

Emotionen und Energiestoffwechsel

Emotionen

Emotionen sind nicht nur Beweger unserer körperlichen und seelischen Lebendigkeit, sondern auch eine Herausforderung für den, der sie erleidet: Er muss sich ihnen stellen, sie ertragen und steuern. Die Hemmung des emotionalen Ausdrucks wird als Risikofaktor für viele Erkrankungen diskutiert, von banalen Erkältungen bis zu schwerwiegenden Krebserkrankungen. Umgekehrt gilt der Zuwachs von Emotionalität, die Überwindung von emotionaler Hemmung, als ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur psychischen und körperlichen Gesundheit.

Das emotionale Erleben ist auch immer körperlich, das heißt, es wird durch emotionale Anspannung in den Muskeln chemische Energie verbraucht, ähnlich körperlicher Betätigung. Die Formulierung „Ich bin froh, ich bin traurig“ beschreibt eine Seinsverfassung, die psychisch und körperlich zugleich ist, und chemische Energie verbraucht.

Wir sind unser eigener Energieträger

Aus den Kalorien der Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen stellt die Glykolyse über die Bildung von Glucose die chemische Energie ATP (Adenosintriphosphat) her, die wichtigste Energie in den Zellen aller lebenden Organismen. Da unser Körper sein eigener Energieträger ist, ist jede körperliche Bewegung (Arbeit, Sport) oder seelische Belastung (Stress, Frust) immer mit der Erregung des Energiestoffwechsels und dem Abbau von ATP in den Muskeln verbunden. Doch der ATP-Vorrat liegt nur bei ca. 5 mmol/kg pro Muskelmasse, was etwa 3 bis 4 Muskelkontraktionen erlaubt und einer maximalen Arbeitsdauer von 1 bis 2 Sekunden entspricht.

Und so bedarf es ca. 85 kg! an freien ATP, um den täglichen Energiebedarf zu decken. Um die intramuskuläre ATP-Konzentration bei körperlicher Arbeit und eben auch bei seelischem Stress zu gewährleisten, muss jedes ATP-Molekül täglich mehrere tausend Mal phosphoryliert und dephosphoryliert werden. Je nach Höhe der Belastung erfolgt die ATP-Resynthese aerob oder anaerob. Bei maximalen sportlichen *oder eben emotionalen Belastungen* kann es schnell zu einer anaeroben Glykolyse und der verstärkten Bildung von Laktat und Pyruvat kommen, dass nur in der Leber unter hohem ATP-Eigenverbrauch wieder zu Glucose umgebaut werden kann.

Der hohe ATP-Eigenverbrauch beim Umbau von Laktat und Pyruvat in Glucose führt zu Heißhunger-Attacken nach „schnellem Zucker“, innerer Hitze und verstärktem Schwitzen, allgemeiner Energielosigkeit und Müdigkeit, Schlafstörungen und vieles mehr. Ein chronisch überforderter Energiestoffwechsel, der nach immer mehr Zucker schreit und immer langsamer wird, ist geboren.

Fazit

Die Regulation der Glykolyse ist von entscheidender Bedeutung. Bei einer aeroben Glykolyse beträgt die Energiebilanz **4 ATP = 240 kJ**. Bei einer *anaeroben Glykolyse* beträgt der Energiegewinn nur **2 ATP = 120 kJ**. Eine langandauernde seelische Überbelastung kann schnell zu einer *anaeroben Glykolyse* führen, ähnlich dem gefürchteten Übertraining im Leistungssport. Und ein anaerober Energiestoffwechsel führt zu einem geringeren Energiegewinn, was zu einer exzessiven Kohlenhydrataufnahme führt, und in Folge die bekannten Stoffwechselerkrankungen, wie Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Rheuma und vieles mehr entstehen lässt. Übrigens, schnell wachsende und sich teilende Tumorzellen beziehen ihre Energie sogar ausschließlich aus der anaeroben Glykolyse, da ihnen die Mitochondrien und damit die Atmungskette fehlen.

Regus lipo – Schlank aus eigener Kraft

Jeder hat schon mit Diäten abgenommen, doch die wenigsten konnten ihr neues Gewicht auch halten. Allein auf die Nahrungsaufnahme und den anabolischen Stoffwechsel zu achten, wie es alle Diäten machen, ist falsch.

Wir leiden nicht in erster Linie unter überschüssigen Pfunden, sondern unter einem emotionalen Dauerstress. Bekommen wir das Gefühl, dass unsere Bedürfnisse von anderen nicht erfüllt und erfüllt werden, fangen wir an zu leiden. Und unser Energiestoffwechsel läuft auf Hochtouren, und zwingt uns zu tausendfachem „emotionalen Essen“ – und ein Teufelskreis von Heißhunger-Attacken, Jo-Jo-Effekt und hohem Energieverbrauch für die eigenen Stoffwechselprozesse schließt sich. Zucker- und fettreiche Nahrung wirkt eben beruhigend und senkt kurzfristig unsere Stresshormone. Kein Wunder also, dass wir bei schlechter Stimmung zu Süßem und Fettem greifen. Übermäßiges Essen ist also keine Ersatzbefriedigung, sondern Ausdruck eines völlig überforderten und fehlgeleiteten Energiestoffwechsels.

Wir bei Regus lipo achten in erster Linie auf den katabolischen Energiestoffwechsel. Der Mensch verbraucht nicht nur Energie (ATP) bei körperlichen Bewegungen und Reaktionen, sondern im besonderen Maße auch bei seinen seelischen Bewegungen und Reaktionen. Die logische Konsequenz daraus ist, dass mit dem Abbau emotionaler Reaktionen und Hemmungen in einem systemischen Coaching unser chronisch überforderter Energiestoffwechsel wieder in ruhigere Stoffwechselprozesse kommt – und wir wieder mehr Energie für unser Leben haben!

Regus lipo ist keine Therapie, sondern eine bio-psycho-soziale Gesundheitsanwendung, die gerne von Ärzten und Therapeuten als wirksame Begleitung zu anderen therapeutischen Maßnahmen genutzt wird. Regus lipo löst emotionale Verhaltensmuster, regeneriert erstarrte Stoffwechselprozesse und basiert auf drei Säulen:

- wöchentlich, emotionales Coaching
- homöopathisches Komplexmittel
- naturheilkundiger Ernährungsplan

Emotionale Verhaltensänderung und Stoffwechselregeneration sind damit die Schlüssel für dauerhafte Gewichtsreduzierung *ohne Jo-Jo-Effekt*.