

**Metabolismus** bedeutet Stoffwechsel, also Aufnahme und Verarbeitung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen.

Eiweisse dienen primär der Strukturhaltung, sie werden nur im beim Fasten (durch Abbau von Muskeln) und im Hochleistungssport in den Energiestoffwechsel geschleust.

Fette und Kohlehydrate dienen primär der Energiegewinnung. Was nicht gebraucht wird, kann gespeichert werden. Die Speicherkapazität für Kohlenhydrate ist auf 300 – 500 g beschränkt, derjenigen für Fett scheint kaum eine obere Grenze gesetzt.....

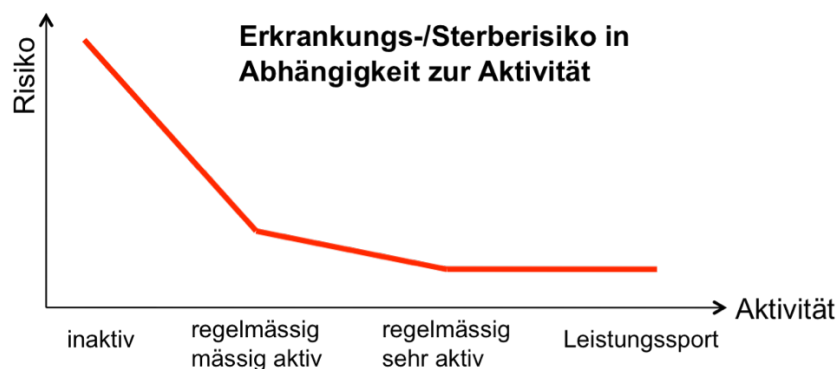
**Fitness** bedeutet im heutigen Sprachgebrauch Leistungsfähigkeit. Wir sprechen von **aerober Fitness**, wenn wir die Ausdauerleistungsfähigkeit meinen, und von **motorischer Fitness**, wenn Kraft und Beweglichkeit gemeint sind.

Sinngemäss bezeichnet **metabolische Fitness** dementsprechend einen leistungsfähigen Stoffwechsel.

### Welche Bedeutung hat metabolische Fitness, und wie kann man diese messen?

Sehr grosse Studien haben die Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und Krankheitsanfälligkeit resp. Lebenserwartung untersucht. Die wichtigsten sind sicher die Aerobic Center Longitudinal Study und die Harvard Alumni Study. Mehrere Zehntausend Kunden der Cooper Clinic und Abgänger der Harvard University wurden (und werden weiter) seit bald 50 Jahren bezüglich Bewegungsverhalten und Erkrankungsrisiko resp. Ableben verfolgt.

Zusammengenommen sehen die Resultate - auch wenn sie sich im Detail unterscheiden - etwa so aus:

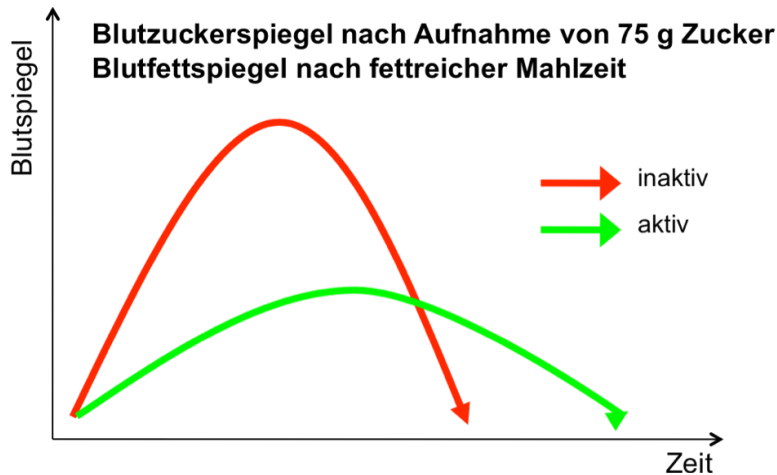


Wie sollen die Resultate dieser Studien interpretiert werden?

Aus allen diesen Studien ist ersichtlich, dass der **grösste Gewinn an Lebensqualität**, respektive die weitaus wirksamste **Massnahme zur Senkung des Erkrankungs- und Sterberisikos**, regelmässige mässige körperliche Aktivität ist.

Körperliche Inaktivität ist (nebst dem Rauchen) der wichtigste Risikofaktor vor allem für Herz-Kreislaufkrankheiten, aber auch für diverse Krebskrankheiten und damit für vorzeitigen Tod.

Die wenigsten in der Kategorie „regelmässig mässig aktiv“ wären imstande, einen Zehnkilometerlauf oder gar einen Halbmarathon durchzuhalten. Ihre aerobe Fitness ist - verglichen mit den Inaktiven - beachtlich, aber verglichen mit einem „regelmässig sehr Aktiven“ eher bescheiden. Trotzdem unterscheidet sich ihr Erkrankungs- und Sterberisiko kaum von den sehr Aktiven. Was aber beide von den Inaktiven unterscheidet ist der Stoffwechsel:



Der grosse Unterschied zwischen „inaktiv“ und „regelmässig aktiv“ liegt demnach nicht primär in der Ausdauerleistungsfähigkeit, sondern im Stoffwechsel. Der gesunde oder „fitted“ Stoffwechsel unterscheidet sich vom „unfitted“ durch deutlich geringere Ausschläge von Blutzucker- und Blutfettspiegel nach einer Mahlzeit. Es gibt heute keinen Zweifel mehr, dass sowohl starke Schwankungen des Blut-

zuckerspiegels als auch hohe Blutfettspiegel nach den Mahlzeiten ein hohes Erkrankungsrisiko in sich bergen und damit für einen grossen Teil der vorzeitigen Todesfälle verantwortlich sind.

Metabolische Fitness lässt sich also messen. Am besten nach einer Mahlzeit, denn Nüchternblutzucker- und Blutfettwerte sagen sehr wenig aus. Wichtige Zusatzinformation bietet die Stoffwechselanalyse vor, während und nach einer Belastung.

**Die Basis für eine robuste Gesundheit ist ein gesunder Stoffwechsel oder eben die Metabolische Fitness. Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit ist ein „Supplément“, welches die Krankheitsanfälligkeit weiter vermindern und den Lebensgenuss vergrössern kann.**

Vergessen Sie nicht: Unsere Vorfahren legten täglich durchschnittlich 15 km zurück, um ihre Nahrung zu sammeln und zu erjagen. Freilebende Tiere bewegen sich regelmässig; und zwar, wie unsere Vorfahren, solange, bis sie ihre Nahrung gesammelt oder gejagt und erlegt haben. - Haben Sie je einen joggenden Leoparden gesehen?

Wir alle lachen über Bodybuilder mit ihrer Testosteron-Pracht. Elitemarathonläufer unterschieden sich aber nur äusserlich von Bodybuildern, physiologisch bewegen sich beide an den Grenzen des Menschenmöglichen; mit oder ohne „Supplemente“.

**Der erste und entscheidende Schritt zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden ist regelmässige mässige körperliche Aktivität und damit metabolische Fitness. Zügiges Gehen während 20-30 Minuten täglich ist ein guter Start. Der Aufwand für eine gute aerobe Fitness ist etwas grösser. Für eine robuste Gesundheit brauchen Sie aber weder einen halben und schon gar nicht einen ganzen Marathon durchzustehen!**