

BIOENERGETIK

DIE GESCHICHTE AUF EINEN BLICK

- Kate Deering, Autorin von „How to Heal Your Metabolism“, ist seit mehr als drei Jahrzehnten in der Gesundheits- und Fitnessbranche tätig
- Sie verfügt über ein tiefes Verständnis der Bioenergetik und in unserem jüngsten Interview erkunden wir einige der Nuancen der Anwendung bioenergetischer Therapien und wie diese Ihnen helfen können, mit mehr Kraft und Vitalität zu leben.
- Mehr als 95 % der Bevölkerung produzieren nicht genug Adenosintriphosphat (ATP), das Ihre Zellen zum Leben, zur Reparatur und zur Regeneration benötigen.
- Für eine gute Energieproduktion, sagt Deering, müssen vier Hauptfaktoren zusammenspielen: die richtigen Brennstoffquellen, Sauerstoff, eine gute Schilddrüsenfunktion und Sonnenlicht.
- Wenn Sie Ihre Zellenergie steigern, erfahren viele Menschen tiefgreifende Vorteile für ihre psychische Gesundheit, einschließlich des Übergangs von einer Überlebensphase zu einer Phase des Gedeihens.

Kate Deering, Autorin von „How to Heal Your Metabolism“, ist seit mehr als drei Jahrzehnten in der Gesundheits- und Fitnessbranche tätig. Sie verfügt über ein tiefes Verständnis der Bioenergetik und in unserem jüngsten Interview erkunden wir einige der Nuancen der Anwendung bioenergetischer Therapien und wie diese Ihnen helfen können, mit mehr Kraft und Vitalität zu leben.

Deering ernährte sich gesund und machte Sport – sie machte alles „richtig“ – und fühlte sich großartig, bis sie 40 wurde. Dann stieß sie an ihre Grenzen und spürte, wie ihre Energie und Gesundheit nachließen, wie bei vielen Menschen im Alter:

„Ich habe mich sehr proteinreich und kohlenhydratarm ernährt, und das hat funktioniert, bis es nicht mehr funktioniert hat. Und mein Körper reagierte

nicht mehr so, wie ich es wollte. Und das könnte der Beginn einer Art Perimenopause gewesen sein.

Damals hatte ich keine Ahnung. Ich dachte nur, ich mache alles richtig und es scheint mir nicht zu helfen. Ich nahm zu, ich konnte nicht mehr richtig schlafen, mein Zyklus wurde unregelmäßig. Ich fühlte mich einfach müde. Und ich glaube, viele Frauen können das nachvollziehen. Man fühlt sich einfach nicht wie man selbst.

Und ich dachte mir: Ist es das? Fühlt sich 40 so an? Und dann kommt man an den Punkt, vielleicht sagen das alle, man wird 40 und plötzlich ändert sich das Leben. An diesem Punkt begann ich, mich mit der Arbeit von Dr. [Ray] Peat zu beschäftigen, mit dem Bereich der Bioenergetik und damit, dass die Überwachung der Gesundheit aus energetischer Perspektive die eigentliche Bedeutung von Gesundheit und wie gut der Stoffwechsel funktioniert, ist.“

Mehr als 95 % der Menschen leiden an Energiemangel

Zu einer optimalen Gesundheit gehört mehr als „schlank und fit“ zu sein, erkannte Deering, denn selbst in diesem Zustand kann es zu Energiemangel kommen. Mehr als 95 % der Bevölkerung produzieren nicht genug Adenosintriphosphat (ATP), das Ihre Zellen zum Leben, zur Reparatur und zur Regeneration benötigen. ATP ist die Stoffwechselenergie, die das Leben erhält. Deering erklärt: ¹

„Wir können Nahrung oder Kalorien nicht direkt verwenden. Wir müssen sie durch viele verschiedene Prozesse in ATP umwandeln. Und so viele Dinge hängen von dieser Umwandlung ab. Ich sage den Leuten immer, wenn ich nach Europa gehe, kann ich dort nicht mit dem amerikanischen Dollar bezahlen, sondern muss ihn in Euro umtauschen. Und mit Ihrem Körper ist es genauso. Sie müssen Kalorienenergie aus der Nahrung in ATP umwandeln, und das ist es, was Ihr System betreibt.

Und wenn Sie das nicht gut machen, haben Sie zu wenig Energie, was weitere Probleme und Stoffwechselprobleme in Ihrem System verursacht. Und das liegt nicht daran, dass Sie zu viel essen oder zu viele Kalorien zu sich nehmen. Das Problem besteht darin, dass Sie diese Kalorien nicht in nutzbare Energie umwandeln können, sodass Ihr Körper effektiv funktionieren kann.“

Deering begann, auf Anzeichen wie ihre Körpertemperatur, ihren Puls, ihre Verdauung und ihren Schlaf zu achten, „all diese Marker, die ich vermied, weil ich vorher nur darauf geachtet habe, ob man schlank und fit ist.“ Die Messung der Körpertemperatur ist beispielsweise eine einfache Methode, um festzustellen, wie gut Ihr Körper Energie erzeugt und nutzt. Eine niedrigere Körpertemperatur signalisiert, dass Sie nicht genug Energie produzieren und Ihr Stoffwechsel nicht optimal funktioniert.

„Mir wurde damals klar, dass ich nicht sehr gesund war. Meine Körpertemperatur lag bei 96,5. Mein Puls bei 55. Ich meine, ich hatte die Werte eines Athleten oder Ausdauersportlers, einen Körper, der sehr ineffizient war, aber mein Stoffwechsel funktionierte nicht optimal“, sagte Sie, machte eine Kehrtwende und nahm sofort Milchprodukte und Kohlenhydrate in ihre Ernährung auf. Sie gibt zwar zu, dass sie es langsamer angehen und zu viele Änderungen zu schnell hätte vornehmen sollen, aber mit der Zeit stabilisierte die neue Ernährungsweise ihren Körper:

„Wenn ich den ganzen Tag über regelmäßig die richtigen Nahrungsmittel zu mir nahm, fühlte sich mein Körper ausgeglichen an. Ich fühlte mich sehr energiegeladen und stimmungsstabil, schlief sehr gut, mein Zyklus war ausgeglichen, all diese perimenopausalen Symptome verschwanden buchstäblich. Und ich dachte ... ich habe den Heiligen Gral ... das ist Gesundheit.“

Meine Körpertemperatur stieg, mein Puls stieg. Und so änderten sich die Dinge für mich plötzlich komplett und ich begann, durch eine andere Linse zu schauen.“

Vier Faktoren, die für eine ordnungsgemäße Energieproduktion erforderlich sind

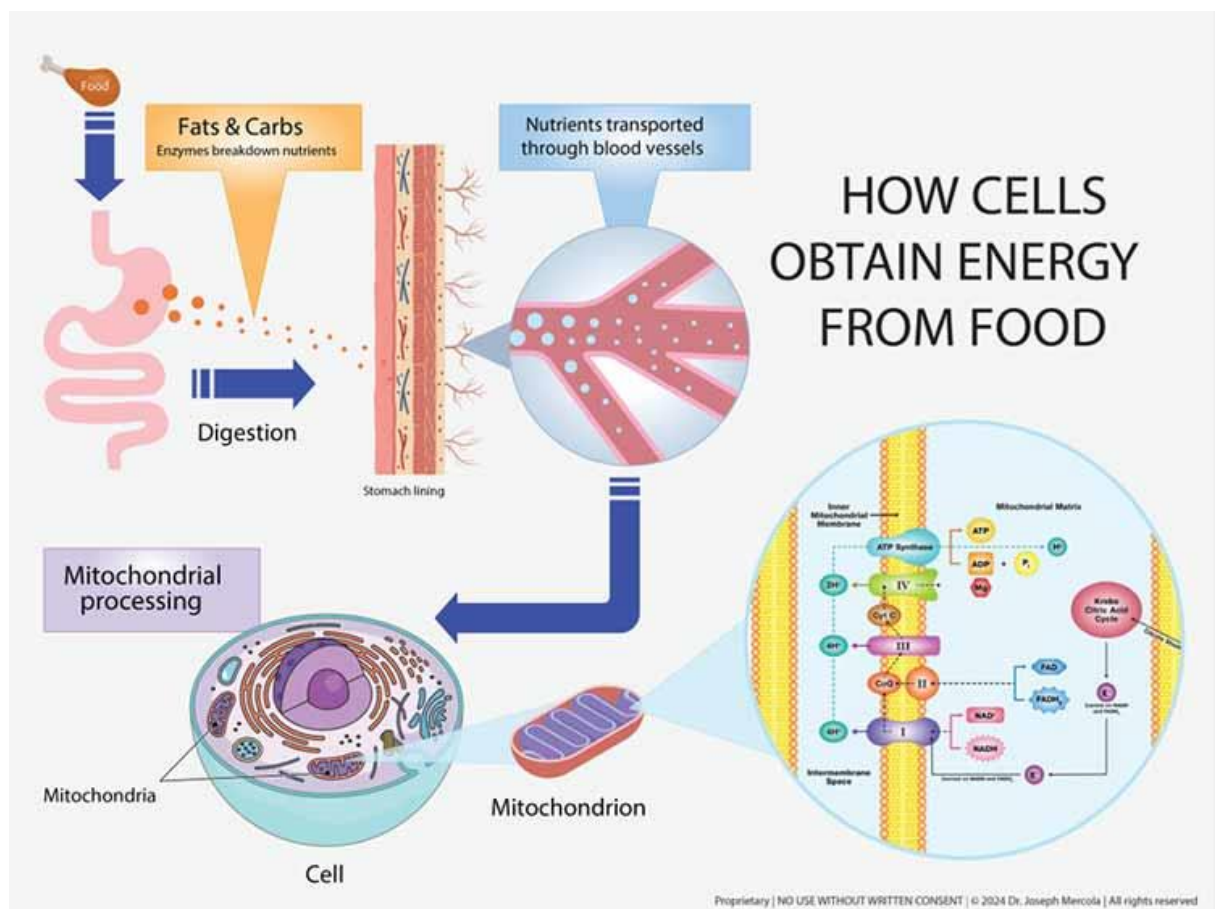
Deering, die Ernährungsberatung anbietet, sagt, dass die größten Probleme, die sie in ihrer Praxis sieht, Blutzucker- und Verdauungsprobleme sind. Um jedoch die zugrunde liegenden Probleme zu finden, untersucht sie zunächst das Energiesystem und wie Sie Energie produzieren. Für eine ordnungsgemäße Energieproduktion, sagt Deering, müssen vier Hauptfaktoren im Einklang sein.

1. Die richtigen Energiequellen – Glukose – „Sie brauchen die richtigen Energiequellen und Sie können sicherlich Energie aus Fett gewinnen ... Wir alle verbrauchen den ganzen Tag lang Fett, aber wenn Ihr Körper

unter Stress steht oder der Bedarf steigt, ist Glukose Ihre wichtigste Energiequelle, weil Sie sie einfach schneller nutzen können. Sie durchläuft den gesamten Zyklus schneller“, sagt Deering.³

„Und ... wenn man die Elektronentransportkette (ETC) versteht, scheint sie durchzufließen, weil sie in diese ganze Reihe von Ereignissen bei Komplex eins eintritt, wie Fett manchmal mit NADH und FADH₂ bei Komplex zwei. Und diese ganze Kette kann zu Engpässen führen. Wenn wir Glukose also richtig nutzen, fließt sie schneller durch dieses System, was es uns ermöglicht, im Laufe der Zeit mehr ATP zu produzieren.“

Mit anderen Worten: Sie können zwar Energie aus Fett gewinnen, aber wenn Ihr Körper unter Stress steht oder schnell mehr Energie benötigt, verwendet er hauptsächlich Glukose, da diese schneller verarbeitet werden kann. Glukose durchläuft den Energieproduktionsprozess effizienter als Fett. Einfach ausgedrückt hilft Glukose Ihrem Körper, schneller Energie zu produzieren, insbesondere wenn er sie dringend benötigt.



2. Optimale Sauerstoffproduktion – Sauerstoff ist für den Energiestoffwechsel lebenswichtig. Er ist der letzte Elektronenakzeptor in der Elektronentransportkette. Und wenn in Ihrer Zelle kein

O₂ verfügbar ist, nutzt Ihre Zelle den weitaus ineffizienteren Weg der Glykolyse (Gärung) zur Energieproduktion mehr als nötig.

„Wenn Sie sich in einem sauerstoffarmen Zustand befinden, sei es, dass Sie ein Kernatmer sind oder aus irgendeinem Grund anämisch sind, oder wenn Sie einen Nährstoffmangel haben, der einen sauerstoffarmen Zustand verursacht, dann wird das auch die gesamte Art und Weise verlangsamen, wie Sie Energie produzieren können.“

Deering sagt: „Deshalb ist jeder anämische Mensch müde. Liegt es an der Natur des Eisens? Nein, es ist einfach so, dass Eisen für das Hämoglobin hilfreich ist und man mehr Hämoglobin für die Sauerstoffversorgung braucht und diese Sauerstoffversorgung macht einen müde.“ ⁴

3.Richtige Schilddrüsenfunktion – Eine hohe Aufnahme von mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren wie **Linolsäure** kann sich nachteilig auf Ihre **Schilddrüse und Ihren Stoffwechsel** auswirken, da sie die Verwendung von Schilddrüsenhormonen durch die Zellen beeinträchtigt. Eine kohlenhydratreiche, PUFA-arme Ernährung unterstützt die Schilddrüsengesundheit, indem sie den Östrogenspiegel ausgleicht, die Glukoseverfügbarkeit sicherstellt und die Fähigkeit Ihrer Zellen schützt, aktive Schilddrüsenhormone zu verwenden.

„Jeder, der an einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, hat normalerweise ein Energieproblem. Die richtige Menge an Schilddrüsenhormonen zu bekommen oder herauszufinden, was die Schilddrüse blockiert, ist ein sehr wichtiger Teil dieser Gleichung“, sagt Deering. ⁵

4.Sonneneinstrahlung – Die vierte Voraussetzung für eine effektive Energieerzeugung ist laut Deering regelmäßige Sonneneinstrahlung. „Ich füge auch gerne Sonne hinzu, weil wir Sonne zum Leben und zur Energieerzeugung brauchen“, sagt sie.

Zusätzlich zu diesen vier Faktoren zur Förderung der Energieproduktion ist es wichtig, Energieblockaden zu beseitigen. Dazu können Magen-Darm-Probleme, Probleme mit dem Mikrobiom, einschließlich durchlässigem Darm, überschüssiges Östrogen und Endotoxine gehören, die die Zellatmung hemmen können. Deering erklärt: ⁶

„Endotoxine sind Bakteriengifte, die von Ihren Bakterien produziert werden. Wenn jemand gestresst ist oder an einer Art durchlässigem Darm leidet,

können sie in Ihren Blutkreislauf gelangen und Ihren Körper und Ihre Zellen vergiften. Ab diesem Zeitpunkt sind Sie kein Energieproduzent mehr.

Eisenüberladung ist auch eines dieser Dinge. Östrogen kann auch ein Hemmstoff sein ... und Östrogen neigt dazu, die Fettoxidation zu fördern, und Progesteron neigt dazu, die Glukoseoxidation zu fördern. Und deshalb wäre es sinnvoll, Progesteron zu verwenden, da es im Energiesystem wirkt.“

So fügen Sie Progesteron richtig hinzu

Progesteron ist eines von nur vier Hormonen, von denen ich glaube, dass sie vielen Erwachsenen nützen. (Die anderen drei sind das Schilddrüsenhormon T3, DHEA und Pregnenolon.)

Ich empfehle kein transdermales Progesteron, da Ihre Haut hohe Konzentrationen des Enzyms 5-Alpha-Reduktase aufweist, was dazu führt, dass ein erheblicher Teil des von Ihnen eingenommenen Progesterons irreversibel hauptsächlich in Allopregnanolon umgewandelt wird und nicht wieder in Progesteron zurückverwandelt werden kann.

Als allgemeine Empfehlung empfehle ich die Einnahme von 25 bis 50 mg bioidentischem Progesteron pro Tag, und zwar abends eine Stunde vor dem Schlafengehen, da es auch den Schlaf fördern kann. Für eine optimale Bioverfügbarkeit muss Progesteron mit natürlichem Vitamin E gemischt werden. Der Unterschied in der Bioverfügbarkeit zwischen der oralen Einnahme von Progesteron ohne Vitamin E und der Einnahme mit Vitamin E beträgt 45 Minuten gegenüber 48 Stunden.

Simply Progesterone von Health Natura ist mit Vitamin E und MCT-Öl vorgemischt. Sie können es auch selbst herstellen, indem Sie reines USP-Progesteronpulver in einer Kapsel mit hochwertigem Vitamin E auflösen und die Mischung dann auf Ihr Zahnfleisch reiben. Fünfzig Milligramm Progesteronpulver entsprechen etwa 1/32 Teelöffel.

Verwenden Sie kein synthetisches Vitamin E (Alpha-Tocopherolacetat – das Acetat zeigt an, dass es synthetisch ist). Natürliches Vitamin E wird als „D-Alpha-Tocopherol“ bezeichnet. Dies ist das reine D-Isomer, das Ihr Körper verwenden kann.

Es gibt auch andere Vitamin-E-Isomere, und Sie möchten das komplette Spektrum an Tocopherolen und Tocotrienolen, insbesondere die Beta-,

Gamma- und Delta-Typen, im wirksamen D-Isomer. Als Beispiel für ein ideales Vitamin E können Sie sich das Etikett auf unserem Vitamin E in unserem Geschäft ansehen. Sie können jede Marke verwenden, die ein ähnliches Etikett hat.

Wenn Sie eine menstruierende Frau sind, sollten Sie das Progesteron während der Lutealphase oder der zweiten Hälfte Ihres Zyklus einnehmen. Dies lässt sich ermitteln, indem Sie 10 Tage nach dem ersten Tag Ihrer Periode beginnen und die Einnahme von Progesteron beenden, wenn Ihre Periode einsetzt.

Wenn Sie ein Mann oder eine Frau ohne Menstruation sind, können Sie das Progesteron 4-6 Monate lang täglich einnehmen und dann eine Woche lang absetzen. Die beste Tageszeit für die Einnahme von Progesteron ist 30 Minuten vor dem Schlafengehen, da es eine Anti-Cortisol-Funktion hat und den GABA-Spiegel für einen guten Schlaf erhöht.

Bitte beachten Sie, dass die FDA davon ausgeht, dass Progesteron, wie von mir empfohlen, transmukosal auf Ihr Zahnfleisch aufgetragen wird und es dadurch in ein Medikament umgewandelt wird. Daher verbietet sie es Unternehmen, dies auf ihrem Etikett anzugeben. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass es für jeden Arzt völlig legal ist, eine Off-Label-Indikation für ein Medikament zu empfehlen.

In diesem Fall ist Progesteron ein natürliches Hormon und kein Medikament und ist selbst in hohen Dosen sehr sicher. Im Gegensatz dazu werden synthetische Progesterone, sogenannte Progestine, von Pharmaunternehmen verwendet, aber häufig und fälschlicherweise als Progesteron bezeichnet, da diese gefährlich sind und von niemandem verwendet werden sollten.

Konzentrieren Sie sich zuerst auf Ihre Ernährung und fügen Sie dann Progesteron hinzu

Deering schlägt vor, dass Sie für optimale Ergebnisse zunächst gesund werden sollten, einschließlich der Umsetzung der richtigen Strategien zur Optimierung Ihrer zellulären Energieproduktion, bevor Sie Progesteron hinzufügen:

„Meine Erfahrung mit der Anwendung dieser Art von Hormonen bei Menschen ist nicht bei jedem gleich. Wenn man sie Menschen und

Menschen mit all ihren Komplexitäten verabreicht, funktioniert es nie so einfach, als wäre das einfach das Allheilmittel, denn es ist kein Allheilmittel. Kann es Menschen wirklich helfen? Ja. Habe ich gesehen, dass es Menschen tatsächlich hilft, ihren Blutzucker zu regulieren? Ja, denn das kann es. Es hilft Ihnen, Zucker statt Fett zu verwerten. Aber manche Menschen vertragen es nicht gut.

Und oft liegt es daran, dass sie sich nicht zuerst um das Essen gekümmert haben. Und ich bin immer der Meinung, dass man eine gute Umgebung schaffen muss.

Und weil Progesteron den Stoffwechsel ankurbeln und sogar verbessern kann, kann es, wenn Sie nicht über die richtigen Ressourcen, also ausreichend Nahrung und Nährstoffe verfügen, und Sie Ihren Tieren beispielsweise thermogenes Progesteron oder Schilddrüsenhormone oder sogar Koffein geben, dazu führen, dass sie sich schlechter fühlen, weil Sie das Auto im Prinzip mit nicht genügend Kraftstoff oder Nährstoffen betanken.

Sie zwingen sie also dazu, viel schneller durch das System zu gehen, obwohl ihnen nicht die richtigen Ressourcen zur Verfügung stehen. Ich sage also immer: Kümmern Sie sich zuerst um Ihre Ernährung, stellen Sie sicher, dass genügend Energie, Kohlenhydrate, Fett und die damit verbundenen Nährstoffe vorhanden sind, und Sie müssen sich dafür wahrscheinlich etwas Zeit lassen, bevor ich vielleicht ein Hormon hinzufügen oder vorschlagen würde.

Das heißt nicht, dass manche Leute nicht damit anfangen und ein positives Ergebnis erzielen können. Das können sie, aber ich denke, es ist immer am besten, zuerst sicherzustellen, dass man über optimale Ressourcen verfügt, bevor man so etwas möglicherweise in Angriff nimmt.“

Magnesium, Vitamin D und andere Top-Nahrungsergänzungsmittel

Nachdem Sie sich um Ihre Ernährung gekümmert haben, beschreibt Deering mehrere Nahrungsergänzungsmittel, von denen viele Menschen profitieren. „Nehmen Sie nicht zuerst Nahrungsergänzungsmittel. Fangen Sie zuerst mit Lebensmitteln an. Das ist der erste Schritt“, sagt sie. „Aber ich habe festgestellt, dass es den meisten Menschen hilft, einen gewissen Magnesiumspiegel zu haben“, sagt sie, da Magnesium zur Herstellung von ATP benötigt wird und Sie hier keinen Engpass verursachen möchten. Hier verwenden Sie unseren **Magnesium Booster**.

Sie hat auch herausgefunden, dass etwa 95 % der Menschen einen Vitamin-D-Mangel haben und sich mit einem Vitamin-D-Präparat besser fühlen, vorausgesetzt, sie können nicht täglich ausreichend Sonnenlicht abbekommen. „Wenn sie an einem Ort leben, an dem sie genug Sonne bekommen, ist das großartig. Wenn nicht, möchte ich, dass jeder seinen Vitamin-D-Spiegel überprüft. Ich bin tatsächlich jemand, der jemandem Vitamin D verschreibt, wenn der Spiegel in ihrem nördlichen Klima zu niedrig ist, weil ich festgestellt habe, dass die meisten Menschen nicht hoch genug sind“, sagt sie. **BOTEC und POWER ON** Armband ist Licht Produzent.

Aspirin ist ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel, von dem Deering sagt, dass es vielen Menschen zugutekommt, vorausgesetzt, man nimmt es zusammen mit einer Mahlzeit ein. Obwohl viele Bedenken hinsichtlich der Einnahme von Aspirin haben, wäre es ratsam, meinen [früheren Artikel zu diesem Thema](#) zu lesen :

„Ich denke, Aspirin ist ein sehr sicheres Nahrungsergänzungsmittel. Ich denke, es kann für viele verschiedene Dinge eingesetzt werden. Es kann beim Blutzucker helfen. Es kann beim Schlafen helfen. Es ist ein Aromatasehemmer. Die Verwendung von etwas wie Aspirin in verschiedenen Modalitäten hat so viele positive Eigenschaften, und es ist billig. Es ist leicht zugänglich. Solange Sie es mit Essen zu sich nehmen, kann es wirklich hilfreich sein.“

Deering empfiehlt außerdem B-Vitamine, idealerweise aus Rinderleber und Austern:

„Ich sage immer Rindfleisch, Leber und Austern, wenn Sie diese [B-Vitamine] bekommen möchten. Aber wenn sie diese Dinge nicht tun, dann sind alle B-Vitamine größtenteils super wichtig. Ja, Thiamin ist sehr wichtig, weil es beim Kohlenhydratstoffwechsel in viel höherem Maße benötigt wird.

Wenn also jemand einen Vitamin-B1-Mangel hat, was bei manchen Menschen der Fall ist, kann die Einnahme einer guten Vitamin-B1-Quelle sehr effektiv sein. Sogar Biotin und Vitamin B2 in einer bestimmten Kombination, denn sie scheinen alle gut zusammenzuwirken, da diese B-Vitamine über den Zellstoffwechsel in so vielen Bereichen verwendet werden.

... Und natürlich wird Niacinamid in diesem Bereich auch stark gefördert. Auch die Einnahme von Vitamin B3 wird stark gefördert. Einer der Gründe

dafür ist, dass es die Freisetzung von Fettsäuren ins Blut hemmt und damit die Stressreaktion an sich hemmt. Deshalb kann die Einnahme kleiner Mengen Niacinamid über den Tag verteilt für viele Menschen sehr wirksam sein.“

Die Heilung Ihres Stoffwechsels bringt Sie vom Überleben zum Gedeihen

Ihr Gehirn verbraucht 20 % Ihrer Energie. Es ist also völlig logisch, dass Sie bei Energiemangel nicht sehr gut denken können. Wenn Sie also Ihre Zellenergie steigern, erfahren viele Menschen tiefgreifende Vorteile für ihre geistige Gesundheit, darunter Freude und ein höheres Ziel. Deering sagt:

„Ich habe festgestellt, dass viele Menschen aufwachen, was bedeutet, dass sie sich so lange in einer Überlebenssituation befunden haben. Wenn man ihnen Energie gibt und sie sich besser fühlen lässt, sagen sie plötzlich: Mir war nie bewusst, wie sehr ich meinen Job nicht mag oder wie sehr ich meinen Ehepartner nicht mag. Oder ich habe Trennungen von Menschen durchgemacht.

Ich habe mit Menschen einen Jobwechsel erlebt, weil sie jetzt in der Lage sind, aus dieser Phase der erlernten Hilflosigkeit herauszukommen. Und jetzt fragen sie sich tatsächlich: „Was will ich wirklich von meinem Leben?“ Jetzt geht es mir besser.

Jetzt sehen sie sich alles an und denken: „War es das, was ich wollte?“ Sie sind nicht nur in diesem Überlebenszustand und leben unbewusst. Jetzt haben sie tatsächlich damit begonnen, sich ein besseres Leben zu schaffen. Es gibt also mehrere Schichten. Es ist, als würde ich die Schichten abtragen. Und ich sage nicht, dass das jedem passieren wird.

Viele Leute sagen: „Mein Leben ist großartig. Ich muss mich nur besser ernähren.“ OK, großartig. Ich möchte, dass Sie ein besseres Leben haben und genug Energie produzieren können, um das Leben zu führen, das Sie möchten. Ich möchte nicht einfach sagen: „Nun, Sie fühlen sich krank, also versuchen wir, Ihnen Dinge abzunehmen, damit Sie in diesem Krankheitszustand leben können und nicht so gestresst sind.“

*Für den Stoffwechsel ist unser **WATEC Pitcher** die richtige Wahl.*

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie mit bioenergetischen Therapien Ihre Gesundheit und Ihr Leben verbessern können, können Sie

Deerings Buch „How to Heal Your Metabolism“ lesen. Sie ist gerade dabei, ein zweites Buch zu schreiben. Weitere Informationen finden Sie auch auf ihrer Website katedeering.com .

Powered by Vital Energy