

# Der Stoffwechsel und die Tischbombe



Der Stoffwechsel ist unglaublich komplex. Viele Faktoren müssen zusammenstimmen, damit dieser optimal funktioniert und nicht immer weiter in einen sogenannten «Dauerschlaf» sinkt. Ja bei manchen befindet er sich bereits im Schlaf und dies nicht nur über die Winterzeit.

Was der eine oder andere Stoffwechsel so durchmacht, ist vielen nicht bewusst. Ansonsten würden sie sich im Alltag ganz anders verhalten.

Machen wir eine kurze Exkursion in den Bereich des Stoffwechsels und versuchen uns mal in diesen hinein zu versetzen.

Starten wir doch am Morgen eines Tages. Das Hormon Cortisol, verantwortlich für den Stresshaushalt arbeitet zwischen 6 und 8 Uhr auf Hochtouren. Es wird alles bereitgestellt, um die richtigen Stressoren zu aktivieren damit wir in die Gänge kommen.

Die Verdauung macht sich bereit für die erste Fütterung. Fütterung? Tja, der eine oder andere Verdauungshaushalt hat Glück und erhält eine Portion Frühstück und macht sie an die Arbeit. Die anderen Haushalte, die leer ausgehen, verabschieden sich in einen Ruhezustand und warten auf bessere Zeiten. Sie fahren das System runter. Denn ohne Rohstoff funktioniert auch die beste Fabrik nicht.

Die bevorzugten Haushalte arbeiten fleissig. Speichelproduktion läuft, die Enzyme werden gespalten, aufgeteilt und machen sich auf den Weg in die richtigen Abteilungen. Jeder weiss was er zu tun hat. Es funktioniert alles selbstständig, wenn es funktioniert, so dass auch bis zum Hirn genügend Energie vorhanden ist für die Kopfarbeit.

Die benachteiligten Haushalte warten immer noch auf bessere Zeiten und hoffen endlich beim Mittagessen berücksichtigt zu werden. Leider, wie so oft beobachtet, folgt dann im Laufe

des Morgens anstelle eines Nährstoffes eine Nikotinportion oder ein Energy-Drink.

Paff, volle Power Zucker. Für den Stoffwechsel zu vergleichen, wie wenn ich von 0 auf 100 einen Vollsprint hinlege, ohne vorher meine Muskulatur aufgewärmt zu haben. Zerrung vorprogrammiert.

Insulin jagt in die Höhe wie eine Tischbombe und stürzt so schnell wieder zu Boden, wie der Inhalt. Was für ein Desaster. In voller Erwartung, dass nochmals nachgeladen wird. Leider nein.

Oder diejenigen, die dem Stoffwechsel was «Gutes» antun möchten und sich von Smoothies ernähren. Alles drin: Gemüse, Früchte, Vitamine, Mineralstoffe. Nicht zu vergessen stammt alles aus nur einer halben Gurke, drei Orangen, einer Banane, 100 Gramm Beeren und einer Handvoll Nüssen. Macht ein Gesamtgewicht von 2 kg Lebensmittel. Alles so zerkleinert, dass die Zähne geschont werden und die Zunge alles in den Schlund befördert innert 10 Sekunden.

Ich stell mir das vor, wie wenn der Staudamm am Sihlsee bricht und bis nach Zürich alles unter Wasser steht. Was für eine Sauerei! Stress pur! Die Enzyme, die gespalten werden müssen, die Sortierung der Mineralstoffe und Vitamine, und wohin gehören denn nun schon wieder die Spurenelemente. Zu vergleichen wie die Postverteilungsstelle zu Weihnachtszeiten.

Und wir denken das ist gesund?

Stellen wir uns doch vor, unser Stoffwechsel ist unser Team. Damit mein Team optimal arbeitet, braucht es genug Arbeit, nicht zu viel und nicht zu wenig. Genau so viel, dass in Spitzenzeiten eine Tischbombe Freude bereitet, da noch genügend Ressourcen vorhanden sind, um diese zu bewältigen.

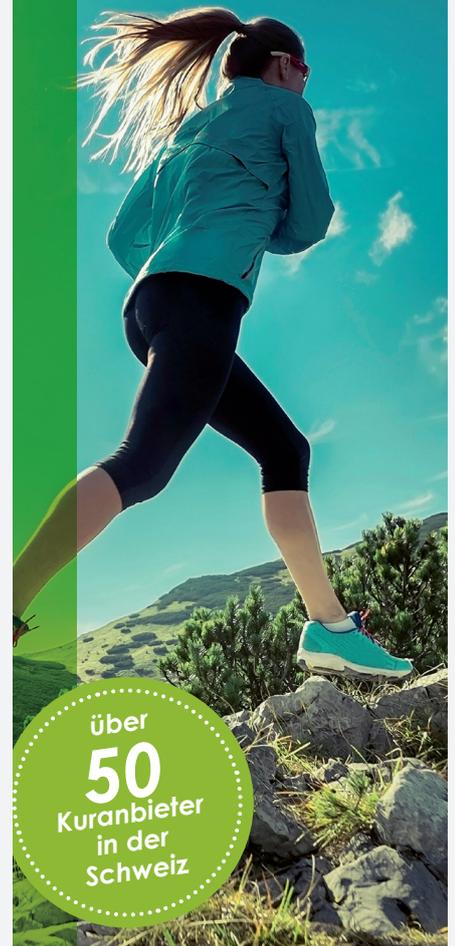
Tischbomben? Ja aber nicht jeden Tag.



Priska Hasler

[www.bt-coaching.ch](http://www.bt-coaching.ch)  
[www.STOFFWECHSELKURschweiz.ch](http://www.STOFFWECHSELKURschweiz.ch)  
[priska.hasler@bt-coaching.ch](mailto:priska.hasler@bt-coaching.ch)

**STOFF + WECHSEL**  
**KURschweiz**



über  
**50**  
 Kuranbieter  
 in der  
 Schweiz

**DAS PLUS  
 AN LEBENS-  
 FREUDE**

## Gute Figur und Vitalität

- + interessantes, lukratives Konzept
- + ganzheitliche Stoffwechselaktivierung
- + in dieser Art einzigartig auf dem Markt
- + absolut natürlich
- + keine Globulis
- + SWISSness

**Wir suchen weitere Studios und Trainer als Kuranbieter! Jetzt melden:**

[www.stoffwechselkurschweiz.ch](http://www.stoffwechselkurschweiz.ch)  
[info@stoffwechselkurschweiz.ch](mailto:info@stoffwechselkurschweiz.ch)  
 Telefon 062 896 01 80