

SPAR 

Gesund Leben

Weil Gesundheit mit der richtigen Ernährung beginnt

jetzt
gratis

Heft Nr. 1/2009 – € 1,-

**KATE
WINSLET**
im Portrait

LEBENSMITTEL NACH MASS

Was kann Functional Food?

NACHGEFRAGT

So entsteht ein probiotischer Jogurt-Drink

JA, ICH WILL!

Wie Sie 2009 Ihre Fitnessziele erreichen

Gesund & schlank in 5 Schritten

Mit Metabolic Balance zum Wunschgewicht

GEWINNSPIEL
Verwöhn-Urlaub im Hotel
KESSELGRUB in Alienmarkt

www.ernaehrungswelt.at



Welche guten Vorsätze haben Sie für 2009?

Mag. Carmen Wieser, Chefredakteurin

Wie schön war doch die Weihnachtszeit! Kekse, Festtagsbraten, Lebkuchen, Glühwein – zahllos waren die Verlockungen. Doch kaum liegt der Weihnachtsbaum auf der Straße und sind die letzten Silvesterraketen abgefeuert, schaut man in den Spiegel und die Neujahrsvorsätze fallen einem schlagartig wieder ein. Wie war das noch? Mehr Sport betreiben und ein paar Kilos abnehmen? Gut, aber wie komme ich zu meinem Wunschgewicht – ohne Hungerkur und Jojo-Effekt? Es gibt einen Weg! Mit Metabolic Balance. Der Top-Ernährungstrend der Stunde entspricht den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft. Metabolic

Balance ist ein gezieltes, individuelles Ernährungsprogramm, das Ihren Stoffwechsel einstellt und ins Gleichgewicht bringt. Das ist die Voraussetzung dafür, dass der Körper optimal arbeitet und so bestmöglich für Ihre Gesundheit und Vitalität sorgen kann. Lesen Sie alles über die Möglichkeit, mit Metabolic Balance genussvoll und effektiv zu Ihrem Wunschgewicht zu kommen, im Coverthema des aktuellen GESUND LEBEN.

Neu: Der GESUND LEBEN-Newsletter.

Wir freuen uns, Ihnen ab sofort ein ganz neues Service anbieten zu können – den kostenlosen GESUND LEBEN-Newsletter.

Informieren Sie sich 6 x im Jahr über aktuelle Ernährungstrends, spielen Sie mit bei den attraktiven Gewinnspielen und profitieren Sie von exklusiven Services! Sichern Sie sich Ihren persönlichen Informationsvorsprung in der faszinierenden Welt der Ernährung und registrieren Sie sich auf www.ernaehrungswelt.at. Der erste GESUND LEBEN-Newsletter inkl. Gutschein wartet bei der Anmeldung bereits auf Sie!

Carmen Wieser
gesundleben@spar.at

Die wissenschaftlichen Berater von SPAR



Univ.-Doz. Dr. med.
Raimund Weitgasser

Leiter der Diabetologie am Univ.-Klinikum der Paracelsus Privatuniversität



Prof. Dr. med.
Markus Metka

Präsident der Österreichischen Anti Aging-Gesellschaft



Anna Maria
Benedikt MSc

Leiterin der Ernährungsmedizinischen Beratung im St. Johanns Spital

Als Vorstandsmitglied der Österreichischen Diabetes Gesellschaft engagiert sich Univ.-Doz. Dr. Raimund Weitgasser an vorderster Front für ein gesundes Österreich und kämpft mit besonderem Einsatz gegen die „Volkskrankheit“ Diabetes. Seine Schwerpunkte sind dabei die unterschiedlichen Formen der Zuckerkrankheit, die verschiedenen Blutzuckermesssysteme, diabetische Komplikationen und neue Diabetesmedikamente. Außerdem unterstützt der angesehene Mediziner die Entwicklung innovativer Produkte bei SPAR Vital und weiß, wie gefährlich Übergewicht für jeden Einzelnen sein kann.

Eine gesunde Ernährung trägt dazu bei, unsere jugendliche Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten, weiß der renommierte Anti Aging-Experte und Oberarzt der Abteilung für Endokrinologie an der Uniklinik Wien und Präsident der Österreichischen Menopause- und Andropause-Gesellschaft, Prof. Dr. Metka. Der Autor zahlreicher Bücher kennt die Geheimnisse spezifischer Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und weiß, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Im Coverthema ab Seite 6 klärt er über die Gemeinsamkeiten der Anti Aging-Küche und dem Metabolic-Balance-Programm auf.

Der Körper braucht mehr als nur Kalorien. Wer sich gesund und ausgewogen ernähren möchte, benötigt genau abgestimmte Nährstoffe in richtiger Relation. Unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien – die angesehene Diätologin und Leiterin der Ernährungsmedizinischen Beratung im St. Johanns Spital der Salzburger Landeskliniken weiß, wo die Probleme unseres selbst zusammengestellten Speiseplans liegen können. Für GESUND LEBEN gibt die Ernährungs-Spezialistin zahlreiche wertvolle Tipps rund um das Thema richtige Ernährung. Leserfragen beantwortet sie auf Seite 28.

Ihr Stoffwechsel macht Sie schlank!

MIT METABOLIC BALANCE ZUM GESUNDEN WUNSCHGEWICHT

Die Feiertage waren einmal mehr ein Genuss, vor allem auch kulinarisch. Sie ließen sich die Weihnachtsgans und das Silvesterdinner so richtig schmecken, hoffentlich ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn Ihnen ein kritischer Blick in den Spiegel aber verrät, dass es nötig wäre, den Gürtel wieder enger zu schnallen, ist es Zeit für „Plan B“ ... Auch das ist kein Grund zur Verzweiflung, denn es bedeutet weder dass zwingend karge Zeiten anbrechen, noch dass Sie Diätpläne wälzen müssen. Nur das nicht! Denn nichts ist zermürender als eine Hungerkur – und auch nichts ist sinnloser. Sie werden vielmehr sehen, dass es einen Weg gibt, Ihr Gewicht langfristig zu stabilisieren mit dem Top-Ernährungstrend der Stunde: Metabolic Balance, bahnbrechend in der modernen Ernährungswissenschaft.

Wer abnehmen will, darf nicht hungern! Wir wissen längst, dass sich der Körper, sobald er auf Sparflamme gesetzt wird, bitter rächt – schon beim ersten Sündenfall: Diäten bringen uns nicht ans Wunschziel, im Gegenteil, sie machen durch den Jojo-Effekt noch dicker und langfristig krank. Eine plötzliche Kaloriendrosselung um mehr als die Hälfte, z. B. von 2.000 auf 900 kcal während einer Diät, führt neben möglichen Mangelerscheinungen an essenziellen Nährstoffen auch zu verlängerten Reaktionszeiten, Konzentrationsstörungen und Problemen mit dem Kurzzeitgedächtnis, sogar noch einige Zeit über das Diätende hinaus. Eine Umstellung der Ernährung hingegen, ohne Zeit- und Leistungsdruck, führt Sie ans lohnende Ziel, zu einem idealen Körpergewicht und zu tiefer innerer Zufriedenheit mit Ihrem Äußeren, auch jenseits der Lebensmitte. Die Anti Aging-Spezialisten sind sich einig: Eine richtige Ernäh-

rung ist die Grundlage jeder persönlichen Weiterentwicklung, sie ist essenziell zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstbestimmung auch in späteren Lebensjahren.

Die Lösung liegt in Ihnen! Graue Theorie meinen Sie? Wenn was fehlte, war es die optimale Methode, dieses Wunschgewicht auch zu erreichen! Wie soll dieses Ziel für Diätgeplagte endlich zum Dauerzustand werden? Nun, es gibt sie, diese Methode, und Metabolic Balance heißt sie. Hinter dem klingenden Namen versteckt sich jedoch nicht das x-te „Für immer schlank“-Versprechen, sondern das Schlagwort der Stunde! Es ist ein gezieltes Ernährungsprogramm zum Ausbalancieren und Einstellen des Stoffwechsels unter fachkundiger Betreuung. Damit zielt diese individuelle „Stoffwechselkontrolle“ exakt auf jenes Schreckgespenst ab, das man „Metabolisches Syndrom“ (Def. siehe Kasten auf S. 12) nennt. Diese Diagnose wird gestellt, wenn mindestens drei von vier Risikofaktoren vorliegen: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Zuckerwerte. Für viele Ärzte ist das Metabolische Syndrom der „Killer“ unseres Jahrhunderts, denn es potenziert das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt um ein Vielfaches. Das ganzheitliche wie individuelle Konzept der Metabolic Balance gilt nicht zuletzt deshalb als die sinnvollste Basis einer gesunden Ernährung. Das Prinzip stützt auf den besten Verbündeten, den Sie kriegen können: Ihren eigenen Körper. Geben Sie ihm die Chance, gesund zu verstoffwechseln, und das biochemische Klima, in dem unsere Zellen leben, sorgt dafür, dass Sie gesund schlank werden. Nehmen Sie daher nicht länger etwas weg – Stichwort Crashdiät – geben Sie etwas dazu, nämlich das für Sie Richtige.



Der Verlauf

Stoffwechsel- balance durch Ernährungs- EIN-stellung

Das Metabolic-Balance-Programm
läuft in vier Phasen ab

- 1. Zwei Einleitungstage:** z. B. mit Reis oder Gemüse wird der Organismus vorbereitet.
- 2. Strenge Umstellungsphase von zwei Wochen:** Täglich drei Mahlzeiten nach der Auswahlliste, die Nahrungsmittel werden exakt abgewogen, dazwischen je fünf Stunden Pause. Dreimal täglich Eiweiß, jede Mahlzeit beginnt mit einem Bissen Eiweiß.
- 3. Gelockerte Umstellungsphase:** Bis zum Erreichen des Wunschgewichts werden nach und nach Nahrungsmittel ergänzt.
- 4. „Erhaltungsphase“:** Speisen nach einem erweiterten Ernährungsplan, der den modernen Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung entspricht.

Einfach metabolisch!

Die Methode, die dem Stoffwechsel Beine macht

Metabolic Balance ist derzeit in aller Munde. Das Programm zur Stoffwechselbalance wurde vom Münchner Arzt Wolf Funck entwickelt und durch Vorreiterinnen wie Ex-Bullen-Kommissarin Katerina Jacob bekannt. Über 15 Kilo hat die beliebte Schauspielerin abgenommen und fühlt sich, wie sie in Interviews betont, so wohl in ihrer Haut wie nie zuvor. Weit über 150.000 Menschen haben in unseren Breiten schon dauerhaft mit dem Stoffwechselregulierungskonzept ihr Gewicht reduziert bzw. den Stoffwechsel reguliert. Die betreuenden Ärzte berichten, dass sich auch viele Krankheitsbilder wie z. B. hoher Blutdruck dadurch messbar verbessern ließen.

Ein guter Start. Die Harmonisierung des Stoffwechsels beruht auf dem Prinzip, den Spiegel des Insulins, dem Schlüsselhormon für unseren Stoffwechsel, durch Vermeiden einfacher Kohlenhydrate und durch eiweißreiche Kost konstant niedrig zu halten – ähnlich der GLYX-Diät, die auf dem glykämischen Index basiert. Es werden Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last bevorzugt, das sind vor allem Kohlenhydrate, die im Körper langsam aufgespalten werden, wie z. B. Vollkornbrot. Metabolic Balance aber geht, wenn Sie das Programm „von der Pike auf“ und mit Arzt durchziehen möchten, einen Schritt weiter: Der individuelle Ernährungsplan wird auf

»Der Körper braucht extrem viel Energie, um Eiweiß zu verwerten. Für eine Gewichtsabnahme ist es daher sinnvoll, Mahlzeiten mit einem eiweißhaltigen Lebensmittel zu beginnen.«

Prof. Dr. med. Markus Metka

Verlauf & erste Hürden. Bei einem nächsten Termin werden die „Regeln“ erklärt. Die Eckpfeiler sind von Anfang an wichtig: 1. Viel trinken, – ca. 2,5 Liter Wasser (dazu später mehr) und 2. die Nahrungsmengen exakt einhalten und abwägen – für drei Mahlzeiten pro Tag, mit jeweils fünf Stunden Pause dazwischen. Dieses strenge zeitliche Korsett mag Ihnen anfangs sehr schwierig erscheinen, es finden sich aber selbst im bewegtesten Berufsleben Mittel und Wege, den Plan einzuhalten. Das Kernstück der Metabolic-Balance-Methode, die „strenge Umstellungsphase“, dauert nur 14 Tage, so lange braucht der Körper, bis sich der Stoffwechsel neu „programmiert“ ...

Erste Erfolge motivieren! Das Programm ist also durchaus zu schaffen, klare Regeln helfen dabei und Sie haben rasch Erfolge, die motivieren. Mit dem Purzeln der ersten Kilos scheint sich Ihr Körper zu „verselbständigen“. Sie fühlen sich topfit, die schwer zu ertragenden Müdigkeitsattacken nach Mahlzeiten bleiben völlig aus, nach wenigen Tagen ist auch der Hunger weg. Sie haben „Ihre“ ideale Ernährung gefunden. Und das ganz ohne exotische Zutaten und komplizierte Zubereitungen. Sie ernähren sich hauptsächlich von frischem Gemüse, können stets auch in die Tiefkühlregale greifen und haben die verschiedensten Eiweißquellen von Fleisch bis zu Sojaprodukten zur Auswahl. Sie können grenzenlos kombinieren, dünsten, braten, mit Kräutern experimentieren – und das anfängliche Entsetzen, „wie wenig da am Teller ist“, weicht bald einem zufriedenen Staunen, denn das Wenige ist mehr als genug! Es wird auch empfohlen, ein Ernährungstagebuch zu führen. Durch das Aufschreiben, was Sie essen und vor allem auch trinken, behalten Sie stets den Überblick und festigen Ihre Ziele.

der Basis von persönlichen Blutwerten erstellt, konkret: 36 Parameter aus dem Blut geben genau Aufschluss darüber, welche Mineralstoffe, Elektrolyte und Vitamine dem Körper fehlen, die er fürs effiziente Verstoffwechseln braucht. Darauf basierend errechnet das von Dr. Funck entwickelte Computerprogramm exakte individuelle Ernährungslisten. Es läuft folgendermaßen ab: Sie suchen sich einen persönlichen Metabolic-Balance-Berater (siehe Infokasten), der in einem ersten Beratungsgespräch eine Anamnese erstellt, Eckdaten wie BMI und Körperfettanteile eruiert, mit Ihnen Ihre Bedürfnisse und Ziele fixiert und den Bluttest veranlasst. Sobald der Computer Ihren individuellen Ernährungsplan für das vierstufige Programm erstellt hat, kann es losgehen.

Auf einen Blick

Die 11 Regeln von Metabolic Balance

Was Sie zu Hause tun können

1. Täglich drei Mahlzeiten essen.
2. Eine Mahlzeit soll nicht länger als 60 Minuten dauern.
3. Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten.
4. Die letzte Mahlzeit soll vor 21 Uhr beendet sein.
5. Pro Mahlzeit ist nur eine Eiweißart (Käse, Ei, Fleisch, Fisch, Milch) erlaubt.
6. Jede Eiweißart darf nur einmal am Tag gegessen werden.
7. Jede Mahlzeit unbedingt mit dem Eiweißanteil beginnen.
8. Über den Tag verteilt viel Wasser trinken.
9. Jede Mahlzeit mit Obst abschließen.
10. Regelmäßige körperliche Betätigung.
11. Regelmäßige Kontrolle von Gewicht und Umfang.

Immer & ausreichend Wasser trinken!

Eine ausgeglichene Wasserbilanz ist die Grundvoraussetzung für einen gesunden Organismus. Wasser ist mit bis zu 75 Prozent der größte Bestandteil unseres Körpers. Wir kennen alle die Regel: Mindestens 2,5 Liter H₂O täglich, am besten den Großteil davon vormittags. Doch damit geben wir uns noch nicht zufrieden. Auch 70 Prozent der Nahrung sollten Produkte ausmachen, die einen hohen Wasseranteil haben. Einige Beispiele: Grüner Salat besteht zu 96 Prozent aus Wasser, eine Orange zu 88 Prozent, Butter bilanziert bei 16 Prozent, ein Salzstangerl kann mit 4 Prozent dienen.

Warum Eiweiß zuerst essen?

Um den Stoffwechsel und die Verbrennung optimal zu starten, genügt als Signal ein erster Bissen Eiweiß. Wasser hilft zusätzlich, die beim Verstoffwechseln von Eiweiß freigesetzte Säure zu neutralisieren. Es verhindert eine Übersäuerung. Aber: Säureneutralisierend ist nur stilles Wasser. Die künstliche Säuerung unserer Mineralwässer mit Kohlensäure ist ungeeignet, so Sie Gefahr laufen, „sauer“ zu werden. Ideal, weil gesund und mit einem hohen Genussfaktor ausgezeichnet, sind die SPAR Vital-Säfte mit stillem Mineralwasser und reinem Saft, nur mit der Süße der Früchte.



Portrait

Die Münchnerin im Glück

Katerina Jacob fühlt sich wohl in ihrer Haut

Der Bulle von Tölz ist für Katerina Jacob seit zwei Jahren Geschichte, dennoch ist die beliebte Mimin mehr denn je auf Bühne und Bildschirm präsent. Zuletzt auch in Berichten über ihre erfolgreiche Wandlung von der pummeligen Ermittlerin zur ranken, schlanken, scheinbar auch um Jahre „verjüngten“ Strahlfrau – mit neuer Frisur, neuen Rollen, neuem Lebensmittelpunkt.

Eben stand sie für „Polizeiruf 110“ in sieben Episoden als Staatsanwältin vor der Kamera. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten,

dem Immobilienmakler Jochen Neumann, in Vancouver (Kanada) direkt am Meer. Dort malt sie und hatte laut eigener Aussage noch nie so viel Spaß im Leben wie jetzt – mit 50. Katerinas Eltern, die Schauspielerin Ellen Schwiers und der Regisseur Peter Jacob erkannten das Talent der Tochter früh und ermöglichten das Studium am Lee Strasberg Institut in New York. Sie studierte auch Malerei an der Münchner Hochschule für bildende Künste, nahm aber erst 1998 in Kanada, ihrer zweiten Wahlheimat neben dem Starnberger See, die Malerei wieder auf.

Die Grundbausteine der Ernährung

Was unsere Nahrung unbedingt liefern muss

EIWEISS (Proteine). Die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren, organische Säuren, sind die Hauptnährstoffe, die wir für Aufbau und Erhalt des Organismus brauchen. Die Nahrungsproteine sind die Vorstufe vieler bio-aktiver Stoffe: Häm (Pigment der roten Blutzellen), Neurotransmitter (chemische Stoffe im Gehirn, die Nervenimpulse übertragen), Purine (Bausteine zur Bildung der DNA) und Hormone.

KOHLLENHYDRATE (Stärke und Zucker). Sie sind reine Energielieferanten und Bestandteil des Zellstoffwechsels. Das Hormon Insulin wird nach Bedarf aus der Bauchspeicheldrüse ins Blut ausgeschüttet, um das Kohlenhydrat Glucose in die Zellen zu bringen. Gibt es ein Überangebot, werden die Fettspeicher im Körper gefüllt, denn eine Regel des Stoffwechsels besagt: Nichts darf „verkommen“. Eine gezielte Auswahl an Kohlenhydraten verhindert dieses „Hamstern“. Ein Beispiel: Essen Sie Kohlenhydrate mit einer niedrigen glykämischen Last (z. B. Vollkornprodukte).

FETTE (Lipide). Sie sind der größte Energielieferant, sorgen für den strukturellen Zusammenhalt der Zellen und sind unentbehrlich für die Produktion von Hormonen. Man unterscheidet in ihrer Qualität drei verschiedene Fettsäuren: gesättigte Fettsäuren (Fleisch und Milchprodukte) sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als qualitativ hochwertig gelten und fleißig im Körperbetrieb mitarbeiten, sie halten lange satt und stärken die Muskeln. Enthalten sind sie in hochwertigen Pflanzenölen, aber auch in Meeres- und Seefischen. Ihnen sollte der Vorzug gegeben werden.

Interview

»Der Mensch braucht Orientierung«

Prof. Dr. med. Markus Metka über das Metabolic-Balance-Programm

Ist das Metabolic-Balance-Programm mit der Anti Aging-Ernährung vergleichbar?

Beides beruht auf denselben Überlegungen und Grundlagen. Der Stoffwechsel und die Hormone müssen ins Gleichgewicht gebracht werden. Dadurch ist Metabolic Balance nicht nur zum Abnehmen bestens geeignet, sondern ist auch eine Anti Aging-Diät – d. h. es ist obendrein gesund. Kohlenhydrate sollen deutlich reduziert und bei Fetten muss auf die Qualität geachtet werden. Außerdem wird auf die Anti Aging-Potenz der verschiedenen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (z. B. Isoflavone in Sojabohnen) eingegangen.

Worin liegt dann der Unterschied zwischen Metabolic Balance und Anti Aging-Küche?

Der Erfolg von Metabolic Balance ist ein größerer. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Anti Aging-Ernährung erfordert ein hohes Maß an Eigeninitiative. Die Menschen müssen sich selbst einen Plan erstellen und den in-neren

Schweinehund überwinden. Metabolic Balance macht es den Menschen leichter. Ihnen wird von einem Coach ein Programm vorgegeben, an das sie sich halten können. Die Menschen mögen und brauchen diese Orientierung. Den Erfolg von Metabolic Balance sieht man deutlich an den Gewichtsabnahmen, die hier erzielt werden – das ist wirklich beeindruckend.

Anleitung

Die 5 Schritte zum Erfolg

So werden Sie schlanker, fitter, und die Lebensfreude nimmt zu ...

1. Sämtliche Anleitungen für Crashdiäten wandern ins Altpapier.
2. Sie ersetzen jedes „ich muss, ich soll“ durch ein „ich will“.
3. Sie lesen ein Buch über Metabolic Balance; ein Arzt kann unterstützend helfen beim Start in Ihr neues Leben.
4. Sie stellen in Folge Ihre Speisenauswahl um und genießen Ihre neue Esskultur.
5. Sie erstellen einen Bewegungsplan, der
 - a. auf jeden Fall Spaß macht und
 - b. Sie weder zeitlich noch von der Intensität überfordert.



**Einkaufs-
liste**

Trinkgenuss

Ihr kalorienarmer Erfrischungs-Kick



SPAR Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Gemüse, 0,5 l.

Das erfrischende Getränk ist eine Mischung aus stillem, natürlichem Mineralwasser und reinem, leckerem Saft.



SPAR Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Holunderblüte-Zitrone, 0,5 l.

Nur mit der Süße aus Früchten und ohne Konservierungs- und Farbstoffe ist das Getränk besonders bekömmlich.



SPAR Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Sauerkirsche-Minze, 0,5 l.

Wegen seiner Bekömmlichkeit ist SPAR Vital Stilles Wasser + Reiner Saft auch für Kinder perfekt geeignet.



SPAR Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Orange-Pfirsich-Karotte, 0,5 l.

Der Drink ist in vier verschiedenen und leckeren Sorten erhältlich und sorgt für kalorienarme Abwechslung.

Fragen und Antworten

Ihr Start ins neue Leben

Warum eine Stoffwechsellumstellung eine komplette Rundumerneuerung bedeutet

Definitionen

Im Gleichgewicht

Die Wirkung von Kohlenhydraten und Stoffwechsel

Der Glykämische Index teilt die unterschiedlichen Lebensmittel bezüglich ihrer Fähigkeit den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen. Somit trifft er eine Aussage über die Qualität der enthaltenen Kohlenhydrate. Hat eine Mahlzeit einen niedrigen glykämischen Index, steigt auch der Blutzuckerspiegel weniger. Diese Nahrungsmittel sollten bevorzugt gegessen werden. Ein Wert unter 55 gilt als niedriger glykämischer Index. Zu dieser Gruppe zählen Lebensmittel wie Milch, Joghurt, Nudeln, Hülsenfrüchte oder Blattgemüse. Ein hoher glykämischer Index haftet Produkten wie Weißbrot oder Kartoffelpüree an und er beginnt bei 70 bis 100.

Metabolisch bedeutet „im Stoffwechsel entstanden“ oder „stoffwechselbedingt“. Metabolic Balance bedeutet demnach einfach „den Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen“.

Das Metabolische Syndrom: Bei einem Syndrom treffen mehrere Symptome zusammen, die gemeinsam eine Erkrankungsform bilden. Beim Metabolischen Syndrom lässt zunächst das Bauchfett mehrere Stoffwechselfunktionen entgleisen. Der Zuckerstoffwechsel funktioniert nicht mehr einwandfrei, der Blutdruck und die Blutfette sind erhöht, das Bauchfett produziert gefährliche Hormone, die über das Blut im ganzen Körper verteilt werden und in der Folge die Arteriosklerose (Blutgefäßverkalkung) sowie eine schwere Diabetes mellitus auslösen können.

Das Metabolic-Balance-Prinzip leuchtet ein, die Idee ist gut, der Zeitpunkt genau der richtige? Und dennoch quälen Sie Zweifel, dennoch haben Sie Fragen? Hier sind die Antworten.

Ist die Stoffwechselkur mit Metabolic Balance schwierig durchzuhalten? Haben Sie Hunger bei der Kur?

Nein, wie schon berichtet verschwindet das anfängliche Magenknurren erstaunlicherweise rasch. Wenn erstmal die ersten vor allem disziplinären Hürden genommen sind, stellt sich auch der Stoffwechsel rasch um. Das liegt einmal mehr daran, dass der Blutzuckerspiegel nie stark in die Höhe schnell und somit der „Hungermacher“ Insulin keine Chance hat. Die Kilos können purzeln, denn im Körper wird dann Fett verbrannt, wenn kein Insulin mehr im Blut kreist. Metabolic Balance führt als Lebenskonzept auch zur Einsicht, wie gut man sich selbst um sich kümmern kann und auch ändern kann, was nötig ist. Eine gute Erfahrung, soviel „Ich-Kompetenz“ zu haben! Und nicht zu vergessen: Die Kilos purzeln, die Kleidergröße wird ein, zwei Nummern kleiner ...

Warum ein Arzt als Coach zur Stoffwechsellumstellung?

Es dauert unterschiedlich lange, bis man sich wieder mehr auf seine inneren Signale verlassen kann, in Bezug auf Mengen, das natürliche Sättigungsgefühl und den Appetit auf Nahrungsmittel, die nicht auf der Liste stehen. Auf diesem Weg ist Begleitung angesagt. Wenn keine Stoffwechselstörungen vorliegen, Sie aber das Bedürfnis haben, Ihr Gewicht und Ihre Verdauung zu regulieren, dann können Sie zum Einsteig Ihre Ernährung auch nach von Metabolic-Balance-Gründer Dr. Funck herausgegebenen Büchern gestalten. Sie finden alle grundlegenden Fakten darin beschrieben, leichte Rezepte zum Nachkochen inklusive.

Wer kann bzw. soll „Metabolic Balance“ anwenden?

Jeder, der vergessen hat, wie gut Nahrung tun kann, Menschen mit Übergewicht oder Untergewicht – es geht ja grundsätzlich um das „Gesunden“ des Stoffwechsels. „Auch bei Diabetes, erhöhten Bluffettwerten und Nahrungsmitteltoleranzen werden sehr gute Erfolge erzielt“, berichtet Dr. Monika Fuchs, die in ihrer Wiener Praxis erfolgreich mit dem Programm arbeitet.

Warum kann man durch Essen – richtiges Essen – auch mental fitter werden?

Nahrung stillt nicht nur den Hunger. Sie vermittelt Lustgefühle, kann eine Belohnung für Erreichtes sein und hat eine hohe kommunikative Komponente bei gemeinsamen Mahlzeiten. Entsprechend ist jede Diät, die auf Verzicht aufbaut, zum Scheitern verurteilt. Nur wer seine mentalen Schranken aufbricht und alte Verhaltensmuster gegen neue austauscht, erreicht sein Wunschgewicht und kann es auch halten.