

Was sind Ketone?

Herkunft und Wirkung

Früher, also während des überwiegenden Teils unserer bisherigen Menschheitsgeschichte, gab es schnell verdauliche Energie in Form von Kohlenhydraten, wie man sie nun in jeder unserer Mahlzeit findet, eher selten.

Süßer Honig und reife Früchte waren sehr begrenzt verfügbar.

Erst seit etwa 100 Jahren lebt der Mensch mit Brot, Nudeln, Müsli und Co im Kohlehydratreichen Schlaraffenland. Das überlastet unsere Bauchspeicheldrüse und unseren Stoffwechsel.

Trifft folgendes auf dich zu...?

- du ernährst dich beinahe kohlehydratfrei?
- du fastest regelmäßig 2 Tage komplett?
- du trainierst täglich lange Ausdauersportarten?

...so würde Dein Körper Ketone produzieren!

Er würde diese natürlichen und besonders sauberen Energielieferanten in den Mitochondrien der Leber aus gespeicherten Fettsäuren herstellen.

Ketone – oder auch Ketonkörper – werden also, sobald dein Körper kein Insulin bereitstellt, also kaum noch Glukose im Blut vorhanden ist, von Deiner Leber produziert. Sie ersetzen dann als Energieträger zu einem großen Teil Zucker (Glukose).

DIE WOHL GRÖSSTE AUFGABE der Ketone besteht darin, dich während einer vermeintlichen Nährstoffknappheit, sprich einer Diät, **effizienter, stabiler und schneller mit ausreichend Energie zu versorgen.**

DER WOHL GRÖSSTE VORTEIL der Ketone besteht darin, dass sich in diesem Fall Dein Körper einer anderen Energiequelle bedient: nämlich Deiner Fettreserven.

Unter anderem fungieren Ketone auch als wichtige Signalmoleküle und regulieren eine Vielzahl der metabolischen und zellulären Prozesse im Körper.

Hier eine Auswahl davon:

- Sie regen den Stoffwechsel an
- reduzieren Heißhunger, Appetit und Lust auf Süßes
- sorgen für Sättigungsgefühl
- steigern Konzentration, Fokus und Klarheit
- erhöhen Energieausbeute und Ausdauer
- verbessern die Verdauung
- fördern die Bildung neuer Mitochondrien
- erhöhen Deine Energieausbeute (Ketone sind ein echter Turbotreibstoff)
- hemmen die Aktivierung von Entzündungssignalen (Modulation von Entzündungsmarkern)
- haben eine antioxidative Wirkung (Zellschutz)
- Regeneration von Glutathion (körpereigenes Antioxidans)
- Schutz von Nervenzellen

- können positive Auswirkungen auf Alzheimer und Demenz haben
- heben die Laune, durch ihre antidepressiven Effekte (Regulation von GABA und Glutamat)
- Verbesserte Durchblutung
- bessere Ansteuerung der Muskulatur
- tieferer erholsamerer Schlaf
- schnellere Regeneration nach Sport
- Schutz der DNA vor Schäden

Des Weiteren haben tierbasierte Studien gezeigt, dass eine ketogene Ernährung entzündungshemmende Effekte bei bestimmten Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Epilepsie und bestimmten Entzündungszuständen des Darms haben können.

Da der Körper zwischen den Mahlzeiten kaum die Gelegenheit hat Ketone zu produzieren, kommen wir selten in das Vergnügen diese Vorteile zu nutzen.

In den 1970er Jahren stellte die Wissenschaft erstmals Ketone zur Behandlung von Epilepsie her. Man fand im Zuge dessen heraus, dass die sogenannten exogenen Ketone positive Effekte auf das Gedächtnis und die mentale Performance von Menschen haben können.

Zivilisationskrankheiten

Arteriosklerose, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes werden in vielen Fällen durch eine wenig achtsame oder ganzheitliche Lebensweise zumindest begünstigt, wenn nicht sogar verursacht.

Allgemeine Schlappeheit oder nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ansonsten gesunder Menschen sind oft Folge eines gedankenlosen Ernährungsverhaltens. Doch nicht nur Körper und Geist, sondern auch der Seele geht immer öfter die Energie aus. Konzentrationsstörungen, Burnout oder depressive Verstimmungen sind mögliche Folgen.

Kurzum: Falsche Ernährung kann erheblich dazu beitragen, Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude zu schmälern.

Dem können wir aktiv mit exogenen Ketonen entgegenwirken.

Außerdem können exogene Ketone positiven Einfluss auf Bluthochdruck haben und diesen senken. Zudem unterstützen sie beim Abnehmen.

Sie mindern den Appetit indem sie das Hungerzentrum im Gehirn positiv beeinflussen, das intuitive Essverhalten fördern und Heißhungerattacken lindern.

Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin.

Dagmar Pachmann

Dipl. Trainerin, Erwachsenenbildnerin

dagmar.pachmann@outlook.com