

## News August 2010

### Kleine Körperkunde... der Stoffwechsel steht niemals still!

--> **Der Stoffwechsel steht niemals still.**

Die Fettverbrennung ist ein Stoffwechselfvorgang, der für die Energiezufuhr in unserm Körper unerlässlich ist. Und unser Körper braucht eine Menge Energie, auch wenn wir gar nichts tun. Ununterbrochen laufen, wie in einem Uhrwerk, Lebensprozesse, Auf- und Umbauprozesse ab. Für diese Prozesse werden Lebensmittel in körpereigene Stoffe umgebaut und für die Energiegewinnung bereitgestellt.

--> **Hormone, die die Fettverbrennung ankurbeln.**

An den komplexen Vorgängen der Fettverbrennung sind u. a. Hormone beteiligt, die über die Einlagerung oder die Verbrennung von Fett mitentscheiden, z. B. das Wachstumshormon, das Glukagon oder die Schilddrüsenhormone.

--> **Das Wachstumshormon arbeitet im Schlaf.**

Das Wachstumshormon sorgt nicht nur in jungen Jahren für das Längenwachstum unseres Körpers. Jede Nacht, ungefähr 70 Minuten, nachdem wir eingeschlafen sind, wird es aktiv. Es sorgt dafür, dass, während wir schlafen, Fett aus den Fettzellen abgebaut und in Energie umgewandelt wird. Deshalb fühlen wir uns morgens (meistens?) ausgeruht und sind nicht mehr müde. Für seine Arbeit benötigt das Wachstumshormon ausreichend Eiweiß, Vitamin C und Vitamin B6.

--> **Glukagon lässt den Blutzuckerspiegel steigen.**

Glukagon ist ein Antagonist des Insulins. Es wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel steigt, wenn er unter eine gewisse Marke fällt. In Schocksituationen und bei besonderen Anspannungen kann das innerhalb kürzester Zeit geschehen. Dann wird jede Menge Fett aus den Fettzellen freigesetzt und zur Energiegewinnung verbraucht. Auch Glukagon braucht eine ausreichende Eiweißversorgung, damit der Regulationsmechanismus funktioniert.

--> **Insulin schließt Zellen auf und hilft so, vermehrt Fett einzulagern.**

Noch ein Wort zum Insulin, das ebenfalls ein Bauchspeicheldrüsenhormon ist. Insulin hat die Aufgabe, einen zu hohen Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Leider wird durch die übermäßig kohlenhydratreiche Nahrung (z. B. durch Zucker, Teigwaren, Kuchen etc.) vieler Menschen der Blutzuckerspiegel derart angeregt, dass der Stoffwechsel durch die vermehrte Insulinausschüttung durcheinander gerät. Die Bauchspeicheldrüse ist überlastet und kann nicht mehr für ausreichenden Nachschub sorgen. Insulin schließt die Körperzellen für den Zucker auf und zwar nicht nur die Muskelzelle zur Energiegewinnung, sondern auch die Fettzelle zum Speichern von Fett und Glukose. Die vermehrt aufgenommene Glukose hemmt den Fettabbau. Insulin fördert sogar den Fettaufbau, denn es hält sozusagen die Tür einladend offen. Das ist besonders tragisch für übergewichtige Menschen mit erhöhten Insulinwerten. Wenn sie Sport treiben können sie praktisch kein Fett abnehmen, weil die Fettzellen immer noch „geöffnet“ sind und auf Nachschub warten.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

OLAF KRAMER | PERSONAL FITNESS TRAINER | REMBRANDTSTRASSE 5 | 30177 HANNOVER

MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | WEB [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)