

Warum das Fett an Bauch und Hüften so hartnäckig ist

Die Fettzellen des menschlichen Körpers haben mehr Funktionen, als nur über die Attraktivität eines Menschen zu bestimmen.

Sie regeln effektiv einen Großteil unseres Hormonhaushaltes und bestimmen dadurch auch über Krankheit und Gesundheit.

Dabei wird eines ganz deutlich klar: Das gesunde Mittel macht es.

Sind wir zu dick, ereilen uns allzu schnell die typischen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit.

Aber auch zu wenig Speck an den Hüften ist nicht gesund.

Deshalb geht es in dieser kurzen Artikelreihe um die Funktionsweisen der Fettzellen (Adipozyten).

[Fettzellen als endokrines System](#)



In einem [älteren Artikel](#) habe ich bereits über die Wirkungen der Fettzellen auf den Hormonhaushalt des gesamten Körpers geschrieben.

In diesem Artikel lernst du die wichtigsten Adipokine, ihre Wirkungsweise und Bedingungen ihrer Synthese kennen.

Adipokine haben ihrerseits einen großen Einfluss auf den Fettstoffwechsel.

[Teil 1: Stoffwechselprozesse der Adipozyten](#)



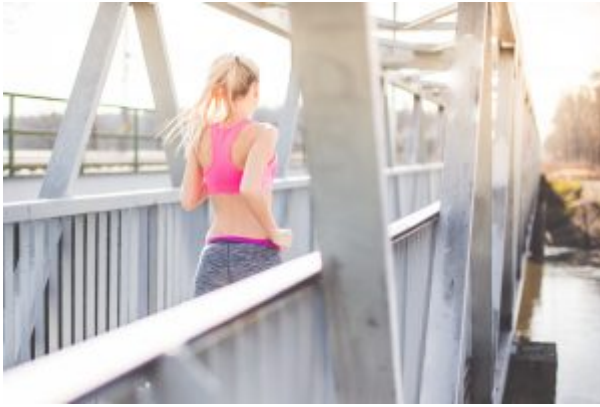
Im [ersten Teil](#) der Reihe zu den Fettzellen schauen wir uns zunächst die Basics an.

Darin erfährst du, wie eine Fettzelle aufgebaut ist und welche unterschiedlichen Arten von Fettzellen existieren.

Danach geht es um den Stoffwechsel. Lipolyse und Lipogenese laufen beständig nebeneinander ab, aber sie brauchen völlig unterschiedliche Enzyme und Bedingungen.

Wie genau das Leben in einer Fettzelle so aussieht, schauen wir uns deshalb genauer an.

[Teil 2: Einflüsse auf den Stoffwechselprozess](#)



Der Körper ist wie eine Maschine. Aber wenn du dich genauer mit ihm beschäftigst, wird schnell klar, dass er noch viel Komplexer ist. Das gilt auch für die in den Fettzellen ablaufenden Fett-Aufbau und Fett-Abbau. Weil die Einflussmöglichkeiten auf das Funktionieren dieser Abläufe so vielfältig und undurchschaubar sind, habe ich ihm einen ganzen [Artikel](#) gewidmet.

[Teil 3: Beeinflussung des Stoffwechsels in der Praxis](#)



All die Theorie bringt einem nichts, wenn man sie nicht auch anwenden kann.

Im [dritten Artikel](#) ist es dann endlich so weit.

Hier erfährst du, wie du deinen Fettstoffwechsel beeinflussen kannst.

Welche Auswirkung hat Essen oder Fasten?

Was passiert, wenn du Sport machst?

Das alles erfährst du im letzten Teil dieser Artikelreihe.