



# METABOLIC BALANCE ZUM EINSTEIGEN



Dr. med. Wolf Funfack



# METABOLIC BALANCE ZUM EINSTEIGEN

Die Basics zur Stoffwechselumstellung

südwest



# Inhalt

<b>metabolic balance® ist keine Diät!</b>	<b>6</b>
<b>Bewegung und Ernährung im Vergleich</b>	<b>10</b>
Zu dick, zu schwer – und deshalb krank?	13
<b>Warum essen wir überhaupt?</b>	<b>20</b>
Unser Stoffwechsel	21
Hormone steuern Hunger und Sättigung	27
<b>Die Nährstoffe und ihre Wirkung</b>	<b>29</b>
Eiweiße	29
Fette	34
Kohlenhydrate	41
Verhältnis der drei Makronährstoffe zueinander	50
<b>Krank durch stille Entzündungen</b>	<b>54</b>
<b>Im Detail: metabolic balance®</b>	<b>57</b>
Phase 1 – Die Vorbereitungsphase	62
Phase 2 – Die strenge Umstellungsphase	63
Phase 3 – Die gelockerte Umstellungsphase	77
Phase 4 – Die Erhaltungsphase	84
<b>Studie zu metabolic balance®</b>	<b>88</b>
<b>Register</b>	<b>94</b>
<b>Impressum</b>	<b>96</b>

# **metabolic balance® ist keine Diät!**

Kämpfen Sie mit Ihrem Gewicht? Streichen Sie Kalorien und Mahlzeiten? Achten Sie auf alles, was Sie essen? Essen Sie fett- oder kalorienreduziert? Fühlen Sie sich manchmal müde, dem Tempo des modernen Lebens nicht mehr ganz gewachsen? Treten oft Heißhungergefühle auf Süßes, Alkohol oder Nikotin auf? Dies alles sind Zeichen dafür, dass Ihr Stoffwechsel (Metabolismus) nicht mehr im Gleichgewicht (Balance) ist.

Übergewicht, insbesondere Fettleibigkeit, ist die Epidemie unseres modernen Zeitalters. Schauen Sie sich um: Immer mehr Menschen, auch unter uns, sind zu dick.

## **Metabolisches Syndrom**

Übergewicht kann zu erhöhtem Blutdruck, zu vermehrtem Fett im Blut und zur »Zuckerkrankheit« (Diabetes mellitus) führen. Diese Veränderungen werden als metabolisches Syndrom zusammengefasst und verursachen unweigerlich Durchblutungsstörungen, die am Herzen zu einem Herzinfarkt und im Gehirn zu einem Schlaganfall führen können. Seit Jahren stehen diese Veränderungen an den Blutgefäßen in den westlichen Industrieländern als Todesursache an allererster Stelle.

## **Ursachen erforschen**

Im Februar 2010 stellten Forscher der Universität Lund (Schweden) auf einem internationalen Kongress in Kopenhagen die Ergebnisse einer Fragebogenaktion vor. Danach gab ein Drittel der Befragten an, mit zunehmender Angst auf unsere heutige Lebensmittelversorgung zu reagieren. 70 Prozent waren davon überzeugt, dass ein persönlicher, individuell für sie erstellter Ernährungsplan ihre Lebensqualität verbessern würde.

## **Richtig und gut essen**

Zur Lösung dieses Problems bieten sich seit Jahren immer wieder sehr unterschiedlich funktionierende Diäten an. Das griechische Wort »Diät« bedeutet Lebensweise. Es beschränkt sich also nicht nur auf die Ernährung, sondern empfiehlt auch Änderungen in Sachen Bewegung und mentaler sowie sozialer Ausgeglichenheit. Bei uns ist das Wort eher negativ besetzt, impliziert es doch Begriffe wie Verzicht, strenge Disziplin und Geschmacklosigkeit des Essens. Diäten können nur kurzfristig helfen, denn meist sind sie über längere Zeit nicht durchführbar. Während einer solch kurzen Ernährungsumstellung geht es den Leuten eher schlechter, weil das Essen weniger schmeckt, ein sehr starker Wille erforderlich ist und sie häufig Hunger verspüren – allerdings verbunden mit diesem guten Gefühl, zu diesem Zeitpunkt etwas Gutes und Richtiges zu machen. Dieses gute Gefühl lässt jedoch

**8 metabolic balance® ist keine Diät!**



**metabolic-balance®-Teilnehmer haben ein gutes Befinden, weil die Mahlzeiten gut schmecken, und zugleich ein gutes Gewissen, weil sie sich gesund ernähren!**

schon bald nach, wenn die ersten Diätfehler begangen werden und man wieder in die alten Ernährungsgewohnheiten zurückfällt. Dadurch kommt es zu einem ewigen Hin- und Herschwingen von Phasen mit gutem Gewissen, aber schlechtem Befinden, zu Phasen mit schlechtem Gewissen und gutem Befinden. Was fehlt, ist eine Mitte, eine Phase der Ausgeglichenheit. metabolic balance® bietet solch eine ausgeglichene Ernährungsweise, bei der sich die Teilnehmer wirklich in einer stabilen und ausgeglichenen Mitte befinden und beides besteht, ein gutes Gewissen und ein gutes Befinden!

### ***metabolic balance® bietet eine Lösung***

Dass die Methode metabolic balance® funktioniert, zeigen mehrere 100000 Teilnehmer, die in den letzten Jahren ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität und Laborwerte verbessert sowie erfolgreich abgenommen haben und dadurch auch ausgeglichener geworden sind. Ihnen gilt mein ganz besonderer Dank, denn sie geben mir die Energie und die Motivation, die Methode metabolic balance® auch weiterhin zu verbessern.

*Dr. med. Wolf Funfack*

# Bewegung und Ernährung im Vergleich

**Unsere Vorfahren, die noch als Jäger und Sammler unterwegs waren, haben pro Tag zwischen 20 und 30 Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Dabei handelte es sich nicht um leichte Spaziergänge, sondern sie waren relativ schnell unterwegs. Entweder sie rannten etwas Essbarem hinterher, oder sie rannten vor jemandem davon, der sie gerne essen wollte. Auf jeden Fall waren sie körperlich sehr aktiv, und das ihr ganzes Leben lang.**

»Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun«: Diese mehr als tausend Schritte haben unsere Vorfahren bereits vor dem Essen zurückgelegt und sich jede Kalorie, die sie zu sich genommen haben, vorher durch Laufen echt verdient. Das Verhältnis zwischen Kalorienverbrauch und Kalorienaufnahme war einigermaßen ausgeglichen. Wenn es aus dem Lot war, dann eher dadurch, dass mehr Kalorien verbraucht wurden, als aufgenommen werden konnten.

## *Bewegungsmuffel heute*

Der durchschnittliche Deutsche legt in der heutigen Zeit ca. 600 Meter pro Tag zurück und verbraucht, um sich Nahrung zu besorgen, keinerlei Kalorien mehr. Norma-

Ierweise sitzt er am Computer, fährt Auto, statt mit dem Fahrrad zu fahren, fährt Fahrstuhl, statt Treppen zu laufen, und bestellt sich per Telefon die nächste Füllung für sein Gefrierfach bei der Tischlein-deck-dich-GmbH, die ihm die Sachen dann auch noch nach Hause bringt.

### **Nahrungsangebot heute**

Die Nahrungsmittel des Jägers und Sammlers waren damals reine Naturprodukte, 100 Prozent biologisch auch ohne Biosiegel, von denen unser heutiger Bundesbürger, der vermehrt in Supermärkten einkaufen geht,



**Der moderne Mensch sucht Bewegung in der Freizeit, denn als Überlebenskampf ist sie nicht mehr gefragt.**