

metabolic balance®

Unser Stoffwechsel im neuen Gleichgewicht – mit System zum gesunden Wunschgewicht

Übergewicht und alle damit im Zusammenhang stehenden chronischen Erkrankungen sind zur Epidemie des 21. Jahrhunderts geworden. Süß und fett sind die Parameter unserer Speisepläne. Eltern und Kinder vertrauen auf die modernen Appetitmacher der Lebensmittelindustrie und der Fastfood-Tempel. Und beim Thema Bewegung halten sie sich an das Mikado-Prinzip: Wer sich bewegt – verliert!

Die Folgen? Allein durch Fehlernährung ausgelöste Erkrankungen entwickeln sich zur Pandemie mit immer höher explodierenden Kosten. Da stehen die dramatisch gestiegenen Zahlen an immer jüngeren, übergewichtigen und behandlungsbedürftigen Kindern auf der einen Seite und auf der anderen die Kranken, die an den Folgen ihrer Fettleibigkeit leiden.

Nicht nur die Öffentlichkeit ist alarmiert. Jeder spielt inzwischen mehr oder weniger oft sein eigenes Jo-Jo aus Schuld und Sühne. Er jongliert hin und her zwischen Schlemmen, Fasten und Bereuen - den gesunden Mittelweg aber kann er nicht finden. Oft sind Heißhungerattacken, die manchmal schon drogenähnliche Lust auf Süßes und das Nachgeben dieser Versuchungen die ersten Anzeichen für den Misserfolg des bisher gewählten Weg-vom-Speck-Programms.

„Es muss an den Drüsen liegen“ – diesen Standardsatz hört man in diesem Zusammenhang von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren oder zu halten. Bisher wurde häufig über solche „Entschuldigungen“ gelächelt und erklärt, dass eine Fehlsteuerung der Drüsen nur selten für erfolglose Versuche der Gewichtsabnahme verantwortlich zu machen sind.

Wissenschaftliche Forschung hat jedoch ergeben, dass viele Menschen durch falsche Ernährungsgewohnheiten gerade von den Nahrungsmitteln nicht ausreichend essen, die ihre Drüsen benötigen, um einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel zu ermöglichen.

Wenn wir wüßten, was genau wir essen können und sollen – wären wir in der Lage zu schlemmen, dabei etwas für unsere Gesundheit zu tun und gleichzeitig unser Gewicht dauerhaft zu regulieren.

Klingt utopisch und unrealistisch? Ist es aber nicht!

Mit metabolic balance® gibt es nun eine Diät, die den individuellen Ernährungsweg aufzeigt, der so persönlich ist, wie die Essengelüste eines Jeden von uns. Das aus dem Griechischen stammende Wort „Diät“ meint „Lebensweise“ und hatte in der Antike die Heilung derselben zum Ziel. Wir haben heute diesen auf den gesamten Lebensstil gerichteten Anspruch verlernt. Für den modernen Menschen ist Diät gleichbedeutend mit Hungern und Fasten.

metabolic balance® ist ein Ernährungsprogramm, das Gesundheitsförderung und ganzheitliche Gewichtsregulierung zusammen bringt. Es schließt sich der Fähigkeit des Menschen an, wieder hauszuhalten im richtigen, für ihn passenden Maß. Es ist Richtschnur und Wegweiser im scheinbar unendlichen Kreislauf aus Darben, Lottern und Bereuen. Und anders als bei allen bislang bekannten Diäten – wo der Körper sichtbar erst ab- und dann wieder aufschwillt – nimmt es die Teilnehmer zielgerichtet bei der Hand. Ganz ohne Fasten, Hungern oder Kalorienzählen entsteht der individuelle Weg zum gesunden Körpergewicht. metabolic balance – die Erlösung von extremer Lebensweise.

Der Internist und Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funfack aus Isen bei München ist der Begründer und medizinische Vater dieser Methode, die als erste die individuelle Stoffwechsellage des Teilnehmers berücksichtigt. Eben nicht ein Diäten-Standard für alle, sondern der persönliche Ernährungsplan als Leitfaden, mit dessen Hilfe die Teilnehmer - unter fachkundiger Begleitung eigens dafür ausgebildeter Betreuer – sich auf den Weg zu ihrem gesunden Körpergewicht machen.

Die Zeit scheint reif für einen derart zeitgemäßen „Light-Faden“, denn Laien wie Fachleute haben den roten Faden und damit die Übersicht verloren in der bunten Welt der schillernden Schlankheits- und Fitnessprogramme mit den vielversprechenden Lifestyle-Diäten.

Mit Hilfe dieses gänzlich anderen Ernährungsprogramms metabolic balance® schicken Sie Ihre inneren Organe vorübergehend „auf Kur“ und machen Ihren zu viel angesammelten Pfunden Beine. Der persönliche, individuelle Mahlzeiten- und Nahrungsmittel-Fahrplan ist das Herzstück des metabolic balance®-Programms. Er entsteht für jeden Teilnehmer höchst individuell aus der Verbindung von Daten seiner Körperchemie mit der dazu passenden und metabolisch in Balance stehenden Nahrungsmittelchemie. Mit einem eigens dafür entwickelten Computerprogramm werden Blutlaborwerte und weitere Anamnesedaten des Teilnehmers mit den dazu harmonisierenden Nahrungsmitteln abgeglichen. Das Ergebnis ist ein in vier Phasen gegliederter Mahlzeiten- und Nahrungsmittel-Fahrplan, der langfristige Gesundheit, Balance des Stoffwechsels und das dazu passende Körpergewicht zum Ziel hat. Dieses individuelle Mahlzeitenraster aus Körper- und Ernährungsprofil ist so persönlich wie der eigene Fingerabdruck. Bei diesem fundierten, medizinisch abgesicherten und allein in Deutschland an über 36.000 Teilnehmern erprobten Stoffwechselprogramm sind für jeden Teilnehmer täglich drei Mahlzeiten mit gesunden, vitalen Nahrungsmitteln vorgesehen. Dabei ist es verblüffend einfach und alltagstauglich auch für berufstätige Menschen.

Das ist der Schlüssel zu ganzheitlicher Gesunderhaltung und nachhaltiger Gewichtsregulierung. Denn Menschen, die bisher nicht abnehmen, essen nicht das, was ihr Körper wirklich braucht. Der wissenschaftliche Hintergrund und die lange Forschungsarbeit, die dieser revolutionär neuen Idee eines personalisierten Ernährungsplans zugrunde liegt belegt, was die Teilnehmer praktisch am eigenen Leib und erleichternd feststellen können.

Diese Erfahrungen, die Methode selbst und viele Hintergründe können Sie in dem Buch „Metabolic Balance“ von Dr. med. Wolf Funfack – erschienen im Südwestverlag (Oktober 2005) – nachlesen. Im Internet finden Sie unter www.metabolic-balance.de Wissenswertes zum Thema und Sie können sich auf die Suche nach einem zertifizierten Betreuer in Ihrer Nähe machen.