

Metabolic Balance – Wegweiser zum Wohlbefinden

Es ist in aller Munde: Das einzigartige Stoffwechselprogramm „Metabolic Balance“, das neben einer schonenden Gewichtsabnahme auch neue Lebensqualität verspricht. Getreu dem Motto „Du bist, was du isst“ rückt diese neue Methode dem Übergewicht erfolgreich zu Leibe – ganz ohne Hungerkuren und JoJo-Effekt.

Individueller Ernährungsplan

„Metabolic Balance“ ist keine standardisierte Diät, sondern ein Programm, das zum Gleichgewicht des Stoffwechsels führt.

Ursprüngliche Überlegungen von „Metabolic Balance“-Begründer Dr. Funfack waren: Es kommt nicht nur darauf an, wie viel wir essen, sondern vor allem, was wir essen. Wir verzehren zuviel Vorratsfett und Energiesüße. Diese Fehlernährung führt zu Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus. Der große Erfolg von „Metabolic Balance“ beruht nicht zuletzt darauf, dass jeder Teilnehmer während des gesamten Programms einzeln oder in Gruppen und ausschließlich von fachlich geschulten Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern betreut wird.

Dabei steht ein Ernährungsplan im Mittelpunkt. Dieser basiert auf einem speziellen Computerprogramm, das aus persönlichen Angaben der Patienten und deren individuellen Laborbefunden ein abgestimmtes Nahrungsprofil entwickelt. „Metabolic Balance“ setzt seinen Schwerpunkt entsprechend der LOGI-Pyramide.

Das Hormon Insulin nimmt hierbei eine Schlüsselrolle ein. Es sorgt als „Türöffner“ für die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen und so für die Energiebereitstellung im Körper. Eine gesunde Ernährung im Sinne von „Metabolic Balance“ normalisiert den Insulinspiegel, sorgt für langanhaltende Sättigung und bringt den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht.



Abbildung aus dem Buch „Die LOGI-Methode: Glücklich und schlank“, Nicolai Worm, systemed Verlag, Lünen. Copyright: systemed Verlag.



„Metabolic Balance – die Diät“: Dr. med. Wolfgang Funfack, Arzt für innere Medizin entwickelte das „Metabolic Balance“-Stoffwechselprogramm bereits 2001, lange bevor die GLYX-Diät populär wurde. Es eignet sich für übergewichtige Kinder und Erwachsene, aber auch für schlanke Menschen, die Übergewicht und Diabetes vorbeugen und ihre Lebensqualität verbessern möchten. Das Buch informiert ausführlich über das Konzept, wieder instinktsicher genießen zu lernen und dem Körper das zu geben, was er wirklich braucht.

Metabolic Balance - Die Diät
Südwest Verlag
ISBN 978-3-517-06955-5
www.suedwest-verlag.de

physio & docs – die Experten



Seit einiger Zeit bietet auch die Gesundheitsberatung physio & docs in München das Programm „Metabolic Balance“ an – das Interesse daran wächst stetig.

BODYSTYLE hat mit Anita Bernhard, „Metabolic Balance“-Beraterin bei physio & docs, über das erfolgreiche Stoffwechselprogramm gesprochen.

Bitte beschreiben Sie das Konzept „Metabolic Balance“.

Das Konzept beruht auf einer Stoffwechsellumstellung mittels Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last – abgestimmt auf den individuellen Status, das heißt Blutwert, Gewicht und Umfang des Klienten. Spricht man bei Lebensmitteln von einer „niedrigen glykämischen Last (GL)“ bedeutet das, dass durch die jeweils verzehrten Mengen an Lebensmitteln im Laufe eines Tages der Blutzuckerspiegel relativ gering beeinflusst wird.

„Metabolic Balance“ besteht aus vier Phasen:

1. Vorbereitungsphase
2. Strenge Phase
3. Gelockerte Phase
4. Erhaltungsphase

Woher stammt diese Methode?

Sie stammt von Dr. med. Funfack aus Isen und wurde 2001 auf den Markt gebracht. Dr. Funfack ist niedergelassener Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner. 16 Jahre Erfahrung mit Diätprogrammen und deren mäßigen Erfolgen brachten ihn auf die Idee, etwas Neues auszuprobieren.

Wie unterscheidet sich „Metabolic Balance“ von anderen Diäten?

Der Unterschied liegt vor allem darin, dass es sich nicht um eine Diät handelt,

sondern um eine Ernährungsumstellung. Zudem arbeiten wir dem Klienten einen genauen Wegweiser, d.h. Plan, aus, wir sagen ihm also, was er essen darf, nicht, was verboten ist. Dabei legen wir Wert auf eine persönliche und individuelle Betreuung jedes Klienten.

Weshalb leidet unsere Gesellschaft zunehmend an Gewichtsproblemen?

Ein Zuviel an „leeren Kohlenhydraten“, wie zum Beispiel Semmeln, Nudeln oder Stärke, außerdem Zucker und zu wenig Bewegung.

Warum bleibt bei „Metabolic Balance“ der JoJo-Effekt aus?

Weil es zu einer Stoffwechsellumstellung kommt und der Klient in der Erhaltungsphase die gelernten Regeln in einen für ihn bequemen Lebensrythmus einbauen kann. So fällt es leichter, sein Gewicht zu halten.

Mit welchen Kosten müssen Teilnehmer rechnen?

Für die Einzelberatung liegen die Kosten bei 360 Euro, für die Gruppenberatung bei 300 Euro. Beide Angebote enthalten ein Erstgespräch, Blutwertbestimmung, Planerstellung sowie begleitende Beratungstermine.

Welche Erfolge lassen sich mit „Metabolic Balance“ noch erzielen?

Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungsapparates, Unterstützung einer gesunden Haut, Regulierung der Verdauung und Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Welche Rolle spielt das Hormon Insulin bei dieser Methode?

Insulin ist u.a.zuständig für die Fetteinlagerung. Solange es im Blut vorhanden ist, kann der Gegenspieler „Gluckagon“ – zuständig für den Fettabbau – nicht arbeiten. Deshalb ist es wichtig, Nahrungsmittel zu sich

zu nehmen, die den Blutzuckerspiegel wenig ansteigen lassen, damit es nicht zu einer hohen Insulinausschüttung kommt.

physio & docs Gesundheitsberatung

Das Team der Praxis physio & docs GmbH besteht neben Dr. med. Hanns Chr. Harzmann aus Ärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Durch interne Leistungsverknüpfung und Kommunikation werden alle therapeutischen Möglichkeiten ausgeschöpft und medizinische Effizienz wird neu definiert. Zum umfangreichen Angebot der Praxis zählen:

- Physiotherapie
- Osteopathie
- Gesundheitsberatung
- Beauty
- Ernährungsberatung & Metabolic Balance
- Verschiedene Seminare

Dabei ist dem Team von physio & docs eines besonders wichtig: die Philosophie des Ganzheitlichen. Neben klassischer Schulmedizin und operativen Eingriffen werden alternative Methoden wie Naturheilkunde, Heilung durch Bewegung sowie Yoga- und Pilatesstraining erfolgreich eingesetzt.

Die Praxis bietet regelmäßig „Metabolic Balance“-Infoabende an. Die nächsten Veranstaltungen finden am Mittwoch, den 17.10.2007 sowie am Mittwoch, den 14.11.2007 jeweils um 19.30 Uhr statt. Um Voranmeldung wird gebeten.

physio & docs
Gesundheitsberatung GmbH
Pienzenauerstraße 31a
81679 München-Bogenhausen
www.physiodocs.de
☎ 089-90 93 64 16