

10 Möglichkeiten, den Stoffwechsel zu erhöhen

Der Stoffwechsel

Wie bereits erwähnt hat der Stoffwechsel einen sehr großen Einfluss auf unser Leben, und umgekehrt. Dabei ist er so individuell wie jeder Mensch und wird von verschiedenen internen und externen Faktoren bestimmt.

Genetische Grundlagen spielen mit einem Anteil von ca. 5% am Gesamtenergisumsatz nur eine untergeordnete Rolle. "Schlechte" Gene sind daher keine plausible Erklärung für einen niedrigen Grundumsatz.

Es sind vielmehr Alter, Geschlecht und Lebensstil, die den Stoffwechsel bestimmten. Auf die beiden erstgenannten Faktoren haben wir keinen Einfluss. Ab dem 25. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf jedes Jahr um ca. 1%, d.h. im Laufe des Lebens eines Erwachsenen vermindert sich der Stoffwechsel um bis zu 40%.

Glücklicherweise lässt sich dieser Prozess über die dritte Einflussgröße mehr als ausgleichen, denn ein aktiver Lebensstil hat einen positiven Effekt den gesamten Energiebedarf, auch im Ruhezustand.

Die folgende Grafik zeigt die Faktoren, die unseren Energiebedarf und damit unsere Stoffwechselrate entscheidend beeinflussen.



Vereinfacht errechnet sich der Gesamtenergieverbrauch wie folgt:

$$\text{Gesamtenergisumsatz} = \text{Grundumsatz} + \text{Energieumsatz über Aktivität}$$

Der Grundumsatz, also der Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand macht etwa 60% des gesamten Energiebedarfs aus. Körperliche Aktivität selbst verbraucht etwa 30% der Gesamtenergie, die Wärmeregulierung etwa 10%.

60%
Grundumsatz

30%
Körperliche Aktivität

10%
Wärme

Eine langfristige und erfolgreiche Erhöhung des Stoffwechsels ist demnach vor allem über einen verbesserten Grundumsatz zu erreichen. Neben rein körperlicher Aktivität gibt es viele weitere Möglichkeiten, den Stoffwechsel auf ein höheres Niveau zu heben.

1. Regelmäßiges Krafttraining

Muskeln sind aktive Körpermasse. Sie haben selbst im Ruhezustand einen hohen Energieverbrauch, während körperlicher Aktivität sind es regelrechte Kraftwerke zur Energieverbrennung.

Überschüssiges Körperfett kann ausschließlich in Muskulatur verbrannt werden. Je mehr Muskeln ein Mensch besitzt, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit eines optimalen Körperfettanteils.

Nach einem intensiven Krafttraining bleibt des Grundumsatz für ca. 48 Stunden auf einem erhöhten Niveau, d.h. ein 2 bis 3maliges Krafttraining pro Woche sorgt aufgrund des Nachbrenneffekts für einen permanent hohen, und aufgrund eines Zuwachses an Muskelmasse für einen stetig steigenden Energiebedarf.

2. Ausdauertraining

Ausdauertraining hat einen weitaus geringeren Einfluss auf den Grundumsatz.

Aerobes Ausdauertraining mit einem Puls von etwa 65% der maximalen Herzfrequenz verbraucht nur ca. 300-400 kcal pro Stunde. Es braucht also beinahe 3 Stunden Ausdauertraining pro Woche, um eine einzige, etwas deftige Mahlzeit auszugleichen.

Auch der Nachbrenneffekt von ca. 1-2 Stunden ist nicht annähernd so lang wie nach einem Krafttraining.

Dennoch spielt Ausdauertraining eine gewisse Rolle. Es lässt sich ohne großen Aufwand regelmäßig durchführen und vor allem kurze, intensive Ausdauerleistungen oder ein Intervalltraining aus aerober und anaerober Belastung verbrauchen relativ viel Energie.

3. Alltägliche Aktivität

Der Verzicht auf alltägliche Bequemlichkeiten eignet sich sehr gut zum Erhöhen des Energieverbrauch .

- Lege kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück und verzichte auf das Auto.
- Sieh in jeder noch so kleinen Treppe eine kurze Trainingseinheit. Verzichte wo es geht auf Aufzüge oder Rolltreppen.
- Wenn du viel sitzt, steh mindestens 1x pro Stunde auf und bewege dich. Erledige z.B. Aufgaben, die Wege in andere Stockwerke bzw. Abteilungen erfordern.

- Sei aktiv wann immer es möglich ist, auch Hausarbeit verbrennt viel Energie.
- Suche dir ein sportliches Hobby, z.B. in Team- und Ballsportarten.

4. Geistige Aktivität

Das Gehirn macht nur etwa 3% unseres Körpergewichts aus, verbraucht jedoch rund 25% unserer Energie im Ruhezustand. Es kann, anders als die Muskulatur, nur Kohlenhydrate (Glukose) verbrennen.

Diese Kohlenhydrate entzieht das Gehirn den körpereigenen Speichern, da es selbst nicht in der Lage ist, Energie abzuspeichern.

Anspruchsvolle Denkprozesse verbrennen demnach einen großen Teil der täglich zugeführten Kohlenhydrate. Da der Körper dies gern über eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr ausgleichen möchte, ist geistige Aktivität eine der Hauptursachen für Heißhunger auf Süßes.

Ein automatische und langfristige Erhöhung des Energiebedarfs lässt sich so nicht erreichen, doch da mentale Leistungsfähigkeit ähnlich trainierbar ist wie körperliche, sind anspruchsvolle Denkleistungen ebenfalls ein guter Weg, jeden Tag etwas mehr Energie umzusetzen.

5. Essen und Trinken

Um den Körper nicht auf Sparflamme laufen zu lassen, ist eine regelmäßige Nahrungsaufnahme von großer Bedeutung.

Alle 3-4 Stunden sollte eine kleine bis mittelgroße Mahlzeit gegessen werden. Dies sorgt für ein permanent hohe Energieniveau und signalisiert dem Körper eine gute Versorgungslage, was ihn zusätzlich zum Abbau von Energiespeichern (Körperfett) animiert.

Generell gilt jedoch für die Ernährung wie für das Training: Keine Langeweile aufkommen lassen!

Letztendlich sollte die Wochen-Energiebilanz in etwa dem Trainingsziel angepasst sein, also ein Kalorienüberschuss bei gewünschter Gewichtszunahme, ein Kaloriendefizit zum Abnehmen und eine angestrebte Kalorienbalance um das Körpergewicht zu halten. Die tägliche Kalorienmenge sollte gewissen gezielten Schwankungen unterliegen, um den Stoffwechsel nicht an ein festen Niveau zu binden.

Da Wasser für beinahe alle Stoffwechselvorgänge gebraucht wird, sollte über den Tag verteilt eine ausreichende Menge Flüssigkeit getrunken werden, 2-3 Liter sind eine gute Orientierung.

6. Hitze

Die meisten Menschen empfinden eine Umgebungstemperatur von 20-23°C als angenehm. Versuche, diesen Bereich so oft wie möglich zu verlassen, da der Körper zum Temperaturausgleich Energie benötigt.

Externe Hitzequellen können z.B. regelmäßige Saunagänge oder heiße Bäder sein.

Hitze lässt sich dem Körper ohne weiteres auch über heiße Getränke (z.B. Tee) oder heiße Speisen zuführen (dabei natürlich nicht den Mund verbrennen).

7. Kälte

Was für Hitze gilt, gilt natürlich auch für Kälte.

Morgendliche kalte Duschen oder kalte Bäder eignen sich hervorragend zum Erhöhen des Stoffwechsels. Es macht munter und kostet reichlich Energie.

Zieh dich nicht zu warm an und überlasse dem Körper die Temperaturregelung.

Halte die Zimmertemperatur ständig etwas unter 21°C. Der Körper wird so zu mehr Bewegung und Aktivität animiert, um Wärme selbst zu erzeugen.

Kalte Speisen und Getränke, vor allem Eiswasser in kleinen Schlucken über einen längeren Zeitraum getrunken, sind ein idealer Stoffwechsel-Booster.

8. Schärfe

Auch scharfe Speisen treiben den Stoffwechsel etwas nach oben.

Das sich oft einstellende Schwitzen beim Verzehr scharfer Lebensmittel ist ein Zeichen für erhöhte Stoffwechselvorgänge. Es ist sicher nicht die beste Option, aber es ist hilfreich.

9. Schlaf

Zu wenig Schlaf sorgt für einen verminderten Grundumsatz im Ruhezustand tagsüber, da der Körper nicht vollständig erholt und regeneriert ist.

Schlafe 6-8 Stunden täglich und versuche, rechtzeitig und ohne Wecksignale aufzuwachen, was unter Umständen ein zeitiges Zu-Bett-Gehen voraussetzt.

Beginne den Tag grundsätzlich sehr früh am Morgen. Zu viel Schlaf, also weit über 8 Stunden hinaus, ist kontraproduktiv, weil der Stoffwechsel dann im Laufe des Tages nur schwer in Schwung kommt.

10. Weitere Extreme

Generell ist jeder Aufenthalt außerhalb alltäglicher Komfortzonen anregend für den Stoffwechsel.

Wie schon erwähnt spielen hier Dinge wie Hitze und Kälte eine Rolle, aber auch hormonausschüttende Zustände wie große Freude, Spaß, Angst oder (positive :-) Aufregung. Würze jeden Tag mit einigen dieser Zutaten und der Stoffwechsel hat allen Grund, auf einem hohen Niveau zu verbleiben.