

## Thermogenese

Mit innerer Wärme das Fett ganz locker angehen

Sogar schlanke Menschen speichern Energie für zwei bis drei Monate in dafür entwickelten Zellen. Bei Übergewichtigen würde diese Reserve für ein ganzes Jahr und länger reichen. Rund um die Reduktion des Anteils an Körperfett häufen sich Denkfehler und Irrführungen. Unumstritten ist: Der Verbrauch an Energie muss die Zufuhr an Ernährung übertreffen. Brennstoff benötigt unser Organismus bereits bei ausschließlicher Bettruhe nach abgeschlossener Verdauung. Dieser Grundumsatz verzehrt pro Stunde etwa eine Kalorie pro Kilo Körpergewicht. Zusätzlich knabbern alle Aktivitäten an unserem Energietank. Schließlich auch die Wärmebildung. Dafür stehen zwei Kaloriengruppen zur Verfügung: Fette und Kohlenhydrate (volkstümlich Stärke genannt).

Fettabbau durch Bewegung wäre komplizierter, als die meisten es sich wünschen. Fettgewebe verlieren wir nur, wenn es in Säuren aufgespalten wird, die mit Hilfe von Sauerstoff durch Oxidation verbrennen. Der Körper trennt sich nicht leichtfertig von seiner wichtigsten Energiereserve. Nachts, bei geringem Grundumsatz, wird praktisch nur Fett abgebaut. Das führte zu der sympathischen These „Schlank im Schlaf“. Die tatsächliche Menge ist jedoch sehr, sehr gering. So werden Sie Fettpölsterchen leider nicht los ...

Bei zunehmender Belastung verbrennen wir relativ immer weniger Fett. Der Körper holt sich Sprit immer stärker aus dem Blut, wo er in Gestalt von Blutzucker bereitgehalten wird. Dazu einige Zahlenangaben. Die tatsächlichen Werte sind individuell vom Trainingszustand, von der Ernährung und vom Körpergewicht abhängig.



Nachts, bei geringem Grundumsatz, wird praktisch nur Fett abgebaut.

- **Beispiel Bettruhe:**

- 90 Prozent Fettanteil,
  - 10 Prozent Kohlenhydrate/ Glucose-Anteil.

- **Beispiel Joggen:**

- 70 bis 80 Prozent Fett, 20 bis 30 Prozent Glucose.

- **Beispiel Rasches Laufen:**

- 50 Prozent Fett,
  - 50 Prozent Glucose.

Das macht klar: Je mehr wir uns anstrengen und den Kreislauf belasten, umso weniger Energie beziehen wir, relativ betrachtet, aus Fettverbrennung.

[Nach oben ↑](#)

Zunehmend konzentriert sich die Hoffnung der Wissenschaft deshalb auf Gewichtsregulierung durch Steigerung des Stoffwechselfaufwandes. Diese metabolische Veränderung erfolgt durch die thermogenetischen Effekte von Wärmeerzeugung. Grundsätzlich reguliert auf diese Weise der Organismus die Körpertemperatur. Dafür stehen zur Verfügung: Kälte, Bewegung, Nahrung und ausgewählte Substanzen mit genau dieser Wirkung. Wenn wir verdauen, steigt die metabolische Rate über die Verhältnisse während des nächtlichen Fastens an. Übrigens: Weil Fett für das Überleben so bedeutend ist, hat die Evolution die Umwandlung in Energie so perfektioniert und streng limitiert, dass für seine Verdauung nur zwei Prozent gleich wieder verbraucht werden. Der ganze Rest steht für Speicherung an den Hüften, den Oberschenkeln und am Bauch zur Verfügung ...

Thermogenese ist ein natürlicher Prozess. Gewisse pflanzliche Inhaltsstoffe haben die Fähigkeit, die Speicherdynamik zu bremsen, weil sie den Organismus veranlassen, mehr Energie zu verbrauchen.

Jahrzehntelang mussten dabei erhebliche Nebenwirkungen in Kauf genommen werden. Viele anregende Substanzen sind auch Reizstoffe. Sie können Auslöser von Schweißausbrüchen, Angst, Herzrasen oder Nervosität sein. Denn sie

ähneln in ihrer Wirkung den körpereigenen Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Sie werden vom Sympathikus, einem Teil des Nervensystems, ausgeschüttet, um die Aktivität der Fettzellen schlagartig zu steigern. Stresshormone starten dabei allerdings auch unser komplettes Programm für Flucht oder Kampf, zum Beispiel auch Pulsbeschleunigung und Blutdruckanstieg.

[Nach oben](#) ↑

Fieberhaft wurden Phytostoffe geprüft, die den positiven Effekt des Fettabbaus ohne Begleiterscheinungen von Stress und Herz-Kreislauf-Belastungen erzielen. Fündig wurden Pharmakologen in der Bitterorangen-Frucht, Citrus Aurantium (in [Thermoslim](#)<sup>®</sup>, von [VitaBasix](#)<sup>®</sup>). Sie enthält eine Reihe von Aminosäuren-Derivaten, deren aktivste Synephrin ist. Dieses biochemische Stimulans entstammt der traditionellen chinesischen Medizin, in der Heilpflanzen für Verdauungsstörungen und Magenprobleme bereits auf eine Historie von mehr als 5.000 Jahren zurückblicken. Synephrin erhöht die metabolische Rate mild um einige Prozent. Es löst weiße Fettmoleküle aus ihren Polstern und ermöglicht so erst ihre Oxidation durch das volle Einwirken von Sauerstoff.



Die in der chinesischen Volksmedizin als **Zhi Shi** bekannte Substanz **Synephrin** zur Fettabbau-Stimulierung ist als Extrakt aus der Bitterorange in dem Produkt [Thermoslim](#)<sup>®</sup> (von [VitaBasix](#)<sup>®</sup>) in reiner pharmazeutischer Qualität enthalten.

Einnahme: eine Stunde vor den Mahlzeiten.

**Info-Bestell-Hotline: Pharmatrans 00800 8020 8020.**

Lesen Sie gleich weiter über [→Ess-Sucht](#)

[Nach oben](#) ↑