

# METABOLIC ESSENTIALS

Von Thekla-Elén Rother

Als studierte Ernährungswissenschaftlerin ist es mein Bedürfnis deine gesundheitlichen Ziele zu unterstützen, um dein Wohlbefinden zu verbessern damit dein Körper optimal funktioniert, damit du jeden Tag meistern kannst.

Jede Person hat einen anderen Weg zur optimalen Gesundheit, daher sind unterschiedliche Strategien und Ratschläge notwendig. Dies ist abhängig von dem individuellen Bedarf an Nährstoffen und den individuellen Umständen.

Obwohl eine personalisierte Strategie an erster Stelle steht, gibt es fundamentale Elemente, um die optimale Gesundheit für fast jeden zu erreichen.

Bei Beachtung dieser fundamentalen Aspekte der Gesundheit können Individuen diverse positive Verbesserungen erfahren, wie bessere Energielevel, verbesserte Laune, verschärfte kognitive Funktionen, bessere Schlafqualität und vermindertes Risiko für chronische Erkrankungen. Das führt zu einer allgemein erhöhten Lebensqualität.

## ERNÄHRUNG

Das Wichtigste in der Ernährung ist es Essen nicht als Restriktion zu sehen. Ernährung sollte eher den Fokus auf das Bieten von Nährstoffen legen, damit dein Körper so funktionieren kann, damit dieser dir deinen gewünschten Lebensstil ermöglichen kann.

Insgesamt hat der Mensch etwa 75 bis 100 Billionen Zellen, wobei jede einzelne Zelle deines Körpers rund um die Uhr arbeitet, damit du dir dein Leben so gestalten kannst, wie du es möchtest. Dafür brauchen die Zellen Energie und bestimmte Mikronährstoffe.

Wenn es darum geht seine Ernährung umzustellen, endet das häufig in der Restriktion und Verzicht von bestimmten Lebensmitteln. Das führt meist zu Frustration, fehlende Motivation durchzuhalten, starken Heißhungerattacken und einer riesigen Menge Stress.

Anstelle darauf zu achten sich nach einer bestimmten Diät zu ernähren, sollte der Fokus darauf liegen, wie sich die Lebensmittel nach dem Essen auf dein Wohlbefinden auswirken. Achte auf deine Intuition, wenn es darum geht, welche Nahrungsmittel dich gut fühlen lassen und welche bei dir bestimmte Symptome auslösen, wie Hautveränderungen (Pickel), Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen.

Nur weil eine Person sich mit bestimmtem Lebensmittel gut fühlt, heißt das nicht, dass sich die nächste Person mit denselben Lebensmitteln genauso fühlt. Die Variabilität zwischen den Menschen in der Verarbeitung von Nährstoffen ist sehr hoch.

Jeder muss selbst herausfinden, welche Lebensmittel am besten funktionieren für den Stoffwechsel, durch das Ausprobieren und Analysieren trotz Erfolg und Misserfolg.

*Ändere deinen Blickwinkel auf das Hinzufügen von Nährstoffen statt auf das Verbot von Lebensmitteln.*

Energie gewinnen die Zellen aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen aus der Nahrung.

- Kohlenhydrate werden zu einzelnen Zuckermolekülen (Monosaccharide) abgebaut, damit diese für die Energieproduktion genutzt werden können.
- Fette stehen ebenfalls zur Energieversorgung bereit, aber auch für die Unterstützung von der Mikronährstoffaufnahme (fettlöslicher Vitamine) und in der Hormonproduktion.
- Proteine sind die „Bausteine“ für unseren Körper. Aus Proteinen baut der Körper Gewebe, Zellen, Hormone und Enzyme und ist auch für die Reparatur der Gewebe notwendig.

## EMPFEHLUNGEN

- Stelle sicher, dass dein Körper genug Flüssigkeit bekommt, damit jeder Stoffwechselprozess richtig ablaufen kann.
- Konzentriere dich auf balancierte und vollwertige Mahlzeiten mit Ballaststoffen, gesunden Fette und hochwertigem Protein. Das verlangsamt den Verdauungsprozess und hilft dabei den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- Implementiere prebiotische Lebensmittel und gegebenenfalls probiotische Lebensmittel, um das Mikrobiom deines Körpers mit gesunden Bakterien zu versorgen.

- Kaue dein Essen ausgiebig, damit Enzyme im Mund freigesetzt werden können, die den Verdauungsprozess vereinfachen.
- Versuche deine tägliche Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten zu konsumieren. Trinken während des Essens verschlechtert den Verdauungsprozess, da der Magensaft verdünnt und abgeschwächt wird.
- Versuche regelmäßig zu frühstücken und vorher keinen Kaffee zu trinken, um das Nachmittagstief zu umgehen.
- Konzentriere dich darauf deinen Körper mit Mikronährstoffen und Mineralien aus Lebensmitteln und Mineralwässern zu versorgen, da diese nicht von dem Körper produziert werden können und dem Körper zugeführt werden müssen.
- Iss genügend Kalorien pro Tag. Viele unterschätzen ihren Bedarf und konsumieren zu wenig energieliefernde Lebensmittel und greifen auf koffeinierte Getränke zurück. Das wirkt sich schlecht auf Schlafqualität, Hormone, Stoffwechsel und Körperfunktionen aus.
- Implementiere eine Vielfalt von pflanzlichen Lebensmitteln, damit der Körper von der Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe profitiert.

## ZENTRALES NERVENSYSTEM

Das zentrale Nervensystem (ZNS) besteht aus dem Gehirn und dem Rückenmark. Es kontrolliert Gedanken, Bewegung, Emotionen, die Atmung, die Herzfrequenz, Hormone und die Körpertemperatur.

Das Gehirn allein benutzt circa 20% der Energie, um alle Aktivitäten abzudecken.

Der Hypothalamus ist eine Gehirnregion, welche für die Sekretion von Neurohormonen verantwortlich ist, welche wiederum Körpertemperatur, Durst und Hunger steuern.

Das ZNS spielt außerdem eine wichtige Rolle in der Regulation von Emotionen, Stresslevel und der Laune.

Wenn das ZNS dysreguliert ist, kann das zu eine Reihe von Problemen führen wie Angstzustände, Depressionen, Insomnie, chronische Schmerzen und Verdauungsproblemen.

Beim Erlernen wie man das Nervensystem regulieren kann, bist du besser gewappnet für stressige Situationen, merkst Verbesserung in deiner Laune und vertiefst dein Empfinden für Entspannung.

## EMPFEHLUNGEN

- Zeit in der Natur & im Sonnenlicht verbringen, um den circadianen Rhythmus zu unterstützen
- Meditation für die Kalibrierung des Gehirns auf Slow Wave Frequenzen
- Bewegung für ein verbessertes Gedächtnis und Lernprozesse und um die Nerven im Gehirn vor Degeneration zu schützen
- Blutzucker ausbalancieren, um schlechte Laune und Aggressivität zu verhindern
- Entzündungsherde ersticken, um die Zellen und Hormone des Körpers vor Schäden und Funktionsverlust zu schützen
- Nährstoffdefizite korrigieren, damit Nervenzellen optimal funktionieren können
- Gegebenenfalls psychologische Therapie bei Traumata und emotionalen Imbalancen