

Schlank bleiben mit mehr Muskeln



Die Lust auf Kohlenhydrate ist groß: Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Müsli, Süßes, gezuckerte Getränke liefern diesen für Ihren Organismus sehr leicht zu entzündenden Brennstoff. Die Kohlenhydrate werden nach dem Verzehr zunächst im Mund, später im Dünndarm verdaut, gelangen dann durch die Darmwand in das Blut. Hier stehen sie in ihrer kleinsten Form zur Verfügung: als Zucker – „Glucose“ genannt. Der dadurch erhöhte Blutzuckerspiegel sorgt nun für eine Ausschüttung des Hormons Insulins. Das Insulin hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel wieder abzusenken. Denn

ein *ständig* erhöhter Blutzuckerspiegel wäre eine Gefahr für die feinsten Blutgefäße: da nagt der Zucker gerne dran, macht sie mit der Zeit kaputt. Und dich langsam, unbemerkt krank. Daher ist Insulin bei einem erhöhten Blutzuckerspiegel fleißig am Werk, den Zucker in die Speicher des Organismus zu packen. Drei Speicherorte stehen zur Verfügung:

1. Leberzellen

Hier passt nur wenig Zucker hinein. Dieser Speicherort ist praktisch immer gut gefüllt. Dienen diese Speicher doch als „Puffer“, falls mal über längere Zeit besonders wenige Kohlenhydrate von außen zugeführt werden. Wenn dann der Zucker im Blut zur neige geht, werden diese Speicher langsam „notgeleert“! Somit wird einem lebensbedrohlichen *Unterzucker* entgegen gewirkt.

2. Muskelzellen

In die Muskelzellen passt nur so viel Zucker hinein, wie entsprechend groß diese Speicher sind. Das bedeutet: wenn aufgrund wiederholter Diäten bzw. Energie- und Bewegungsmangels die Muskulatur immer weiter abgebaut wurde, stehen für die Zucker-Zwischenlagerung dementsprechend nur kleine Speicher zur Verfügung. In den Muskeln findet auch die Verbrennung der Kohlenhydrate statt. Vorausgesetzt, du bewegst dich regelmäßig. Nur dann wird der Brennstoff benötigt. Das bedeutet für dich: wenige Muskeln, wenig Kohlenhydratverbrennung.

Doch es geht mit dem Schlamassel heruntergewirtschafteten Muskeln noch weiter: Wenn die Speicher einmal mit Kohlenhydraten gefüllt sind (und glaube mir... das geht schneller als du denkst), dann schwappt das Zuviel an weiterhin angelieferten Kohlenhydraten fleißig in die dritte Speichermöglichkeit:

3. Fettspeicher

Hier haben Unmengen an Kohlenhydrate platz. Denn diese Speicher sind *dehnfähig*.

Die Lösung: Krafttraining! Denn jedes bisschen mehr Muskulatur kann zum einen mehr Kohlenhydrate zwischenspeichern, was demnach deutlich weniger in die Fettspeicher treiben wird. Zum anderen verbrennen mehr Muskeln die gelagerten Kohlenhydrate bedeutend besser. Damit die Speicher für die nächste Lieferung wieder entleert sind. Bau Muskeln auf. Sorge für regelmäßiges Eiweiß, dem Baustoff deiner Muskeln. Wenn du zudem noch den Kohlenhydratanteil in deiner Ernährung etwas reduzierst indem du ab und zu mal eine Mahlzeit durch einen [Low Carb Shake](#) ersetzt, werden die Kohlenhydrate in deinen Muskelzellen immer genügend Platz haben und den Umweg in die Fettzellen nicht in Kauf nehmen.