

Optimale Gesundheit durch individuelle Ernährung

Metabolic Typing – Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?

Der Mensch ist, was was er isst.

Unser Körper ist aus den Nährstoffen, die wir essen, aufgebaut. Aber die Ernährung beeinflusst darüber hinaus unser gesamtes Leben - wie wir uns fühlen, wie klar wir denken, wie viel Energie wir haben, unsere Leistungsfähigkeit, wie gesund wir sind, wie gut wir mit Belastungen umgehen können und so weiter...

Der Stoffwechsel - die Energiequelle des Körpers.

Am Anfang steht immer Energie. Nur wenn dem Körper genügend Energie zur Verfügung steht, kann optimale Gesundheit erreicht werden. Vor allem die Nährstoffe, also Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme aus der Nahrung werden zur Reparatur, zur Heilung und zum Aufbau verwendet. Dies alles in genau der Zusammensetzung, die für Ihren Bedarf optimal ist – das ist Metabolic Typing.

Denn Sie sind einmalig

Es ist zwar bekannt, dass jeder Mensch einen unverwechselbaren Fingerabdruck hat, aber nur wenige machen sich Gedanken darüber, dass wir uns auch auf allen Ebenen des Stoffwechsels und in den meisten körperlichen Merkmalen deutlich voneinander unterscheiden. Diese Unterschiede äußern sich in unzähligen differenzierten Eigenschaften unseres Körpers, unserer Psyche, unserer Stoffwechselabläufe und vor allem in einem individuellen Nährstoffbedarf.

Was dem einen recht ist . . .

Körperliche Besonderheiten und individuelle Nährstoffbedürfnisse sind genetisch festgelegt. Jeder braucht zwar z.B. Vitamine und Mineralien, doch die benötigten Mengen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Deshalb kann ein bestimmter Nährstoff für den Einen sehr nützlich sein, beim Anderen nichts verändern und dem Dritten sogar schaden. So wird auch erklärbar, warum die Einen durch bestimmtes Nahrungsmittel zunehmen, Andere hingegen abnehmen. Sie können noch so hochwertige Lebensmittel zu sich nehmen, regelmäßig Sport treiben, genug Erholung haben, die ausgeklügeltsten Vitaminpräparate nehmen und sich trotzdem nicht wohl fühlen - weil Sie sich nicht so ernähren wie es Ihrem Bedarf entspricht!

Es geht nicht um die Diagnose einer Krankheit

Die Ermittlung des Stoffwechseltyps hat nichts mit der Diagnose einer Krankheit zu tun. Ganz im Gegenteil! Es ist sogar so, dass es nicht wichtig ist, ob und welche Krankheiten vorliegen. Denn wir sind auf zwei sehr wichtige, grundlegende Erkenntnisse gestoßen:

1. Jedes Symptom kann von ganz unterschiedlichen Störungen des Stoffwechsels

verursacht werden und

2. Jede Verschlechterung der Stoffwechsellage kann zu ganz unterschiedlichen - sogar gegensätzlichen - Problemen führen.

Mit der richtigen Ernährung wird der Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht gebracht und der Körper kann sich selber wieder in die Balance bringen.

Gleichzeitig sollen alle Nährstoffe gemieden werden, die nicht zu seinem Typ passen und ein bereits bestehendes Ungleichgewicht nur noch verstärken würden.

Ernährung ist also ein zweiseitiges Schwert. Richtig eingesetzt fördert sie den Stoffwechsel und damit die Gesundheit. Bei falscher Wahl kann die Ernährung bestenfalls nichts bessern, kann aber schlimmstenfalls bereits bestehende Probleme verstärken oder neue Problemen schaffen.

Durch die Einhaltung der richtigen Ernährung kann man z.B. Übergewicht abbauen, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit und Trägheit loswerden.