



Wunder Mensch - wie der Stoffwechsel funktioniert und was er für uns tut

Von *terracodes*

Erstellt am 29 Apr 2020 - 17:48

Unser Organismus ist ein Wunder der Evolution und erst recht wie er funktioniert. Ein großartiges Zusammenspiel von unzähligen Verknüpfungen, die das Gesamtpaket Mensch wohl zweifelsohne unvergleichlich mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks funktionieren lässt. Alles in uns und an uns hat eine bestimmte Aufgabe, eine Mission und ein Ziel. Jedes einzelne Organ und jede Zelle, jedes Blutkörperchen und jeder Nerv.

Unser Stoffwechsel allerdings ist ein ganz besonderes und faszinierendes cleveres Konstrukt und Uhrwerk der Superlative. Denn ohne ihn würden unser Körperzellen jämmerlich verhungern und eingehen. Unser Hormone würden verrückt spielen und unser Vitaminhaushalt würde den Notstand ausrufen und seine Mitarbeit kündigen. Unsere Energie und Batterie wären gen Null und auf dem Tiefstand und unser Haushalt an Enzymen würde nicht mehr existieren und verheerende Folgen für uns darstellen.

Der Entgifter

Alles, was unser Körper nicht benötigt und besonders was ihn und seine Gesundheit gefährden könnte, transportiert der Stoffwechsel an die frische Luft. Denn Gifte und Abfallstoffe kommen somit im wahrsten Sinne des Wortes zur Ablage und werden von uns ausgeschieden. Der Stoffwechsel dient also gleichermaßen nicht nur als Transportunternehmen für Vitamine Ballaststoffe, Hormone und Enzyme oder andere Hilfsstoffe für uns. Er ist auch die Polizei des Körpers und hat stets ein wachsames Auge auf alles, was uns nicht gut gesonnen ist. Auch der so genannte Turbostoffwechsel ist ein Meister der schnelle Verarbeitung von unterschiedlichen Nährstoffen für unseren Körper. Auf <https://turbostoffwechselsystem.de> [1] kann man mehr zum Thema erfahren.

Die Guten ins Töpfchen...

Der gesunder Stoffwechsel ist für alle lebenswichtigen Vorgänge und Abläufe als Energietransporteur quasi im Körper unterwegs und macht sich dabei systematisch an die Nahrung heran, die wir tagtäglich zu uns nehmen. Man kann sich das in etwa so vorstellen, als würden jeden Tag Produkte auf einen Wühltisch gelegt werden, die zuvor bevor sei verarbeitet werden könnten, einer sehr strengen Prüfung und Sortierung unterstehen. Die Guten Dinge die verstoffwechselt werden gelangen so in unsere Zellen als Träger und Botschafter des Guten und auch als eloquente Ernährer. Die Schlechten werden unter steter Prüfung sofort aussortiert, als nicht relevant für den Energiehaushalt des Körpers und Arbeitgebers des Stoffwechsel erkannt und landen im Müll. Das Wachstum, der Energiehaushalt die Gesundheit. All das ist abhängig vom Stoffwechsel und seiner Präzision.

Die Leber als Hauptdarsteller

Die Leber ist unser Partner und treuer Mitarbeiter in puncto Stoffwechsel. Denn sie ist die größte Drüse im menschlichen Körper und erfüllt somit die meisten Funktionen in diesem Segment. Um dem Stoffwechsel auf die Sprünge zu helfen ist viel Trinken gut, vor allem Wasser. Scharfes wie proteinhaltige Nahrung regt ihn an, auch Kokosnussöl oder Sport sind gut für ihn. Aber auch der ruhige und ausgiebige Schlaf, denn im Schlaf selbst macht unser Stoffwechsel unbemerkt Nachtschicht und arbeitet mehr denn je am Fließband. Ohne den Stoffwechsel kann unser Körper nicht funktionieren. Desto besser er agiert, umso größer ist der Grundumsatz und somit ist die Gewichtsreduktion deutlich besser. Aber auch Enzym und Hormone spielen dabei eine nicht ganz unwesentliche Rolle.



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:50): <http://medkom24.eu/node/24679>

Links:

[1] <https://turbostoffwechselsystem.de/>