

Schlank & fit

Schlank & gesund mit

Der Diät-Hit aus den USA

Metabolic Typing



Britta weiß jetzt, was ihr und ihrer Figur guttut. Aber was für sie so bekömmlich ist, kann anderen schaden. Darum ist eine individuelle Analyse unverzichtbar

**Britta A. (34):
- 24 Kilo**

Strahlend lächelt Britta ihrem Spiegelbild zu. Endlich gefällt ihr wieder, was sie sieht. Noch vor sechs Monaten war das nicht so. „Wegen meiner unreinen Haut und meiner vielen Speckpölsterchen mochte ich mich nicht mehr und war frustriert, weil nichts dagegen half.“ Selbst wenn die 34-jährige Sekretärin tagelang nur frisches Obst und Gemüse aß, nahm sie nicht ab, ihre Kollegin hingegen konn-

suchte, geschah das völlig Unerwartete: Die Expertin kannte die Lösung für Brittias Figurprobleme. Sie erklärte ihr, dass jeder Mensch einen individuellen Stoffwechsel hat und Nahrung darum anders verwertet. Aus diesem Grund kann der eine z. B. von Nudeln abnehmen, beim anderen lassen Möhren die Kilos schmelzen. Damit die Pfunde ohne Diätstress purzeln, muss der Stoffwechsel also durch einen speziellen Diätplan richtig eingestellt werden.

Der sanfte Weg zum ersehnten Idealgewicht

Nach eingehender Analyse von Brittias Essgewohnheiten und einer Stoffwechseluntersuchung erarbeitete die Heilpraktikerin nach der Metabolic-Typing-Methode einen eiweiß- und kohlenhydratreichen Speiseplan für ihre Patientin. Und der wirkte Wunder. Schon nach wenigen Tagen verlor Britta erste Pfunde. Doch nicht nur das: Zudem wurde ihr Teint rein und klar. „Ich fühlte mich endlich wieder wohl in meiner Haut“, so die 34-Jährige.

te sich fast jede Leckerei gönnen und blieb trotzdem schlank. „Ich verstand die Welt nicht mehr. Wie war das nur möglich?“

Problem erkannt, Extra-Kilos gebannt

Als Britta wegen ihrer Hautprobleme eines Tages ihre Heilpraktikerin auf-

Brittas Speiseplan

Vor der Ernährungs-Analyse:



Frühstück

■ **Morgens:** Mit einem Marmeladen-Brötchen und einem Milchkaffee startete Britta in den Tag. Doch darin steckte für sie zu viel Zucker und zu wenig Ballaststoffe.



Mittagessen

■ **Mittags:** Als Nudel-Fan gönnte sich Britta oft eine große Portion Spaghetti Carbonara und einen Sahne-Pudding als Nachspeise. Das belastete ihren Stoffwechsel aber mit viel zu viel Fett.



Abendessen

■ **Abends:** Schinken-Käse-Sandwiches mit etwas Salat und ein wenig Tomate machten Britta zwar satt, füllten aber ihre Eiweißspeicher nicht ausreichend auf.



Frühstück

■ **Morgens:** Vollkorn-Müsli mit Nüssen und frischem Obst, Vollmilch und Quark ist für Brittias Stoffwechsel das ideale Frühstück.



Mittagessen

■ **Mittags:** Mit gedämpftem Lachs auf gedünstetem Blattspinat bekommt Brittias Körper einen großen Teil der Eiweiße und Ballaststoffe, die er so dringend braucht.



Abendessen

■ **Abends:** Eine Suppe aus Kartoffeln oder weißen Bohnen, mit Gemüse und etwas Hühnerbrust, rundet jetzt ihren Nährstoffbedarf perfekt ab.

Nehmen Sie trotz Diät nicht ab? Steigt Ihr Gewicht trotz Mini-Portionen sogar ständig an? Hier finden Sie endlich die Lösung des Problems!

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Was ist eigentlich Metabolic Typing?

Diese Ernährungsmethode basiert auf wissenschaftlichen Studien und wird seit Mitte der 80er-Jahre erfolgreich in den USA angewendet. Grundlage ist, dass jeder Mensch einen anderen Stoffwechsel hat, Nahrung ganz individuell verwertet und auf jedes Lebensmittel ebenso individuell reagiert. Kurz: Was dem einen bekommt, kann dem anderen schaden.

Wie kann man damit denn nun abnehmen?

Ursprünglich wurde die Metabolic-Typing-Methode zur Behandlung von stoffwechselbedingten Krankheiten wie Diabetes, Gicht und Bluthochdruck entwickelt. Dabei entdeckte man, dass sich quasi als positive Nebenwirkung auch Übergewicht damit behandeln lässt, das ja mit vielen dieser Krankheiten einhergeht. Dieser Umstand wurde schließlich genutzt, um die Gewichtsprobleme gesunder Menschen zu lösen.

Habe ich dabei nicht oft mit Hunger zu kämpfen?

Nein. Selbst wer mit Metabolic Typing in erster Linie sein Gewicht reduzieren möchte, darf sich richtig satt essen, denn es gibt täglich drei Mahlzeiten, und 1.400 Kalorien pro Tag sind das Minimum. Aufgrund dessen kann es nicht zu gefürchteten Heißhunger-Attacken oder später zum Jo-Jo-Effekt kommen. Wichtig ist nur,

dass man bewusst auf Snacks verzichtet, damit die Fettverbrennungsphase nicht gestört wird.

Ist Metabolic Typing für jeden geeignet?

Ja, denn die Methode funktioniert bei jedem Menschen – egal, ob er gesund oder krank (Rücksprache mit dem Arzt halten!) ist, jung oder alt, dick oder dünn. Jeder kann damit sein Wohlbefinden verbessern und sich vitaler fühlen.

Wie alltagstauglich ist Metabolic Typing?

Dank der umfangreichen Beratung bei ausgebildeten Therapeuten (Heilpraktiker, Ernährungsberater, Ärzte) sowie vielen tollen Rezeptvorschlägen, praktischen Tipps und Listen mit typgerechten Nahrungsmitteln lässt sich Metabolic Typing ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren!

Muss man sich ein Leben lang daran halten?

Wenn der Stoffwechsel wieder in Balance ist, kann man sich ruhig mal eine kleine Sünde erlauben. Aber wer einmal entdeckt hat, welche Lebensmittel ihm guttun und welche nicht, wird garantiert freiwillig darauf achten.

Wer übernimmt die Kosten für die Analyse?

Leider werden sie bisher nur teilweise von einigen privaten Krankenkassen übernommen.



Dickmacher oder Figurformer? Finden Sie es heraus!

Experten-Interview



Ulrike Holzrichter
Die Heilpraktikerin aus Wesel ist Fachfrau für Metabolic Typing

frei. Und das Beste daran: Eine Blutabnahme ist unnötig.

Reicht dann diese eine Messung auch aus?

Nein, denn durch die Ernährungs-umstellung, den darauf folgenden Gewichtsverlust und durch andere Faktoren wie Stress kann sich der Stoffwechsel ständig verändern. Man misst deshalb regelmäßig nach. Bei gesunden Menschen 1- bis 2-mal im Jahr, bei Kranken alle 6-8 Wochen.

Mit welchem Kosten-Rahmen muss man rechnen?

Inklusive der sehr umfangreichen Unterlagen, die man sofort erhält, und der ausführlichen Beratung kostet die Messung ca. 120 Euro.

Wo kann man den Stoffwechseltyp bestimmen lassen?

Unter www.horisan.de kann man im Internet nach zertifizierten Therapeuten suchen, die nach dieser Methode arbeiten.

Wie wird der persönliche Stoffwechseltyp bestimmt?

Beim Metabolic Check wird zuerst die Vitalität bestimmt, dann der Drüsentyp (wichtig für Übergewichtige) und der Stoffwechseltyp. Anhand dieser Angaben lässt sich der individuelle Speiseplan zusammenstellen.

Ist die Untersuchung mit Schmerzen verbunden?

Die Bestimmung des Stoffwechseltyps führe ich mit Hilfe eines Testgeräts durch. Dabei werden elektromagnetische Impulse auf den Körper übertragen und die Reaktionen darauf im Computer berechnet. Das ist völlig schmerz-