

Eine gute Portion ZÜNDSTOFF

Im Frühjahr reden wir ja gerne davon, den **Stoffwechsel** „auf Trab zu bringen“ und zu „entschlacken“. Aber geht das überhaupt – und wenn ja, wie? PETRA kennt die Antwort

SAHNEHÜBCHEN-MUFFINS sind super für den Stoffwechsel – aber nur für den im Kleiderschrank. Weil wir plötzlich alles eine Nummer größer kaufen müssen

F

ast droht schon wieder die Invasion der Osterhasen, dabei haben wir die Armee der Weihnachtsmänner noch nicht mal verdaut ... ganz zu schweigen von all den Verlockungen zwischen den Festtagen. Eine gute Idee also, jetzt den Stoffwechsel zu pushen und damit unseren Körper frühlings schön zu machen. Was viele von uns kennen und manche schon nach den Feiertagen in Tablettenform ausprobiert haben: Enzyme aus Ananas und Papaya, die angeblich durch ihren hohen Eiweißgehalt die Fettzellen kaltstellen. Wenn das doch nur schon mal jemand richtig nachgewiesen hätte... Höchste Zeit für ein paar Wahrheiten und Tipps, auf die wir uns wirklich verlassen können.

WIE WAR DAS DENN JETZT MIT DEM STOFFWECHSEL?

Der beginnt zwar mit der Verdauung, reicht aber viel weiter – über die Verteilung von Nährstoffen im Blut bis hin zu ihrer Umwandlung in der einzelnen Zelle. Gesteuert wird dieser Prozess durch das Hormon- und Nervensystem. Hormone wie Insulin oder Adrenalin führen beim Stoffwechsel Regie, sie steuern, ob wir am Ende der Vorstellung Fett abbauen oder Lust auf Süßes bekommen. Es geht beim Stoffwechsel also um viel mehr als die Frage, was aus der gefrühstückten Butterstulle wird. Welche Hormone gibt zum Beispiel die Schilddrüse ab, haben wir tief und fest geschlafen, wie viel Tageslicht haben wir abbekommen? Und dann sind ►

da noch Schadstoffe und Abbauprodukte, die im Körper bleiben und nicht ausgeschieden werden, und auch die beeinflussen wiederum den Stoffwechsel.

GIBT ES STOFFWECHSEL-TYPEN?

Das steht außer Frage – schon deswegen, weil es bekanntermaßen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes gibt. Auch Fett-, Eiweiß- und Mineralstoffwechsel können gestört sein. Und wer hat nicht mindestens einen Laktose- oder Fruktose-Intoleranten im Bekanntenkreis? Neue Analysemethoden wollen jedoch noch viel feinere und höchst individuelle Merkmale ausmachen. „Ackerbauern, Jäger und Sammler haben in unserer Vorgeschichte eigene Ernährungs- und Verarbeitungsmuster ausdifferenziert, die Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette unterschiedlich verwerten“, erklärt Kamilla Pyka, Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin. Auch wenn sich die Gruppen im Laufe der Jahrtausende munter vermischt haben: „Ihre genetischen Grundmuster lassen sich mit moderner Molekularbiologie auch heute noch nachweisen.“

WAS STECKT HINTER EINER STOFFWECHSEL-DIÄT?

Lange wurde ja unter dem Schlagwort „Stoffwechsel“- oder „Steinzeit“-Diät der Verzicht auf Kohlenhydrate propagiert: Fisch, Wild, Nüsse, Grünzeug, kurzum alles, was bei unseren Vorfahren auf den Steintisch kam, sollte uns fit, schlank und froh machen. Kamilla Pyka hält nichts von solchen Vereinfachungen. Sie arbeitet bei Cogap, einer Firma, die für Ärzte, Apotheken und Ernährungsberater die genetische Stoffwechselanalyse „MetaCheck“ anbietet. Für den Test wird ein Abstrich aus der Mundschleimhaut entnommen, deren

unterscheiden zunächst einmal zwischen vier Meta-Typen: Der Meta-Typ Alpha kann im Vergleich zur Gesamtbevölkerung Eiweiße besser verstoffwechseln. Er verbrennt sie tendenziell schneller, während er Fette und Kohlenhydrate langsamer und eher in Fett umwandelt. „Der Beta-Typ verarbeitet Eiweiße und Fette leicht, nicht aber Kohlenhydrate. Gamma verträgt Kohlenhydrate, nicht aber Eiweiße und Fette, Delta kommt mit Kohlenhydraten und Fetten gut zurecht, nicht jedoch mit Eiweißen. „Diese vier Meta-Typen kommen etwa gleich häufig vor, sie treffen jeweils auf 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung zu“, erklärt Pyka. Darüber hinaus sei die Verträglichkeit der einzelnen Nährstoffe jedoch individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt.“

KANN MAN SEINEN STOFFWECHSEL-TYP SELBST ERKENNEN?

Viele Frauen bemerken bei sich zwar einzelne Besonderheiten, etwa dass sie von Bier rasend schnell zunehmen, Sahneis aber erstaunlich folgenlos schlemmen können. Die einen bezeichnen sich eher als salzigen, die anderen als süßen Typ. Oder man verspürt plötzlich einen starken Drang nach Obst und weiß intuitiv, dass der Körper das jetzt braucht. „Sehr sensible Menschen können erahnen, in welche Richtung ihr Stoffwechsel tendiert“, weiß auch Kamilla Pyka. „Dennoch erleben wir häufig, dass auch ganz bewusst lebende Menschen sich entgegen ihrem Stoffwechseltyp verhalten. Nicht umsonst sind mehr als die Hälfte der Deutschen übergewichtig.“

WIE LÄSST SICH DER STOFFWECHSEL AKTIVIEREN?

Ein gutes Training sind Kälte- und Hitze-reize, sie bremsen nicht nur unseren Appe-

STOFFWECHSEL ist viel mehr als die Frage, was aus der BUTTERSTULLE vom Frühstück wird

DNA bei Cogap analysiert wird. Auf dieser Basis kann der Berater individuelle Ernährungs- und Fitnesspläne erstellen (ca. 350 Euro, Adressen auf www.cogap.de). „Wir

tit, sondern fordern vom Körper kräftezehrende Wärme- und Kühlleistungen. Der gute alte Saunagang samt Eisbad und die Wechseldusche kommen da ins Spiel! Oder soll es

gezielt gegen Fettzellen gehen? Kaum etwas trainiert den Fettstoffwechsel so wie Ausdauersport mit niedriger Belastung. Der Grund: Zucker kann in den Muskeln schneller in Energie umgewandelt werden als Fett. Der Körper spart sich die Kohlenhydrate für schlechte Zeiten. Falls mal ein Säbelzahniger angreift... Solange man ungestresst spazieren geht, gibt er sich mit Fettverbrennung zufrieden. Je öfter das geschieht, desto besser klappt's! Die Fettverbrennungskapazitäten eines Tour-de-France-Radlers brauchen wir deshalb nicht. Die Genexperten von Cogap setzen auch beim Sport auf individuelle Tipps: „Wir ermitteln die Sportvariante, bei der jeder persönlich in einem bestimmten Zeitraum am besten Kalorien verbrennen kann“, sagt Kamilla Pyka. Hat man eher die Gene für schnelle, kraftbasierte Sportarten wie Squash, muss der Ausdauerpart beim Training nur einen geringen Teil der Zeit in Anspruch nehmen – dennoch baut man dann schnell Fett ab.

KANN MAN SEINEN „GRUNDUMSATZ“ BEEINFLUSSEN?

Eines haben Tabellen mit dem durchschnittlichen Grundumsatz gemeinsam: Man kann sie vergessen. Der Grundumsatz

(die Menge an Energie, die der Körper im Ruhezustand innerhalb von 24 Stunden verbraucht) wird vor allem durch die Muskelmasse bestimmt, und die variiert nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern hängt auch von Alter und Trainingszustand ab. Eine muskulöse, 1,70 Meter große Büroangestellte wird einen höheren Grundumsatz haben als die gleich große, aber weniger sportliche Kollegin. Wobei wir wieder bei den Genen sind: Zweifellos ist die Neigung zum Muskelaufbau nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt. Cogap-Kunden können darauf hoffen, dass ihr Stoffwechsel aus den genetisch bevorzugten Nahrungsmitteln eher Muskeln als Fett entstehen lässt.



Ein GENTEST kann den Stoffwechsel auf Trab bringen. Ein guter GEMÜSEHÄNDLER auch

WAS SIND STOFFWECHSEL-BREMSEN?

Eigentlich logisch: Alkohol- und Nikotin, hastig heruntergeschlungenes Fast Food und Schlafdefizit belasten den Stoffwechsel. Naturheilkundler schwören deswegen auf Detox-Kuren, zu denen nicht nur der

Verzicht auf Süßes und Sekt gehört, sondern auch Raum für Entspannung – das Stresshormon Cortisol ist ein echter Bad Guy für den Fettstoffwechsel. Umweltmediziner weisen außerdem auf eine wachsende Belastung des Stoffwechsels zum Beispiel durch Schimmelpilze, Lösungsmittel und Nahrungszusätze hin.

WIE FUNKTIONIERT „ENTSCHLACKEN“?

Schulmediziner betonen gern, dass „Schlacken“ im Körper gar nicht vorkämen. Andererseits steht außer Frage, dass sich Gifte wie Nikotin oder Geschmacksverstärker im Körper ablagern. Dagegen hilft aber ein guter Gemüsehändler: Vitamine und Spurenelemente unterstützen als Co-Enzyme die körpereigenen Enzyme in jeder Zelle dabei, schädliche Stoffe zu verarbeiten und auszuleiten. Täglich frisches, nährstoffreiches

Obst und Gemüse dient der – Pardon, liebe Ärzte – Entschlackung also doppelt, sowohl im Darm als auch in den Zellen. Ach, und wer seine guten Vorsätze gerne mit einer Pille garniert: Das Schüssler-Salz „Kalium Sulfuricum“ soll den Stoffwechsel ebenfalls anregen.

ANGELIKA BRODDE