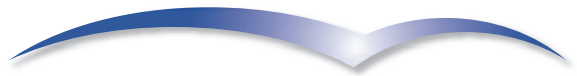




# DAS KOCHBUCH FÜR BERUFSTÄTIGE





**metabolic balance**

Dr. med. Wolf Funfack  
Silvia Bürkle

# **DAS KOCHBUCH FÜR BERUFSTÄTIGE**

Schnelle und kreative Rezepte  
zum Abnehmen – auch für unterwegs

**südwest**

Dieses Buch zeigt den Weg auf, wie  
man sich mit **metabolic balance®**  
im beruflichen Alltag **ausgewogen**  
und **nährstoffreich** ernähren kann.



<b>Vorwort: Individuelle Bedürfnisse</b>	<b>6</b>
<b>metabolic balance® Schritt für Schritt</b>	<b>8</b>
<b>Die Grundlagen</b>	<b>10</b>
Die Natur reguliert sich selbst	10
Persönliche Angaben als Bestandsaufnahme	12
Die Ernährungsumstellung	12
<b>Ernährung für Berufstätige</b>	<b>16</b>
<b>Nährstoffbedarf beachten</b>	<b>18</b>
Die Auswirkungen von Stress	18
Gesunde Küche für Berufstätige	20
<b>Gesunde Ernährung richtig organisieren</b>	<b>26</b>
<b>Augen auf beim Einkauf</b>	<b>28</b>
Woran erkennt man frische Ware?	29
<b>Einkaufen leicht gemacht</b>	<b>32</b>
Die Vorratshaltung	33
Die Lagerung	35
Das Einfrieren	36
<b>Tagsüber gesund essen</b>	<b>38</b>
Sich selbst versorgen	38
In der Kantine	39
An der Imbissbude	40
Abends wieder zu Hause	40
<b>Die Zubereitung der Speisen</b>	<b>41</b>
Im Voraus kochen	41
Metabolisch kochen für die Familie	42
Küchenausensilien für eilige Köche	42
<b>Rezepte für Berufstätige</b>	<b>46</b>
<b>Zum Frühstück</b>	<b>48</b>
<b>Raffinierte Blitzrezepte</b>	<b>58</b>
<b>Für unterwegs</b>	<b>78</b>
<b>Mit Fleisch und Fisch</b>	<b>98</b>
<b>Für Vegetarier</b>	<b>112</b>
<b>Rezepte für Phase 3, Saucen &amp; Desserts</b>	<b>128</b>
Register	140
Impressum	144

## Individuelle Bedürfnisse

Spätestens im Frühjahr, wenn die ersten Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze kitzeln und sich die während des Winters angefütterten Fettpölsterchen um die Hüften winden, stellt man fest, dass es doch nicht an den dicken, winterlichen Anziehsachen liegt, dass der Zeiger der Waage wieder mehr nach rechts gerutscht ist. Passend zum Thema findet man dann in allen gängigen Zeitschriften die besten Diäten und Ernährungstipps, unterstützt durch zahlreiche Mittelchen, um die neu gewonnenen Kilos schnell wieder loszuwerden.

### *Jedes Individuum is(s)t anders*

Mittlerweile sind sich jedoch auch schon viele Ernährungsexperten einig, dass jeder Mensch eine Ernährung benötigt, die zu seiner Person passt, und eine definierte Diät oder Ernährungsform nicht unbedingt bei Millionen Menschen gleich gut greifen kann. Häufig fallen dabei Begriffe wie Stoffwechselltypen oder Verbrennungssysteme im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel.

**Im Zuge einer Stoffwechselregulierung verringert sich das Körpergewicht. Übergewichtige verlieren, sozusagen als positiver Nebeneffekt der Gesundheit, ihre überflüssigen Pfunde.**

### *Unser Stoffwechsel*

Doch was ist »Stoffwechsel«? Als Stoffwechsel bezeichnet man den gesamten Bereich der Nahrungsaufnahme, des Nährstoffumbaus und -abbaus im Körper und die Ausscheidung von Stoffen über die Haut, die Nieren und den Darm. Die einzelnen Vorgänge sind kompliziert und von vielen Faktoren, Enzymen und Hormonen abhängig. Der menschliche Organismus besteht aus rund 200 verschiedenen Zelltypen und Billionen von Zellen. Diese unvorstellbar hohe Anzahl an Zellen bildet Haut, Haare, Muskeln, Knochen, Nerven, Blutgefäße und verschiedene Organ- und Bindegewebe. Damit unser Organismus reibungslos funktioniert und keine Störungen auftreten, müssen die Vorgänge in den Zellen koordiniert und gesteuert werden. Dies geschieht mit

Hilfe des Nervensystems, des Hormonsystems und der Enzyme. Enzyme sind an jeder Stoffwechselreaktion im menschlichen Organismus beteiligt. Ohne Enzyme können weder Vitamine noch Mineralstoffe oder Hormone ihre Aufgaben erfüllen.

### *Ernährung darauf abstimmen*

Wenn wir unsere Gesundheit verbessern, Übergewicht und chronische Krankheiten reduzieren wollen, muss die Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Es muss gewährleistet werden, dass der Organismus ausreichend und im richtigen Verhältnis zueinander mit allen Baustoffen versorgt wird, um diese Enzyme und Hormone herstellen zu können.

### *Gesunde Kost sollte selbstverständlich sein*

Leider stellen wir heute aber immer öfter fest, dass dieser Grundgedanke einer gesunden Ernährung in unserer Gesellschaft verloren gegangen ist. Denn das liebste Essen der Deutschen heißt immer häufiger Pasta und Fast Food. Cola und Softdrinks sind unsere Hauptlieferanten an Flüssigkeit geworden, und unsere sportliche Aktivität beschränkt sich auf den Weg vom Kühlschrank zum Sofa. Da ist es nur eine Frage der Zeit, dass wir früher oder später die Quittung in Form von gesundheitlichen Problemen präsentiert bekommen. Denn bei vielen Stoffwechselstörungen sind jahrelange Ernährungsfehler, mangelnde körperliche Bewegung und daraus entstandenes Übergewicht mit seinen Folgen die ausschlaggebenden Faktoren.

**Unsere Esskultur hat sich der Industrie angepasst, ohne zu hinterfragen, ob das gut ist für den Körper. Es ist unser Anliegen, den Wert der naturbelassenen Nahrung im Bewusstsein der Menschen zu steigern.**

### *Eigenverantwortung übernehmen*

Eine gesunde Ernährung lässt sich gut in den Berufsalltag integrieren. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen. Lassen Sie sich helfen!

*Dr. med. Wolf Funck*





# metabolic balance® Schritt für Schritt

## *Das Stoffwechselprogramm im Überblick*

Mit einfachen Regeln Nahrung bewusst aufnehmen.  
Verzehren, was einem guttut. Dadurch wird der  
Stoffwechsel in ein gesundes Gleichgewicht gebracht.  
Gewichtsreduktion inklusive.

## Die Grundlagen

Ein Mensch ist gesund, wenn sein Stoffwechsel im Gleichgewicht ist. Das ist die Kernaussage von metabolic balance®, dem einzigartigen Stoffwechselprogramm, das durch Gesundung des Körpers zu einer langfristigen Gewichtsregulierung führt. Wie bei einem Auto,

**Die Grundlagen, auf denen das Stoffwechselprogramm metabolic balance® basiert, sind durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert.**

welches die richtige Sorte Benzin, entsprechende Schmieröle und regelmäßige Wartung benötigt, um reibungslos funktionieren zu können, braucht der Mensch die richtige Nahrung, regelmäßige Bewegung und positive Gedanken, um leistungsfähig zu bleiben. Deshalb ist es so wichtig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welchen Einfluss unsere Ernährung auf unser Befinden hat.

## Die Natur reguliert sich selbst

Der Methode metabolic balance® liegen folgende Grundlagen zugrunde:

- 1.** Jeder Mensch ist in der Lage, alle Hormone und Enzyme, die für einen ausgeglichenen Stoffwechsel erforderlich sind, selbst herzustellen, wenn ihm die dazu notwendigen Baustoffe über die Ernährung zugeführt werden.
- 2.** Jeder Mensch mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel ist in der Lage, über seine inneren Signale (Appetit oder Abneigung) die Nahrungsmittel auszusuchen, die diese Baustoffe enthalten.

### *Insulin ist die Drehscheibe des Stoffwechsels*

Als Schlüsselhormon im Ernährungsstoffwechsel gilt Insulin. Insulin steuert den Blutzuckerspiegel und regelt die Aufnahme von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten in die Zellen. Nach der Nahrungsaufnahme wird von der Bauchspeicheldrüse Insulin ausgeschüttet, und die Glukose und andere wichtige Nahrungsbausteine gelan-

gen in die Zellen. Insulin als Schlüsselhormon stimuliert bzw. blockiert auch weitere Hormone. So werden beispielsweise die Stresshormone Adrenalin und Cortison durch Insulin stimuliert, die wiederum den Alterungsprozess beschleunigen. Gleichzeitig hemmt das Insulin die Produktion des DHEA (Dehydroepiandrosteron) in unseren Nebennieren. Dieses Hormon wird auch gern als »Mutter aller Hormone« bezeichnet und hat u. a. eine weitreichende positive Wirkung auf unser Immunsystem und den Alterungsprozess.

### *Vitamine halten den Stoffwechsel in Schwung*

Es ist auch wissenschaftlich belegt, dass Vitamine und Mineralstoffe eine wichtige Rolle als Katalysatoren in unserem Stoffwechsel spielen. So können beispielsweise Kohlenhydrate nur bedingt verstoffwechselt werden, wenn Vitamin B1 (Thiamin) fehlt. Für die Synthese von Serotonin, dem Glückshormon, ist neben der essenziellen Aminosäure Tryptophan auch dringend erforderlich, dass ausreichend Vitamin B6 (Pyridoxin) und Magnesium vorhanden sind. Aus Vitamin C, Vitamin B6, Niacin und Eisen kann der Organismus körpereigenes L-Carnitin produzieren, sofern die Nährstoffe ausreichend zur Verfügung stehen. L-Carnitin wird zur Fettverbrennung benötigt, d. h. es schleust die langkettigen Fettsäuren in das Zellinnere, in die Mitochondrien zur Energieverbrennung, und unterstützt so die Fettverbrennung. Es gibt noch zahlreiche Beispiele, die zeigen, wie hochkomplex der menschliche Organismus ist und wie die Prozesse, Zahnradern gleich, ineinandergreifen. Störungen lassen sich nur bedingt auffangen.

**Vitamine sind Stoffe, die der Körper zum Leben braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Sie kommen nicht nur in Obst und Gemüse vor, auch Fleisch enthält Vitamine, vor allem jene der B-Gruppe.**

### *Nährstoffdefizite schaden*

Der Körper ist zwar zum Teil fähig, einige Nährstoffdefizite auszugleichen, indem er auf Reserven zurückgreift oder Umbauten vornimmt, doch auf Dauer ist dieser Kraftaufwand allein nicht zu schaffen. Eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung schafft hier Abhilfe.



Wolf Funck

### **metabolic balance® - Das Kochbuch für Berufstätige (Neuausgabe)**

Schnelle und kreative Rezepte zum Abnehmen - auch für unterwegs

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-517-08968-3

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2013

schnell, einfach & gesund!

Eine Ernährungsumstellung nach metabolic balance® bringt den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht und hilft dem Körper überflüssige Pfunde langfristig und ohne Hungern zu verlieren. Gerade Berufstätige tun sich mit einer Ernährungsumstellung oft schwer, da sie wenig Zeit haben und meist außer Haus essen. Dieses Kochbuch bietet Abhilfe: viele schnelle und einfache Rezeptideen sowie praktische Gerichte für unterwegs.

 [Der Titel im Katalog](#)