

**WELT****FITNESS****WELT+**

MUSKELN GEGEN KÖRPERFETT

## „Der körperliche Idealzustand lautet metabolisch flexibel“

Von **Rouven Chlebna**

Redakteur WELT/WELT AM SONNTAG

Veröffentlicht am 22.08.2024 | Lesedauer: 8 Minuten



Muskeln sind eine Art natürliche Gegenspieler zum Fettgewebe im Körper – Prof. Karsten Köhler erklärt für WELT, was dahinter steckt

Quelle: Getty Images/Silke Woweries

Ein gesunder Stoffwechsel ist essenziell für Fitness und Gesundheit. Karsten Köhler forscht an den Mechanismen, welche Nahrungsaufnahme, Energiebilanz und Körperzusammensetzung beeinflussen. Der Experte erklärt, was sich hinter dem Phänomen der metabolischen Anpassungen verbirgt.

**E**in guter Stoffwechsel gilt als Schlüssel zum Erfolg, egal ob man überflüssige Pfunde loswerden oder Muskel aufbauen will. Doch was bedeutet es eigentlich konkret, aus metabolischer Sicht gesund zu sein? Und sollten auch Menschen, die nicht an Diabetes leiden, ihren Blutzuckerspiegel dauerhaft überwachen?