

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

SCHLANK IM SCHLAF



# Der Fitness-Turbo

E. TRUNZ-CARLISI | DR. MED. D. PAPE | DR. MED. R. SCHWARZ | H. GILLESSEN

1,5 Mio.  
verkaufte  
Schlank-im-  
Schlaf-  
Bücher

GU

# Muskelsache

Ob das, was wir täglich essen und trinken, am Bauch und auf den Hüften als Reserve für magere Zeiten landet oder ob es gleich komplett umgesetzt und verwertet wird, hängt von der Funktionsweise eines ausgeklügelten Systems ab: dem Stoffwechsel, gesteuert und koordiniert durch unser Gehirn. Der wichtigste und größte Verbraucher, der zu einem gesunden Stoffwechsel beiträgt, ist die bewegte Muskulatur.

Um ihre Aufgabe zu erfüllen, brauchen die Muskeln Sauerstoff sowie Energieträger aus unserer Nahrung: Kohlenhydrate und Fette ([>](#)). Was nicht

direkt verwertet wird, wandert in die Depots: Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen (Speicherform der Glukose) in die Leber und die Muskeln geschickt, Fette im Unterhautgewebe, im inneren Bauchraum (Abdominalfett) sowie in der Muskulatur deponiert. Diese Energiedepots werden wiederum in unterschiedlicher Weise angezapft, je nachdem wie lange und wie intensiv man sich bewegt ([>](#)).

Insgesamt gilt: Jede Art von Muskeltätigkeit fördert den Energieumsatz, egal ob beim Treppensteigen, Einkaufengehen, Holzhacken, Fensterputzen oder Sport. In der (akuten) Kalorienbilanz zählen zunächst die verbrauchten Kalorien,

unabhängig davon, auf welche Weise sie verbrannt werden. Auf Dauer ist es jedoch von Bedeutung, den Stoffwechsel so zu beanspruchen, dass der Anteil der Fettverbrennung möglichst hoch ausfällt.

## **Auch Muskeln brauchen Kraftstoff**

Vergleicht man die Muskulatur mit einem Verbrennungsmotor, so entsprechen die Fettsäuren dem Kraftstoff Diesel und die Glukose (Zucker) dem Superbenzin. Der träge »Fettsäure-Diesel« eignet sich eher für wenig anstrengende Aktivitäten, für Langstrecken- oder Ausdauerleistungen.

Das »Glukose-Benzin« ermöglicht hingegen schnellere und anstrengende Manöver. Unsere Muskelzellen besitzen jedoch gegenüber einem Motor einen unschlagbaren Vorteil. Sie können - je nach Anforderung - »Diesel« und »Benzin« gemeinsam nutzen und auch das Mischungsverhältnis flexibel bestimmen. Indirekt trägt die Muskulatur so maßgeblich zu einem stabilen Fett- und Zuckerstoffwechsel bei. Entscheidend ist, dass sie regelmäßig und vielseitig bewegt wird.

---

## **ENERGIELIEFERANTEN**

In unseren Körperzellen laufen ständig Arbeitsprozesse ab, für die Energie benötigt

wird. Unsere Nahrung liefert die Stoffe (Energieträger), aus denen diese Energie gewonnen werden kann: die Zuckerbausteine der **Kohlenhydrate**, die in Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreide stecken; **Fette** aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln; **pflanzliches Eiweiß** aus Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln, **tierisches Eiweiß** aus Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern und Milchprodukten.

---

Vier Energietanks für spezifischen Bedarf

Die Energieversorgung der Muskulatur lässt sich - stark vereinfacht - folgendermaßen veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, dass in den Muskelzellen kleine Brennöfen stecken.