

# Stoffwechsel ankurbeln - Rauchstopp ohne Zunehmen

der-Nichtraucher 30 - 36 Minuten

---

## Der Raucher im Zwiespalt

Die Nikotinsucht bringt die meisten Raucher – und damit wahrscheinlich auch Dich – dazu, mit sich selber im Zwiespalt zu sein.

Sie verbinden das Rauchen mit der Möglichkeit, sich hin und wieder kurze Auszeiten nehmen zu können.

*Besonders in stressigen Situationen* oder wenn es mal turbulent wird. Dann sagen sie sich: "Jetzt erst einmal eine rauchen."

In der Folge wird das Belohnungszentrum im Gehirn stimuliert und die Stimmung verbessert sich und sie fühlen sich gut.

Die andere Seite der Medaille kennst Du aber auch. Natürlich sind Dir die vielen gesundheitlichen Risiken bekannt, die durch das Rauchen verursacht werden.

Du weißt beispielsweise genau, dass mit Lungenkrebs die Lebenserwartung nicht hoch ist. Auch ist Dir wahrscheinlich bereits bekannt, dass PAVK – die Schaufensterkrankheit als Folge der Nikotinsucht auftreten kann.

Oder das die COPD Lunge die Lungenerkrankung der Raucher ist. Das alles spiegelt die andere Seite wieder.

Wenn Du aber zu der Überzeugung gekommen bist und Du möchtest mit dem Rauchen aufhören, dann kommen Dir unweigerlich auch die Gedanken an einer möglichen Gewichtszunahme.

Denn mit diesen Gedanken bist Du nicht alleine. Viele Raucher haben davor Angst und fürchten eine unkontrollierte Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp.

## Gewichtszunahme nach Rauchstopp?

In vielen Köpfen ist es fest verankert: **Rauchen aufhören und Gewichtszunahme gehören zusammen.**

Und so wundert es einem auch nicht, dass die Angst vor dem Zunehmen, einer der Hauptgründe dafür sind, nicht mit dem Rauchen aufzuhören.

Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp

Das diese Gedanken und Befürchtungen nicht ganz unbegründet sind, zeigt eine Metaanalyse, die im Jahr 2012 genau zu diesem Thema veröffentlicht wurde. Die komplette Metaanalyse kannst Du hier nachlesen: [Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis](#)

In dieser Arbeit wurden insgesamt 62 unterschiedliche Studien zusammengefasst und unter der Fragestellung ausgewertet, ob es einen direkten Zusammenhang zwischen einer Gewichtszunahme und dem Rauchstopp gibt.

Überprüft wurden die Veränderungen des Körpergewichts bei einer Abstinenz über einen Zeitraum von 12 Monaten.

Die jedoch ohne die Unterstützung von Medikamenten oder einer Nikotinersatz erreicht wurde.

Das bedeutet: In den untersuchten Studien dürften unter anderem die folgenden Präparate der Nikotinersatztherapie nicht verwendet werden: Nikotinkaugummi, Nikotinplaster oder Nicorette Spray.

Warum wurden nur Studien berücksichtigt, die ohne eine Nikotinersatztherapie oder anderer Hilfsmittel durchgeführt wurden?

Mit dieser Vorgehensweise sollten ganz einfach mögliche Störfaktoren ausgeschlossen werden. Sie hätten das Ergebnis beeinflussen können. Damit sind die Forscher sicher gegangen, dass die Ergebnisse nicht verfälscht wurden

## **Das Ergebnis**

Die Auswertung der Metaanalyse hat folgendes gezeigt:

Die Gewichtsveränderungen nach der Raucherentwöhnung sind ganz unterschiedlich.

Grundlegend ist aber eine 12 monatigen Abstinenz mit **einer mittleren Gewichtszunahme von etwa vier bis fünf Kilogramm verbunden.**

Die meisten Gewichtszunahmen erfolgen drei Monate nach dem Aufhören.

Etwa 13 % der Ex-Raucher nehmen **sogar mehr als 10 Kilogramm** zu.

Es gibt aber auch die andere Seite. Etwa 16 % der Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, haben in dem untersuchten Zeitraum von 12 Monaten an Gewicht verloren.

Damit ist das Ergebnis eindeutig. Der überwiegende Teil der Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, nehmen auch an Gewicht zu.

Doch bevor Du die genaue Gründe dafür erfährst, lass Dir an dieser Stelle noch eine weitere Tatsache zeigen.

Auch wenn Du diesen Umstand vermeiden möchtest und Du nach dem Rauchen ein paar Kilo zunehmen solltest. Ein paar wenige Kilos schaden Deiner Gesundheit bei weitem nicht so sehr wie das Rauchen.

Der Rauchstopp verändert den Stoffwechsel

## **Der Stoffwechsel verändert sich**

In wissenschaftlichen Studien wurde also eine mögliche Gewichtszunahme nach der Raucherentwöhnung nachgewiesen.

Doch woran liegt das? Warum nehmen Menschen an Gewicht zu, wenn sie dem Rauch den Kampf ansagen?

Dafür gibt es mehrere Ursachen. Teilweise auch in Forschungsreihen untersucht. Es gibt aber auch Ursachen, die noch nicht umfassend erforscht sind.

### **Wir konzentrieren uns hier auf die nachgewiesenen und mit Studien belegten Ergebnisse.**

Einer dieser nachgewiesenen Ursachen ist, dass der Rauchstopp den Stoffwechsel beeinflusst. Die entsprechende Studie kannst Du hier in voller Länge nachlesen: [Metabolic effects of smoking cessation](#)

## **Was ist der Stoffwechsel?**

Der **Stoffwechsel wird in der Medizin auch Metabolismus** genannt, was vom altgriechischen *metabolismós* kommt.

Alle biochemischen Prozesse die in Deinen Körperzellen ablaufen werden als Stoffwechsel bezeichnet.

Du fragst Dich jetzt sicher, was das für Prozesse sein sollen.

Zu diesen Stoffwechselprozessen gehören zunächst ganz allgemein die Aufnahme, der Transport und die Umwandlung von Stoffen.

Natürlich gehört dazu auch die spätere Abgabe von resultierenden Stoffwechselendprodukten.

Grundlegend kann man aber sagen, dass der Stoffwechsel dafür sorgt, dass alle Deine Körperfunktionen am Laufen gehalten werden. Er sorgt dafür, dass Dein Körper mit Energie versorgt wird.

Dein Stoffwechsel steht also im direkten Zusammenhang mit dem Energieverbrauch und mit der Bereitstellung von Energie.

Dementsprechend hat Dein Stoffwechsel auch einen großen Einfluss auf Dein Körpergewicht.

Mit Sicherheit hast Du diesen Effekt bereits bewusst oder vielleicht doch eher unbewusst bemerkt.

In deiner Familie oder deinem Freundeskreis. Da gibt es Menschen mit einem überaus aktiven Stoffwechsel. Sie sind in der Regel sehr dünn und können nur sehr schwer zunehmen.

Viele beneiden sie, da sie scheinbar alles essen können. Sie essen was sie wollen, ohne jedoch nur einen Gramm zuzunehmen.

Dann gibt es wiederum Menschen mit einem eher trägen Stoffwechsel. Sie nehmen sehr leicht zu und haben echte Probleme, wenn sie abnehmen wollen.

Der Stoffwechsel hängt von mehreren Faktoren ab

Stoffwechsel hängt von vielen Faktoren ab.

Ob der Stoffwechsel aktiv oder träge ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Beispielsweise hast Du mit jungen Jahren einen viel schnelleren Stoffwechsel als wenn Du in die Jahre gekommen bist.

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich Dein Stoffwechsel zwangsläufig, wenn Du nichts dagegen tust.

Was zum nächsten, beeinflussenden Faktor führt.

Und zwar der Sport.

Sportliche Menschen mit viel Bewegung einer aktiven Lebensgestaltung haben einen schnelleren Stoffwechsel als träge Menschen, die sich nur sehr selten bewegen.

Aber auch das Geschlecht spielt eine Rolle.

Männer verbrennen in der Regel mehr Energie als Frauen und haben dadurch auch einen anderen Stoffwechsel.

Und natürlich lässt sich der Stoffwechsel auch über die Ernährung beeinflussen. Letztendlich lässt sich aber festhalten:

**Egal, ob man zu einem schnellen oder langsamen Stoffwechseltyp gehört, man kann ihn aktiv beeinflussen.**

## **Der Stoffwechsel des Rauchers**

Damit Du verstehst, was bei einem Rauchstopp mit deinem Stoffwechsel passiert, solltest Du auch die grundlegenden Wirkung von Rauchen auf die Stoffwechselfparameter kennen.

Also was passiert dann genau?

Das Rauchen von Zigaretten und die damit verbundene Einnahme von Nikotin beeinflussen Deinen Glukosestoffwechsel.

Unter dem Begriff Glukosestoffwechsel wird sowohl die Verarbeitung von Glukose zur Energiegewinnung als auch die Speicherung in Form von Glykogen zusammengefasst.

Der Stoffwechsel des Rauchers

Laut der oben genannten Studie wird durch das Rauchen die Lipoproteinlipase, die Blutfetten abbaut, aktiviert.

Dadurch werden freie freie Fettsäuren gebildet.

Desweiteren wird das sympathische Nervensystem ebenfalls aktiviert. In Kombinationen mit anderen Veränderungen, zum Beispiel der Erhöhung der Thermogenese, führt das zu einem erhöhten Energieverbrauch.

Nikotin erhöht demnach den Energieaufwand.

Und zwar über die direkte Wirkungen auf das periphere Gewebe.

Hauptsächlich vermittelt durch Katecholamine (z. B. Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin).

Aber auch durch die Wirkungen auf die neuroendokrine Schaltkreise des Zentralnervensystems.

Nikotin hat auch eine weitere entscheidende Wirkung. Und zwar auf Dein Gehirn. Das führt dazu, dass auch Dein Appetit unterdrückt wird.

# Stoffwechsel ankurbeln – darum solltest Du es tun

Was passiert, wenn Du mit dem Rauchen aufhörst?

1. Die oben genannten Prozesse fallen weg.
2. Dein Energieverbrauch sinkt.
3. Dein unterdrückter Appetit kommt allmählich wieder zurück und das Essen schmeckt besser. Weil Dein Geschmack nicht mehr benebelt ist.
4. Dazu kommt, dass Dein Belohnungszentrum nicht mehr durch das Rauchen aktiviert wird. Diese kurzen, vorgespielten "Glücksmomente" versuchst Du eventuell über andere Wege zu bekommen. Eventuell über das Naschen von Süßigkeiten oder ähnlichem.

Von jetzt an solltest Du dir immer eine Frage stellen: Wie kann ich jetzt **mein Stoffwechsel ankurbeln**?

Denn wie Du bereits weißt, hat der Stoffwechsel einen entscheidenden Einfluss auf Deinen Energieverbrauch.

Aber nicht nur das.

Deinen Stoffwechsel anzukurbeln hat noch weitere positive Effekte.

## Stoffwechsel ankurbeln Fettverbrennung starten

Wenn der Stoffwechsel angeregt wird, bringt das die Fettverbrennung in Schwung.

Denn *nur mit einem angekurbelten Stoffwechsel* funktioniert das Umwandeln von Fettzellen in Energie.

Du kennst es vielleicht schon.

Aber viele Menschen machen einen entscheidenden Fehler, wenn sie abnehmen wollen. Und was ist dieser Fehler?

Sie wollen ihr Gewicht reduzieren und essen nicht nur etwas weniger.

Sie essen **ZU** wenig.

Das merkt der Körper und denkt sich anschließend, dass nun eine Hungerphase kommt. Er rechnet damit, dass es in der nächsten Zeit zu einer knappen Versorgung mit Energie kommt.

Anstatt Stoffwechsel ankurbeln, zu wenig essen.

Was denkt sich jetzt der Körper in Bezug auf den Stoffwechsel?

Den Stoffwechsel ankurbeln?

Ganz bestimmt nicht! Im Gegenteil! Jetzt macht er genau das, was er nicht soll. Er geht in den Sparmodus und fährt den Stoffwechsel runter.

Der Körper fängt an so effizient wie nur möglich die Energie zu verarbeiten und zu speichern.

Er will die Energie unter keinen Umständen verlieren. Alles was jetzt nicht unbedingt nötig ist, wird reduziert. Damit reduziert sich Dein Energieverbrauch und die Fettverbrennung.

Bekommt Dein Körper dann doch einmal mehr Energie in Form von einer kalorienreicher Nahrung, dann möchte er auch diese behalten und versucht sie zu speichern.

Und in welcher Form Dein Körper Energie gespeichert, weißt Du genau.

Damit Dir das nicht passiert, solltest Du also ***unbedingt Deinen Stoffwechsel ankurbeln!***

## **Wie Du den Stoffwechsel ankurbeln kannst**

Jetzt ist Dir klar, warum Du den Stoffwechsel ankurbeln solltest.

Doch Du weißt noch nicht so richtig wie? Dann sei ganz beruhigt. Es gibt mehrer Möglichkeiten dazu.

Du kannst den Stoffwechsel ankurbeln mit:

- Ernährung
- Sport
- Hausmittel
- Homöopathie
- Tabletten

Nachfolgend bekommst Du einen Überblick, wie Du mit den jeweiligen Möglichkeiten Deinen Stoffwechsel anregen kannst.

## **Mit richtiger Ernährung den Stoffwechsel ankurbeln**

Bevor Du zu Hilfsmitteln greifst und auf die Versprechen so mancher Wundermittel hörst, solltest Du mit dem natürlichsten aller Stoffwechsel beeinflussender Faktoren anfangen:

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Diese Form der aktiven Steuerung der Stoffwechselprozesse hat neben dem Sport auch die positivsten Effekte auf Deine Gesundheit insgesamt.

Mit der richtigen Zusammensetzung Deiner Ernährung verbrennst Du Fett, nimmst nicht zu bzw. ab und bist dennoch voller Energie sowie Vitalität.

## **Ballaststoffreiche Lebensmittel**

Du kannst Deinen Stoffwechsel mit einer ballaststoffreichen Ernährung ankurbeln.

Lebensmittel die reich an Ballaststoffen sind haben oft weniger Kalorien bei gleichem Volumen.

Sie füllen Deinen Magen besser. Auch werden diesen viel langsamer verdaut und sorgen so für eine langanhaltenden Sättigung.

## **Abwechslungsreiche Ernährung**

Eine gute Mischung aus Salaten mit wenig Dressing, Obst, Gemüse und Samen, wie beispielsweise Sesam, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne sollte die Grundlage Deiner Ernährung bilden.

Grundlegend sollte man sich daran halten, dass die Lebensmittel gar nicht oder nur sehr wenig behandelt sind. Unbehandelte und damit natürliche Lebensmittel kann Dein Körper am besten verwerten, sie liefern Deinem Stoffwechsel wichtige Vital- sowie Mineralstoffe.

Achte bei Deiner Ernährung also auf viele naturbelassene Lebensmittel.

## **Eiweißreiche Ernährung**

Eine eiweißreiche Ernährung kann ebenfalls ***Deinen Stoffwechsel ankurbeln.***

Mit eiweißreicher Ernährung den Stoffwechsel ankurbeln

Diese Effekte wurden in einer Studie nachgewiesen.

Bei dieser Studie wurden Diätformen untersucht, bei denen eine eiweißreiche Ernährung die Grundlage bildet.

Die Studie dazu findest Du hier:

A high-protein diet for reducing body fat: mechanisms and possible caveats

Warum hilft Dir eine eiweißreiche Ernährung?

In der Studie wurde aufgezeigt, dass es in Folge der Nahrungsaufnahme zu einem vorübergehenden Anstieg des Energieverbrauchs kommt.

Diese thermische Wirkung der Nahrung wird **Diät-induzierte Thermogenese (DIT)** genannt.

Sie ist eine metabolische Reaktion auf die Nahrung.

Sie wird hervorgerufen, da Dein Körper die Nahrung transportieren, verdauen, absorbieren, verstoffwechseln und speichern muss.

Das kostet eben Energie. Eiweiß hat von allen Makronährstoffen den höchsten DIT-Wert:

- Eiweiß: 15 – 30 %
- Kohlenhydrate: 5 – 10 %
- Fett: 0 – 3 %

Wenn Du die Werte einmal genauer betrachtest, dann fällt Dir eine Sache besonders auf.

Deinem Körper fällt es tatsächlich am leichtesten Fett aufzunehmen. Fett hat zudem die höchste Kaloriendichte der drei Makronährstoffe.

- Fett: 9 kcal / Gramm
- Kohlenhydrate: 4 kcal / Gramm
- Eiweiß: 4 kcal / Gramm

Willst Du den Stoffwechsel ankurbeln, dann achte auf eine eiweißreiche Ernährung.

In Kombination mit Sport baust Du dadurch auch besser neue Muskeln auf.

Diese verbrennen zusätzliche Kalorien.

Dein Stoffwechsel wird also in zweierlei Hinsicht positiv beeinflusst.

## **Stoffwechsel ankurbeln durch Sport und Bewegung**

Neben einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung **kurbelt Sport dein Stoffwechsel an.**

Und zwar auf die schnellste Weise, die Dir zur Verfügung steht.

Aber nicht nur Sport. Du solltest Dich für einen aktiven Stoffwechsel insgesamt so viel wie möglich bewegen.

Das Bundesgesundheitsministerium gibt eine Bewegungsempfehlung für Erwachsene (18 bis 65 Jahren) von 150 min in der Woche. Beispielsweise können das 5 x 30 Minuten in der Woche sein.

Ein aktives Leben geht aber weiter.

Mit Sport und Bewegung den Stoffwechsel ankurbeln

Alle Aktivitäten, die Deinen Körper fordern, erhöhen den Stoffwechsel.

Kleine Änderungen Deiner Gewohnheiten können in der Summe große Auswirkungen haben. Was kannst Du zum Beispiel tun?

- Kurze Wege zu Fuß gehen
- Öfter mal Fahrrad statt Auto
- Lieber Treppe statt Lift benutzen
- Pausen-Spaziergang statt Kantine

Es lassen sich sicher noch viele weitere Beispiele dafür finden. Es sind wirklich nur kleine Änderungen, die ganz bestimmt nicht wehtun aber Deinen Stoffwechsel ankurbeln.

## **Stoffwechsel ankurbeln mit Hausmittel**

Du kannst auch mit herkömmlichen Hausmittel den Stoffwechsel ankurbeln.

Das einfachste und effektivste Hausmittel ist Wasser.

Ja, Du hast richtig gelesen! Wasser!

Du hast es immer zu Hause und es ist somit immer verfügbar.

Trink anstelle kalorienhaltiger Getränke einfach ganz normales Wasser. Welche Funktion hat Wasser in Bezug auf Deinen Stoffwechsel?

### **Stoffwechsel-Boost mit Wasser**

Wasser ist für einen funktionierenden Stoffwechsel von großer Bedeutung.

Wie Du selber weißt, besteht Dein Körper selber zu großen Teilen aus Wasser.

Es werden aber auch lebenswichtige Funktionen vom Wasser übernommen. Zum Beispiel dient es als Transportmittel. Die lebenswichtigen Nährstoffe gelangen mit Hilfe des Wasser zu entsprechenden Zellen Deines Körpers.

Abfallprodukte und Giftstoffe werden mit Hilfe des Wassers wieder abtransportiert. Nimmst Du also nicht genug Wasser zu Dir, stört das Deinen Stoffwechsel.

Mit Wasser kannst Du aber auch direkt und ganz *gezielt Deinen Stoffwechsel ankurbeln*.

Was Du dazu tun musst?

Ganz einfach! Du musst es nur trinken.

Ganz genau! Denn im JCEM – Journal für Klinische Endokrinologie und Metabolismus wurde eine Studie dazu veröffentlicht.

Hier gehts zu dem kompletten Artikel: [Water-Induced Thermogenesis](#).

Was haben die Forscher in der Studie herausgefunden?

Zunächst Sie gaben sieben gesunden Frauen und sieben gesunden Männern 500 ml Wasser zu trinken und untersuchten den Energieaufwand und die Substratoxidationsrate.

Des Weiteren wurde der Fettstoffwechsel mit der Mikrodialysetechnik untersucht.

Stoffwechsel ankurbeln mit Wasser

Das Ergebnis:

Nachdem die Probanden 500 ml Wasser getrunken hatten, erhöhte sich die Stoffwechselrate um 30 %.

Und zwar erhöhte sich der Stoffwechsel innerhalb von 10 Minuten.

Nach etwa 30 – 40 Minuten hatte er sein Maximum erreicht.

*Laut der Studie betrug die thermogene Reaktion ca.100 kJ.*

Davon stammen etwa 40 % allein aus der Erwärmung des Wassers.

Der Körper muss das kältere Wasser so zu sagen zunächst auf die eigene Betriebstemperatur bringen.

Erst dann kann er es für seine Stoffwechselprozesse verwenden.

Für Dich heißt das: Anstelle von kalorienhaltigen Getränken solltest Du lieber auf Wasser zurückgreifen. Denn damit bringst Du Körper und Stoffwechsel richtig in Schwung.

## **Stoffwechsel ankurbeln mit Kokosöl**

Im "Journal of Nutrition, Volume 132" erschien diesbezüglich ein Artikel im Jahr 2002.

Vorab möchtest Du sicher wissen, warum es jetzt genau Kokosöl ist. Schließlich gibt es unzählige andere Öle zu kaufen.

Das besondere an Kokosöl ist, dass darin eine große Menge an mittelkettigen Triglyceride enthalten ist.

Triglyceride werden auch als MCT-Fette (engl. MCT) oder veraltet Neutralfette genannt. Sie sind in einer wässrigen Umgebung gut löslich und müssen daher auch nicht von Enzymen aufgespalten werden.

MCT-Fette werden zudem ohne Gallensäuren verstoffwechselt.

Durch diese und andere charakteristischen Auswirkungen auf den Stoffwechsel sind MCT-Fette ein **wertvoller Bestandteil der Ernährungstherapie von diversen Krankheitsbildern.**

Stoffwechsel ankurbeln: Sie Fettverstoffwechslung.

(Bild Quelle: Dr. Schär Institute CC BY-SA 3.0 de, Wikimedia)

Welche Vorteile hast Du davon?

Zunächst nimmst Du mit jedem Gramm MCT-Fett ca. zehn Prozent weniger Kalorien zu Dir.

- 8,3 Kcal = MCT-Fett
- 9 Kcal = LCT-Fett herkömmliches Fett

Die reduzierte Kettenlänge sorgt dafür, dass die MCT-Fette schneller vom Körper aufgenommen werden.

Dadurch werden sie auch schneller als Kraftstoff verbrannt. Diese beschleunigte Verstoffwechslung liefert Dir sofort die Energie statt sie als Fett zu speichern.

Eine unabhängige Studie aus dem Jahr 2003 zeigt, dass die Einnahme von MCTs (statt herkömmlicher Fette) zu einer verminderten Fetteinlagerung führt.

Dadurch konnten die Probanden abnehmen und vorhandenes Fett abbauen.

Des Weiteren wird bei Menschen mit einem hohen BMI (Body-Mass-Index) der Energieaufwand und Fettoxidation bei der Verstoffwechslung stärker stimuliert.

Das bedeutet, dass Raucher mit einem höheren BMI davon noch einmal zusätzlich profitieren.

Die Studie findest Du hier: [LINK](#).

## **Stoffwechsel ankurbeln durch Schafen**

Wie jetzt? Den Stoffwechsel im Schlaf ankurbeln?

Wie soll das denn funktionieren?

Diese Fragen stellst Du zurecht.

Stoffwechsel ankurbeln mit ausreichend Schlaf

Dennoch hat die Art und Weise, wie Du schläfst, auch große Auswirkungen auf Deinen Stoffwechsel.

Denn bekommt Dein Körper zu wenig Schlaf, sinkt Deine Stoffwechselrate.

Dein Stoffwechsel wird ausgebremst!

Also genau das Gegenteil von dem, was Du eigentlich erreichen solltest.

Das bedeutet im Umkehrschluss:

Selbst wenn Du die zuvor genannten Punkte genau so umsetzt und Du damit erfolgreich Dein Stoffwechsel ankurbeln willst, kannst Du vieles davon mit zu wenig Schlaf wieder zunichte machen.

In dieser Studie wurde es nachgewiesen:

Resting metabolic rate varies by race and by sleep duration.

Hier war es gesunden Menschen nur erlaubt, in fünf Nächten für vier Stunden zu schlafen. Gefolgt von einer Nacht mit 12 Stunden. Eine Kontrollgruppe konnte zehn Stunden pro Nacht schlafen. Das Ergebnis war, dass die Ruhe-Stoffwechselrate um 2,6 % sank.

Bekommst Du also bereits zu wenig Schlaf, dann kannst Du mit mehr Schlaf Deinen Stoffwechsel ankurbeln.

## **Stoffwechsel ankurbeln mit Homöopathie**

Wenn Du mit der Homöopathie bereits vertraut bist, dann wirst Du es eventuell schon kennen.

Aber ist es nicht so, dann sollte doch erst einmal klar sein, was die Homöopathie eigentlich ist.

Das Wort Homöopathie vom altgriechischen hómoios bedeutet gleichartig oder ähnlich. Der zweite Teil des Wortes, páthos, bedeutet soviel wie Leid.

Setzt Du jetzt beide Teile zusammen, dann ist die wörtliche Übersetzung ähnliches Leiden.

Doch wie kommt man auf so eine Bezeichnung?

Diese Bezeichnung beruht auf die Behandlungsmethode selber.

Sie wurde ab 1796 vom deutschen Arzt Samuel Hahnemann veröffentlicht.

Die Homöopathie ist eine alternativmedizinische Methode und basiert auf der Grundannahme: „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“.

Demnach soll ein homöopathisches Mittel gewählt werden, dass unverdünnt an gesunden Menschen die gleichen Symptome hervorrufen, wie die an dem der kranke Patient leidet.

In Kombination mit dem speziellen geistigen Charakter des Patienten, soll sich so die richtige Behandlung zusammensetzen.

Und obwohl keine nach wissenschaftlichen Standards durchgeführten, klinischen Studien die Wirksamkeit nachweisen konnten, brachten etwa 17 % der Befragten homöopathische Arzneimittel als wirksam.

Wie soll das nun funktionieren?

### **Stoffwechsel ankurbeln mit Homöopathie?**

Dazu musst Du erst einmal an Stoffwechselproblemen leiden.

Denn die alternativmedizinische Methode heilt ja bekanntlich mit Gleichem.

Da es im Zusammenhang mit dem Rauchstopp aber keine direkte Stoffwechselstörung gibt, ist auch ein universelles homöopathisches Mittel zum Stoffwechsel anregen nicht zu ermitteln.

Du kannst Dir aber einen Arzt für Homöopathie oder einen erfahrenen Homöopath in Deiner Nähe suchen und mit ihm Dein Anliegen besprechen.

Dann sollte er Dir die passende Behandlung vorschlagen können.

## **Stoffwechsel ankurbeln mit Tabletten**

Bist Du auf der Suche nach Möglichkeiten, Deinen Stoffwechsel anzukurbeln?

Dann hast Du bestimmt auch mal daran gedacht, es mit Tabletten zu probieren.

Denn Tabletten gibt es ja für nahezu alles.

Warum dann eigentlich nicht auch für den Stoffwechsel?

Nur kurz vorweg: Ja sie gibt es.

Aber lass Dir bitte eine Sache mit auf dem Weg geben. Tabletten sollten wie immer nur die allerletzte Wahl sein. Dann, wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt.

Hast Du diesen Artikel bis hierhin aufmerksam gelesen, dann kennst Du jetzt schon **eine Reihe an Möglichkeiten, um Deinen Stoffwechsel so richtig in Schwung zu bringen.**

Tabletten sind dann nicht mehr nötig.

Doch um Dich wirklich über alle Möglichkeiten zu informieren, stellen wir Dir die entsprechenden Varianten vor.

Da diese Mittel immer im Zusammenhang mit dem Wunsch nach der Fettverbrennung stehen, sind diese auch primär an diese Zielgruppe gerichtet. Doch die Fettverbrennung ist ebenfalls ein Stoffwechselprozess. Der mit diesen Hilfsmitteln angeregt wird. Also, hier die entsprechenden Präparate:

### **Redix Vital**

Redix Vital ist ein patentiertes Produkt, welches unter einem anderen Namen ursprünglich aus den USA kommt.

Hier geht es zu der entsprechenden Seite: Redix Vital Informationsseite <https://www.der-nichtraucher.info/wits>

In Europa wird es unter den Markennamen REDIX® Vital vertrieben. Es soll von Wissenschaftlern entwickelt worden sein sowie mit einer 9-fach

Formel den Stoffwechsel anregen und somit die Fettverbrennung ankurbeln.

Hauptbestandteile sind hochdosierte Extrakte natürlicher Herkunft. In Kombination und dem richtigen Mischungsverhältnis soll damit nach eigenen Angaben zu den besten Abnehmprodukten Europas gehören.

- Capsicum: Vornehmlich gewonnen aus Chili, Paprika und anderen scharfen Schoten.
- Acai Beere: Von der Acaizeiropalme aus den Regenwäldern des Amazonas.
- Goji Beere: Fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.
- Oolong Tea: Der Schwarzer-Drachen-Tee ist eine traditionelle chinesische Teesorte.
- Garcinia Cambogia: Die südostasiatische Frucht ist Bestandteil der indischen Medizin.
- Bittermelone: Im asiatischen Raum seit Jahrhunderten eingesetztes Heilmittel.

## **BodyFokus Metabolic Aktiv Pro**

Das Präparat besteht ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen und soll den Stoffwechsel aktiv unterstützen.

Laut Herstellerangaben sind keine Gluten, Milch, Weizen, Soja, Ei oder Nüsse enthalten.

Darüber hinaus auch kein Koffein oder andere Stimulanzien. Doch was ist dann enthalten? Es sind Inhaltsstoffe enthalten wie Kurkumapulver, Acethyl-L-Cystein, Polyphenole, reduziertes Glutathion, Mangostin, Coenzym Q10 und Rosavin.

Aber auch Stoffe wie Zink, Chrom, Mangan, Selen, Folsäure, und verschiedene Vitamine.

- besteht aus natürlichen Inhaltsstoffen
- ist glutenfrei
- frei von GVO (genveränderten Organismen)
- laktosefrei
- besitzt keine künstlichen Zusätze, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder schädliche Süßstoffe

## **Fazit**

Viele Raucher schieben den Rauchstopp auf, weil sie Angst vor der Gewichtszunahme haben.

Und vielleicht hat es bis jetzt auch Dich davon abgehalten.

Doch jetzt kennst Du die Möglichkeiten, wie Du das verhindern kannst.

Du hast mit diesem Artikel einen ganzen Werkzeugkasten, mit dem Du mit dem Rauchen aufhören kannst ohne dabei an Gewicht zuzunehmen.

Fang am besten gleich heute damit an. Und was darfst Du dabei nicht vergessen?

Richtig! **Den Stoffwechsel ankurbeln!**