

Stoffwechsel

Mehr Energie, weniger Gewicht,
 Mehr Energie, weniger Gewicht,
 schneller im Kopf:

so stellen sie ihn um:

ALLES IM FLUSS?

Ein ausführlicher Test ist Grundlage für das *Metabolic Typing*, die Bestimmung des Stoffwechselfyps. Ein Computerprogramm errechnet daraufhin einen Ernährungsplan, mit dem der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden soll.

„Das liegt an meinem Stoffwechsel.“ Diesen Satz hört man jetzt häufiger, und meist verbuchen wir ihn unter "lahme Ausrede für Übergewicht" (oder, aktueller: für Untergewicht), so als könne man selbst überhaupt nichts dafür. Von „guten Futterverwertern" ist dann die Rede und von „Verbrennung", aber was genau ist eigentlich der Stoffwechsel? Macht der, was er will, oder kann man ihn möglicherweise steuern? Man kann - sofern man seinen Stoffwechselfyp kennt. 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 der richtige ist: Normalbenzin, Super oder Diesel. Im Körper läuft es 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 die Körperzellen. Was wir essen, wird mit Hilfe von Enzymen, deren Baupläne im Erbgut angelegt sind, in immer kleinere Einheiten zerlegt. Bei jedem Schritt wechselt ein Stoff in einen anderen über, daher der Name (im Fachjargon: Metabolismus). Das Ganze ist deshalb so komplex, weil der Mensch ein „Allesfresser" ist und unterschiedliche Kohlenhydrate (Zucker und Mehl), Fette, Eiweißarten (Fleisch, Fisch, Milch) und Mikronährstoffe wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente in den Körper gelangen. Und jeder geht mit diesen Stoffen anders um, sprich: Manche werden dick von Milch und Kaffee, andere nehmen damit ab. Einige vertragen Fleisch besser als Obst und Gemüse, bei vielen ist es jedoch umgekehrt.

Offenbar gibt es eine biochemische Identität, die so einmalig ist wie der Fingerabdruck. Entdeckt hat das der amerikanische Biochemiker Dr. Roger J. Williams in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Williams kam darauf, als er vor einer Operation mit Morphium betäubt werden sollte, aber statt müde zu werden, völlig aufgekratzt war. Anscheinend hatte das Narkosemittel in seinem Körper eine ganz andere Wirkung als bei den meisten. Williams erforschte das Phänomen und verfasste ein Grundlagenwerk („Biochemical Individuality") zu

diesem Thema, das heute noch aktuell ist, nicht zuletzt, weil fast jede Diät eines Promis mit einer Stoffwechsellumstellung zu tun hat.

Mittlerweile existieren sogar Computerprogramme, mit denen man seinen Stoffwechseltyp bestimmen kann. **Metabolic Typing** nennt man das, und dabei werden in erster Linie drei Merkmale untersucht:

Wird der Stoffwechsel vom Nervensystem dominiert (wie bei 52 Prozent aller Deutschen) und, wenn ja, von welchem Zweig: dem parasympathischen (beruhigend) oder dem sympathischen (anregend)?

Wird der Stoffwechsel vom Verbrennungstempo bestimmt (wie bei 48 Prozent aller Deutschen) und, wenn ja, ist man ein Langsamverbrenner oder Schnellverbrenner?

Ist man der Schilddrüsentyp (68 Prozent der deutschen Männer, 39 Prozent der Frauen), der **Nebennierentyp** (26 Prozent bzw. 8 Prozent), der **Hypophysentyp** (6 Prozent bzw. 3 Prozent)? Bei Frauen gibt es sogar noch einen vierten Drüsentyp, zu dem jede zweite gehört: den **Eierstocktyp**.

Ausserdem werden beim **Metabolic Typing** die Blutgruppe, der Säuren-Basen- und der Elektrolythaushalt sowie viele andere Parameter bestimmt. Aus diesen Daten errechnet der Computer einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, der dazu dient, gesund zu bleiben, es zu werden — oder das ideale Körpergewicht zu erreichen (wobei es meistens ums Abnehmen geht).

Denn wer sich falsch ernährt, bringt seinen Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht, insbesondere Weizenmehl, Reis, Zucker und Alkohol wirken sich negativ aus: Sie provozieren die Ausschüttung von Insulin, einem Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Insulin lässt den Blutzuckerspiegel sinken und führt dazu, dass kein Fett verbrannt wird und Heißhungerattacken auftreten. Schon bei einem nur zehn- bis zwanzigprozentigen Übergewicht bleibt der Insulinspiegel im Blut konstant überhöht und sorgt für immer mehr Fetteinlagerung im Körpergewebe. Ein gemeiner Teufelskreis.

Es ist also durchaus sinnvoll, vor einer Diät seinen Stoffwechseltyp zu ermitteln. Es gibt mittlerweile erste Statistiken, aus denen hervorgeht, dass etwa ein Drittel aller Deutschen zum Sympathikustyp gehören und mit einer vegetarischen Ernährung am besten klar- kommen, während etwa 32 Prozent als Parasympathikustypen und Langsamverbrenner besonders viel Eiweiß und relativ viel Fett benötigen, um gesund zu bleiben. Eine cholesterinarme Ernährung wäre hier falsch.

Kein Wunder also, dass Diäten bei den meisten Menschen nicht funktionieren: Die Ernährungspläne sind einfach nicht individuell genug.

Wie Sie Ihren Drüsentyp erkennen

(und welche Ernährung ideal wäre):

Der Hypophysentyp hat einen großen Kopf und sein Fett ist gleichmäßig über den Körper verteilt („Babyspeck“). Dieser Typ sollte alle Milchprodukte, Koffein (Kaffee, Cola, Tee), Zucker, weißes Mehl und Alkohol meiden. Fleisch hilft beim Abnehmen.

Der Nebennierentyp hat breitere Schultern als Hüften, ist muskulös und hat auffallend lange Finger. Vorsicht bei rotem Fleisch (Rind, Schwein und Lamm). Fettarme Milchprodukte und Obstdiäten eignen sich zum Abnehmen am besten.

Der Schilddrüsentyp hat schmale Schultern, dünne, lange Finger und wenig Muskulatur. Nicht gut für ihn sind Obst, Obstsäfte und Honig, Koffein (Kaffee, Cola, Tee), Zucker, weißes Mehl, Alkohol. Diäten sollten eiweißreich sein wie zum Beispiel die Atkins-Diät.

Der Eierstocktyp fällt auf durch einen schmalen Brustkorb und breite Hüften. Um abzunehmen, sollte er folgende Nahrungsmittel reduzieren: fettreiche Milchprodukte (Sahne, Butter, Käse), scharfe Gewürze und rotes Fleisch (Lamm, Schwein, Rind). Fettarme Milchprodukte und Obstdiäten helfen beim Abnehmen.

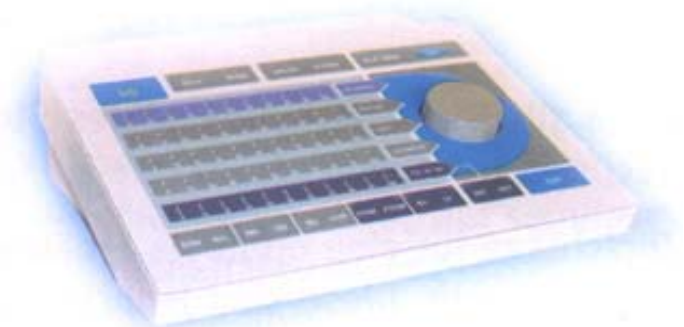
Die therapeutische Basis

Das System der Stoffwechselfypisierung (Metabolic Typing) nach Kelley und Wolcott verfolgt primär einen ganzheitlichen Ansatz und beinhaltet deshalb sowohl einen präventivmedizinischen Ansatz wie auch die Behandlung der Adipositas (Fettsucht). Das hat für Ernährungsberater und alle Praktiker auf diesem Gebiet mehrere Konsequenzen:

- 1) Da die Empfehlungen an der elementaren Basis der körperlichen und emotionalen Gesundheit arbeiten, liegt hier nicht mehr nur eine Anlaufstelle für Über- oder Untergewichtige vor, sondern für alle Menschen, die sich gesund ernähren wollen. Insbesondere für diejenigen, die gesund werden oder bleiben wollen.
- 2) Das wirklich Neue am Metabolic Typing mit Horisan ist, dass die Ernährungsempfehlungen flexibel geworden sind. Jedem Menschen wird in wenigen Minuten nach einer Analyse mit **EVA 3000®** eine speziell auf ihn abgestimmte Ernährung empfohlen.
- 3) Wolcott hat ein umfangreiches Ergänzungsprogramm von Mikro-Nährmitteln für die einzelnen Stoffwechselformen entwickelt, z.B. Vitamine, Mineralien und weitere Nahrungsergänzungen. **EVA 3000®** verfügt über eine integrierte Testfunktion. Sie dient dazu, Feststellungen über den Stoffwechsel oder die aktuelle Vitalität des Patienten zu treffen.

In unserer Praxis testen wir mit dem **EVA 3000** (siehe oben) die erforderlichen Parameter und geben sie in das Computerprogramm ein, das dann alle nötigen Einzelheiten für Ihren individuellen Ernährungsplan berechnet.

Reiner Hambüchen
 Facharzt für Allgemeinmedizin
 Neuenhovener Str. 60
 41363 Jüchen-Gierath
 Tel. 02181-24950 - Fax 02181-249555



Der Gesetzgeber verpflichtet uns auf Folgendes hinzuweisen:

Bei dem Gerät EVA handelt es sich um ein europaweit zugelassenes und patentiertes Medizinprodukt der Klasse 2A. In den letzten 6 Jahren wurde die Wirksamkeit des Gerätes im täglichen Einsatz und anlässlich mehrerer Studien belegt. Da das EVA 3000 Gerät bisher noch nicht offiziell wissenschaftlich anerkannt ist, arbeiten wir mit Hochdruck an der wissenschaftlichen Absicherung.