

Über-
arbeitete
und ergänzte
Neuausgabe

Lothar **URSINUS**

Der Weg
zu einem gesunden
STOFFWECHSEL
leicht erklärt

Unsere Zellaktivität verstehen und
bewusst optimieren – für ein Leben in
Gesundheit und Leichtigkeit





Mehr Energie, innere Balance und geistige Klarheit – das alles beginnt mit einem optimal funktionierenden Stoffwechsel. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie ihn gezielt unterstützen:

- Wie interpretiere ich eine Vital- und Stoffwechselanalyse?
- Welche Nahrung passt zu meiner persönlichen Stoffwechselprägung?
- Wie oft und wie viel sollte ich essen?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel braucht mein Körper?
- Welche pflanzlichen oder homöopathischen Heilmittel stärken mich?
- Wie viel Bewegung tut mir gut?
- Wie baue ich Entspannungspausen in den Alltag ein?



In diesem Buch finden Sie Antworten, die Ihnen helfen, Ihren Alltag kraftvoll und ausgeglichen zu gestalten.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1585-9

ISBN E-Book 978-3-8434-6563-2

Lothar Ursinus:
Der Weg zu einem gesunden
Stoffwechsel – leicht erklärt
Unsere Zellaktivität verstehen und
bewusst optimieren – für ein Leben in
Gesundheit und Leichtigkeit
© 2019, 2025 Schirner Verlag GmbH & Co. KG,
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Anna Twele & Jennifer Maar,
Schirner, unter Verwendung von
114875173 (© TimeLineArtist), # 507693379
(© musicalryo) & # 542030110 (© matthew25)
www.shutterstock.com
Layout: Anna Twele & Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Ina Keller & Bastian Rittinghaus,
Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,
Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Komplett überarbeitete und ergänzte Neuausgabe 2025 – 1. Auflage September 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Der Blick in den Stoffwechsel	6
Stoffwechsel verstehen	9
Die Schilddrüse – Taktgeber unseres Stoffwechsels.....	11
Die Nebennieren – Stressregulation und Energiebereitstellung	15
Die Leber – Organ der Wandlung, Erneuerung und Entgiftung	21
Die Bauchspeicheldrüse – verborgenes Doppelorgan mit zentraler Stoffwechselfunktion	25
Die Nieren – Organ der Individualisierung und inneren Klärung	29
Der Darm – Zentrum von Verdauung und Verarbeitung	33
Erkenntnis: Gesundheit entsteht im Zusammenspiel.....	38
Bausteine des Lebens	39
Kohlenhydrate – schneller Brennstoff für unseren Motor.....	41
Fette – lebenswichtiger Energielieferant und Baustoff	53
Eiweiße – die Bausteine des Lebens und Fitmacher	61
Mikronährstoffe – die Wundermittel für den Stoffwechsel.....	67
Vitamine – die wahren Superhelden	75
Elektronen – die unsichtbare Energiequelle frischer Nahrung.....	77
Nahrungsmittel vs. Stoffwechsel	80
Nahrungsmittelallergien.....	82
Nahrungsmittelunverträglichkeiten.....	85
Antinährstoffe – Schutzstrategien der Natur.....	89

Wenn Nahrung zur Belastung wird – problematische Lebensmittel im Fokus.....	94
Vom Belastenden zum Heilsamen – Lebensmittel als natürliche Stoffwechselmedizin.....	110

Nahrungsmittel und ihre Wirkung auf den Stoffwechsel..... 122

Individuelle Ernährung – kein Masterplan für alle.....	124
Das Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv.....	126
Epigenetische Stoffwechselfprägung	135
Der individuelle Ernährungsplan.....	138
Mahlzeitenfrequenz – warum weniger oft mehr ist	144
Das Experiment: Die Kraft einer modifizierten Speisekammer	148

Störfaktoren des Stoffwechsels..... 151

Dauerstress – wenn der Stoffwechsel im Alarmzustand verharrt.....	153
Bewegung – der natürliche Stoffwechselzünder.....	158
Umweltbelastung – wenn das Außen den Stoffwechsel von innen stört.....	163

Stoffwechselstörungen..... 167

Die Vital- und Stoffwechselanalyse – der Blick in den inneren Spiegel	171
Das metabolische Syndrom – wenn der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät	174
Die Fettleber – stille Warnung aus dem Zentrum des Stoffwechsels	179
Die Darmbarriere – Schlüssel zur Stoffwechselfgesundheit	183
Migräne – wenn das Gehirn im Energiemangel steckt.....	189
Entgiftung – die andere Seite des Stoffwechsels.....	194

Einblick in die Praxis	200
Beispiel Michael	201
Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel.....	220
Zum Schluss.....	223
Literatur und Quellennachweis	225
Über den Autor.....	227
Bildnachweis	228

DER BLICK IN DEN STOFFWECHSEL



*Bevor sich der Körper äußert, beginnt alles im Inneren:
im Denken, Fühlen, Wahrnehmen.*

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder berührende Momente mit: Wenn Menschen nach langer Zeit spüren, dass ihre Energie zurückkehrt. Wenn sich Verdauung, Schlaf oder Stimmung ganz allmählich wieder stabilisieren oder sich die Haut bei einer Neurodermitis nach und nach verbessert. Wenn an die Stelle von Verunsicherung und Ratlosigkeit Klarheit tritt – und damit neue Zuversicht entsteht. In solchen Momenten wird mir stets aufs Neue bewusst, wie zentral der **Stoffwechsel** für unsere Gesundheit ist.

Nicht selten liegt der Schlüssel zur Besserung nicht in der Behandlung einzelner Symptome, sondern in der Regulation tief liegender Stoffwechselprozesse, deren Ungleichgewicht oft lange unbemerkt geblieben ist.

In über 40 Jahren Praxis mit Tausenden von Patientinnen und Patienten durfte ich erfahren, wie kraftvoll es ist, den Stoffwechsel sichtbar zu machen – durch eine fundierte, ganzheitlich interpretierte **Vital- und Stoffwechselanalyse**. Sie zeigt, was im Innersten aus der Ordnung geraten ist: der Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die Fähigkeit zur Entgiftung und die Regulationskraft von Leber, Darm, Schilddrüse und Nebennieren.

Die Laborwerte zeigen nicht nur, was fehlt, sondern auch, wie alles zusammenhängt. Sie geben Orientierung, eröffnen echte Handlungsspielräume und machen die Dringlichkeit verständlich, oft bevor schulmedizinische Diagnosen überhaupt gestellt werden können.

Als dieses Buch im Jahr 2019 erstmals veröffentlicht wurde, war mein Wunsch, ein Verständnis für den Stoffwechsel als zentrales Steuerorgan des menschlichen Organismus zu schaffen. Mit dieser überarbeiteten Neuauflage möchte ich diesen Impuls auf Basis gewachsener Erfahrung, neuer Erkenntnisse und vieler Rückmeldungen aus der Praxis vertiefen und erweitern.

Ein besonderer Meilenstein in meiner Arbeit ist das **Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv**. Es ist kein pauschales Ernährungskonzept, sondern eine **maßgeschneiderte Ernährungsweise**, die sich an der **genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung** orientiert. Immer wieder erlebe ich, wie schnell und tiefgreifend diese individuell abgestimmte Ernährung wirkt: Sie führt nicht nur zu einer Gewichtsregulation, sondern oft auch zu mehr Energie, geistiger Klarheit und innerer Ausgeglichenheit.

Was mich antreibt, ist mehr als medizinisches Interesse. Es ist ein Wunsch, eine Vision:

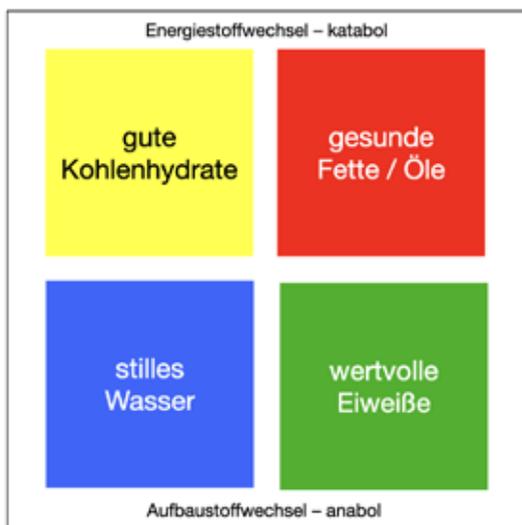
Ich möchte dazu beitragen, die Welt ein wenig gesünder zu machen. Ich glaube, das gelingt nicht allein durch Therapie, sondern durch ein **neues Bewusstsein für die Vorgänge im eigenen Körper**. Durch frühes Erkennen, durch Eigenverantwortung, durch Wissen.

Dieses Buch lädt Sie ein, Ihren Stoffwechsel als Schlüssel zu verstehen – für Regeneration, Energie und ein neues Körpergefühl. Vielleicht ist es auch der erste Schritt auf einem ganz persönlichen Weg zu einem gesunden Stoffwechsel.

Ihr **Lothar Ursinus**

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.« Dieser berühmte Gedanke von Hippokrates ist rund 2400 Jahre alt und hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren.

Zur Gesunderhaltung benötigt der Stoffwechsel **gute Kohlenhydrate** mit niedriger glykämischer Last (z. B. in stärkearmem Gemüse), **wertvolle Eiweiße** (z. B. in Eiern, Fisch, Fleisch), **gesunde Fette** (z. B. in Leinöl, Olivenöl) und **stilles Wasser** in einem ausgewogenen Verhältnis.



Bausteine für den Energie- und Aufbaustoffwechsel

Kohlenhydrate

schneller Brennstoff für unseren Motor



Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten. Im Stoffwechsel werden die komplexeren Stärken aus der Nahrung in Traubenzucker (Glukose), Milchzucker (Galaktose) oder Fruchtzucker (Fruktose) umgewandelt. Ihre Aufgabe ist die Bereitstellung von Energie für unsere Muskeln, unser Gehirn und unsere Stoffwechselprozesse.

Entwicklungsgeschichtlich dienen Kohlenhydrate dazu, den Muskeln im Notfall Energiereserven für Flucht oder Kampf bereitzustellen. Normalerweise sind das Gehirn und die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) die einzigen Kohlenhydratkonsumenten. Da das Gehirn sich bei Bedarf

auch auf andere Energieträger einstellen kann, sind nur die Erythrozyten wirklich auf reine Kohlenhydrate angewiesen. Werden diese nicht durch die Nahrung zur Verfügung gestellt, produziert sie der Körper selbst, indem er Eiweiße aus der Muskelmasse umbaut.

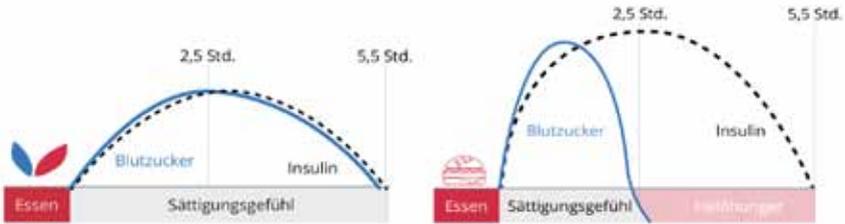
Aus Sicht des Stoffwechsels ist eine Zufuhr großer Mengen Kohlenhydrate also nicht notwendig. Das ist schon daran zu erkennen, dass es im Gegensatz zu den Eiweißen und Fetten unter den Kohlenhydraten keine gibt, die essenziell sind, also von außen zugeführt werden müssen.

Gute und schlechte Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen, kommen aus unterschiedlichen Quellen. Die bekanntesten Lieferanten sind Früchte, Gemüse, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Zucker. Entsprechend ihrem molekularen Aufbau reagiert der Körper unterschiedlich auf sie. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam an (und sinkt auch wieder langsam ab), wenn dem Körper Kohlenhydrate in Form von stärkearmem Gemüse zugeführt werden.

Nehmen wir dieselbe Anzahl an Kalorien in Form von Weizenbrot zu uns, hat das einen rapiden Anstieg des Blutzuckerspiegels mit anschließendem steilem Abfall zur Folge. Das führt zu einer nur kurzen Phase der Sättigung mit anschließendem Heißhunger. Den schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirkt die im **Weizen** vorliegende Stärke **Amylopektin A**, da die Bauchspeicheldrüse sie leicht verstoffwechseln kann. Grundsätzlich zählen Kartoffeln, Reis, Teigwaren (Nudeln) und alle Getreideprodukte (allen voran Brot) zu den Nahrungsmitteln, die den Blutzuckerspiegel schnell und stark ansteigen lassen. Die Kohlenhydrate aus diesen Nahrungsmitteln und natürlich auch aus Haushalts-

zucker – einem Gemisch aus Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose) –, Süßigkeiten und Softdrinks, werden als »**schlechte Kohlenhydrate**« bezeichnet.



Auswirkung der Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel

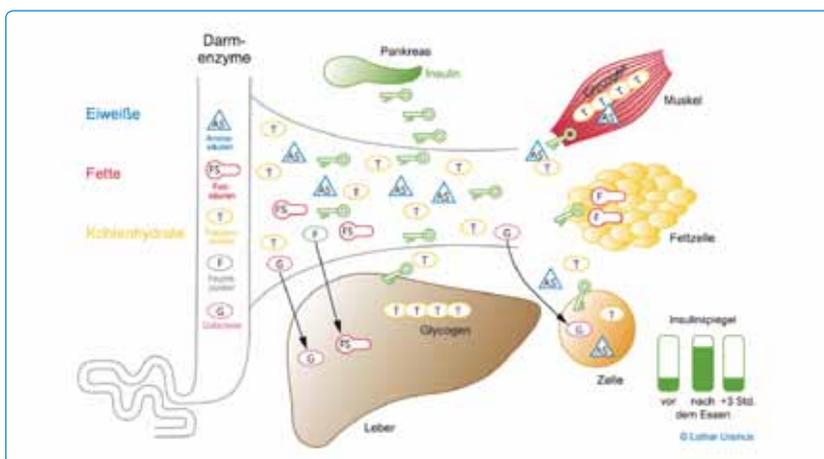
Kohlenhydrate im Stoffwechsel – Insulin

Nach dem Essen strömt jede Menge energiereicher Nährstoffe in den Kreislauf. Kohlenhydrate (Glukose), Eiweiße (Aminosäuren) und Fette (Fettsäuren) müssen von den Körperzellen aufgenommen und gespeichert werden. Dafür ist das große Speicherhormon Insulin zuständig.

Insulin wird in den Betazellen erzeugt, die einen Großteil der Inselzellen der Bauchspeicheldrüse ausmachen. **Es ist das einzige Hormon des Stoffwechsels, das den Blutzuckerspiegel senkt.** Sein direkter Gegenspieler ist Glukagon. Dieses wird in den Alphazellen der Bauchspeicheldrüse gebildet und hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Die beiden Stresshormone Adrenalin und Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone lassen ebenfalls den Glukoseanteil im Blut steigen und führen somit zu einer Aktivierung des Insulins.

Eine Zufuhr von Nahrung führt immer zu einem Anstieg des Insulinspiegels. Insulin sorgt dafür, dass die zu Traubenzucker umgebauten Kohlenhydrate in die Körperzellen geschleust werden. Gleichzeitig regt es die Speicherung des Traubenzuckers in Form von Glycogen in Leber und Muskulatur an. Auf diese Weise sinkt der Blutzuckerspiegel wieder.

Die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße, die der Stoffwechsel zu Aminosäuren umbaut, werden mithilfe des Insulins ebenfalls in die Zellen aufgenommen. Fette werden nach der Verstoffwechslung als Fettsäuren gespeichert. **Insulin regt die Fettzellen an, Fettsäuren aufzunehmen.** Nachdem alle Aufgaben abgeschlossen sind, sinkt der Insulinspiegel wieder.

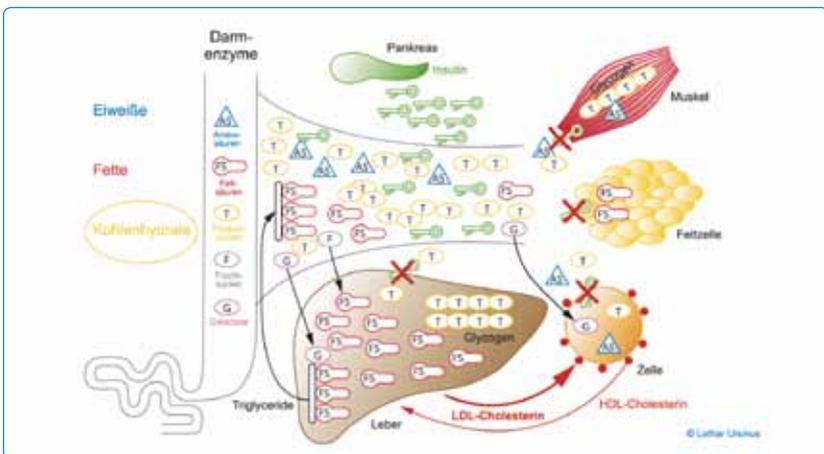


Aufgaben des Insulins im Stoffwechsel

Ein hoher Insulinspiegel treibt die Leber an, vermehrt Traubenzucker aus dem Blut aufzunehmen und zu speichern, erst als Glycogen und später als Fettsäuren. Die Leber kann allerdings nur eine geringe

Menge Fettsäuren einlagern. Aus diesem Grund bindet sie jeweils drei Fettsäuren an ein Glycerin (Triglycerid), um sie über das Blut in die Fettdepots zu transportieren. Ein hoher Triglyceridspiegel im Laborbefund weist auf eine ungesunde, kohlenhydratlastige Ernährung hin.

Ist der Transport aus der Leber in die Fettdepots gestört, entsteht eine Fettleber. In der Folge kann das Organ immer weniger Glukose aufnehmen und als Glycogen speichern. **Zum Schutz senkt die Leber ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin**, indem sie in die Wand ihrer Zellen vermehrt Cholesterin einbaut. Diese Schutzmaßnahme ergreifen nach und nach alle Körperzellen. Dadurch kommt es zu einem Anstieg des Blutzucker- und des Cholesterinspiegels als Reaktion auch auf die Erhöhung des Insulinspiegels. In der Medizin wird dieser Vorgang als Insulinresistenz bezeichnet und stellt den Beginn des sogenannten Altersdiabetes dar.



Insulinresistenz im Stoffwechsel

Eine **Insulinresistenz** zeigt sich im Labor durch hohe Triglyceride (Blutfette) und geringes HDL-Cholesterin, häufig zusätzlich durch einen erhöhten Harnsäurespiegel, der das Ergebnis der Umwandlung von Eiweiß in Glukose (Gluconeogenese) ist. Verstärkt sich die Stoffwechsellage, steigt zusätzlich der Langzeitzuckerwert (HbA1c). Aus der anfänglichen Insulinresistenz entwickelt sich zuerst eine diabetische Stoffwechsellage und später der Diabetes mellitus Typ 2. Diese Verlaufsform wird auch als »metabolisches Syndrom« bezeichnet.

Blutwert		Gemessener Wert		Referenzbereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
Insulinresistenz					
HbA1c	E	5.2	%	4.1-6.1	
Triglyceride	S	▲ 240	mg/dl	< 150	
Cholesterin	S	256	mg/dl	150-280	
HDL-Cholesterin	S	▼ 43	mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	S	▲ 165	mg/dl	< 150	
Harnsäure	S	▲ 8.1	mg/dl	2.6-8.0	
Diabetische Stoffwechsellage					
HbA1c	E	5.8	%	4.1-6.1	
Diabetes mellitus					
HbA1c	E	+ 6.5	%	4.1-6.1	

Laborbefund: Von der Insulinresistenz zum Diabetes mellitus

Ein **dauerhaft zu hoher Insulinspiegel** führt zu einem vermehrten Fetteinbau und verhindert den Fettabbau. Das Fettgewebe, das den Körper als Zwischenspeicher mit Fettsäuren versorgen soll, kann diese nicht mehr abgeben. Die Fettdepots werden immer größer, und es kommt zu Übergewicht. Die kluge Vorsorge des Organismus entwickelt sich so zu einem Problem.

Ein **niedriger Insulinspiegel** löst in den Zellen das Signal aus, gespeicherte Nährstoffe wieder freizusetzen. Das gilt auch für die Fettzellen. Etwa 2–3 Stunden nach einer Mahlzeit ist der Insulinspiegel normalerweise so weit abgesunken, dass die Fette im Fettgewebe ungestört zur Energiebereitstellung abgebaut werden können. Diese Speicherung und Abgabe von Nährstoffen stellt sicher, dass uns immer genug Bausteine für den Energie- und den Synthesestoffwechsel zur Verfügung stehen. Dieser Ablauf ermöglichte es dem Körper, auf seine Reserven zurückzugreifen, etwa in Zeiten einer Hungersnot. Ein Problem tritt allerdings auf, wenn durch ständige Nahrungszufuhr der Insulinspiegel nicht sinkt.

Auswirkungen des Insulins auf den Zellstoffwechsel

Das anabol wirkende Hormon Insulin hemmt gleichzeitig die Ausschüttung des Wachstumshormons (Somatotropin, STH). Auf diese Weise kann sich der Stoffwechsel kurzfristig regulieren, langfristig aber gerät er aus dem Gleichgewicht. Da das STH einen direkten Einfluss auf die Innenauskleidung der Gefäße (Endothel) hat, verursacht ein Mangel Schäden an der Gefäßinnenwand, die durch Zellen des Immunsystems, auch »Schaumzellen« genannt, abgedichtet werden. Wir können uns das wie ein Pflaster, auch als »Plaques« bezeichnet, auf einer Wunde vorstellen. Je häufiger die Gefäßinnenwand beschädigt wird, desto mehr Plaques kleben an ihr. Diese Ablagerungen führen zu **Arteriosklerose** und bilden in Verbindung mit einer Übersäuerung des Gewebes die Voraussetzung für **Herz- und Hirninfarkte**.

Ein frühes Anzeichen einer Kohlenhydratstoffwechselstörung ist **Bluthochdruck** (Hypertonie). Dieser entsteht, wenn die Nieren insulinresistent werden und sich aufgrund des Sauerstoffmangels dann die Gefäße verengen.

Diabetes mellitus Typ 2 ist die bekannteste Erkrankung, die in Verbindung mit Insulin steht. Doch auch Fettleber, Sexualstörungen, Übergewicht, Makuladegeneration und sogar Krebs sind Stoffwechsellentgleisungen, die mit dem Thema »kohlenhydratlastige Ernährung« eng verbunden sind.

In neuen Publikationen wird häufig der **Diabetes mellitus Typ 3** erwähnt. Auch er ist eine Erkrankung, die mit Insulin zu tun hat. Bereits Anfang der 1990er-Jahre stellte der Heidelberger Neurowissenschaftler Siegfried Hoyer die These auf, dass Demenz eine Stoffwechselstörung sein könnte: ein Diabetes mellitus Typ 3. In zahlreichen Untersuchungen wird deutlich, dass defekte Insulinrezeptoren die Ursache für **Demenz** und **Alzheimer** sind. Das heißt, dass die Gehirnzellen die Glukose aus dem Blut trotz ausreichender Insulinproduktion des Körpers nicht mehr in der benötigten Menge aufnehmen können. Den Nervenzellen fehlt somit die Energie, verbrauchte Proteine zeitnah abzubauen. Die Zellen »vermüllen«, Plaques entstehen, und in der Folge sterben die betroffenen Nervenzellen ab.

In Verbindung mit einem reduzierten Wachstumshormonspiegel kommt es bei kohlenhydratlastiger Ernährungsweise zu niedriggradigen Entzündungen, die auch als »**inflammatorische Prozesse**« oder »chronische Entzündungen« bezeichnet werden. Hier spielen **die AGEs (Advanced Glycation Endproducts)** eine entscheidende Rolle. Sie entstehen durch die **Verzuckerung von Proteinen**, die dadurch nicht

mehr funktionsfähig sind. Chronische niedriggradige Entzündungen bilden die Grundlage für schwerwiegende Krankheitsbilder. Dazu gehören z.B. Autoimmunerkrankungen, Tumorbildung, Fibromyalgie, Depressionen, Alzheimer, Parkinson, Übergewicht und das chronische Müdigkeitssyndrom.

Auswirkungen des Insulins auf das Hormonsystem

Insulin beeinflusst nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch unsere Geschlechtshormone. Zusammen mit dem LH (Luteinisierendes Hormon), das im Gehirn gebildet wird, fördert es in den Eierstöcken und Hoden die Bildung von Testosteron. Gleichzeitig wird in der Leber weniger SHBG (ein Eiweiß, das Sexualhormone bindet) produziert. Dadurch steigt der Anteil des freien, also aktiven Testosterons im Blut.

Ein **Zuviel an Testosteron** regt die Talgdrüsen der Haut an, und sie produzieren mehr Hautfett. Das kann zu Akne führen: Verstopfen die Poren durch Talg und Keratin (ein Hautprotein), entstehen Entzündungen. Östrogen – das weibliche Sexualhormon – bremst diese Talgproduktion. (Deshalb hilft vielen Frauen die Anti-Baby-Pille, die Östrogene enthält, gegen Akne.)

Ein weiteres Problem: Wenn Insulin und Testosteron überaktiv sind, kann es bei Frauen zu Zyklusstörungen und Eierstockzysten kommen – dem »**polyzystischen Ovarsyndrom**« (PCOS), von dem etwa jede zehnte Frau betroffen ist.

Auch **Haarausfall beim Mann** – die typische Glatze – hängt mit Insulin und Testosteron zusammen. Zu viel Testosteron hemmt das Wachstumshormon, das für gesunde Haarwurzeln wichtig ist.

Während der Pubertät und in der Schwangerschaft steigt der Anteil an »aufbauenden« Hormonen wie Östrogen und Testosteron stark an. Der Körper braucht dann einen Ausgleich durch »abbauende« Hormone – vor allem Cortisol aus der Nebenniere. Wenn gleichzeitig viel Kohlenhydrate gegessen werden, muss besonders viel Cortisol ausgeschüttet werden, um das Gleichgewicht zu halten.

Doch ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel hat Folgen: Cortisol baut Eiweiß aus der Muskulatur ab, um daraus Zucker für den Körper zu gewinnen (Gluconeogenese). Vor allem die Rückenmuskulatur leidet darunter. Es kann zu Rückenschmerzen, Wirbelsäulenproblemen, Muskelschwäche, Zahnfleischrückgang, Knochenschwund (Osteoporose) und Bindegewebsschwäche kommen. Sichtbar wird das an Dehnungsstreifen, wie man sie aus der Schwangerschaft kennt.

Ein weiteres Zeichen für zu viel Cortisol ist die sogenannte **Stammfett-sucht:** Vor allem Frauen in den Wechseljahren nehmen dann plötzlich am Bauch zu – auch ohne mehr zu essen. Der Grund: Das Hormon Progesteron, das normalerweise abbauend wirkt, nimmt ab, während Östrogen, das aufbaut, bestehen bleibt. Cortisol springt dann als Ersatz ein – mit den erwähnten Folgen.

Auswege aus der Insulinfalle

Unser Stoffwechsel funktioniert noch immer nach dem Prinzip der Steinzeit: Er ist auf gelegentliche Nahrungsknappheit und wenige Kohlenhydrate ausgelegt – nicht auf eine ständige Zuckerflut. Die heutige Ernährung überfordert daher unser System. Viele der genannten Beschwerden lassen sich mit Medikamenten zwar abschwächen, aber nicht ursächlich heilen. Besser ist es, die Ernährung insulinreduziert auf den **individuellen Stoffwechsel** abzustimmen. Das ist ein zentraler Schritt auf dem Weg zu einem gesunden und stabilen Stoffwechsel.

Fruchtzucker – heimliche Dickmacher

Fruchtzucker (Fruktose) ist nicht nur in Obst enthalten, sondern auch in Haushaltszucker, Süßigkeiten und Softdrinks. Anders als Traubenzucker wird Fruktose in der Leber direkt in Fett umgewandelt – und das ganz ohne Insulin. Dadurch steigen die Blutfette (Triglyceride), und es kann zu einer Fettleber kommen.

Früher wurde Fruktose vor allem Diabetikern empfohlen. Heute weiß man: Gerade Menschen mit Übergewicht oder Diabetes sollten Fruktose meiden. Sie verschärft die Insulinresistenz und kann den Krankheitsverlauf verschlimmern. Studien zeigen, dass der steigende Fruktosekonsum ein wichtiger Mitverursacher der weltweiten Zunahme von Übergewicht ist.

Ein weiterer Nachteil: Fruktose teilt sich im Darm den Aufnahmemechanismus mit bestimmten Süßstoffen wie Aspartam oder Saccharin. Das kann zu Problemen bei der Verdauung führen – etwa Blähungen oder Durchfall.

Süßstoffe – keine echte Lösung

Künstliche Süßstoffe wie Saccharin oder Aspartam liefern keine Kalorien und beeinflussen den Blutzuckerspiegel kaum. Doch sie gaukeln dem Körper Süße vor – was den Appetit steigern und das Verlangen nach Zucker langfristig verstärken kann. Für Menschen, die ihren Insulinspiegel senken wollen, sind sie daher keine empfehlenswerte Alternative.

Zuckeraustauschstoffe – trügerisch gesund

Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit, Maltit oder Mannit gelten oft als gesündere Zuckeralternativen. Doch auch sie enthalten Kohlenhydrate und können den Blutzucker erhöhen – wenn auch langsamer. Zwar benötigen sie kein Insulin zur Verstoffwechslung, schaden aber bei häufiger Einnahme der Darmflora. Eine gesunde Darmflora ist jedoch für einen funktionierenden Stoffwechsel unerlässlich.



Lothar Ursinus gehört seit 40 Jahren zu den führenden Experten unter den Heilpraktikern Deutschlands. Er ist Mitbegründer des »Labors für ganzheitliche Medizin«. Sein umfangreiches Wissen im Bereich der ganzheitlichen Vital- und Stoffwechsellanalyse, das er Heilpraktikern und Ärzten in zahlreichen Seminaren und Vorträgen weitergibt, ist die Basis des von ihm konzipierten und seit über 20 Jahren erfolgreichen individuellen Ernährungsprogramms von »gesund + aktiv«.

www.ursinus.de

Jeder Mensch ist einzigartig – und so auch sein Stoffwechsel. Heilpraktiker und Experte für Naturheilkunde Lothar Ursinus zeigt verständlich und praxisnah, dass nicht nur entscheidend ist, welche Lebensmittel auf den Tisch kommen, sondern vor allem, bei wem. Denn Blutgruppe, Stoffwechselfprägung, Verbrennungstyp und persönliche Veranlagungen bestimmen, welche Nahrung uns guttut und welche uns schadet: vegane Kost, Low-Carb oder Fleisch- und Milchprodukte.

Das wegweisende Standardwerk zum Zusammenspiel von ERNÄHRUNG, STOFFWECHSEL und GESUNDHEIT ist **komplett überarbeitet** und auf dem **neuesten Wissensstand**.

Lernen Sie, Ihre individuellen Bedürfnisse zu erkennen, Unverträglichkeiten besser zu verstehen und Erkrankungen wie Darmbeschwerden, Adipositas, chronischen Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Diabetes oder Arteriosklerose gezielt vorzubeugen. Mit alltagstauglichen Empfehlungen und konkreten Maßnahmen bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung – für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Energie jeden Tag!