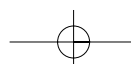


Mit
Metabolic Balance
zur
Wohlfühlfigur

Unsere Fallbeispiele belegen es: Eine Ernährungsumstellung, wie sie das Stoffwechsel-Programm **Metabolic Balance** anstrebt, kann dauerhaft zum Wunschgewicht und zu mehr Gesundheit führen



Es ist grotesk. Zu kaum einer Zeit war das Angebot an Nahrungsmitteln derart groß. Doch zugleich gab es auch noch nie so viele Ernährungsstörungen und Mangelerscheinungen wie heute. Der Grund: Wir essen das Falsche und achten nicht auf die regelmäßige Einnahme der Mahlzeiten. Viele Menschen futtern ständig etwas nebenher, ohne der Nahrungsaufnahme die notwendige Beachtung zu schenken. „Grasing“ nennt man dieses Phänomen, das man von Kühen kennt, die den ganzen Tag auf der Weide stehen und in einem fort Gras oder Klee fressen. Im Unterschied zu diesen naschen Menschen aber in den seltensten Fällen Rohkost und Vegetarisches, sondern verspeisen nebenher lieber Süßes, wie Kuchen und Gummibärchen oder Chips. Letztere sind häufig noch mit Glutamat und anderen Geschmacksverstärkern angereichert. Wer sich so ernährt, verlernt nach und nach, seinen Appetit zu regulieren, und spürt nicht mehr, was seinem Körper guttut. Kein Wunder also, dass die Zahl der ernährungsbedingten Erkrankungen und Stoffwechselstörungen drastisch zunimmt. So steigt beispielsweise die Zahl an Diabetes-II-Patienten dramatisch an. Man geht davon aus, dass in Kürze jeder zweite Mensch über 50 Jahre an Diabetes mellitus Typ II erkrankt sein wird. Zahlreiche Untersuchungen belegen übrigens einen engen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit (Adipositas) und Diabetes mellitus Typ 2. Nicht von ungefähr sind 80 Prozent aller Diabetiker adipös. Wichtig zu wissen ist: Selbst wenn nur wenig Übergewicht besteht, ist der Insulinspiegel schon ständig erhöht und demzufolge steigt das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Diabetes ist aber nur eine von vielen weiteren Erkrankungen, die in enger Beziehung zur kohlenhydratlastigen Fehlernährung stehen.

Ein unnatürlich erhöhter Insulinspiegel fördert die Cholesterinbildung, begünstigt Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Fettablagerungen in den Gefäßen.

Klassische Fehlernährung

Dies war bei Amir Ahler genau der Fall. Der Psychotherapeut war nicht nur übergewichtig und hatte Bluthochdruck, auch sein Cholesterinspiegel und Blutzuckerwert waren hoch. Dass er an diesen Erkrankungen und somit an dem sogenannten „Metabolischen Syndrom“ litt, ergab ein Gesundheitscheck, den er mit fünfzig machen ließ. Nach dieser Diagnose erklärte ihm der behandelnde Arzt, dass er ihm nun fünf verschiedene Medikamente verschreiben müsse. Dies war der entscheidende Moment, in dem Amir Ahler bewusst wurde, dass er auf dem besten Weg war, krank zu werden. Das Merkwürdige war: Bis dahin hatte der Psychotherapeut geglaubt, dass er sich durchaus gesundheitsbewusst ernähre. Er und seine Frau Samira kauften regelmäßig im Bioladen gesunde und unbelastete Lebensmittel wie Vollkornbrot und -nudeln, Gemüse und Obst ein. „Aber ich habe auch zwischendurch immer mal wieder Eis und Kuchen gegessen und zudem unglaublich gern Latte macchiato getrunken“, erinnert er sich. „Ich war wie zwanzig Prozent der Menschen zuckeranfällig“, ist er heute überzeugt. Zucker gehört zu den einfachen Kohlenhydraten, die besonders schnell vom Organismus aufgenommen werden. Generell ist heutzutage der Anteil an einfachen Kohlenhydraten in der täglichen Nahrung viel höher, als das noch bei Jägern und Sammlern der Fall war. „Die Insulinproduktion muss sich daher erhöhen, um den überschüssigen Zucker aus dem Blut loszuwerden“, schreibt Dr. med. Wolf Funck, Arzt für innere Medizin, in seinem neuen Buch

Bewegung & Ernährung

Metabolic Balance

Vorher – nachher



Amir Ahler,
Beruf: Metabolic-Balance-Berater, Psychotherapeut
Alter: 52
Gesundheitliche Beschwerden: Metabolisches Syndrom. Dazu gehören die Faktoren Diabetes II, Bluthochdruck von 190, hohes Cholesterin von über 300, hohe Blutfettwerte von 200 (Triglyceride), starke genetische Vorbelastung: beide Elternteile litten am Metabolischem Syndrom und Diabetes II

Beginn: Januar 2008
Dauer der strengen Phase 2: drei Monate
Umstellungsprobleme: keine, fühlte sich sofort besser

Dauer der gelockerten Umstellungsphase 3: drei Monate
Dauer der Erhaltungphase: hält bis heute an

Gewichtsverlust: 40 Kilogramm, davon 30 Kilo in der strengen Phase
Veränderung des seelischen Befindens: fühlt sich psychisch beweglicher und ist stressstabiler, „er ist die Ruhe selbst“



Gesundheitliche Veränderung: die 36 Blutwerte sind ideal, Cholesterinwert von 180, Blutfettwerte von 70, Blutdruck 120, fühlt sich den ganzen Tag über fit und vital, keine Leistungseinbrüche während des Tages

Bewegung & Ernährung

„Metabolic Balance für Einsteiger“.
 „Wenn kein weiterer Zucker mehr in die Zellen aufgenommen werden kann, weil diese einfach satt sind, versucht der Organismus auf drei Arten den Überschuss an Zucker loszuwerden: 1. Die Insulinproduktion wird erhöht, 2. Überschüssiger Zucker wird in Fett verwandelt. 3. Der Zuckerwert steigt über 180 mg/dl, und wird über die Nieren ausgeschieden. In jedem Fall arbeitet der Körper bei einem erhöhten Insulinspiegel ständig auf Hochtouren.“ Außerdem führe er zu ständigem Hungergefühl und habe negative Wirkungen auf den gesamten Stoffwechselprozess.

Individuelle Ernährungspläne helfen

Für Amir Ahler jedenfalls war das Stoffwechsel-Programm „Metabolic Balance“ die Rettung. Denn das individuelle Ernährungskonzept, das auf der Basis einer Blutanalyse erstellt wird, sorgt für eine optimale Nahrungszufuhr und liefert somit alle notwendigen Baustoffe, damit der Organismus alle Hormone und Enzyme, die für einen ausgeglichenen Stoffwechsel erforderlich sind, wieder selber herstellen kann. Der individuelle Plan wird mittels eines hochkomplexen Computerprogramms erstellt. „Wir haben zwei Töpfe: In dem einen sind alle 36 Laborwerte, aber auch alle individuellen Befunde enthalten. Darin wird aufgenommen, welche Statur, welches Gewicht oder welche Größe der jeweilige Klient hat und ob er Medikamente nimmt, welche Vorerkrankungen vorliegen und vieles mehr. In dem zweiten Topf sind all jene Lebensmittel enthalten, die der Organismus aufgrund der Auswertung benötigt und die erforderlich sind, damit alle Hormone, Mineralien und Spurenelemente gebildet werden können“, erläutert der Erfinder des Ernährungskonzeptes Dr. med. Funck

die Methodik. Als Ahler nach der Blutanalyse seine Liste mit den für ihn geeigneten Lebensmitteln und den Ernährungsplan erhielt, dachte er zunächst: „Das ist viel zu wenig, davon wird man nicht satt.“ Doch wie er erstaunt feststellte, traten keine Hungergefühle auf. Vom ersten Tag an fühlte er sich besser.

Ursache Übersäuerung

Ähnlich erging es auch Lilith Boog, die zuvor bereits zig verschiedene Diäten ohne Erfolg ausprobiert hatte. Die Marketingassistentin war nicht nur übergewichtig, sie litt vor allem an Problemen des Verdauungssystems und chronischer Bronchitis. Die heute 59-Jährige kritisiert vor allem den Dogmatismus vieler Abnehm-Kuren: „Bei allen Diäten gab es allgemein gültige Regeln und immer, wenn ich etwas nicht vertrug, was die Diät vorschrieb, dachte ich: Was passt denn eigentlich mit mir?“ Mit dem Stoffwechsel-Programm verhielt es sich ganz anders. „Es war das einzige Mal, dass es mir gleich besser ging“, erzählt sie. Als sie ihre Ernährungsliste erhielt, war sie erstaunt, wie viele Nahrungsmittel sie essen durfte. „Ich war total happy mit dem Plan“, erinnert sie sich. Die Auswertung hatte ergeben, dass sie bis dahin zu wenig Eiweiß gegessen hatte. Deshalb standen nun Fisch, viele Produkte aus Schafs- und Ziegenmilch, ja sogar Eier auf ihrem Ernährungsplan. Einer der wichtigsten Grundsätze des Programms lautet: Pro Mahlzeit darf nur eine einzige Eiweißart gegessen werden. Drei Eiweißarten werden dem Teilnehmer pro Tag vorgeschlagen. So kann er selber entscheiden, welche Eiweißart er für welche Mahlzeit auswählt und zubereitet. Der Grund dafür: Bei einem Eiweiß-Mix kann es leicht zu einem Protein-Überhang kommen. Unser Organismus zerlegt die über die



Die Marketingassistentin Lilith Boog freut sich über ihre Erfolge mit Metabolic Balance.

Nahrung aufgenommenen Eiweiße in ihre einzelnen Bausteine, die Aminosäuren. Werden nun zwei Eiweiße wie Käse und Ei gemischt, wird in der Regel nur die kleinste der acht Aminosäuren zerlegt. Die nicht verwerteten Aminosäurereste müssen vom Körper mühsam entsorgt werden. Dieser Überhang an nicht zerlegten Aminosäuren belastet den Organismus und führt zur Übersäuerung. Seit Lilith Boog vor 13 Monaten das Stoffwechsel-Programm begonnen hat, hat sie nicht nur 15 Kilogramm an Gewicht verloren, auch ihr Verdauungssystem hat sich reguliert und ihre Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl sind verschwunden. „Mein Körper hat mittlerweile einen natürlichen Modus gefunden, Nahrungsmittel wieder zu verarbeiten“, berichtet sie zufrieden. Amir Ahler, der heute selbst als Metabolic-Berater und -Betreuer tätig ist, hat nicht nur 40 Kilogramm Gewicht verloren, sondern all seine Laborwerte sind ideal. Er fühlt sich den ganzen Tag über frisch und vital. Leistungseinbrüche wie früher kennt er kaum noch. Auch wenn in der Mehrzahl Überge-

wichtige das Programm anwenden, ist es nicht mit einer Diät zu verwechseln. Ganz im Gegenteil. Mit seinem Ernährungskonzept möchte der Mediziner Wolfgang Funck ja gerade erreichen, dass der Mensch wieder lernt, voller Lust und Genuss regelmäßig zu essen. Viele Menschen, die das Metabolic-Balance-Programm durchlaufen, stellen als Erstes fest, dass sich plötzlich Geschmacks- und Geruchssinn verbessern. „Nach einiger Zeit ist der Körper wieder in der Lage, Appetit auf die Nahrungsmittel zu entwickeln, deren Inhaltsstoffe ihm fehlen“, so Funck. Sie spüren wieder intuitiv, was ihrem Körper guttut und was er braucht. „Ein gesunder Mensch hört wieder auf die inneren Signale“, weiß der Arzt. Deshalb profitieren auch Untergewichtige oder Normalgewichtige von dem Programm. „Die Stoffwechsellage bedingt eine Regulation des Gewichts, sodass die Teilnehmer wieder zunehmen können. Bei Frauen und Mädchen kommt es durch die hormonelle Balance auch wieder zu einer geregelten Menstruation, die bei Untergewicht oftmals ausbleibt“, so der Arzt.

So funktioniert Metabolic Balance

Dennoch ist das Programm kein Zuckerschlecken. Gerade in der strengen Umstellungsphase muss man sich exakt an die Nahrungsmittel-Auswahl und an die Grundregeln halten. Der Vorteil: Jeder Programm-Teilnehmer erhält von seinem Metabolic-Balance-Betreuer einen exakten Ernährungsfahrplan mit konkreten Vorschlägen für drei Mahlzeiten. „Schon kleinste Abweichungen machen einen enormen Unterschied“, berichtet der Leiter des Metabolic-Centrums in Freiburg aus seiner praktischen Erfahrung. Deshalb sei auch eine gute Betreuung enorm wichtig. Dabei kann man zwischen einer Einzel- oder Gruppen-

betreuung wählen. Die speziell ausgebildeten Metabolic Balance-Betreuer sind Ärzte, Apotheker, Heilpraktiker oder Ernährungsberater. Generell verliert man in der ersten Phase am meisten Gewicht. Wer bereits ordentlich abgenommen hat oder eine gesundheitliche Verbesserung erreicht hat, kann in die gelockerte Umstellungsphase wechseln. Jetzt dürfen wieder gute Fette und auch neue Nahrungsmittel gegessen werden. Wichtig ist es, in dieser Zeit auf die Reaktionen des Körpers zu achten, also die Körperwahrnehmung zu schulen. Wer sein Zielgewicht erreicht hat und sich rundum pudelwohl fühlt, wechselt in die Erhaltungsphase. Der Körper hat sich auf die veränderte Nahrungsmittelzufuhr eingestellt. „Jetzt gilt es die neu erworbenen Ernährungsgewohnheiten beizubehalten und in den Alltag zu integrieren“, so Dr. med. Funck. Schließlich geht es ja darum, dauerhaft gesund zu bleiben und sein Gewicht zu halten. Lilith Boog fällt das nicht schwer. Denn ihr Verhältnis zum Essen hat sich geändert. Sie hat sich auf die natürliche Ernährung eingeschwenkt. „Ich habe meist mehr Lust auf einen Apfel als auf ein Glas Wein“, erzählt sie. Essen ist für sie mittlerweile zum Highlight geworden. Mit Lust und Laune probiert sie viele neue Rezepte aus. Lilith Boog macht genau das, was sich Dr. med. Funck von seinen Teilnehmern

wünscht: Sie ist in die Eigenverantwortung gegangen und hat wieder Selbstvertrauen in ihre Selbstheilungskräfte entwickelt.

Eva van Wingerden

INFO

metabolic-centrum-freiburg

Tel. (0761) 2 11 99 26

www.metabolic-global.com

Metaboliccentrum@aol.com

Metabolic-Balance GmbH

team@metabolic-balance.de

Tel. (08083) 90 79-0

BUCHTIPP

Petra Neumyer
Wolfgang Funck
**Metabolic Balance®
für Einsteiger**
Südwest Verlag, € 7,95



Anzeige

„Wohlfühlhormon“ Serotonin!



Das rohe,
fein vermahlene
rein pflanzliche
Lebensmittel
AMINAS® Vitalkost
fördert beim
Verzehr auf den
leeren Magen die
körpereigene
Synthese dieses sehr
häufig fehlenden
Botenstoffs und
Neurohormons.

- **Allgemeine Wirkfelder von Serotonin:**
Wohlfühl, Belastbarkeit, Stressabwehr
und Kontrolle von Hunger, Wachheit und Schlaf,
Schmerz, Zwang, Angst, Impuls, Sexualität,
Sucht und Suizidalität.
Die rohe Kost fördert den Zellaufbau.

Informieren Sie sich:
www.aminas.de oder
Tel.: 0211 - 520 381 -0

