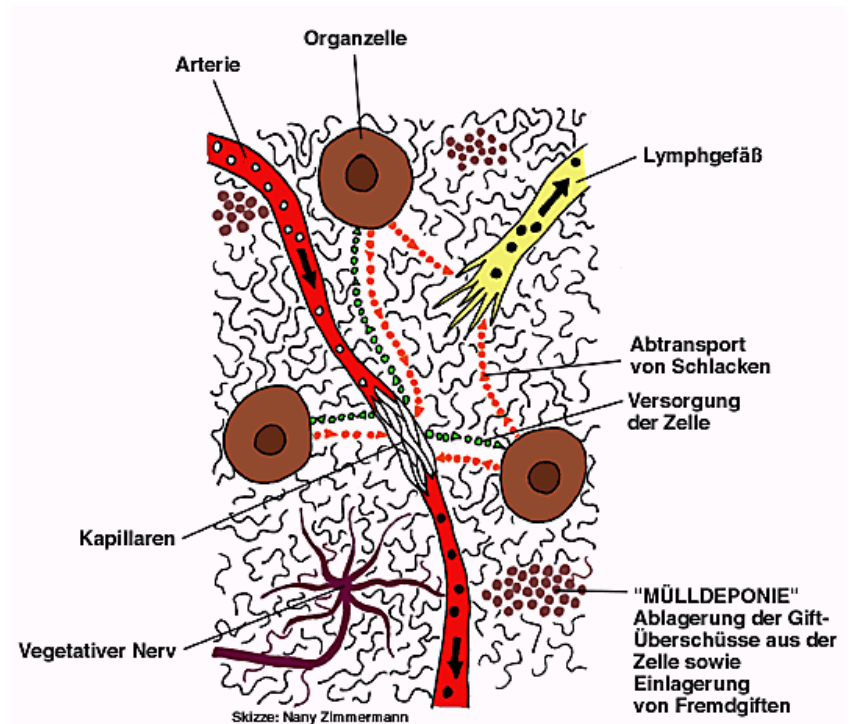


Metabolic Typing (Stoffwechselfertypisierung)

Der Stoffwechsel

Der Stoffwechsel ist die Summe aller biochemischen und physikalischen Abläufe im Körper, die das Leben erhalten. Er dient einerseits der Aufnahme von Nahrung, die er zur Gewinnung von Energie in die Zellen transportiert. In Verbindung mit Sauerstoff baut er Proteine, Enzyme und Hormone auf und verstoffwechselt Vitamine und Mineralstoffe. Dabei entstehen körpereigene Schlacken und CO₂. Andererseits sorgt der Stoffwechsel dafür, dass diese nicht weiter verwertbaren Stoffe über die Lunge, Haut, Nieren und Darm ausgeschieden werden. Ist der Stoffwechsel gestört, verbleiben Schlacken in den Zellen. Ein sichtbares Zeichen ist z.B. Cellulite. Einem gut funktionierenden Stoffwechsel gelingt es auch, körperfremde Schlacken (Umweltgifte) auszuscheiden, was Voraussetzung für die Gesundheit ist.



Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit

Die Definition von Krankheit ist nach Metabolic Typing der sichtbare Ausdruck einer gestörten Stoffwechselregulation und der klägliche Versuch des Körpers, diese Defizite zu kompensieren. Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Depressionen und selbst Allergien können Folge von Fehlernährung sein.

Heilung, auch Selbstheilung, ist die Rückführung der gestörten Stoffwechsel-Regulation in den Normalzustand.

Das Autonome Nervensystem – Essen für starke Nerven

Das Autonome Nervensystem ist ein Hauptkontroll-System und für den Stoffwechsel von grosser Bedeutung. Metabolic Typing geht davon aus, dass die meisten Menschen entweder stärker vom Sympathikus oder vom Parasympathikus beeinflusst sind. Daher sind Unterschiede bei den Stoffwechselfertypen nicht nur betreffend Nährstoffverwertung, sondern auch in Körperbau und auf der emotionalen Ebene zu erkennen. Die Zugehörigkeit zu einem Stoffwechselfertyp lässt auf entsprechende Verhaltensweisen oder Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten schliessen.

Beispiel: Viele Menschen stehen täglich unter Stress, wodurch der Sympathikus aktiv wird und an Überhand gewinnt. In der Folge kommt es zu Nervosität, beschleunigtem Puls, schlechter Verdauung und Schlafstörungen. Wenn unwissentlich Nahrungsmittel gegessen werden, die den Sympathikus anregen, können sich die Symptome noch verstärken. Werden in diesem Fall Nahrungsmittel gewählt, welche den Parasympathikus stärken, wird der ehemals gestresste Mensch ruhiger und die Symptome verbessern sich nachhaltig.

Das Verbrennersystem – Essen für Kraft und Energie

Ein weiteres Hauptkontrollsystem für den Stoffwechsel ist das Verbrennersystem mit den beiden Anteilen Glykotyp (Schnellverbrenner) und Betatyp (Langsamverbrenner). Es beschreibt spezielle Funktionsabläufe der Energieproduktion und kontrolliert die Verbrennungsrate von Kohlenhydraten im Körper. Es wird davon ausgegangen, dass sowohl der Glykotyp als auch der Betatyp zu wenig Energie aus den zugeführten Nahrungsmitteln produzieren, allerdings aus unterschiedlichen Gründen. Im Zitronensäurezyklus produziert der Glykotyp nicht genügend Acetyl-Coenzym A, während der Betatyp davon zwar genug herstellt, es jedoch nicht voll in Energie umsetzen kann, weil ihm dazu das Oxalacetat fehlt. Fazit: die Geschwindigkeit der Energieerzeugung wird durch die Ernährung unmittelbar beeinflusst und kann mit den richtigen Nahrungsmitteln auch wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Die Drüsentypen – Essen für das hormonelle Gleichgewicht

Metabolic Typing geht davon aus, dass bei der Entstehung von Übergewicht zwei Faktoren eine dominante Rolle spielen:

1. Eine dem aktuellen Ernährungstyp nicht entsprechende, sprich falsche Ernährung
2. Die Überreizung der Hauptdrüse

Für alle Übergewichtigen ist es daher ratsam, den individuellen Drüsentyp zu kennen. Es gibt vier verschiedene Drüsentypen, die namentlich Hormondrüsen zugeordnet sind. Sie geben Aufschluss über die hormonell gesteuerten Wachstumsvorgänge im menschlichen Körper und die unterschiedliche Fettverteilung. Zudem sind sie verantwortlich für Vorlieben bestimmter Nahrungsmittel. Ein Zuviel und Zuoft dieser Nahrungsmittel kann die entsprechende Drüse überreizen und schwächen. Die Folge sind hormonelle Beschwerden und Übergewicht.