

Den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen

Kennen Sie das auch? Wieder einmal wechselt die träge Winterstimmung nahtlos in eine Frühjahrmüdigkeit über. Und außerdem sind da noch die überflüssigen Pfunde, die das Wohlfühl zusätzlich beeinträchtigen.

Doch jetzt bloß nicht wieder eine Diät mit dem sicher schon einmal erlebten Jo-Jo-Effekt. Wer abnehmen will darf nicht hungern! Wird der Körper auf Sparflamme gesetzt, rächt er sich schon bald nach dem ersten „Sündenfall“, und die Diät hat nur das Gegenteil erreicht. Das Problem bei den meisten Diäten ist, dass die Ernährungspläne nicht individuell genug sind. Schuld daran ist der Stoffwechsel, der bei jedem Menschen unterschiedlich funktioniert. Doch wie findet man heraus, was der Einzelne wirklich benötigt. Das herauszufinden ist heute wirklich möglich und bekannt geworden durch Programme wie Metabolic Balance, Metabolic Typing oder das hier beschriebene Ernährungs-Steuerungs-Programm, welches noch individueller und ganzheitlicher ist. Mittlerweile wenden über 300 000 Menschen solche Programme an, was eindeutig für deren Erfolg spricht.



Stoffwechsellumstellung ist der Schlüssel

Der menschliche Körper funktioniert nämlich im Grund wie ein Automotor. Man muss ihn mit Kraftstoff betanken damit er läuft. Fragt sich beim Auto nur, welcher Kraftstoff der richtige ist: Normalbenzin, Super oder Diesel. Im Körper läuft es etwas komplizierter ab. Mit welchen Nahrungsmitteln der Stoffwechsel am besten funktioniert, ist bei jedem anders.

Beim Stoffwechsel werden Nahrungsmittel in Energie umgewandelt oder in Material für Körperzellen. Was wir essen, wird mit Hilfe von Enzymen, deren Baupläne im Erbgut angelegt sind, in immer kleinere Einheiten zerlegt, so dass die Stoffe letztlich in den kleinsten Blutgefäßen (mit einem Durchmesser wie ein Haar) weitertransportiert werden können. Bei jedem Schritt wechselt ein Stoff in einen anderen über, daher der Name Stoffwechsel bzw. Metabolismus.

Das Ganze ist deshalb so komplex, weil der Mensch ein Allesfresser ist und unterschiedliche Kohlenhydrate (Getreide, Kartoffeln, Zucker), Fette (tierische und pflanzliche), Eiweißarten (Fisch, Fleisch, Milchprodukte und pflanzliche Eiweiße) und Mikronährstoffe

wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, in den Körper gelangen. Und jeder geht mit diesen Stoffen anders um, sprich: Manche werden dick von Kaffee und Milch, andere nehmen davon ab. Einige vertragen Fleisch besser, andere weniger, das gleiche mit Getreide oder Fetten.

Man muss sich einen durcheinander geratenen Stoffwechsel wie ein Mobile vorstellen, bei dem die Schnüre verheddert sind. Bringt man sie wieder in eine Linie, kann das Mobile leichter reagieren. Die Regulationsmechanismen funktionieren wieder. Jetzt gilt es herauszufinden, was den einzelnen Stoffwechsel durcheinander gebracht hat und was ihn blockiert.

Die Antwort liegt im Blut

Anhand 42 verschiedener Parameter aus dem Blut erkennt der geschulte Therapeut den individuellen Stoffwechsel des Einzelnen. Untersucht werden z.B. Leberwerte, Mineralstoffe, Cholesterin, etc. Diese Werte geben Aufschluss über die Funktionsfähigkeit der Stoffwechselorgane, bestimmte Enzymaktivitäten und einen eventuellen Mangel an einzelnen Vitalstoffen. Oftmals sind die im Blut getesteten Werte weder krankhaft noch für den Arzt Besorgnis erregend, so dass normalerweise der Patient ohne Befund wieder nach Hause geschickt würde. Schade eigentlich, da man aus dem Blut ganz wichtige Informationen über den einzelnen Stoffwechsel bekommt. Denn hier zeigt sich der individuelle Fingerabdruck jedes Einzelnen.

Wie funktioniert die Stoffwechsellumstellung

Aufgrund der Informationen aus dem Blut errechnet das Fachlabor nicht nur den einzelnen Stoffwechseltyp, sondern erstellt ganz exakte Ernährungspläne. In einer umfangreichen Mappe findet der Patient eine Liste von Nahrungsmitteln, die besonders gut für ihn sind sowie eine Liste von Nahrungsmitteln, die dem



eigenen Stoffwechsel schaden. Die Listen sind sehr ausführlich und lang, so dass niemand Angst haben muss, zu verhungern. Des Weiteren bekommt man Informationen zu Mengenangaben und Zusammensetzung der Mahlzeiten.

Auch die Zeit, in der sich Ihr Stoffwechsel voraussichtlich umgestellt haben wird, wird vom Labor und den Ernährungsspezialisten ausgerechnet. Die Zeitspanne variiert zwischen zwei und zwölf Wochen. In dieser Zeit sollte der Ernährungsplan streng eingehalten werden, damit der Stoffwechsel die Chance hat, sich über die richtigen Nahrungsmittel wieder zu regulieren. Der Dank ist mehr körperliche wie geistige Fitness, sowie eine Gewichtsreduktion zum Wohlfühlgewicht. Die Wirkung tritt recht schnell ein, je nach dem individuellen deklarierten Ziel. Es sind auch 30-50 kg Gewichtsabnahme möglich. Aber auch bei Untergewicht lässt sich das Programm anwenden, da der Stoffwechsel auch hier blockiert ist. Auch bei Diabetes, Rheuma, erhöhten Blutfettwerten und Nahrungsmittelintoleranzen werden gute Ergebnisse erzielt.

zu essen. Man kann also ein ganz normales Leben führen, ohne Kalorien zu zählen, schwierige Diätpläne oder sonstige Hürden. Bei der Entwicklung des neuen Ernährungs-Steuerungs-Programms (ESP) hat man sich die Erfahrung von Metabolic Balance und Co. zunutze gemacht, noch etwas verfeinert und um ganzheitliche Aspekte erweitert. Die Ernährungspläne sind ausführlicher und individueller. Die Erfahrung zeigt, dass die Umstellung der Ernährung nicht schwierig und das Beibehalten kein großes Problem ist. Die Grundlage bildet auch hier die Blutuntersuchung, um den individuellen Speiseplan zu erstellen. Die besonders geschulten Berater sind in der Regel Ärzte oder Heilpraktiker.

Die Redaktion

Wichtige Regeln bei der Stoffwechselumstellung:

1. Täglich drei Mahlzeiten
2. Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten, damit der Körper optimal verdauen kann
3. Nur die Nahrungsmittel essen, die für Ihren persönlichen Stoffwechsel als positiv ausgetestet wurden
4. Viel Wasser trinken, mind. 2,5 Liter, aber nicht zum Essen (verdünnt die Verdauungssäfte)
5. Letzte Mahlzeit vor 21.00 Uhr und 2-3 Std. vor dem Schlafengehen
6. Jeden Bissen gut kauen, denn gut gekaut ist halb verdaut
7. Regelmäßige Bewegung oder Sport

Nachdem der Stoffwechsel nun wieder funktioniert und die zugeführten Nahrungsmittel wieder richtig aufgespaltet werden, geht es darum, das Erreichte zu festigen. Und das ist denkbar einfach: Der nun wieder gefundene Rhythmus von drei Mahlzeiten täglich wird beibehalten, das Naschen zwischendurch hat man sich endlich abgewöhnt. Aber keine Angst, Sie brauchen nicht immer zu darben. Es ist durchaus erwünscht, an einem oder zwei Tagen (z.B. am Wochenende oder bei Einladungen) einmal alle Regeln über Bord zu werfen, um danach wieder in seinen Rhythmus zurückzukehren. Auch ist es später in der Regel nicht mehr nötig, ausschließlich die Nahrungsmittel von seiner Liste

Institut für biologische Heilkunde

Therapieverfahren:

- Akupunktur • Homöopathie
- Chiropraktik/Dorn-Therapie
- Craniosakrale Osteopathie
- Schmerztherapie n. Siener (NPSO)
- **Ernährungs-Stoffwechsel-Programm**



- Allergiebehandlung (Bioresonanz)
- Fußreflexzonen-therapie
- Bach-Blüten
- Colon-Hydro-Therapie
- Naturheilverfahren
- Augendiagnose
- Bioelektrische Funktionsdiagnostik



Christian Schütte Heilpraktiker

Hohenzollernstr. 70 • 52351 Düren • Tel.: 0 24 21/1 61 53 • Fax 0 24 21/1 67 78

Sprechzeiten: Mo. - Fr.: 8.00 - 12.30 Uhr • Mo. - Do.: 14.00 - 18.00 Uhr • Fr. Nachmittag n. Vereinbarung