

DER TRICK DER MAXIMALEN FETTVERBRENNUNG

Den Stoffwechsellurbo zünden



Jeder kennt doch diese beneidenswerten Menschen, die den ganzen Tag futtern können und dennoch nicht ein Gramm zunehmen. Auf der anderen Seite stehen die, die ein Stück Torte oder eine Portion Pommes nur ansehen müssen und zack, schon ist ein halbes Kilo mehr auf den Rippen. Ja, das ist fies.

Aber Grund für diese Extrakilos ist nicht die eigene Disziplin, sondern der Stoffwechsel

Vereinfacht ausgedrückt ist der Stoffwechsel nämlich die Umsetzung von dem was wir essen, in Energie. Diese Umsetzung passiert in unseren Zellen, genauer gesagt in den Mitochondrien. Allerdings arbeiten die nicht bei jedem gleich schnell und effizient. Das ist der Grund, weshalb einige Menschen ihr Essen ausgewöhnlich gut und andere eben nicht so besonders, verwerten.

Gute und schlechte Futtermittelverwerter

Tatsächlich hat es viel mit den Genen zu tun, wie effektiv unser Stoffwechsel arbeitet und wie viele Kalorien wir damit aus der Nahrung ziehen.

Man unterscheidet generell 3 Gruppen von Menschen: gute und schlechte Futtermittelverwerter.

Bei einem schlechten Futtermittelverwerter brummt der Stoffwechsel ununterbrochen. Er ist der klare Gewinner, denn er verbrennt so intensiv wie ein Hochofen und hat einen hohen Grundumsatz, ist dadurch sehr sehnig und mit verhältnismässig wenig Fettgewebe ausgestattet. Das einzige Problem, das Menschen dieses Typs haben, ist es, Gewicht zuzulegen. Und auch im Aufbau von Muskeln tun sie sich schwer.

Beim klassischen Mischtyp dagegen ist der Stoffwechsel durchschnittlich aktiv. Er lässt sich mit einer Biogasanlage vergleichen. Die arbeitet moderat und kontinuierlich, allerdings muss alles im Gleichgewicht sein, damit es läuft und die Bakterien die Lebensmittel zersetzen. Die Stoffwechselleistung ist somit geringer als beim schlechten Futtermittelverwerter und Menschen dieses Typs vertragen Kohlenhydrate relativ gut. Der Körperbau ist schlank und athletisch, neigt aber zum Fettansatz an Bauch und Hüfte. Es ist der klassische „Ich muss schon aufpassen, was ich esse“- Typ. Schlägt er mal über die Stränge, so gibt die Waage sofort Rückmeldung.

Beim guten Futtermittelverwerter ist der Stoffwechsel deutlich am wenigsten aktiv. Das hat aber durchaus auch Vorteile, denn dieser, meist eher kräftig gebaute Typ nutzt die aufgenommenen Kalorien fast ausschliesslich zur Energiegewinnung und es verpufft nichts, einfach so als Wärme. Der grosse Nachteil aber ist: Jeder noch so kleine Kalorienüberschuss wird sofort in Form von Pölsterchen auf Hüfte und Po eingelagert. Deshalb lässt sich dieser Typ mit einem Windkraftwerk vergleichen, das in einer Gegend steht, in der oft Flaute herrscht. Der Grundumsatz liegt deshalb viel niedriger als bei den beiden anderen Typen, was bedeutet, dass er deutlich weniger essen darf, um sein Gewicht zu halten. Das sind die bekannten „Ich muss das Stück Torte nur ansehen und nehme schon zu“ - Menschen. Denn speziell Kohlenhydrate werden extrem schnell als Fett eingelagert. In Verbindung mit dem geeigneten Training (das ist der Wind, den wir erzeugen müssen) hat dieser Typ jedoch den entscheidenden Vorteil, dass er auch am schnellsten Muskelmasse aufbauen kann.

Wir pfeifen auf die Gene!

Zwar sind rund 60 bis 80 Prozent des Körpergewichts genetisch bedingt. Aber ob wir dick oder dünn sind, entscheiden letztendlich trotzdem wir allein. Denn die restlichen 20 bis 40 Prozent genügen, um unseren Körper so zu gestalten, wie wir



Ihn haben wollen.

Es muss lediglich an 2 Stellschrauben gedreht werden, das ist zum einen die Sportstellschraube, denn was oftmals vernachlässigt wird, aber in Wahrheit noch mehr zählt als die Ernährung, ist der Einfluss von Sport auf den Abnehm- Prozess. Je mehr wir uns bewegen, desto

besser kommt der Stoffwechsel in Schwung – und das lässt Muskeln wachsen, die im Vergleich zu Fett auch im Ruhezustand arbeiten und dadurch ununterbrochen Kalorien verbrennen.

Die andere Stellschraube ist die Ernährung: Es geht also darum, was wir essen, wann wir essen und wie oft wir essen.

Warum nicht jeder alles- und alle gleich essen können

Bei Menschen mit einem langsamen Stoffwechsel werden Kohlenhydrate schlechter vertragen, beziehungsweise sie landen einfach schneller auf der Hüfte. Wenn Sie sich dazu im Alltag noch wenig bewegen und auch keinen Sport treiben, bauen Sie sehr schnell Fettgewebe auf. Dies führt langfristig auch zu Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und und und

Der Grund dafür ist wahrscheinlich, dass sich der Körper evolutionär noch nicht an die Flut von minderwertigen Kohlenhydraten angepasst hat. Früher gab es ausschliesslich Vollkorngetreide, Kartoffeln und Gemüse. Heutzutage locken süsse Naschereien und frittierte Kartoffelprodukte zum sofortigen Verzehr an jeder Ecke. Und genau deshalb sind die Kohlenhydrate auch so beliebt: weil sie im Prinzip überall verfügbar sind – und schnell sättigen. Allerdings werden sie auch fast genauso schnell verstoffwechselt, und das bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel rasant ansteigt und die Bauchspeicheldrüse viel Insulin ausschüttet. Der Zucker wird in Windeseile in die

Zellen transportiert und fällt unter das Niveau vor der Mahlzeit. **Und genau da ist der Knackpunkt!** Denn der Körper sieht weniger Zucker im Blut als Alarmsignal und meldet sofort wieder Hunger, da er nicht erkennen kann, ob die Zellen schon voll Zucker sind oder nicht. Für ihn zählt allein der Gehalt im Blut. **Ein niedriger Blutzuckerspiegel sorgt aber vor allem für Appetit auf schnell verfügbaren Zucker – und das ist in der Regel nicht das Vollkornbrot, sondern der Schokoriegel.** Damit beginnt der Kreislauf von vorn, und es folgt eine kalorienreiche Achterbahnfahrt: Da die Zellen längst gefüllt sind, wird der Überschuss an Nahrung sofort in Fett umgewandelt. Bei fett- und eiweissreichen Lebensmitteln passiert dies jedoch nicht, denn auf sie reagiert der Stoffwechsel sehr langsam. Es dauert zwar länger, bis das Hungergefühl weg ist, dafür halten sie für eine längere Zeitspanne satt. Eine Fettrestriktion ist daher für alle Typen genau der falsche Weg. Das Wichtigste aber ist: Je langsamer der Stoffwechsel ist, desto weniger Kohlenhydrate sollten wir zu uns nehmen. Und wenn schon, dann selbstverständlich nur die hochwertigen Kohlenhydrate.

**NICHT JEDES
ERNÄHRUNGSKONZEPT
PASST ZU JEDEM MENSCHEN
MIT DEM RICHTIGEN
ABER KÖNNEN WIR
DAS MAXIMUM
HERAUSHOLEN**

Kein Kalorienzählen

Wir können uns auch von einer weiteren falschen Annahme verabschieden, wenn wir ein paar Kilos verlieren wollen: Kalorien sind nicht unser Feind! Das wird zwar oft behauptet, in Wahrheit ist aber das Gegenteil der Fall: Wir brauchen Kalorien zum Leben, Sporttreiben und Spasshaben. Ohne sie, würde uns die Energie fehlen. **Ebenso falsch ist es einen einzelnen Nährstoff zu verteufeln.** Erst war Fett der Übeltäter, dann wurden Kohlenhydrate im Allgemeinen verteufelt. Und trotzdem wurden die Menschen weltweit immer dicker!

Die Lösung besteht besteht in einer ausgewogenen Mischung aus Eiweiss, Kohlenhydraten und gesunden Fetten. Dazu kommen reichlich Ballaststoffe, viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Das Motto heisst also: Wer abnehmen will muss essen!

Das hört sich im ersten Moment paradox an, hat aber wieder mit dem Stoffwechsel zu tun, denn beim Hungern fährt dieser auf dein Minimum herunter. Ihn dann wieder zum Laufen zu bringen ist sehr, sehr anstrengend (Dienjenigen, die schon 3 oder mehrere Diäten hinter sich haben, können zu 100% bestätigen, dass deshalb jede neue Diät vielmehr Verzicht bedeutet, um dieselben Resultate zu nochmal zu erreichen), denn dieser Vorgang hat vor langer Zeit einmal das Überleben gesichert. Und was seit rund 1-8 Millionen Jahre lang in den menschlichen Genen verankert ist, das können 50 Jahre Überfluss-Gesellschaft nicht so ohne Weiteres umschreiben.

Sich mit Kalorienzählen oder dem selbst auferlegten Verbot bestimmter Nährstoffe zu quälen ist also absoluter Humbug und unnötig auf dem Weg zur Traumfigur!