



Creative Change

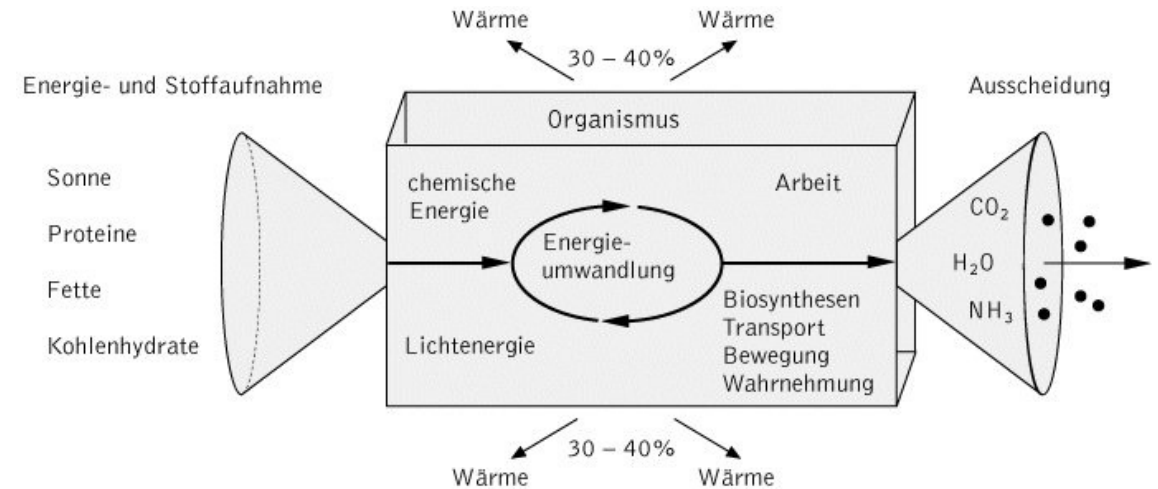
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Stoffwechsel & Verdauung Teil 1

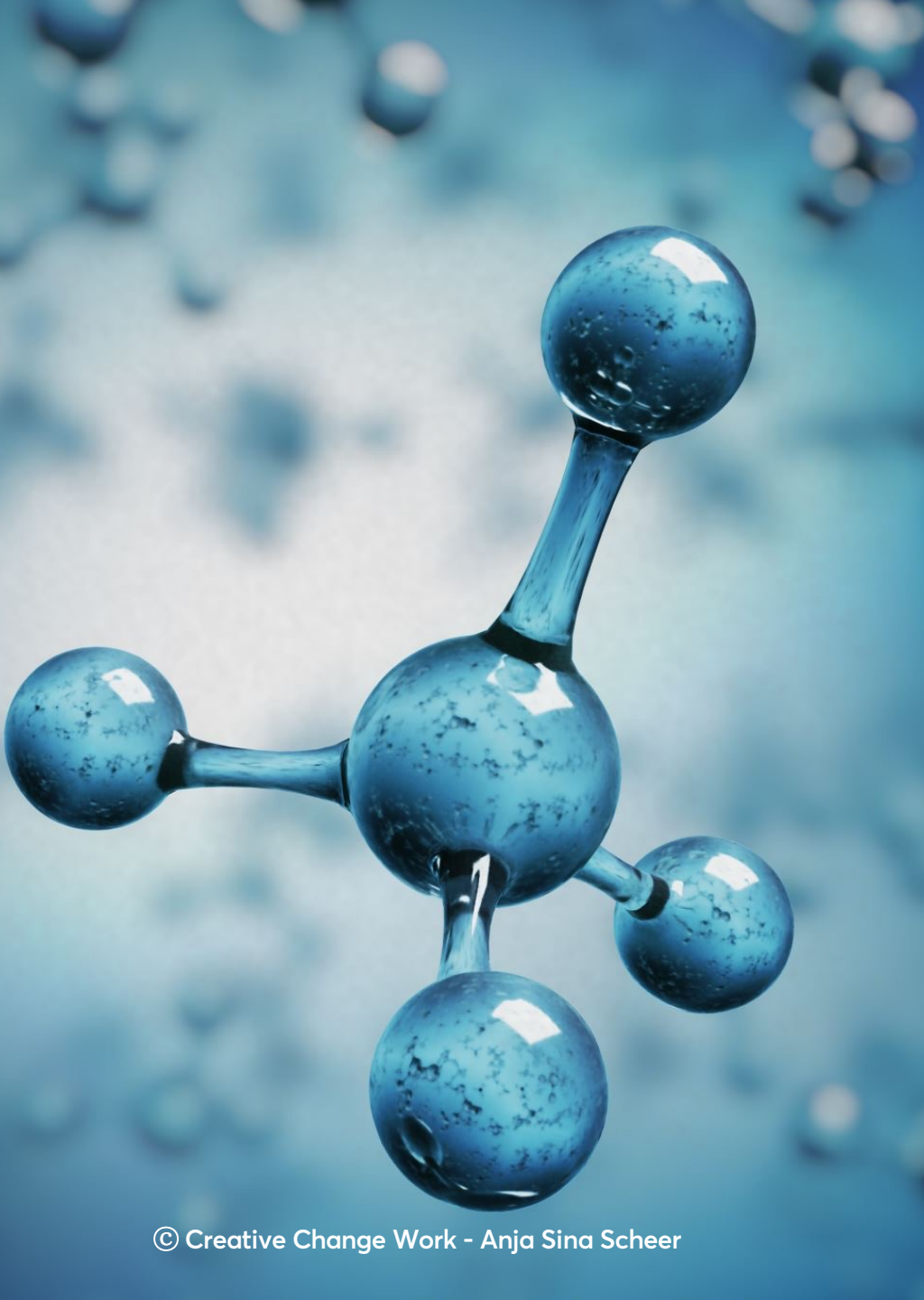
WAS IST EIGENTLICH DER STOFFWECHSEL?



Als Stoffwechsel (auch Metabolismus) werden die Vorgänge im Körper bezeichnet, welche den Auf- und Abbau und Abtransport von Zellen in unserem Körper bewirken.

D.h. Energie wird aufgenommen, umgewandelt und für Prozesse, die für den Körper essenziell sind zur Verfügung gestellt.

Man kann ihn in den Baustoff- und den Energiestoffwechsel unterteilen.



WIE FUNKTIONIERT DER STOFFWECHSEL?

Grundsätzlich wird durch den Stoffwechsel zum einen Energie gewonnen und zum anderen wird sie in den Erhalt des Körpers eingesetzt.

Wir nehmen dafür Energie von außen in Form von Nahrung auf. Entscheidend sind für die Energiebildung die Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß.

Mikronährstoffe sind Bestandteile, die für Bildung von Körperbausteine wichtig sind. Sie sind verhältnismäßig in kleinen Mengen notwendig.

Diese werden im Körper aufgespalten und in ATP (Adenosintriphosphat) aufgespalten. Dieses wird verwendet um den Körper am Leben zu erhalten. An diesem Prozess sind vor allem auch Enzyme und Hormone beteiligt.

Nicht verwendete Energie wird im Körper gespeichert und kann bei Bedarf wieder freigesetzt werden.

ENERGIESTOFFWECHSEL (KATABOLISMUS)

Ein Großteil der Energie wird für den Temperaturerhalt, die Organtätigkeiten, das Denken, die Muskeltätigkeit benötigt.

Viel der Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen wird somit alleine für den Lebenserhalt gebraucht. Ein Teil wird für die Verstoffwechslung selbst gebraucht, ein Teil für die Aktivität wie z.B. Sport benötigt.

Wenn wir komplexe Zucker aufnehmen, benötigt dies mehr Energie für die Verstoffwechslung, als bei einfachem Zucker wie Saccharin.

Die gesamte benötigte Energiemenge wird als Energiebilanz bezeichnet. Alles was an Energie zu viel aufgenommen wird, wird gespeichert.

BAUSTOFFWECHSEL (ANABOLISMUS)



Der Baustoffwechsel ist für z.B. den Aufbau der Muskulatur und die Erneuerung von Körperzellen zuständig.



Dieser verbrennt mehr Energie, da einfache Bausteine in komplexere Verbindungen umgebaut werden müssen.



Energiehaushalt



**Katbolter
Stoffwechsel**

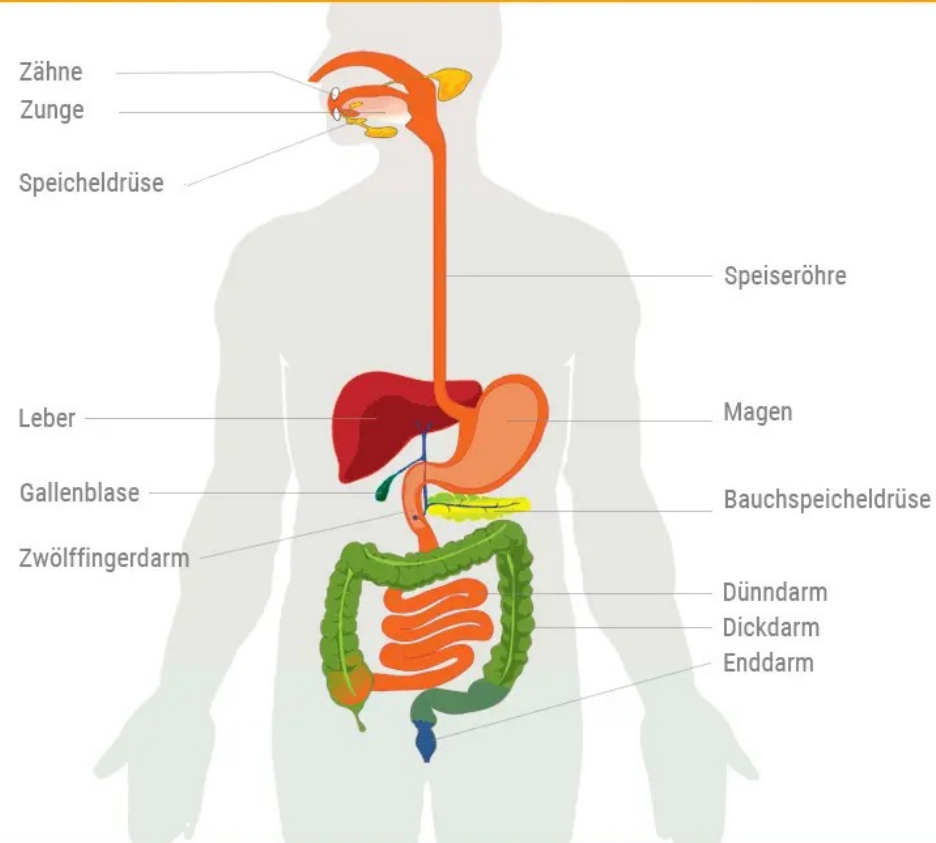
Vereinfachung der aufgenommenen Stoffe
= Energiegewinnung
Auch abgespeichert in Muskulatur und Leber



**Anaboler
Stoffwechsel**

Fettverbrennung, Immunsystem,
Bluterneuerung, Zellerneuerung
& Muskelaufbau
= Verbrauch

Die Organe der Verdauung



DIE VERDAUUNG

Die Verdauung spielt bei der Bereitstellung der Nährstoffe eine wichtige Rolle.

Magen:
durch Zuführung der Magensäure werden Bakterien und Viren unschädlich gemacht und die Proteine zersetzt

Bauchspeicheldrüse:
Produziert Hormone zur Regulierung des Blutzuckerspiegels & Enzyme zur Aufspaltung der Nahrung

Leber:
Nährstoffspeicher & Entgiftungsorgan

Dünndarm:
Zersetzung der Nährstoffe durch Enzyme, Resorption von Kohlenhydrate, Fett- und Aminosäuren

Mund:
Zerkleinerung der Nahrung, Enzymzufuhr durch Speichel

Dickdarm:
Entwässerung, Darmbakterien für den Stoffwechsel

STOFFWECHSEL & VERDAUUNG AUS ENERGETISCHER SICHT

- Der Energieumsatz findet im gesamten System statt. Chakren nehmen die Energie auf und geben sie ab, dadurch findet Energieumsatz statt. Der Stoffwechsel ist die Entsprechung auf der physischen Ebene.
- Wir resonieren mit den Energien, die wir in uns tragen auch im Außen. Gleiches zieht gleiches an. Je nachdem welche Ausrichtung wir tragen, werden wir durch diese Anziehung tatsächlich genährt oder auch nicht. Die körperliche Energieresonanz und den Energieumsatz zu optimieren bringt auch mehr Einklang in alle Ebenen.
- Die Organe des Verdauungssystems sind auch für das persönliche Wohlbefinden im Kontakt mit der Umwelt entscheidend. Daher ist es sinnvoll, diese Organenergien und ihr Zusammenspiel zu optimieren, um innere Stabilität in Verbindung zu äußeren Umständen zu schaffen.

TO DO TEIL 1:



- Nimm zunächst deinen Stoffwechselkreislauf als gesamtes wahr. Schaue dir an, wo Strukturen in der Aura zu finden sind, die diesen Kreislauf stören und transformiere sie.
- Nimm den/die Verdauungskreislauf/-läufe wahr und transformiere die Strukturen, die sich in der Verbindung zu diesen/m Kreislauf/-läufen zeigen.
- Lege in den kommenden 4 Wochen den Fokus darauf, wie du dich ernährst. Unterscheide dabei auf den 4 Ebenen (physisch, emotional, mental und spirituell). Wovon nimmst du „zuviel“ auf, was fehlt dir? Probiere dich mit der Balance der Zuführung der Haupt- (Makronährstoffe) aus. Wie wirken welche Nährstoffe auf die Energie deines Körpers als ganzes, auf den katabolen, den anabolen Stoffwechselkreislauf und auf das Verdauungssystem?
- Was nährt gut, was nicht so? Gibt es Unterschiede in unterschiedlichen Belastungssituationen? Weiteres folgt im nächsten Video 😊

ERWEITERUNG STOFFWECHSELPROZESSE IM DETAIL

- In Stoffwechselprozessen werden Nährstoffe und Mineralstoffe für die Zellen zugänglich gemacht. Für die Energiegewinnung ist **Sauerstoff**, den wir über die Atemluft aufnehmen essenziell. Durch ihn ist die Oxidation, die die Energie umwandelt, in den Zellen möglich.
- Auch für die Entwicklung der Darmflora, die Enzymversorgung, die Durchblutung und viele Prozesse mehr spielt die Sauerstoffaufnahme eine sehr wichtige Rolle.
- Außerdem spielt die **Wasserversorgung** für unseren Stoffwechsel und auch die Verdauung eine wichtige Rolle. Durch das Wasser in unserem Körper werden durch z.B. Blutkreislauf aber auch durch das Zellwasser Nährstoffe bereits gestellt.

TO DO TEIL 1/2:



- So wie du den Stoffwechselkreislauf und Verdauungskreislauf bearbeitet hast, bearbeite nun auch den Energiekreislauf des Wasserhaushalts und des Sauerstoffs.
- Nimm zusätzlich auch deine Atmung im Alltag und deine Flüssigkeitsaufnahme in Fokus. Was passiert über den Tag dadurch mit den jeweiligen Kreisläufen.
- Wenn du noch Kapazität hast, harmonisiere auch die Unterkreisläufe des Stoffwechsels in Bezug auf die Makronährstoffe: Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate.