



Kapitel 6: Stoffwechselstörung

Der geheime Auslöser fast aller Krankheiten.

"Der physische Körper ist mit aller Materie verbunden ... - durch den Körper treten wir in die sichtbare Natur ein, um sie zu nutzen. Niemand soll mit seinem Körper in Konflikt geraten, was auch immer es ist."

Petar Deunov

Stoffwechsel ist ein lebenswichtiger Austausch, Synthese und Umwandlung von Nährstoffen, Informationen und Energie, durch die das Leben fließt und in der Materie und in unserem Körper stattfindet. Dieser Lebensaustausch verwaltet und erhält fast alle physiologischen Funktionen und Prozesse: Verdauung, Atmung, Ausscheidung, Entgiftung, Wachstum, Kreislauf, Bewegung, Regeneration, Fortpflanzung, Interaktion mit der Umwelt usw. durch Biotransformation, Energiesynthese, Transport und Zellaustausch. (S.13-17) Kurz gesagt, der Stoffwechsel in unserem Körper wandelt Nahrung in Energie um. (S.18,42,96) Lebensqualität, Gesundheit und Stoffwechsel hängen vom qualitativen Stoff- und Energieaustausch zwischen den Zellen unseres Körpers ab. Die am Zellstoffwechsel beteiligten Nährstoffe und Biomoleküle erfüllen verschiedene Funktionen und Anwendungen:

- **Nährstoffe:** Bereitstellung der notwendigen Energie für lebenswichtige Funktionen, hauptsächlich durch Kohlenhydrate (Zucker) und Lipide (Fette); (S.121,131,158,166,168)

- **funktionell:** spielt eine wichtige transportkommunizierende Rolle im Zellstoffwechsel und ist an der Realisierung von Lebensprozessen beteiligt (Proteine: Transport, Muskel, Immunsystem usw.; einschließlich Enzyme: Kontrolle des Stoffwechsels und Synthese verschiedener notwendiger Metaboliten, Coenzyme, Mineralien: Elektrolyte, Vitamine und Antioxidantien, Hormone: Signalmoleküle); (S.34,39,52,62,73,83,85,90,92,104,110,115,135,168)

- **Strukturelemente** - die Hauptbausteine, aus denen der Körper besteht - Wasser - etwa 60%, Proteine (Eiweiß) - etwa 15%, Lipide (Fette) - etwa 12%, Mineralsalze - etwa 4%, Kohlenhydrate - etwa 1 % Nukleinsäuren (DNA und RNA) - etwa 0,14%); (S.22,51,95,169)

• **Abfallprodukte** (unnötige Metaboliten, freie Radikale, Xenobiotika - fremde / giftige / toxische Substanzen), die eine wichtige Rolle bei der Reinigung der Zellen und des gesamten Organismus spielen. (S.52-54,61,111,127,143)

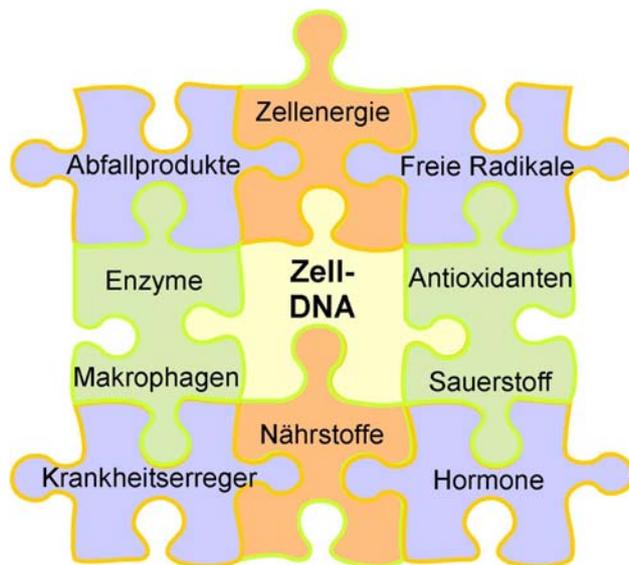


Fig.6: Hauptteilnehmer am Zellstoffwechsel

In der Praxis besteht das "**Metabolic Puzzle**" aus einer Reihe komplexer Aufgaben und Prozesse, die jede Zelle im Körper zu jedem Zeitpunkt des Tages gemäß den **genauen Anweisungen in ihrer DNA** lösen und verwalten muss. Jede Zelle hat die Eigenschaft, sich nicht nur selbst zu kontrollieren, sondern auch die Funktionen benachbarter und anderer Zellen entsprechend ihren Besonderheiten und ihrer Rolle zu unterstützen. Stoffwechsel und

Lebensprozesse im menschlichen Körper sind von Natur aus so konzipiert, dass sie in perfekter Reihenfolge, natürlich und ungehindert gesteuert werden. Diese Eigenschaften sind in unsere Gene eingebettet. (S.15,22,29,85)

Der Stoffwechsel, dh **der zelluläre Austausch, hält auch das vitale Gleichgewicht im Körper** unter dem äußeren Einfluss verschiedener Umweltfaktoren aufrecht: Veränderung von Tag und Nacht, saisonaler Klimawandel, Kälte, Hitze, ultraviolette Strahlung, körperlicher und geistiger Stress während der täglichen Aktivitäten usw. (S.21,25,32,39,64-65,86,94)

Die Energie, die Stoffwechselprozesse antreibt

Der Stoffwechsel, der das Leben in unserem Körper praktisch erhält, wird durch zwei gegensätzliche, sich jedoch gegenseitig unterstützende Hauptprozesse durchgeführt: (S.20,22,29,60,70)

• **Katabolische Prozesse**, die die notwendige Energie für den Zellstoffwechsel liefern - produzieren ATP (Adenosin-Triphosphat) - das sogenannte. "Zelluläre Energiewährung" und die lebenswichtige Glukose, zu deren Zweck sie die **Hauptnährstoffe durch Oxidation mit Hilfe von inhaliertem Sauerstoff abbauen**. Katabolische Prozesse unterstützen auch die Arbeit des Nervensystems und der Muskeln. Katabolische Prozesse entsprechen der Wirkkraft der Yang-Energie in unserem Körper. (S.20,24,35,42,51,102,108,125,132,139)

• **Anabole Prozesse** sind notwendig für lebenswichtige Körperfunktionen wie Wachstum, Regeneration, Erhaltung von Gewebe und Muskelmasse, genetische Synthese von Nukleinsäuren und Proteinen, aber auch für die Speicherung von Energiereserven in Form von Fett. Anabole Prozesse **verbrauchen eine große Menge an Energie**, die durch katabolische Prozesse abgegeben wird, **setzen aber auch eine große Menge Wasserstoff frei**, der später zur Resynthese der "zellulären Energiewährung" dient. Anabole Prozesse erhalten die Stärke der potenziellen Yin-Energie im Körper aufrecht. (S.29,31,35,40,42,45,95,106,121,135,169)

Die Energie, die durch die Wechselwirkung von inhaliertem Sauerstoff mit dem von den Zellen freigesetzten Wasserstoff geliefert wird, ist der Hauptmotor des Stoffwechsels. Wie bereits erwähnt, kann eine solche "Wechselwirkung" unter externen oder Laborbedingungen eine Explosion in großem Maßstab verursachen. In unserem Körper kann dies aufgrund der komplexen Umwandlung dieses Prozesses nicht passieren, der tatsächlich Wasserstoff von Nährstoffen zu Wasser oxidiert und überschüssiges Kohlendioxid freisetzt. Eine Schlüsselrolle in dieser Hinsicht spielt die synthetisierte "zelluläre Energiewährung", die nicht nur für den Zellstoffwechsel von entscheidender Bedeutung ist, sondern auch die Rolle eines Puffers spielt, der die explosive Energie von Wasserstoff für nützliche Zwecke beteiligt, einschließlich der Eliminierung toxischer Metaboliten wie Ammoniak. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und anderen Nährstoffen, die im Überschuss die Eigenschaft haben, für den weiteren Energiebedarf in Form von Glukose und Fetten gespeichert zu werden, kann die "zelluläre Energiewährung" - ATP - nicht gespeichert werden. Es kann nur zur Ausübung der Zellaktivität verwendet werden und wird im Falle eines Überschusses als Wärme freigesetzt, die auch für unseren Körper sowie für die laufenden Stoffwechselreaktionen benötigt wird. (S. 20,21,29,31,33,39,40,42,71,73-74,76,78,129,132,162)

Hier können wir den Grund finden, warum wir oft sagen, dass "die **Atmosphäre heiß oder explosiv ist**", wenn wir uns in einer Situation angespannter Beziehungen befinden oder in der Reichweite einer wütenden Person sind. Zum Beispiel ist Cortisol, das wir "Stresshormon" genannt haben und das sich auch als "**Wuthormon**" manifestieren kann, für intensive katabolische Prozesse verantwortlich, d. H. für den Abbau von gespeichertem Fett und Glukose unter Stress. Zu diesem Zweck erfordert Cortisol nicht immer das Eingreifen von Sauerstoff, was wiederum **die Ansäuerung von Körperflüssigkeiten aufgrund der erzeugten überschüssigen Wasserstoffmoleküle potenziert**. Nicht zufällig werden wir durch übermäßiges Essen, nach einem späten Abendessen oder Alkoholkonsum, sondern auch nach schlaflosen Nächten wütend. Solche Situationen katalysieren wiederum die anabolen Prozesse in unserem Körper, die auch überschüssige Wasserstoffmoleküle in unserem Blut freisetzen und die Wärme in unserem Körper erhöhen. **Dies führt zu einer Stagnation der überschüssigen Yang-Energie in unserer Leber** und verlangsamt die Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse, die von diesem Organ gesteuert werden. **Aufgrund der erzeugten überschüssigen Wärme und unverdauten Energie werden wir nervös, unruhig, gereizt und wütend und aktivieren so Cortisol.** Dieses Hormon kann uns helfen, das Gleichgewicht in kurzer Zeit wiederherzustellen, aber es kann uns auch schnell zum nächsten unvernünftigen Schritt bringen, z. B. etwas Süßes im unangemessensten und ungesundsten Moment für unseren Körper zu essen. Es ist klar, dass das Speichern und Sammeln von Energie, aber auch deren übermäßiger Abfall nicht nur **den Stoffwechsel verlangsamt**, sondern auch unsere **entzündbaren Emotionen** potenziert. (S.12,25,27, 33-35,39,47-48,54-55,58,71,79,90)

Stoffwechselrate

Der Metabolismus von Proteinen, Zuckern und Fetten wird durch die spezifischen chemischen Prozesse des Protein-, Kohlenhydrat- und Lipidstoffwechsels bestimmt. Die Rate der laufenden biochemischen Reaktionen in Zellen kann den Stoffwechsel je nach verbrauchter Energiemenge, berechnet in Kalorien, als beschleunigt, normal oder langsam definieren.

Zum Beispiel kann intensives Training den Stoffwechsel beschleunigen, den Blutfluss erhöhen und **die katabolen Prozesse für die Versorgung der Zellen mit Energie stimulieren**. Aber wie übermäßiges Essen kann es den Stoffwechsel für eine Weile (2-7 Tage) verlangsamen, indem es die **anabole Resynthese zur Muskelregeneration** potenziert und die Zellen mit **der Neutralisierung der Abfallmetaboliten** (wie Ammoniak und Milchsäure) aus der intensiven Muskularbeit belastet. In dieser Hinsicht kann regelmäßiges, aber nicht anstrengendes Training äußerst hilfreich sein, um einen guten Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Im Laufe der Zeit kann der Zellstoffwechsel durch äußere Einflüsse oder durch eine unausgeglichene systemische Änderung des Lebensstils beeinflusst werden. **Dies kann die Zellreinigung und damit die natürliche Entgiftung des Körpers verlangsamen**. Solche Prozesse können durch Gene, Vererbung, Alterung, Verschlechterung der Immunität, aber auch durch beeinträchtigte hormonelle Wirkungen hervorgerufen werden. Eine metabolische Dysfunktion (**verzögerter Stoffwechsel**) auf zellulärer Ebene kann häufig als Signal für eine geistige, körperliche oder emotionales Unwohlsein empfunden werden und bei systemischen Manifestationen zu einer wahrnehmbaren Gesundheitsstörung oder Erkrankung führen. (S.27,33,39,47-48,49,52,57-58,60,61,66,78,85,143,165)

Ein guter Stoffwechsel ist ein Gleichgewicht zwischen der Aufnahme von Nahrungsmitteln und Flüssigkeiten, den produzierten und absorbierten Nährstoffen, erzeugter und verwendeter Energie und den freigesetzten Abfallprodukten - unnötigen Flüssigkeiten und Metaboliten. Das Ausscheidungssystem wird von Leber, Nieren, Milz und Lunge gesteuert, wobei Schilddrüse, Lymphsystem, Schweißdrüsen, Blase und Dickdarm eine besonders wichtige Rolle spielen.

Wenn die Milz die Ausscheidung stimuliert, ist die Leber bereit, Nährstoffe und Energie aufzunehmen, umzuwandeln und zu liefern. (S.25,121-123,131,163)

Und wenn der Dickdarm geleert ist, klärt sich der Geist und die Lunge beginnt, die Zellen effizient mit Sauerstoff zu versorgen. (S.139-144,162)

Körperliche und geistige Zustände wie Lymphstagnation, Cellulite, Gewichtszunahme, emotionale, Verdauungs- und Hormonstörungen sind Signale für eine Stoffwechselstörung. Eine Beeinträchtigung des Stoffwechsels kann verschiedene Ursachen haben: Bewegungsmangel, übermäßige Bewegung, schlechte Ernährung, übermäßiger Konsum von Alkohol und Medikamenten, übermäßiges Essen, unzureichende Wasseraufnahme, Stress und sogar emotionales Ungleichgewicht und Depressionen. Eine Beeinträchtigung des Stoffwechsels kann auf **ein Energieungleichgewicht** in einigen Organen oder Organsystemen zurückzuführen sein: Durchblutung, Herz-Kreislauf-Aktivität, endokrine Drüsen, Energiestagnation in Leber und Milz, Verdauungsstörungen, Nierenfunktion. **Symptome einer Stoffwechselstörung können am häufigsten sein:** Blähungen, Schwellungen in den Gliedmaßen, Müdigkeit und Erschöpfung, Ton- und Stimmungsmangel, chronische Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen, Verstopfung. All diese unangenehmen Zustände und Symptome "sprechen" von **Toxizität im Körper**, die Mineralien, Vitamine und Antioxidantien im Blut verbraucht und die natürlichen Funktionen der Zellen zur Ernährung und Selbstreinigung erheblich verringert. Das metabolische Syndrom, das beispielsweise den anhaltenden Hunger potenziert, ist ein Zustand **akuter zellulärer Unterernährung** aufgrund von chronischem genotoxischem Stress. (S.35,47,49,51,55,63,88,127)

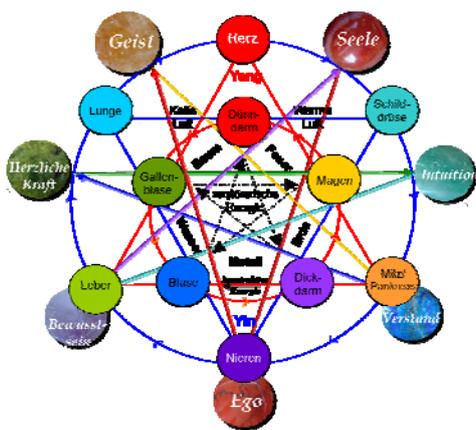
Tabelle 9: Unter welchen Umständen können die verschiedenen Stoffwechselstörungen auftreten und wie können sie überwunden werden?

Indikatoren:	 STRESS	 MANGEL AN REGIME	 ÜBERESSEN	 SITZENDES LEBEN
Signale eines gestörten Stoffwechsels:	Müdigkeit, Nervosität, schlechte Laune, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Verdauungsstörungen	Müdigkeit, Sehstörungen, Steifheit, Rückenschmerzen, Problemhaut, Cellulite	aufgeblähter Bauch, Ödeme, Verstopfung, Krampfadern, Bluthochdruck, gesteigerter Appetit, chronische Müdigkeit	trockene oder fettige Haut, Hungergefühl, Appetit auf Süßes, Lymphstau, Krampfadern, Verstopfung, Hämorrhoiden
Metabolit mit gestörtem / angeregtem Stoffwechsel:	Knochenstoffwechsel: Cortisol, Ammoniak, Aldehyde	Fettstoffwechsel: (Triglyceride, Phospholipide, Sterine, Gallensäuren)	Kohlenhydratstoffwechsel: Purine, Fruktose, Kohlenhydrate, Milchsäure	Proteinsynthese: Sauerstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff, Wasser, Schilddrüsenhormone
Biomarker:	Blutzucker, Kalzium, Pankreasenzyme, Schilddrüsenhormone	Cholesterin, Triglyceride, Leberenzyme	Harnsäure, glykierte Proteine, Insulin	Leukozyten, Blutplättchen, Hämoglobin, pH
Risikofaktoren:	Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, systemisches Überessen am Abend, Kortikosteroiden und nichtsteroidalen Antirheumatika, Süßigkeiten mit Kaffee	spät ins Bett - nach 23.00 Uhr, spät abends - nach 20.00 Uhr, spätes Aufwachen - nach 9.00 Uhr, Stress, übermäßige Zuckeraufnahme, Bewegungsmangel, Statinaufnahme, Diabetes	Bewegungsmangel, übermäßige Verzehr von Fleisch, Delikatessen und Meeresfrüchten, gesüßten Getränken, Nudeln und Süßigkeiten, Verzehr von süßen Früchten nach dem Abendessen,	Hunger, Überessen, unregelmäßiger Lebensstil, Stress, Alkohol, unzureichende Wasseraufnahme, Sauerstoffmangel und Bewegung, chronische Krankheit
Beeinträchtigter Energiefluss:	Erschöpfung der essentiellen Energie: Herz-Nieren	Yang-Energie-Stagnation: Leber - Milz	Stagnation der Yin-Energie: Milz - Herz	Erschöpfung der Yin-Energie: Lunge - Nieren
Risiko, eine Krankheit zu entwickeln:	hormonelles Ungleichgewicht, Unfruchtbarkeit, neuropsychiatrische Störung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Pankreatitis, Osteoporose Autoimmunerkrankungen	Gallenstau, Spikes, Lebersteatose, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Krampfadern, Hämorrhoiden	gastrointestinale Störungen, Fettleibigkeit, Gicht, Insulinresistenz, metabolisches Syndrom, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Beeinträchtigung der Nierenfunktion, Fettleibigkeit oder Gewichtsverlust, Muskeldystrophie, Lungenbeschwerden, verminderte Immunität, Anämie
Prävention:	Stressmanagement und emotionale Kontrolle	Aufbau eines Regimes	Appetitregulation	Bewegung und Atmung
<p><i>Wie verstehen wir den Begriff „Prävention“ und welche Konsequenzen hat die Art und Weise, wie wir Prävention anwenden?</i></p> <p>Seite 7-9, 50-51, 79, 87</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktive Erholung nach längerer Belastung, Entspannung, Musik, Massage, Tanz, Schwimmen; ➤ eine angemessene Ernährung mit Importen von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien aus frischen Pflanzen, ➤ Selbstkontrolle und Kontrolle von Emotionen und Stress; ➤ positive Einstellung, ➤ Reizstoffe vermeiden. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Normalisierung der täglichen Ernährung, Arbeit und Ruhe, ➤ ausgewogenes Menü, ➤ Diät zur Entgiftung und Stärkung der Leber und Reinigung der Gallenblase, ➤ regelmäßige leichte Sportkurse. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kohlenhydrataufnahme reduzieren: Süßigkeiten, Nudeln, Brot, ➤ Reduktion von Fleischspezialitäten: Salami, Pastete, Speck ➤ Ausschluss von Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten, ➤ spätes Abendessen ausschalten. ➤ regelmäßige leichte Sportkurse zum Energieausgleich und zur Regulierung des Stuhlgangs, der Durchblutung und des Muskeltonus 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atemübungen an frischer Luft zur Verbesserung des pH-Wertes in Lunge und Körperflüssigkeiten, ➤ ausgewogene Ernährung mit ausreichender Zufuhr von Obst und Gemüse, ➤ Wasseraufnahme alle 30 Minuten in 50-100 ml
	Seite 95-99	Seite 105-106	Seite 123,125-130	Seite 135-137

Wenn wir von Stoffwechsel sprechen, beziehen wir uns oft auf unsere körperliche Verfassung, ohne zu wissen, dass der Stoffwechsel in unserem Körper gleichzeitig auf physischer, mentaler und spiritueller Ebene stattfindet. Beispielsweise spricht der Stoffwechselstagnation in unserem Körper von gestörtem Energieaustausch in den Energiemeridianen und den Leitorganen, oder sogar von aktivierter Zerstörungsenergie. Ein metabolisches Ungleichgewicht tritt normalerweise auf, wenn Energieblockaden in den Yang-Organen auftreten. Die TCM gründet alle Krankheiten auf dem "Pentagramm" des destruktiven Energiestoffwechsels in den fünf Hauptorganen unseres Körpers. (Tabelle 2, S. 20) Wenn wir uns das Pentagramm der destruktiven Energie genau ansehen, wird deutlich, dass es am häufigsten durch eine Stauung im Dickdarm aktiviert wird. (Fig. 3 S. 20, Fig. 7 unten)

Wenn die Yang-Energie des Dickdarms stagniert, beginnt giftige Galle im Körper zu zirkulieren, was zu einer Stagnation der Yang-Energie im Yin-Reservoir der Leber führt. Dieser zerstörerische Prozess wird symbolisiert durch "die Eigenschaft des Elements Metall (Doppelpunkt), den Baum (Leber) zu schneiden".(S.20- Tabelle 2, 104, 108-112, 140-144)

Eine Stagnation der Gallensäuren im Dickdarm kann nicht nur den zirkadianen Rhythmus und die chemische Zusammensetzung der in der Leber produzierten essentiellen Gallensäfte verändern, sondern auch die von der Gallenblase im Magen nach dem Essen sezernierten und sekundären Gallensäuren, die vom Darmflora synthetisiert werden. Dies ist einer der Gründe für den erhöhten Säuregehalt der zirkulierenden Flüssigkeiten im Meridian der Blase, was wiederum den Abbau von lebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen im Dünndarm potenziert und die Epithelschicht und Zellwände der Blutgefäße zerstört (Krampfadern, Hämorrhoiden). Wenn die lebenswichtigen Elemente unseres Körpers vor allem an der Aufrechterhaltung des Alkali-Säure-Gleichgewichts und der Neutralisierung freier Radikale beteiligt sind, wird das Gleichgewicht der Darmflora gestört und damit Verdauungsstörungen und Unterernährung von Zellen und Organen, übermäßige Milchsäureproduktion und Fäulnis Nahrung im Dickdarm, Fettspeicherung in Bauch, Oberschenkeln und Lymphe, erhöhte Toxämie und geschwächtes Immunsystem. (S.49,51,52,55,61,79,86)



Heute belegen immer mehr wissenschaftliche und medizinische Forschungen, dass die Hauptursache für das metabolische Syndrom, Übergewicht, chronische und bösartige Erkrankungen in einem gestörten Gallensäurenstoffwechsel liegt. In einigen religiösen und gesellschaftspolitischen Überzeugungen gilt das Pentagramm als das stabilste Schutzsymbol im menschlichen Erdendasein. Das schlägt uns for, dass das "Pentagramm der zerstörerischen Energie", das einmal in unserem Körper in Bewegung gesetzt wurde, kaum mehr neutralisiert werden kann. (S.20,29,31,33,57)

Abb.7: Energieregulatoren des Stoffwechsels.

Wenn wir den Stoffwechsel auf unserer mentalen Ebene durch das Heptagramm der Sieben Kräfte betrachten, werden wir in der Lage sein, die Auswirkungen dieser Beziehungen auf unsere physische Manifestation im Yin-Yang-Hexagramm zu finden und das "Pentagramm der zerstörerischen Energie" zu neutralisieren. (S.42,51,59,93,98,99) Oft strebt das Ego danach, die Früchte des Geistes zu ernten, indem es den Baum unserer Seelenbestrebungen schneidet, die laut TCM in der Leber gespeichert und aufbewahrt werden. Wenn wir, anstatt Leidenschaften zu entzünden, das Element Metall im Feuer der Liebe schmelzen, wird uns Mitgefühl in das tiefere Wasser des Bewusstseins eintauchen, in dem die Ambitionen des Egos abkühlen - der einzige Schuldige für die Krankheiten und Leiden in unserem irdische Existenz. (S.104,111,117,133,137) Ein guter Stoffwechsel braucht Reinheit von Gedanken und Körper, Herzlichkeit und gute Laune, Sauerstoff, Ruhe und Bewegung, frische Nahrung und frisches Wasser.