

## Keine Diät nötig – Hier kommt der Stoffwechsel-Trick

Stand: 17.10.2022 | Lesedauer: 4 Minuten

Von Kevin Knauer, Tanja Boldt

Sie essen wenig und nehmen trotzdem nicht ab? Das könnte an einem langsamen Stoffwechsel liegen. Den trainieren wir uns nämlich über Jahre hinweg an. Einmal eingeschlafen, gibt es aber Möglichkeiten, den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.

„Jeder macht sich zu einem bestimmten Stoffwechseltyp. Doch dieser ist nicht in Stein gemeißelt. Es gibt dann Leute, die irgendwann stoffwechselaktiver sind und manche sind eben weniger aktiv.

Und es gibt Leute, die auf ein Kohlenhydrat schneller anspringen und das schneller einlagern als andere. Das ist eine Folge jahrzehntelanger Einflussnahme darauf, eben wenn man seinen Stoffwechsel verlangsamt hat. Wenn ich damit aktiv umgehe und mich mit dem Thema früh beschäftige, ist das gut. Wenn ich schon als Kind in meiner Erziehung die richtigen Sachen erfahren habe – wie zum Beispiel: ‚Kind, iss dein Gemüse‘ – dann ist das gut. Das Problem ist, dass wir in der modernen Gesellschaft falsch damit umgehen und nach Abkürzungen suchen, anstatt die Basics richtig zu machen: das Gemüse essen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Sachen, die selbstverständlich sind, aber nicht gemacht werden.“

### **Kann man dauerhaft abnehmen, indem man weniger isst?**

In dem Moment, wo ich mich restriktiv verhalte, habe ich auf beiden Ebenen, psychologisch und metabolisch, ein Problem. Eigentlich mache ich etwas, das so nicht vorgesehen ist. Ich nehme meinem Körper Energie weg und zwingen ihn, mit einer Art Sparflammenmodus darauf zu reagieren. Das führt dazu, dass der Körper sich in eine Sparflamme entwickelt. Er wird metabolisch weniger aufwendig. Dann habe ich den Effekt, dass ich nach mehreren Wochen eine niedrigere Stoffwechselaktivität sehen und auch messen kann. Auch psychologisch wird es schwieriger, an dieser Restriktion festzuhalten. Dann kommt es meistens zu dem Effekt, dass irgendwann der Punkt erreicht ist, dass die Leute sagen: „Okay, ich kehre zum Normalzustand zurück.“ Das bedeutet aber auch, ich nehme wieder Gewicht zu. In dem Moment kann der Körper mit Nahrung gar nicht mehr gut umgehen. Die

schlauere Variante ist, nicht auf der Aufnahmeseite zu schrauben, sondern auf der Verbrauchsseite anzusetzen. Mehr Bewegung, mehr Sport.

### **Was kann man tun, um seinen Stoffwechsel positiv zu beeinflussen?**

Die meisten Menschen schaffen es nicht, ein gesundes Maß an Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Da reden wir nicht über den großen Faktor Sport, sondern Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl. Ein gesunder Stoffwechsel kann dynamisch agieren, also auf Situationen, wo Aktivierung stattfindet, aber auch wo Nahrung dazukommt, sehr flexibel reagieren. Wir werden aber sehr statisch, weil wir in immer kürzeren Abständen immer mehr essen. Es fehlt aber die Aktivierung, um das Essen zu verbrennen.

### **Was sind die effektivsten Maßnahmen, um den Stoffwechsel anzukurbeln?**

Mit drei- bis viermal pro Woche für eine halbe Stunde Sport hat man schon viel gewonnen. Es kommt vor allem auf Regelmäßigkeit an.

Aufseiten der Ernährung gibt es zwei Sachen, die falsch gemacht werden. Das ist eine Kohlenhydratübersorgung. Wir müssen also die Kohlenhydratzufuhr reduzieren. Und im Verlauf des Tages immer weniger davon essen. Es hilft, Phasen am Tag zu finden, wo man Abstand nimmt von Kohlenhydraten, also ganz bewusst darauf verzichtet. So wirft man den Stoffwechsellmotor an, weil der Körper eben nicht sofort auf Kohlenhydrate zurückgreifen kann. Da kann intermittierendes Fasten nützlich sein oder eine Low-Carb-Periode. (Zum intermittierenden Fasten haben wir Ihnen unten im Artikel noch einen weiterführenden Text angefügt, wo Sie erfahren können, ob und welche Methode für Sie infrage kommen könnte.)

**Zusammengefasst** ist der Trick also einfach: Bewegung ist die eine Seite. Nicht mal viel und nicht mal hart, viel mehr kommt es darauf an, sich regelmäßig zu bewegen. Der Experte im Video rät zu vier leichten Einheiten pro Woche. Hinzu kommt: Achten Sie auf Kohlenhydrate, gerade abends sollten sie weniger zu sich nehmen, sodass der Körper vor allem das verbrauchen kann, was Sie gerne loswerden wollen: überschüssiges Fett. Denn findet er Mengen an Kohlenhydraten vor, bedient er sich erst einmal dort und lässt die Fettdepots unangetastet. Genau das soll vermieden werden.

Leichte, aber wirklich regelmäßige Bewegung plus dosierter Einsatz von Kohlenhydraten – wenn Sie das beherzigen, kurbeln Sie ihren Stoffwechsel an – ganz ohne Diät.

Stoffwechsel, Ernährung, Sport: Hier können Sie das Thema weiter vertiefen:

Ein entscheidender Faktor ist die Ernährung. Um einen gesunden Stoffwechsel in Schwung zu bekommen, kann sich Intervallfasten lohnen. Lesen Sie hier, was Sie tun können:

Den Aspekt Bewegung und Sport, vor allem für Menschen über 50, können Sie hier vertiefen:

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim nachhaltigen Abnehmen ist das Stresshormon Cortisol. Bei dauerhaftem Stress wird es im Körper zu viel – manchmal sogar zu wenig – produziert. Das führt ebenfalls dazu, dass überschüssige Pfunde schlechter abgebaut werden können. Wie Sie in dem Fall vorgehen, haben wir hier für Sie zusammengefasst:

***Dieser Artikel wurde erstmals im Juni 2021 veröffentlicht.***

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/239543001>