PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Ketogener Stoffwechsel

Warum er Dein Nervensystem entlasten kann und so gesund ist.
Wie ein Wechsel vom Zucker in den Fettstoffwechsel Traumaheilung, Energie und Stimmung unterstützen kann.

Wenn Zucker Dich im Griff hat
Vielleicht kennst Du das:
Du nimmst Dir vor, „endlich gesünder zu essen" – und findest Dich wenige Stunden später doch wieder mit Schokolade, Brot oder Chips auf dem Sofa.
Gerade nach stressigen oder emotional belastenden Tagen scheint der Griff zu Süßem wie automatisch zu passieren.
Schnell kommt dann der innere Film:
„Ich habe einfach keine Disziplin. Mit mir stimmt etwas nicht."

Ich möchte Dir eine andere Perspektive anbieten:
Nicht Du bist „schwach", Dein Körper läuft in einem Stoffwechselmodus, der Dich abhängig von schneller Energie macht. Und es gibt einen alternativen Modus, der Dir mehr Stabilität, Ruhe und Klarheit schenken kann: den **ketogenen Stoffwechsel**.

Was bedeutet „ketogener Stoffwechsel" überhaupt?
Unser Körper kann grundsätzlich aus zwei Hauptquellen Energie gewinnen:

1. **Glukose (Zucker/Kohlenhydrate)**
2. **Fette (Fettsäuren & Ketonkörper)**

Im heutigen Ernährungsstil läuft der Großteil der Menschen fast dauerhaft im Zuckerstoffwechsel:

- Kohlenhydratreiche Mahlzeiten (Brot, Nudeln, Reis, Süßes)
- Ständig verfügbare Snacks
- Süße Getränke und versteckte Zucker

Der Blutzucker steigt, das Hormon **Insulin** wird ausgeschüttet, damit die Zellen die Glukose aufnehmen können.

Insulin ist dabei:

- ein **Schutzhormon** (gegen zu viel Zucker im Blut)
- ein **Speicherhormon** (es fördert Fetteinlagerung und blockiert Fettverbrennung)

Der „Holzofen"-Vergleich
Du kannst Dir das so vorstellen:

- Zuckerstoffwechsel = kleiner Holzofen, in den Du ständig kleine Holzstücke nachlegen musst.
- Ketogener Stoffwechsel = gut eingestellter Ofen, der mit großen Holzscheiten (Fett) lange und stabil läuft.

In der Ketose:

- reduzierst Du Kohlenhydrate stark
- Dein Insulinspiegel sinkt
- Deine Leber beginnt, aus Fetten sogenannte **Ketonkörper** zu bilden
- Dein Gehirn und Dein Körper können diese Ketonkörper als **konstante, saubere Energiequelle** nutzen

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Warum ist Ketose gerade bei Trauma & Stress spannend?

Menschen mit Trauma- und Stressgeschichte kennen oft:

- Blutzuckerachterbahnen
- Heißhunger & Cravings
- Stimmungsschwankungen
- Erschöpfung und „Brain Fog“
- das Gefühl, innerlich ständig unter Strom zu stehen

Ein ketogener Stoffwechsel kann hier aus mehreren Gründen entlasten:

1. Stabilerer Blutzucker – weniger Achterbahn

Weniger Kohlenhydrate = weniger starke Blutzuckerspitzen.
Weniger Blutzuckerspitzen = weniger Insulin-Achterbahn.
Das bedeutet häufig:

- weniger Heißhunger
- weniger plötzliche „Ich brauche JETZT was!“-Momente
- weniger Zittern, Gereiztheit oder innere Unruhe zwischen den Mahlzeiten

Gerade wenn Dein Nervensystem ohnehin schnell in Alarm geht, ist diese Stabilität Gold wert.

2. Bessere Energieversorgung fürs Gehirn

Ketonkörper sind ein sehr effizienter Brennstoff für das Gehirn.
Viele Menschen berichten in der Ketose:

- mehr geistige Klarheit
- weniger „Nebel im Kopf“
- stabilere Konzentration

Wenn Du Trauma-Folgen hast, kennst Du vielleicht dieses Gefühl von innerer Überforderung und Chaos. Ein ruhigerer, gleichmäßigerer Energiefluss im Gehirn kann es Dir leichter machen, Dich zu spüren und gleichzeitig handlungsfähig zu bleiben.

3. Weniger Entzündung, weniger Stress für die Zellen

Hoher Blutzucker und hohe Insulinspiegel fördern **entzündliche Prozesse** im Körper und im Gehirn.
Ketogene Ernährung kann:

- systemische Entzündungen reduzieren
- oxidativen Stress senken
- die Mitochondrien (Deine „Zellkraftwerke“) entlasten

Das kann sich langfristig positiv auf Energie, Stimmung und Resilienz auswirken.

4. Entlastung für das Gewichtsthema

Solange Insulin hoch ist, ist Fettabbau stark erschwert.
Eine ketogene Ernährung:

- senkt den Insulinspiegel
- öffnet die „Fettspeicher“ wieder
- ermöglicht Deinem Körper, vermehrt Körperfett zur Energiegewinnung zu nutzen

Viele erleben: Sie sind satt, essen oft weniger von alleine – ohne ständig gegen den Hunger ankämpfen zu müssen.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Wie sieht eine ketogene Ernährung konkret aus?

Wichtig: Es gibt unterschiedliche Varianten (streng, moderat, zyklisch).
Hier geht es um das **Grundprinzip**, nicht um dogmatische Vorgaben.

1. Makronährstoff-Verteilung (grobe Orientierung)

- **Kohlenhydrate:** meist unter 20–30 g verwertbare Kohlenhydrate pro Tag
- **Fett:** Hauptenergieträger
- **Eiweiß:** ausreichend (nicht zu wenig!), um Muskeln und Körperfunktionen zu erhalten

Du musst am Anfang nicht jedes Gramm perfektionieren – aber die Richtung sollte stimmen:
deutlich weniger Zucker & Stärke, mehr Fett & Eiweiß.

2. Typische Lebensmittel in der ketogenen Küche

Erlaubt und im Fokus:

- **Eiweiß:**
  Eier, Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Käse, Quark, (ggf. Tofu/Tempeh)
- **Fette:**
  Olivenöl, Avocados, Nüsse, Samen, Butter/Ghee, Kokosöl, fetter Fisch
- **Gemüse (vor allem kohlenhydratarm):**
  Blattgemüse, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Gurken, Pilze, Spargel, Kohl, Paprika etc.
- **Getränke:**
  Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee, Kaffee ohne Zucker

Sehr stark reduzieren oder vermeiden:

- Zucker & Süßigkeiten
- Brot, Gebäck, Kuchen
- Nudeln, Reis, Kartoffeln, Mais
- Säfte, Limonaden, gezuckerte Joghurts
- Müsli, Cornflakes & Co.

Der Einstieg: sanft statt extrem

Gerade wenn Du eine Trauma-Geschichte hast, ist Überforderung Dein Feind.
Also lieber clever und sanft starten:

Schritt 1: Frühstück umstellen

- weg von Brot/Müsli/Saft
- hin zu eiweiß- und fettreichen Varianten (Eier, Joghurt mit Nüssen, Reste vom Abendessen)

Allein dieser Schritt kann Deinen gesamten Tagesverlauf spürbar verändern.

Schritt 2: Flüssige Zuckerquellen streichen

- Limonaden, Säfte, „Trinkjoghurts“…
- ersetzen Durch Wasser, Tee, Kaffee ohne Zucker

Flüssiger Zucker ist der Turbo für Blutzuckerspitzen – ihn wegzulassen bringt sehr viel.

Schritt 3: Kohlenhydrate an den Hauptmahlzeiten nach und nach reduzieren

- mehr Gemüse, mehr Fett, mehr Eiweiß
- weniger Beilagen wie Reis, Nudeln, Brot, Kartoffeln
- bewusst beobachten: Wie verändert sich Energie, Heißhunger, Stimmung?

Wenn Du magst, kannst Du dann gezielt in eine strengere Ketose einsteigen – idealerweise mit Begleitung.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Ketose messen – muss das sein?

Nein, muss nicht.
Viele Menschen spüren auch ohne Messung, dass sie in einen ketogenen Bereich kommen:
Durch:

- weniger Hunger
- stabilere Energie
- klareren Kopf

Wer gern Zahlen mag, kann:

- mit **Urinstreifen** starten (günstig, grob)
- später **Blutketone** messen (genauer)

Wichtiger als jede Zahl:
Wie geht es Dir subjektiv?
Schläfst Du besser? Bist Du stabiler? Hast Du weniger Gelüste?

Mögliche Anfangsbeschwerden

Gerade in den ersten 1–2 Wochen können Symptome auftreten wie:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- leichte Übelkeit
- Stimmungsschwankungen

Häufig helfen:

- ausreichend Wasser
- Salz und Elektrolyte (nicht „salzarm“ essen!)
- Magnesium, evtl. Kalium nach Rücksprache
- nicht nebenbei andere große Veränderungen starten
  (z. B. Extremdiät + Hardcore-Sport + Ketoumstellung auf einmal)

Sieh diese Phase der Anfangsbeschwerden als Übergang, nicht als Dauerzustand.

Für wen ist Keto nicht geeignet?

Eine ketogene Ernährung braucht individuelle Betrachtung.
Besonders vorsichtig und nur mit ärztlicher Begleitung:

- bei Typ-1-Diabetes
- bei bestimmten Stoffwechsel-, Leber- oder Nierenerkrankungen
- in Schwangerschaft und Stillzeit
- bei komplexen psychiatrischen Erkrankungen mit Medikamentenmix

Grundsätzlich gilt:
Dieser Artikel ersetzt keine medizinische Beratung. Wenn Du unsicher bist, sprich mit einer Ärztin / einem Arzt, idealerweise mit Erfahrung in Low Carb/Keto.

Ketogener Stoffwechsel als Einladung

Ein ketogener Stoffwechsel kann Dir:

- ruhigere Blutzucker- und Insulinverläufe
- stabilere Energie
- weniger Heißhunger
- und mehr innere Stabilität schenken

Vor allem, wenn Du mit Trauma-Folgen, Stress und Stimmungsschwankungen kämpfst, kann das ein enormer Hebel sein.