

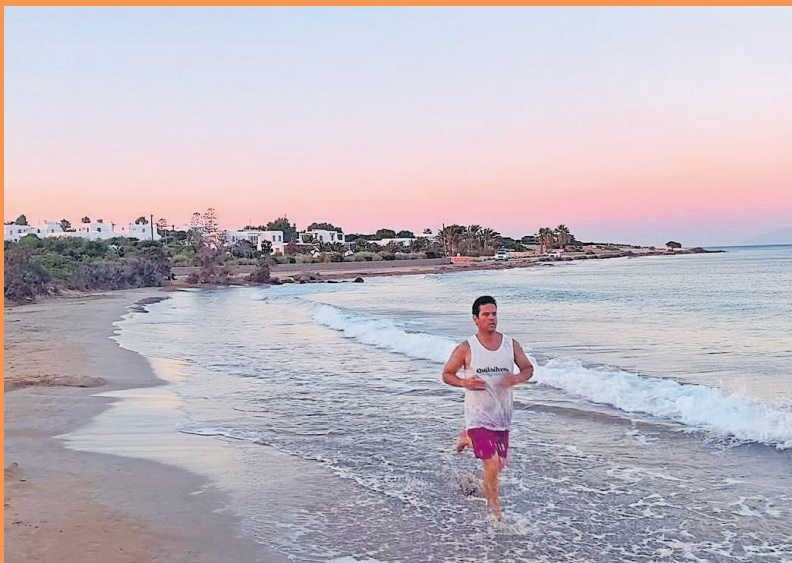


FIT UND XUND #3.10

IDEALGEWICHT UND STOFFWECHSEL

Das Idealgewicht zu halten oder zu erreichen, beschäftigt viele Menschen. Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Stoffwechsel, also die Energie, die unser Körper für lebenswichtige Funktionen, Bewegung und Nahrungsverwertung verbraucht. Gerät dieses Gleichgewicht zwischen Aufnahme und Verbrauch ins Wanken, verändert sich auch das Gewicht.

Doch oft verlangsamen verschiedene Ursachen den Stoffwechsel und erschweren damit die Stabilität des Gewichts. Dazu gehören organische Probleme wie Eisenmangel oder Erkrankungen der Schilddrüse, die den Energieverbrauch drosseln. Auch chronischer Stress wirkt negativ: Erhöhte Cortisolwerte begünstigen die Einlagerung von Fett, besonders im Bauchraum. Ein weiteres Hindernis ist Schlafmangel, der die Ausschüttung des Hormons Ghrelin verstärkt und damit Heiss hunger fördert. Hinzu kommt Bewe-



Für das Erreichen und Halten des Idealgewichts ist Bewegung wichtig, aber nur einer von vielen Faktoren.

gungsmangel, da Muskeln auch in Ruhe Kalorien verbrennen und ein Muskelabbau den Gesamtverbrauch senkt. Crash-Diäten verschärfen die Situation, weil sie Muskelmasse abbauen und den Grundumsatz um bis zu 45 Prozent reduzieren können. Schliesslich schwächen stark verarbeitete Lebensmittel den Stoffwechsel zusätzlich, indem sie oxidativen Stress

verursachen und die Energieeffizienz mindern.

Um diesen negativen Einflüssen entgegenzuwirken, ist ein gesunder Lebensstil entscheidend. Ein besonderer Fokus liegt auf einer ausgewogenen Ernährung mit viel Eiweiss und Gemüse, denn sie unterstützt die Muskulatur und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Ebenso

wichtig ist eine ausreichende Hydratation, da Wasser an nahezu allen Prozessen des Stoffwechsels beteiligt ist. Bewegung darf nicht fehlen, da Muskeln als aktive «Brennöfen» fungieren und den Kalorienverbrauch erhöhen. Schon regelmässiges Spaziergehen kombiniert mit etwas Krafttraining kann einen deutlichen Effekt haben.

Ein stabiler Schlafrhythmus sorgt dafür, dass Hormone und Appetit reguliert werden, während eine bewusste Stressbewältigung durch Atemübungen oder Entspannungsrituale die Fettverbrennung erleichtert. Nicht zuletzt sollte der Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel reduziert und durch vollwertige Produkte ersetzt werden, um Entzündungen im Körper zu vermeiden und die Stoffwechselfunktion langfristig zu unterstützen.

Gesundheit und Idealgewicht werden nicht durch eine einzelne Diät oder

ein Bewegungsprogramm erreicht, sondern durch das Zusammenspiel all dieser Faktoren. Der Personal Health Coach ist darin geschult, seine Klienten in diesen vier Säulen des ganzheitlichen Gesundheitsansatzes zu unterstützen: Optimierung der Ernährung, Integration von Bewegung in den Alltag, Reduzierung und Regulierung von Stress sowie Verbesserung des Schlafs.

Ziel ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Psychologie praktisch umzusetzen und Menschen auf ihrem Weg zu einem stabilen Gewicht und mehr Wohlbefinden zu unterstützen.

Charis Samaras

Personal Health Coach
Physio Sport Andelfingen

