

## 6 Tipps, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen können

Ein perfekt funktionierender Stoffwechsel versorgt jede Körperzelle mit allem, was sie braucht, schafft Gifte und Schlacken in Windeseile aus dem Körper hinaus, baut langsam aber sicher überflüssige Pfunde ab und hinterlässt ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit. Ihr Stoffwechsel kann aber nur dann perfekt funktionieren, wenn Sie ihm das Material dazu liefern und die nötigen Voraussetzungen dafür schaffen. Wir bieten sechs Tipps, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen können und wie jeder Stoffwechsel in einen Power-Stoffwechsel verwandelt werden kann.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. November 2019

Stand: 21. November 2019

### Was ist der Stoffwechsel?

Das, was wir essen, muss zerkleinert, verarbeitet und in Nützliches und Unbrauchbares sortiert werden. Das Nützliche muss verteilt und zu den einzelnen Zellen im ganzen Körper transportiert werden, während das Unbrauchbare schnellstmöglich ausgeschieden werden muss. Diese Vorgänge nennt man kurz und schmerzlos Stoffwechsel oder Metabolismus.

Dank des Stoffwechsels werden wir mit Energie (Wärme) versorgt und können darüber hinaus Körpersubstanz aufbauen (wachsen, zunehmen oder uns regenerieren) sowie unsere Körperfunktionen am Laufen halten.

### Wie arbeitet Ihr Stoffwechsel: Zu schnell oder zu langsam?

Einige Menschen haben einen sehr zügigen und daher wenig effektiven Stoffwechsel, weshalb sie Probleme haben, je ein Gramm Fett auf die Rippen zu kriegen.

Andere Menschen wiederum leiden unter einem äusserst schwerfälligen Stoffwechsel, was zu einer schnellen Gewichtszunahme führt und was vor allem jegliches Bemühen um eine Gewichtsabnahme zu einem fast sinnlosen Unterfangen werden lässt.

Die einen wünschen sich, ihr Stoffwechsel möge sorgfältiger arbeiten, die anderen wären erfreut, er liesse sich ein wenig beschleunigen.

## Wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen – Unser 6 Tipps

Es gibt viele Methoden, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen und wieder in ein gesundes Gleichgewicht bringen können, ihn also – je nach Ausgangslage – zu verbessern oder zu erhöhen.

Die folgenden 6 Tipps umfassen wenige, aber wichtige Veränderungen in Ihrer Ernährungsweise und in Ihrem Lebensstil. Sie sind jedoch äusserst einfach umzusetzen und problemlos in den Alltag zu integrieren. Ihre Auswirkungen sind teilweise überwältigend.

### Stoffwechsel-Tipp Nr. 1: L-Tyrosin

Wer kurzfristig seine Leistung auf gesunde Weise steigern möchte, sollte auf die Aminosäure (L-Tyrosin) zurückgreifen und Psychopharmaka links liegen lassen.

### Stoffwechsel-Tipp Nr. 2: Stilles Wasser trinken

Ihr Lieblingsgetränk sollte reines Quellwasser sein (oder gefiltertes Wasser). Nur mit Hilfe von reinem Wasser kann jede Ihrer Zellen ihre Aufgaben zu Ihrer vollsten Zufriedenheit erfüllen.

Nur mit Hilfe von reinem Wasser kann Ihr Körper tagtäglich all die Umweltgifte, Stoffwechselgifte, Wohngifte und viele andere Schadstoffe aus unserer Umwelt auch wieder ausscheiden.

Da gerade die Verschlackung mit all den genannten schädlichen Substanzen eine der Hauptursachen vieler Fehlfunktionen in unserem Organismus darstellt und zu vielen Krankheiten führen kann, ist die Anregung des Stoffwechsels zur Vermeidung von Gift- und Schlackeneinlagerungen einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zu intensiver Gesundheit.

Die tägliche Wassermenge hängt von Ihrem Ernährungs- und Lebensstil ab. Je mehr ungünstige Nahrungsmittel und Getränke Sie zu sich nehmen, um so mehr muss Ihr Organismus auch wieder entgiften und umso mehr reines Wasser sollten Sie trinken.

Wenn Sie künftig nur noch Wasser trinken und keine zweifelhaften Getränke mehr wie Softdrinks, Kaffee, Säfte, Schwarztee, Alkohol, etc., wenn Sie ausserdem viele wasserhaltigen Salate und Smoothies zu sich nehmen, dann dürften zwei Liter reines Wasser pro Tag bereits Wunder bewirken.

Bei der heute üblichen Ernährung mit Fleisch, Wurst, Süssigkeiten, stark gewürzten Fertiggerichten, Teig- und Backwaren aus Auszugsmehlen jedoch, empfiehlt es sich, deutlich mehr zu trinken (mindestens die doppelte Menge), um den Stoffwechsel auch wirklich anregen zu können. Nach oben hin sind dabei kaum Grenzen gesetzt.

Stellen Sie sich am besten schon am Morgen Ihre vier, fünf oder wie viele Flaschen auch immer bereit, damit Sie zu jeder Tageszeit einen Überblick darüber haben, wie viel Wasser Sie bis zum Abend noch trinken sollten.

### Stoffwechsel-Tipp Nr. 3: Kalorienreduzierte Kost bevorzugen

Ihr Stoffwechsel lässt sich viel leichter und nachhaltiger anregen, wenn Sie öfter kleinere Portionen und seltener üppige Hauptmahlzeiten verzehren. Werden nämlich zu viele Kalorien auf einmal konsumiert, neigt der Körper dazu, sie als Fett einzulagern. Wenn Sie aber zu wenige Kalorien essen, schaltet der Körper in den Hunger-Modus und lagert sogar Kohlenhydrate als Fett ein. Daher ist es wichtig, ein gutes Gleichgewicht zu finden.

Das gelingt am besten mit einer sorgfältigen Auswahl der Lebensmittel. Ihre vielen kleinen Mahlzeiten und Snacks sollten natürlich nicht aus Fertigsuppen, Süssigkeiten, gesalzene Erdnüssen, Sandwiches etc. bestehen, sondern aus frischen und vitalstoffreichen Lebensmitteln, wie z. B. Salaten, ungesüßten Fruchtriegeln, Früchten, Gemüse, Quinoa, Hirse, (pflanzliche) Nussmilch, Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam, etc.) und ungerösteten, ungesalzene Nüssen.

Diese in der Hauptsache basischen Lebensmittel liefern Ihrem Körper darüber hinaus eine unwahrscheinlich grosse Menge an Stoffwechsel anregenden Vital- und Mineralstoffen. Mehr erfahren Sie unter [basische Ernährung](#).

### Stoffwechsel-Tipp Nr. 4: Nutzen Sie sportliche Aktivitäten

Besonders einfach können Sie Ihren Stoffwechsel anregen, wenn Sie den Dreh raus haben, wie Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Sie für den sofortigen Gebrauch benötigen.

Der Körper wird - wenn er ständig Kalorien verbrennen muss - die vorhandene Nahrung besser nutzen. Daher seien Sie jeden Tag aktiv!

Das ist natürlich ein ziemlich blöder Tipp, wenn man erstens keine Zeit für grössere sportliche Aktivitäten hat und wenn man zweitens einfach keinen Bock auf Sport hat.

Natürlich weiss man, dass es - um den Stoffwechsel anzuregen - ganz toll wäre, rasch mal 10 Kilometer durch den Park zu düsen oder ein paar Mal pro Woche ins Fitnessstudio zu hetzen. Doch nützt dieses Wissen weniger als nichts, wenn man an derlei Aktionen keinerlei Freude hat.

Die beste Methode, trotz absoluter Sport-Antipathie dennoch mit geringstem Aufwand zu einem gigantischen Stoffwechsel anregenden Ganzkörpertraining zu gelangen, ist das "gemütliche" Schwingen oder Hüpfen auf einem handlichen [Zimmertrampolin](#).

Es ist für wohl fast jeden erschwinglich, hat in jeder noch so winzigen Wohnung Platz, erfordert keinerlei sportliche Ambitionen oder gar Vorkenntnisse und macht einfach nur Spass.

Die Bewegung geht annähernd von ganz alleine und der Effekt ist fantastisch:  
Stoffwechsellanregung vom Feinsten.

## Stoffwechsel-Tipp Nr. 5: Lösliche Ballaststoffe

Mit einer gezielten Auswahl Ihrer Lebensmittel können Sie Ihren Stoffwechsel ganz besonders intensiv anregen. Wählen Sie Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte. Ein Lebensmittel hat eine umso höhere Nährstoffdichte, je höher ihr Nährstoffgehalt und je niedriger dabei im Verhältnis ihr Kaloriengehalt ist.

Mit solchen Lebensmitteln ist Ihr Körper bei wenigen Kalorien dennoch bestens versorgt und länger, aber gleichzeitig weniger angestrengt beschäftigt als mit Lebensmitteln, die eine geringe Nährstoffdichte bei hohem Kaloriengehalt aufweisen.

Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind jene, die unter Tipp 2 empfohlen wurden. Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte sind zucker- und fetthaltige Lebensmittel oder beispielsweise auch Alkohol.

Lebensmittel, die ausserdem einen hohen Anteil löslicher Ballaststoffe aufweisen wirken besonders Stoffwechsel anregend.

Ballaststoffreiche Lebensmittel liefern bei gleichem Volumen deutlich weniger Kalorien. Sie werden meistens ausgiebiger gekaut, daher bedächtiger gegessen, sie füllen den Magen, werden langsamer verdaut, erhöhen den Blutzuckerspiegel schön gemächlich, sorgen für länger anhaltende Sättigung und regen auf diese Weise höchst effektiv den Stoffwechsel an.

Während unlösliche Ballaststoffe (z. B. Zellulose aus Vollkorn) kein Wasser aufnehmen können, binden lösliche Ballaststoffe grosse Mengen Wasser und quellen daher im Magen-Darm-Trakt auf. Sie sorgen für eine reibungslose Verdauung und reinigen dabei gleichzeitig den Darm.

Lösliche Ballaststoffe wie z. B. in Flohsamenschalen sind zur Stoffwechsellanregung äusserst empfehlenswert.

Man nimmt beispielsweise morgens nüchtern einen Löffel Flohsamen oder Flohsamenschalen und trinkt dazu zwei grosse Gläser Wasser.

Abends - im mindestens einstündigen Abstand zum (leichten) Abendessen - macht man dasselbe noch einmal. Fügt man dem Flohsamen noch einen Löffel Mineralerde (z. B. Bentonit) hinzu, erhöht man die Reinigungskraft des Flohsamens und spürt nach wenigen Tagen, wie die Lust auf ungesunde Snacks langsam nachlässt.

Die Abwesenheit dieser Snacks, die gewöhnlich viel Zucker, Salz oder synthetische Lebensmittelzusatzstoffe enthalten, wird Ihren Stoffwechsel zusätzlich erleichtern und ganz automatisch zu mehr Power anregen.

## Stoffwechsel-Tipp Nr. 6: Biologisches Kokosöl

Biologisches Kokosöl enthält eine ganz besondere Fettart, die sog. mittelkettigen Triglyceride (MCT für engl. medium-chain triglycerides). Diese Fette werden vom Körper praktischerweise nicht als Fett eingelagert.

Sie senken gar den Cholesterinspiegel, fördern die Aufnahme von Calcium und Magnesium, liefern dem Körper hochwertige Energie und regen so ganz entscheidend Ihren Stoffwechsel an.

MCT werden ausserdem lange vor den Proteinen verbrannt, was bisher nur den Kohlenhydraten vorbehalten war. MCT sind in der Natur nur in sehr wenigen Ölen enthalten.

Kokosöl kann wunderbar zum Braten und Kochen verwendet werden, da es auch bei Hitze stabil bleibt und keine gesundheitsbedenklichen Schadstoffe entwickelt.

Wählen Sie aber grundsätzlich - und nicht nur, um Ihren Stoffwechsel anzuregen - unbedingt hochwertiges biologisches und kalt gepresstes Kokosöl. Stark erhitzte und industriell behandelte Öle würden Ihren Organismus belasten und wären folglich nicht dazu in der Lage, Ihren Stoffwechsel anzuregen.

Wenn Sie diese sechs Tipps in Ihren Alltag integrieren, werden Sie bereits nach wenigen Tagen die ersten höchst erfreulichen Auswirkungen Ihrer erfolgreichen Stoffwechselanregung verspüren. Viel Spass dabei!

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/stoffwechsel-anregen-ia.html>