

## **Stoffwechsel und Entgiftung: Wie unser inneres Gleichgewicht erhalten bleibt**

Der Stoffwechsel ist die Basis allen Lebens. Bei uns Menschen geht es dabei vor allem um die Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Die Mitochondrien – unsere "Kraftwerke" – sorgen dafür, dass aus Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten die Energie gewonnen wird, die unser Körper für alle Funktionen benötigt. Dabei entstehen natürlich auch Abfallstoffe, die wieder ausgeschieden werden müssen. Die Leber und die Nieren spielen hier eine Schlüsselrolle.

Im Idealfall funktioniert dieses Zusammenspiel reibungslos. Doch Dauerstress, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Umweltgifte und Nährstoffmangel bringen dieses System aus dem Gleichgewicht. Immer häufiger treten Störungen im Stoffwechsel schon in jüngeren Jahren auf. Die Folge: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Verdauungsprobleme, Hautprobleme und Gewichtszunahme.

Ein zentraler Punkt ist die Entgiftungskapazität unseres Organismus – besonders der Leber. Sie ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Ist sie überlastet, funktioniert die Energieproduktion nicht mehr optimal. Gerade bei chronischen Beschwerden und „unerklärlichen“ Symptomen lohnt sich ein gezielter Blick auf die Entgiftungssysteme.

Die funktionelle Medizin rückt diese Prozesse in den Mittelpunkt: Welche Belastungen wirken auf den Körper ein? Wie ist die individuelle Entgiftungsfähigkeit genetisch angelegt? Welche Mikronährstoffe fehlen? Wie steht es um die Darmflora? All das spielt eine Rolle.

Eine schrittweise Entlastung des Körpers durch Darmregulation, Entgiftung und gezielte Nährstoffzufuhr kann erstaunliche Verbesserungen bringen. Die Kombination aus naturheilkundlichen Substanzen, Gemmotherapie, Mikronährstofftherapie und einem gesunden Lebensstil ist dabei besonders effektiv.

Ob für mehr Energie, zur Gewichtsregulation oder zur Linderung chronischer Beschwerden – ein gesunder Stoffwechsel ist die Grundlage für mehr Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden.