



Metabolic Typing

von Arnold H. Lanz, kant. appr. Heilpraktiker

Ernährungslehren gibt es wie Sand am Meer. Sie vermitteln Ernährungs-Grundwissen, können aber die eine wohl wichtigste Frage nicht beantworten: Was genau kann ich als Individuum wirklich verdauen?

Jede Ernährungslehre enthält Aussagen - aber leider nicht individuelle

Fast jeder Mensch hat schon eine oder mehrere Ernährungslehren ausprobiert, sei es Trennkost, die Blutgruppen-Ernährung, Lowcarb Atkins oder eine der vielen Schlankheits-Diäten. Und vermutlich ergeht es fast allen gleich: Das eigentliche Ziel (z.B. Vermeiden von Blähungen, Aufstossen, Müdigkeit, Reizdarm, Abbau von Uebergewicht usw.) wird nicht oder nicht nachhaltig erreicht. Vielmehr setzt der gefürchtete Jo-Jo Effekt ein.

Jede Ernährungslehre enthält Allgemeinwissen zur Ernährung – und kann damit hilfreich sein. Leider ist aber keine Lehre wirklich persönlich, obgleich wir Menschen alle höchst individuell sind: Gesicht, Haare, Augen, Ohren, Statur, DNA – und insbesondere auch der Verdauungsapparat. Wir alle haben eine persönliche Wesensart und Lebensweise. Wir verfügen über einen individuellen Fingerabdruck, der uns einzigartig macht. Unsere Organe, Gehirnstrukturen, Nervensystem sind individuell und persönlich. Wie könnte da eine allgemeine Ernährungslehre jemals wirklich genügen?

Allgemeinwissen

Ernährungslehren möchten ein möglichst breites Spektrum abdecken, damit sie für alle Menschen gültig sind – und passen damit letztlich auf niemanden wirklich genau. Zwar enthalten Sie Ernährungs-Allgemeinwissen. Sie weisen z.B. auf die Problematik gehärteter Fette und raffinierter Produkte hin. In diesem Sinne enthalten Ernährungslehren Positives. Mit Trennkost beispielsweise kann man abnehmen – zumindest bis zu einem gewissen Punkt. Mit Diäten ebenso – doch leider sind viele Diäten so einseitig, dass sie uns rasch verleiden. Glücklicherweise verleiden sie uns, denn einige sind auch richtiggehend gefährlich. Sie laugen uns aus, stören den Wasserhaushalt, bringen den Blutzuckerspiegel durcheinander usw. Was danach kommt kennen wir zur Genüge: Der Jo-Jo-Effekt. Oder das was früher als „Auszehrung“ bekannt war.

Deshalb nochmals die Frage: Gibt es denn wirklich keine Ernährungslehre die unsere menschliche Individualität berücksichtigt? Eine Lehre, die es jedem Einzelnen erlaubt, das zu essen, was er wirklich benötigt und das seine Gesundheit fördert?

Stoffwechselfypisierung, Metabolic Typing

Doch es gibt sie und sie hat eine lange Geschichte: 1919 erforschte Pottenger die Symptome visceraler Störungen. Ihm folgten viele weitere Forscher: Williams, Watson, D'Adamo, Kelley, Wolcott um einige zu nennen. Sie erforschten den menschlichen Stoffwechsel, trugen



Mosaiksteine zusammen, die es heute erlauben, alle individuell unterschiedlichen Stoffwechsel-Faktoren wie das Nervensystem, das Verbrennungssystem, die Drüsentypen usw. zu gewichten um so zu bestimmen, welche Nahrungsmittel individuell die Besten sind. 1983 sprach man vom Dominanzfaktor, 1987 waren 9 Aspekte gefunden (und man sprach vom Healthexcel System), später wurde der Stimulustest. Letztlich führten diese Vorarbeiten in den USA zu Metabolic-Typing, der individuellen Stoffwechsel-Bestimmung.

Hoch interessant ist die Entdeckung, dass der individuelle Stoffwechsel nicht nur bestimmt was man essen sollte, sondern auch wie unser Organismus daraus einen Körper formt. Damit war auch erklärt, warum der eine gross und quadratisch, der andere eine Bohnenstange ist. Oder warum viele Damen zu breiten Hüften neigen. Aus dieser Erkenntnis lassen sich Empfehlungen für den nachhaltigen Abbau von Übergewicht und die individuell sinnvolle Sportart ableiten.

Doch zurück zur Ernährung. So gut das Metabolic Typing Wissen auch ist, es hat einen Nachteil: Wie kann man denn nun all die notwendigen Faktoren, die Parameter, die unsere Verdauung steuern zusammentragen? Wie kann Metabolic Typing in die Praxis umgesetzt werden?

Fragebogen-Techniken

Zunächst wurde ein Fragen-Katalog entwickelt, der es ermöglichen sollte, die Verdauungs-Parameter zu bestimmen. Dieses erste Instrument hat etliche Nachteile: es ist sehr zeitaufwendig und deshalb auch teuer. In den USA entwickelte sich Metabolic Typing deshalb zunächst als eine Hip-Ernährung für Superreiche. Auch hierzulande wird diese Technik angeboten. Auch hier ist sie teuer – und nicht sonderlich genau. Viele Fragen lassen sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten. Auch die riesige Anzahl der Fragen ist ein Problem. Nach etwa einer Stunde neigt fast jedermann dazu Mittelwerte anzukreuzen. So kann die individuell richtige Ernährung nicht wirklich gefunden werden.

Metabolic Balance

Metabolic Balance versucht die Verdauungs-Parameter aus dem Blut auszulesen. Damit wird auch diese Methode kostspielig und zeitaufwendig, denn das Laborergebnis muss abgewartet werden. Dazu kommt, dass nicht wirklich alle notwendigen Parameter aus dem Blut ausgelesen werden können. So ist Metabolic Balance eine Mischung aus allgemeinen Ernährungs-Empfehlungen (wie z.B. Fett und Stärke zu reduzieren) und einem individuellen Anteil.

Kinesiologische Stoffwechsel-Typisierung

Ein deutscher Heilpraktiker kam auf die Idee, die Verdauungs-Parameter (die Stoffwechsel-Typen) energetisch mittels Kinesiologie zu bestimmen. Er entwickelte das EVA 3000 Gerät, das als weiterentwickelte Bioresonanz gelten kann. Auch mit diesem Gerät können nicht ganz alle Verdauungs-Parameter erfasst werden. Trotzdem ist dieses kinesiologische Vorgehen ein Meilenstein. Die Methode wird heute meist unter dem Namen Metabolic Typing angeboten und hat erhebliche Vorteile: Sie ist genau und wirklich individuell. Die Analyse und Auswertung dauern nur wenige Minuten. Immerhin rund 450 Nahrungsmittel lassen sich so individuell einteilen in besonders empfehlenswerte, neutrale, wenig geeignete und dringend



zu meidende. Dank dem verhältnismässig geringen Zeitaufwand ist Metabolic Typing ausserdem deutlich billiger als alle anderen Methoden.

Nahrung als Heilmittel

Wir verfügen heute über ein viel breiteres Nahrungs-Angebot als vor 100 Jahren. Theoretisch müsste es somit einfacher sein, das Richtige zu essen. Leider ist es genau umgekehrt: die Vielfalt, insbesondere die Vielfalt an neu entwickelten, verfeinerten Nahrungsmitteln erschwert die korrekte Auswahl ganz erheblich. Mit ein Grund ist die überbordende Werbung mit Halbwahrheiten. Zu wissen was uns gut tut, was Magenkrämpfe verhindert, was Verstopfung wirksam aufhebt, was Übergewicht nachhaltig abbaut, ist heute mehr als eine Wissenschaft. Warum nehmen viele Menschen zu, obwohl sie sich so genannt gesund ernähren? Warum nehmen andere Menschen nicht zu, obwohl sie es gerne möchten? Warum leiden so viele Menschen unter Reizdarm, Verstopfung, Blähungen, allergischen Reaktionen oder saurem Aufstossen? Die Antwort ist einfach: Sie ernähren sich nicht individuell, nicht ihrem Stoffwechsel-Typ entsprechend. Dank Metabolic-Typing ist die individuelle Typbestimmung nun problemlos und in kürzester Zeit möglich.

Hippokrates forderte bereits 460 v. Chr: „Lasst die Nahrung eure Heilmittel sein“. Er wusste, dass Gesundheit nur möglich ist, wenn die Basis, die Ernährung stimmt. Nie war es so einfach diese uralte Weisheit umzusetzen – und davon höchst persönlich zu profitieren.

Anhang:

Buchtyp: Essen was mein Körper braucht

Zur Metabolic Typing Forschung sind in den USA mehrere Bücher erschienen. Das wohl bekannteste wurden von William L. Wolcott verfasst. Es wurden 2002 durch Peter Königs übersetzt.

„Essen was mein Körper braucht.“(VAK Verlag, Kirchzarten, ISBN Nr. 3-935767-08-0).

Allgemeinwissen Ernährung

Ernährung und Ernährungslehren mögen verwirrend erscheinen, doch das Wichtigste, allgemein Gültige, lässt sich in wenigen Worten sagen:

- Verwenden Sie möglichst nur frische **Grundprodukte**, so z.B. Kartoffeln, Essig und Öl, Fleisch in seiner Grundform (z.B. Kotelett). Meiden Sie jede Form von verarbeiteten, zubereiteten, raffinierten, aufbereiteten, angereicherten, aromatisierten, haltbar gemachten Produkten (z.B. Stocki, Fertigrösti, Fertig-Gratins, Salat-Dressings, Würste).
- **Vermeiden Sie Extreme** wie z.B. Verzicht auf Fett, Fleisch-Diäten, strenge vegetarische Kost: Jeder Mensch benötigt grundsätzlich alle drei Nahrungs-Grundelemente: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Dank Metabolic-Typing bzw. EVA kann das individuell richtige Mengenverhältnis eindeutig bestimmt werden.



- Wählen Sie Fette besonders kritisch: Verwenden Sie zum kochen, braten, erhitzen **Kokosfett**, für die Salatsauce Olivenöl, aufs Brot Kokosfett oder Butter.
(Buchempfehlung: Kokosfett, Ideal für Geeness, Gesund und Gewicht. Von Peter Königs, VAK Verlags-GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2003)
- Essen Sie **mindestens drei Mal täglich**: morgens, mittags, abends. Halten Sie Essenspausen von 3 – 5 Stunden ein, füllen Sie Ihren „Benzintank“ nach jeweils 3 – 5 Stunden auf. Unser Organismus ist auf regelmässige Nahrungszufuhr angewiesen.
- Vermeiden Sie jede Form von **aufbereiteten Getränken**, insbesondere zucker-, koffein- und kohlenstoffhaltige. Trinken Sie täglich genügend Leitungswasser. Trinken Sie nicht zum Essen sondern bis etwa eine halbe Stunde vor bzw. zwei Stunden nach dem Essen. Wasser kann nicht durch Tee oder Kaffee ersetzt werden. Kaffee, gewisse Tee-Sorten, Wein, Bier usw. sind individuell, je nach Ergebnis der Analyse zusätzlich zum Leitungswasser erlaubt, geduldet oder notwendig.