



Kampf dem Jo-Jo-Effekt

## Mit Metabolic Balance langfristig zum Erfolg

**Wer kennt das nicht? Die Freude über eine erfolgreiche Diät währt meist nicht lange, denn die verlorenen Pfunde kommen oft schnell wieder zurück. Schuld daran ist der Jo-Jo-Effekt. Damit ist jetzt Schluss – sagen zumindest die Erfinder einer neuen Diät mit dem Namen »Metabolic Balance« und versprechen, dass jeder damit sein neues Gewicht dauerhaft halten kann.**

Von Ulrike Arlt

**B**eim Metabolic-Balance-Programm geht es darum, die Ernährung und damit den Stoffwechsel dauerhaft umzustellen. Das deutet schon der Begriff »Metabolismus« an – das Wort der Mediziner für den Stoffwechsel. Ist die die Balance verlorengegangen, droht neben Übergewicht auch die dazu gehörige Zivilisationskrankheit, das metabolische Syndrom. Darunter sind die »Wohlstandskrankheiten« zusammengefasst, genauer: eine Verbindung von vier Risikofaktoren, die die Entstehung von Diabetes mellitus und Gefäßkrankungen fördern:

- ▶ Übergewicht
- ▶ Bluthochdruck (Hypertonie)
- ▶ Störungen des Fettstoffwechsels (erhöhte Triglyzeridwerte, erniedrigte HDL-Cholesterinwerte)
- ▶ Störungen der Glukosetoleranz (beginnender Diabetes mellitus)

Diese ungute Konstellation betrifft immer mehr Menschen. Die Anfänge liegen oft im Übergewicht begründet. Dabei kann man den Betroffenen gar nicht immer nachsagen, dass sie zu viel essen. Viele Übergewichtige haben schon eini-

ge Diäten hinter sich und ernähren sich sehr kalorienbewusst, ohne dauerhaft an Gewicht zu verlieren.

### Kalorienzählen bringt nichts

Genau bei diesem Problem setzt das Metabolic-Balance-Programm an. Sein Erfinder, der Münchner Arzt Dr. Wolf Funfack ist der Meinung, dass jeder abnehmen kann, wenn er die richtigen, individuell passenden Nahrungsmittel zu sich nimmt. Ziel von Metabolic Balance ist, die persönliche Körperchemie mit der Chemie der aufgenommenen Nährstoffe in eine neue Balance zu bringen.

### Konstant niedriger Insulinspiegel als Erfolgsfaktor

Bei der Entwicklung von Metabolic Balance achteten Dr. Funfack und sein Team auf zwei Parameter, die für den Stoffwechsel wichtig sind – Insulin und Eiweiß. Zum einen soll mit der Ernährung der Insulinspiegel auf gleichmäßigem Niveau gehalten werden, zum anderen soll über die Nahrung ausreichend Eiweiß aufgenommen werden. Das schützt vor übermäßi-

gem Abbau von Muskelmasse und hilft dem Körper ebenfalls dabei, den Insulinspiegel niedrig zu halten. Ein konstant gehaltener, nicht zu hoher Insulinspiegel ist das Geheimnis eines gut funktionierenden Stoffwechsels.

### In der »Insulin-Falle«

Schon bei einem Übergewicht von zehn bis 20 Prozent ist der Insulinspiegel im Blut ständig zu hoch. Dies wiederum führt zu Unterzucker und Heißhunger – vor allem auf Süßes. Ein Teufelskreis entsteht. Bei zu viel Insulin in der Blutbahn kann dessen Gegenspieler, das Hormon Glukagon seine Arbeit nicht verrichten – nämlich das Fett aus den Depots wieder herausholen und der Verbrennung zuführen.

### Mit niedrigem Glyx aus dem Teufelskreis

Bei der »Insulin-Falle« setzt Metabolic Balance an. Die ermittelten, in einem individuellen Ernährungsplan empfohlenen Nahrungsmittel halten den Insulinspiegel auf gesundem Niveau. Zum einen muss dafür der glykämische Index (Glyx) der Nahrungsmittel niedrig sein. Zum anderen – und das unterscheidet dieses Programm von ähnlichen Diäten, die auf einen niedrigen Glyx abzielen – werden für den Anwender die Nahrungsmittel ermittelt, die er benötigt um seinem Organismus alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zuzuführen.

### Individueller Ernährungsplan

Ein Metabolic-Balance-Kochbuch gibt es nicht. Denn mit welchen Nahrungsmitteln der Stoffwechsel wieder in die richtigen Bahnen ge-

lenkt werden kann, muss für jeden Abnehm-Willigen individuell ermittelt werden – mit einer Blutentnahme, mit der über 30 verschiedene Laborwerte ermittelt werden. Diese sind die Basis für einen ganz individuellen Ernährungsplan.

### Ernährungsumstellung in vier Phasen

Steht der Ernährungsplan fest, erfolgt die Stoffwechselumstellung in vier Phasen.

**Phase eins** ist mit zwei Tagen relativ kurz und dient der Vorbereitung. Gegessen werden entweder nur Reis, Kartoffeln oder Gemüse.

**Phase zwei** ist die »strenge« Umstellungsphase. Sie dauert mindestens 14 Tage und erfordert ein großes Maß an Disziplin. Der Diätwillige muss streng nach Plan ausgewählte Nahrungsmittel zu sich nehmen.

**Phase drei** ist die »gelockerte« Umstellungsphase. Bei einer Mahlzeit am Tag sind die »ungünstigen« Kohlenhydrate wieder zugelassen, ebenso Alkohol. Bei einem »Schummeltag« pro Woche ist sogar alles erlaubt.

**Phase vier** ist die »Erhaltungsphase«. Sie ist von der dauerhaften Umstellung der Essgewohnheiten geprägt. Seit Einführung von Metabolic Balance 2001 haben nach Angaben der Erfinder bereits über 100 000 Menschen erfolgreich daran teilgenommen. Die meisten erreichten schon nach zwei bis drei Wochen ihr Normalgewicht. Zwei Drittel der Teilnehmer konnten es über zwei Jahre hinweg halten.

In Deutschland gibt es derzeit rund 1600 Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungsberater, die Metabolic Balance anbieten

**Infos:** [www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de)

## metabolic balance

**Das erfolgreiche Programm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung.**

Gesund und nachhaltig zum persönlichen Wunschgewicht zu kommen ist keine Utopie, sondern rasch und dauerhaft mit diesem individuellen Programm realisierbar.

Informationen und Termine bei Ihrem metabolic balance®-Betreuer:

**CARMEN WALLSTEIN** Heilpraktikerin

Adalbertstraße 68 · München-Schwabing · Tel. 089-27 12 667

E-Mail: [info@carmen-wallstein.de](mailto:info@carmen-wallstein.de) [www.carmen-wallstein.de](http://www.carmen-wallstein.de)

[www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de)