

SO KURBELN SIE IHREN STOFFWECHSEL AN – ENDLICH SCHLANK, GESUND & VITAL!

In aller Munde und heiß begehrt – denn schließlich fungiert als körpereigener Motor für die Wohlfühl- bzw. Idealfigur, für Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität: der Stoffwechsel. So sehr wir uns danach sehnen, ihn anzukurbeln und damit unseren Traummaßen einen Schritt näher zu rücken – so sehr torpedieren wir ihn tagtäglich. Denn Überernährung, Fehlernährung und Bewegungsmangel sind seine Feinde. Was wir tun können, um ihn nachhaltig zu aktivieren? Eine Menge. Wir haben den Schlüssel selbst in der Hand. Oder besser: in unserem Darm.

Zuckerkrankheit und Gicht sind seine häufigsten Auswüchse. Aber auch hohes Cholesterin, erhöhte Triglyzeride, Übergewicht, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Burnout, Allergien, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und Hauterkrankungen deuten darauf hin, dass es um den Stoffwechsel nicht zum Besten bestellt ist. Der schnelle süße Happen zwischendurch, das Instant-Mittagessen mit ein paar Dutzend E-Mails als Beilage, der x-te Kaffee zu Fertigkeksen und abends geht's rasch, aber recht bewegungslos nach Hause – zu salzigen Knabbereien in Endlosschleife ... Eine Lebensweise, die den Stoffwechsel ganz und gar nicht auf Trab bringt. Sondern zusehends belastet und zu chronischen Krankheitsbildern führen kann.

Was ist der Stoffwechsel eigentlich?

Stoffwechseldiäten sind in aller Munde. Aber was der Stoffwechsel eigentlich genau ist, wissen nur wenige. In aller Kürze: Er umfasst unzählige Prozesse im Körper, bei denen Energie bereitgestellt, aber auch verbraucht wird und Stoffe zu Zellen transportiert, umgebaut und wieder abtransportiert werden. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette gelangen erst durch die Verdauung, dann aber werden sie über verschiedene Stoffwechselwege weiterverarbeitet, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Dabei unterscheidet man zwischen katabolen und anabolen Stoffwechselfvorgängen. Der anabole Stoffwechsel baut Stoffe im Körper auf. Der katabole greift auf die körperlichen Reserven zurück, wenn nicht genug Baustoffe und Energie mit der Nahrung zugeführt werden.

Lieber gut auf die Leber achten

Die Leber ist das zentrale und größte Stoffwechselorgan und ganz wesentlich für die Entgiftung unseres Körpers verantwortlich. Sie speichert – erbarmungslos! Alles, was die Leber belastet, schadet daher dem gesamten Stoffwechsel. Ob Fehlfunktionen im Darm, insbesondere Fehlverdauung, hervorgerufen durch wiederholte Ernährungssünden wie übermäßigen Alkoholkonsum, sehr einseitige, nährstoffarme Kost, Nikotinkonsum und/oder körperlicher und seelischer Ballast – allesamt Gift für die Leber. Und unseren Stoffwechsel.

Do's & Don'ts für den Stoffwechsel

Wie es um unseren Stoffwechsel bestellt ist und wie schnell wir Energie verbrennen, hängt von verschiedenen Faktoren ab: der Muskelmasse, dem Hormonhaushalt, dem Alter, den Genen und natürlich der Lebensweise. Dr. med. Irene Brunhuber, Fachärztin für innere Medizin, Mayr-Ärztin und Stoffwechsel-Expertin im Park Igls in Tirol, einem der führenden Gesundheitszentren für Moderne Mayr-Medizin, erklärt, was man selbst tun kann, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

So bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung – 6 Schritte zum gesunden Darm!

1. Ernährung – weniger Kalorien, mehr Nährstoffe!

Das erste und wichtigste Gebot für einen angeregten Stoffwechsel, einen guten Grundumsatz und einen gesunden Darm lautet: sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Ausgewogen heißt, zu ausreichend essenziellen Nahrungsbestandteilen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu greifen. „Wir sollten immer den Nahrungsmitteln mit einer besonders hohen Nährstoffdichte den Vorrang geben. Das sind jene Speisen, die bei weniger Kalorien mehr Nährstoffe enthalten. Empfehlenswert sind neben Gemüse beispielsweise Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Obst, aber auch fettarmes Fleisch und Fisch. Einige Nahrungsmittel helfen sogar dabei, die Stoffwechsellvorgänge zu beschleunigen, so zum Beispiel scharfe Gewürze wie Chili und Ingwer“, hält Dr. Irene Brunhuber fest. Und warnt gleichzeitig vor Crash-Diäten: „In Hungerphasen drosselt der Körper den Grundumsatz und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Das ist grundsätzlich sehr sinnvoll und hat die Menschheit früher vor dem Verhungern geschützt. Heutzutage allerdings macht sich diese Stoffwechselbremse als Jo-Jo-Effekt bemerkbar.“

2. Übergewicht – die Dosis zählt!

Jenen, die ihr Idealgewicht nicht immer im Griff haben, gibt die erfahrene Medizinerin Hoffnung: „Besonders im Alter schadet es nicht, ein paar Reservekilos auf den Rippen zu haben, so lassen sich schwerere Erkrankungen besser überstehen.“ Aber Achtung: Starkes Übergewicht stellt in jedem Alter ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar und wirkt sich nicht nur negativ auf den Stoffwechsel, sondern auch auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat aus. Wichtig sei es, beim Thema Ernährung eine „gesunde“ Balance zu finden. „Seien Sie nicht zu streng zu sich. Natürlich darf jeder einmal sündigen und zum Beispiel Süßigkeiten genießen. Wenn der Darm gesund ist und der Stoffwechsel reibungslos abläuft, kommt der Körper gut damit zurecht. Allerdings gilt auch hier das Prinzip: Qualität vor Quantität!“

3. Kein Stress – besonders beim Essen!

Neben dem „Was und wieviel esse ich?“ kommt der Frage „Wie esse ich?“ eine ebenso große Bedeutung zu. „Dies gilt besonders für den Insulinspiegel. Ist dieser nach einer hastig verschlungenen kohlenhydratreichen Mahlzeit hoch, dann ist die Fettverbrennung zuerst einmal für Stunden blockiert. Auch chronischer Stress hat vor allem über Änderungen im Hormonhaushalt negative Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel“, mahnt Brunhuber. Kurzum: In der Ruhe liegt die Kraft.

4. Regelmäßige Bewegung – Muskelaufbau!

Über regelmäßige Bewegung freuen sich Grundumsatz und Stoffwechsel gleichermaßen, auch und besonders mit zunehmendem Alter, denn da verändert sich der Stoffwechsel, verrät die Fachärztin für innere Medizin und Mayr-Ärztin. „Und das beginnt schon mit 40! Wenn wir nicht aktiv dagegenwirken, sinkt die Muskelmasse Jahr für Jahr, der Fettanteil steigt. Und Fettzellen verbrennen nun einmal deutlich weniger Kalorien als Muskelzellen. Es wird also noch schwieriger, das Gewicht zu halten, insbesondere bei mangelnder Bewegung und falscher Ernährung.“

Der Östrogenspiegel sinkt, was die Fetteinlagerung im Bauchraum bei Frauen begünstigt, Männer produzieren weniger Testosteron, was wiederum zu einer Abnahme der Muskelmasse führt. Ein Kreislauf, aus dem es mit regelmäßigem Training bewusst auszubrechen gilt.

5. Darmuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr!

Zur effektiven Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen empfiehlt Dr. Irene Brunhuber ab dem 50. Lebensjahr eine Darmuntersuchung. „Bei erhöhtem Risiko, wie zum Beispiel bei vorliegenden chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und bei Angehörigen ersten Grades von Dickdarmkrebs-Erkrankten, empfehlen wir allerdings schon früher eine Koloskopie. Jährliche Untersuchungen auf verstecktes Blut im Stuhl sollten zusätzlich bei jedem durchgeführt werden.“

6. Moderne Mayr-Medizin gegen Stoffwechselstörungen!

Den Körper entgiften und so Diabetes, Gicht und Co. den Kampf ansagen. Bei Beschwerden und Krankheitsbildern, die auf Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen zurückzuführen sind, empfiehlt Dr. Brunhuber eine Stoffwechsel- und Entgiftungskur im Einklang mit der Modernen Mayr-Medizin: „Wir entgiften den Organismus sowohl auf therapeutischer als auch auf diätetischer Ebene und beleben so die Stoffwechselfvorgänge. Am Beginn des Therapiemoduls steht ein ganzheitlicher Gesundheits-Check mit zahlreichen Labortests. Ein erweitertes Blutlabor bildet die Basis für die Erstellung bzw. Verfeinerung des individuellen Programms, das auch ein professionell angeleitetes Bewegungs- und Aktivprogramm samt Personal Training umfasst. Von Leberwickel über Lymphdrainagen bis zum Entgiftungsbad – das ganzheitliche medizinische Programm führt zu einer Entgiftung des Organismus und zu einer nachhaltigen Steigerung der Lebensqualität. Der chronische Charakter der Beschwerden kann mittels gezielter Therapie unterbrochen und der Gesundheitszustand in eine neue, Erfolg versprechende Richtung gelenkt werden.“ Dass der Darm dann auch nachhaltig gesund bleibt und der Stoffwechsel reibungslos abläuft, dafür sorgen regelmäßig durchgeführte Maßnahmen im Rahmen der Mayr-Prevent®-Medizin.

Das Mayr-„Stoffwechsel und Entgiftung“-Therapiemodul umfasst:

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check | 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung | Abschlussuntersuchung | 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett) | Erweitertes Blutlabor | 1 Personal Training | 3 Teilmassagen | 2 Lymphdrainagen oder Vollmassagen | 3 Leberwickel mit Bienenwachs | 2 Stoffwechsel-Entgiftungsbäder | Tägliches Kneippen | Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan | Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe | Bewegungstrainings, Anti-Stress-Übungen, Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe | Vorträge | Benützung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum

Preis: 1 Woche Stoffwechsel und Entgiftung € 1.892 pro Person zzgl. Zimmerpreis
(ab € 148 p. P./Tag im DZ)

Über das Mayr-Gesundheitszentrum Park Igls Tirol

Das Gesundheitszentrum Park Igls Tirol zählt zu den führenden Gesundheitszentren Europas. Auf Basis der Modernen Mayr-Medizin bietet das Haus im Park individuelle Bewegungs-, Ernährungs- & Regenerationskonzepte sowie eine hervorragende State-of-the-Art-Diagnostik. Neben der medizinischen Abteilung und einem Destination-Spa stehen großzügige Entspannungs- & Fitnessräume zur Verfügung. Die Moderne Mayr-Cuisine ist ein wesentlicher Bestandteil des innovativen Angebots. Der Vorsorgemedizin im Park Igls liegen sechs „S“ zugrunde – das ist weltweit einzigartig. Andere Destination-Spas legen nur auf vier „S“ Wert: „Säuberung“, „Substitution“, „Schulung des Essverhaltens“ und „Schonung des Verdauungstrakts“.

Im Park Igls kommen „Selbstfindung“ und „Sport“ hinzu. Das Mayr-Gesundheitszentrum in Tirol wurde mehrfach als eines der effektivsten Medi-Spas ausgezeichnet.

Kleines Begriffslexikon

- **Stoffwechsel:** Prozesse im Körper, bei denen Energie bereitgestellt wird und unter Energieverbrauch Stoffe transportiert, umgebaut und abgebaut werden.
- **Katabolismus:** Stoffwechselfvorgänge, bei denen der Körper auf seine Reserven zurückgreift.
- **Anabolismus:** Stoffwechselfvorgänge, die am Aufbau von Stoffen im Körper beteiligt sind.
- **Grundumsatz:** Jene Energie, die unser Körper zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen Tag für Tag in Ruhe verbraucht.
- **Koloskopie:** Dickdarmspiegelung, endoskopische Screeningmethode und effektivste Maßnahme zur Früherkennung von Dickdarm-Karzinomen.

www.park-igls.at

Download Photos: <https://www.flickr.com/photos/marketing-deluxe/collections/72157623308242116/>

Fotocredit: Park Igls

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at