlich bleibt. Natürlich heisst, niemand hat die Lebensmittel vorher bearbeitet, gekocht, geschneppelt, in Dosen gepresst oder eine Mahlzeit daraus gekocht. Schnippeln Sie selbst. Essen Sie roh (nicht abends) oder kochen Sie kurz. In Dampfgarern bleiben wertvolle Vitamine erhalten. Beim Obst nicht ganz so beherzt zugreifen. Essen Sie am besten ein Stück gleich nach der Mahlzeit und machen Sie keine Mahlzeit aus dem Obst.

## ➔ Ausreichend Pause nach dem Essen

Ständiges Essen bringt unseren Stoffwechsel durcheinander. Nach einer Mahlzeit braucht der Organismus ausreichend Zeit für die Verdauung. Jedes Lebensmittel hat sein eigenes Verdauungstempo und fordert vom Körper anderes ab. Kommt zu früh weitere Nahrung, wird die Verstoffwechslung der vorhergehenden Mahlzeit gestört. 4 Stunden sollen es auf jeden Fall sein. Sparen Sie sich die Zwischensnacks, das sorgt auch für eine längere Insulinpause. Insulin im Blut ist für den Stopp der Fettverbrennung und die Stimulation des Fettaufbaus verantwortlich.

## ➔ Essen Sie gesunde Fette

Greifen Sie zu hochwertigen Ölen, etwa zu Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl und Hanföl. In ihnen stecken hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Denen werden positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System nachgesagt, wie beispielsweise die Verhinderung arteriosklerotischer Krankheiten. Sie verhindern nämlich das Verkleben von Blutplättchen und hemmen entzündliche Prozesse. Zudem reduzieren sie das gefährliche LDL-Cholesterin im Blut. Omega3-Fettsäuren stecken auch zahlreich in Lachs, Makrele, Sardine, Heilbutt, Thunfisch und Hering. Sie können zudem sehr gut über Nahrungsergänzungsmittel substituiert werden.





## ➔ Reduzieren Sie ungesunde Fette

Ungesunde Fette sind zum einen gesättigte Fette und entartete bzw. Transfette. Die ungesättigten Fette sind überwiegend tierischen Ursprungs und unter anderem in Butter, Hartkäse, Sahne, Schmalz, Wurstwaren und Palmfett zu finden. Sie stellen bei gelegentlichem Verzehr kein Problem für unseren Körper dar. Dagegen sind Transfette (entartete Fette) besonders gesundheitsgefährdend. Sie entstehen bei großer Hitze, wie sie bei der Herstellung industriell erzeugter Nahrungsmittel anfällt. Die Fettsäureketten werden aufgebrochen und stabilisiert (gehärtet), so dass sie für den menschlichen Körper kaum abbaubar sind. Sie können Mikroentzündungen hervorrufen und sogar chronische Entzündungsprozesse im Körper fördern. Die Transfette finden sich vor allem in Fertigprodukten, Frühstücksflocken mit Fettzusatz, Frittiertem, Crackern, Zwieback, Chips, Backwaren und Bratfett sowie einigen Instantsuppen.

## ➔ Regional und saisonal

Die alte Regel hat Bestand. Auch wenn im Supermarkt die Sorten das ganze Jahr zur Verfügung stehen, ein saisonales und regionales Zugreifen hat Vorteile. Neben mehr Frische, mehr Vitaminen und mehr Geschmack, unterstützen Sie auch nachhaltigen Anbau von Obst und Gemüse. Und geben Sie nicht unnötig Geld für Mode-Power-Foods aus. So sind zum Beispiel die heimischen Blaubeeren den Goji-Beeren überlegen.

## ➔ Bewegung to go

Aktiv sein geht immer, nicht nur im Fitness-Studio. Egal wo Sie sind und was Sie tun, bauen Sie möglichst viel kurze Bewegungsphasen in den Alltag ein. So können Sie zum Beispiel an der Supermarktkasse die Wartezeit nutzen, um die Waden-Muskelpumpe zu aktivieren. Drücken Sie sich 20 x auf die Zehen hoch. Noch nicht dran? Dann noch einen Satz. Strafft die Waden und pumpt Lymphe aus den Beinen.



## Weizen streichen

Die schädliche Wirkung von Weizen ist mittlerweile mehrfach belegt. Doch noch immer greifen die Menschen herzhaft an der Brottheke zu. Es schmeckt und gibt uns ein gutes Gefühl. Mag an den zahlreichen Exorphinen liegen, die in dem (heutigen) Weizen enthalten sind. Exorphine sind tatsächlich süchtigmachende Substanzen, die uns immer wieder zugreifen lassen. Ein Leben ohne Weizen? Für viele Menschen unvorstellbar. Dabei kann es durchaus der Weizen sein, der uns dick, träge, müde und immer hungriger macht, der die Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit einschränkt, uns früh dement und krank werden lässt. Machen Sie doch einfach mal ein Experiment. Streichen Sie den Weizen für 3 Tage vom Speiseplan und beobachten Sie dabei, wie Sie sich fühlen. Gut, wetten?



## Würzig essen

Die Scharfstoffe von Ingwer, Knoblauch und Chili sorgen für eine erhöhte Wärmeentwicklung im Körper, das regt den Stoffwechsel an. Es ist aber auch Vorsicht geboten. Ein ständiger Verzehr könnte unerwünschte Nebenwirkungen haben. Jeden Tag Ingwer verzehren, kann innerlich auszehren und zu Schlafstörungen, Unruhe und Reizung der Magenschleimhaut führen. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind ebenfalls möglich.



## Viel Sauerstoff tanken

Sauerstoff tut gut. Und zwar reichlich. Denn sitzen Sie zu viel in schlecht belüfteten Räumen, werden Sie nicht nur träge, müde und energielos, sondern auch hungrig. Da eine ausreichende Sauerstoffversorgung für die Energiegewinnung notwendig ist (Fette verbrennen nur mit Sauerstoff), muss der Körper mit Hunger reagieren, um die Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Studien zeigten: Menschen mit Berufen in geschlossenen Räumen essen mehr und sind häufiger übergewichtig. Also Fenster auf und tief durchatmen. Mehrmals am Tag. Wenn Sie dann nach der Arbeit noch eine Runde Spaziergehen, freut sich Ihr Stoffwechsel.



## Ausreichend Schlaf

Wer zu wenig schläft, läuft Gefahr, das „Hungerhormon“ Ghrelin zu wecken. Dieses ist für hemmungslosen Appetit verantwortlich. Zudem fordert ein nicht erholttes Gehirn gerade in den Morgenstunden eine zucker- und stärkehaltige Kohlenhydratzufuhr ab. Wer hier noch stark bleiben kann, verdient einen Orden. Ein gestörter oder zu kurzer Schlaf wirft uns stoffwechselfähig aus der Bahn, erhöht den Blutzuckerspiegel und fördert eine Insulinresistenz.



## Stress reduzieren und positiv denken

Kaum etwas schadet dem Stoffwechsel so sehr wie anhaltender Stress. In welchen Situationen sich jemand gestresst fühlt, ist dabei sehr individuell. Unser Körper ist besonders bei Leistungsdruck, Kummer, Sorgen, Ängsten, aber auch Perspektivlosigkeit und in Zeiten mangelnder Wertschätzung Stress ausgesetzt. Das vermehrt ausgeschüttete Stresshormon Cortisol greift in unseren Stoffwechsel empfindlich ein, so wird unter anderem der Blutzuckerspiegel erhöht. Fehlt dann der passende Ausgleich, zum Beispiel Erholung und Sport, wird dieser nicht vollständig abgebaut. Diabetes kann die Folge sein. Also abends besser keine Psycho-Thriller schauen oder Überstunden am PC, lieber mit der Familie Spiele spielen, das entspannt. Verfügbarkeits-Pausen mehrmals am Tag sind nachweislich ein erster Schritt in ein entspannteres Leben. Anstatt im Café nach dem W-LAN zu fragen, das Handy einfach mal ausschalten.



## Eiweißreich

Eiweiße werden auch als Proteine bezeichnet. Der Begriff kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet: Ich nehme den ersten Platz ein. Die Bedeutung von Eiweiß ist demnach seit altersher bekannt. Eiweiße werden bei der Verdauung zu einzelnen Aminosäuren und diese dienen unserem Körper hauptsächlich als Baustoff. Die kleinen Bausteine des Lebens sind unter anderem Transportstoffe für Sauerstoff und Speicherproteine für Eisen. Aminosäuren sind verantwortlich für das Immunsystem, sind Botenstoffe für die Informationsübertragung von Nervenimpulsen und bilden Enzyme, Hormone, Haut, Haare, Nägel. Zudem brauchen wir Eiweiß für den Bau unserer Muskulatur und für ein straffes und festes Bindegewebe. Fisch, magernes Fleisch, Ei und Quark stecken voller Eiweiß. Besser verdauliches pflanzliches Eiweiß findet sich reichlich in Hülsenfrüchten, Erbsen, Soja, Haferflocken, Quinoa und Nüssen. Am besten bekommt uns ein häufiger Wechsel der Proteinquellen, um den Körper ausreichend mit allen Aminosäuren zu versorgen. Doch auch hier gilt: Minimum 4 Stunden Pause einhalten, bevor die nächste Protein-Mahlzeit kommt. Auf einen bunten Proteinmix auf dem Teller besser verzichten, das wirkt sich positiv auf die Verdauung und Verwertbarkeit der einzelnen Aminosäuren aus. Stattdessen lieber pro Mahlzeit ein anderes Protein essen und zwischen tierisch und pflanzlich wechseln.



## Energieübungen

10 Minuten reichen für einen aktiven Start in den Tag. Machen Sie ein kleines Ritual daraus, sich morgens zu Dehnen, zu Strecken und aufzurichten. Die Energiebahnen unseres Körpers gehen durch die Wirbelsäule. Sind wir den ganzen Tag in zusammengesunkener Haltung, werden wir daher schlapp und müde, das System fährt runter. Machen Sie sich beim Zähneputzen gerade, ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und den Bauch rein. Wippen Sie mit den Füßen und halten Sie die Spannung. Wenn Sie mit dem Putzen fertig sind, nehmen Sie die Arme über den Kopf und dehnen Sie die Vorderseite des Körpers. Dabei tief einatmen. Wiederholen Sie dies über den Tag so oft es nur geht. Auch Kniebeugen hinter dem Schreibtischstuhl wirken wie ein Frischekick. Je mehr Sie vor allem die großen Muskelgruppen des Körpers beanspruchen, je mehr Energie wird abgefordert und je besser läuft der Stoffwechsel.

# GESUNDHEITS-STUDIE

## Zeitoptimiertes Training und seine Auswirkung auf Wohlbefinden und Zellgesundheit

Wir suchen untrainierte Personen, die über den Zeitraum von 5 Wochen ein zeitoptimiertes Training absolvieren möchten. Studiengebühr: 49,- €



1 Eingangsanalyse- Beratung



2 Persönliche Einweisung



3 Steigerung der Körperkraft



4 Verbesserung der Ausdauer



5 Verbesserung der Flexibilität



6 Abschlussanalyse- Auswertung

Wir begleiten Sie gern bei der Durchführung einer Stoffwechselkur.

[www.team-weizmann.de](http://www.team-weizmann.de)



**AALEN**

Tel. 0 73 61 - 9 88 10



**BOPFINGEN**

Tel. 0 73 62 - 91 91 00



**GIENGEN**

Tel. 0 73 22 - 13 41 690



**HEIDENHEIM**

Tel. 0 73 21 - 92 52 86