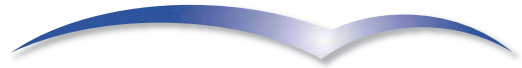




Das große Kochbuch



Dr. med. Wolf Funfack
Silvia Bürkle



metabolic balance

Das große Kochbuch

Über 150 abwechslungsreiche Rezepte
für mehr Leichtigkeit und Balance

südwest

Inhalt

*metabolic balance®
hilft uns, die
Verantwortung
für das eigene
Wohlbefinden zu
übernehmen.*

Mit Freude essen	7
Gesunde Ernährung heute	8
Metabolisches Syndrom	10
metabolic balance® in Kürze	11
Die acht Grundregeln	16
Meine Geschichte	21
Aktuelle Berichte	22
Anja – im zweiten Anlauf geschafft	22
Peter – Arme liegen wieder am Körper an	26



Dirk – Zuckerwerte erfolgreich gesenkt	27
Selina – Keine Kopfschmerzen mehr	28
Ute – Balance ist wieder hergestellt	29

Kräuter und Gewürze 31

Schätze der Natur 32

Kräuter – wild und gezüchtet 33

Gewürze – verführerische Gaumenkitzler 37

Küchenpraxis 42

Rezepte für Phase 2 45

Frühstück 46

Fleisch & Geflügel 60

Fisch & Meeresfrüchte 76

Käse 90

Hülsenfrüchte 102

Eier 114

Austernpilze & Shiitakes 120

Tofu 126

Sprossen 134

Rezepte ab Phase 3 143

Laktosefreie Ernährung 144

Glutenfreie Ernährung 154

Ernährung bei Gelenkschmerzen 166

Ernährung für gesunde Haut 180

Brot, Kuchen, Gebäck & Süßes 194

Rezeptregister 204

Zutatenregister 206

Impressum 208



Das Rezept zum »Erdbeer-Mozzarella-Carpaccio« finden Sie auf der Seite 191.



Mit Freude essen

Eine Ernährungsumstellung, die Spaß macht

Dieses Buch wendet sich sowohl an Teilnehmer, die bereits im metabolic-balance®-Programm sind, als auch an alle, die erfahren wollen, dass Essen während einer Ernährungsumstellung richtig gut schmecken kann.



Gesunde Ernährung heute

Was versteht man landläufig unter einer »gesunden Ernährung«? Eine weitverbreitete Meinung besagt, sie solle aus wenig Kalorien und wenig Fett bestehen. Das sind zumindest die beiden Dogmen, die jedem sofort einfallen, wenn er diese Frage beantworten soll. Doch immer mehr Untersuchungen der letzten Jahre zeigen:

- Nicht alle Kalorien sind gleich. Es kommt darauf an, in welcher Form sie dem Körper zugeführt werden!
- Die Menge des Fettes in der Ernährung hat keinen Einfluss auf die Entwicklung von Übergewicht, Diabetes oder Herz- Kreislauf-Erkrankungen!

Kalorien

Kalorien in Form von Kohlenhydraten werden sehr schnell verbrannt – vergleichbar mit einem Strohfeuer. Dadurch kommt es sehr viel schneller wieder zu Hungergefühlen als wenn weniger Kohlenhydrate zugeführt werden. **Kalorien in Form von Eiweiß und Fetten** vermitteln ein länger anhaltendes Gefühl der Sättigung, etwa wie ein Feuer aus Kohlen oder Briketts. Der Grund, warum von vielen Ernährungsberatern Kohlenhydrate empfohlen werden, ist, dass sie pro Gramm nur die Hälfte der Kalorien wie z.B. Fett haben! Über den Tag verteilt nehmen jedoch Menschen, die sich vorwiegend von Kohlenhydraten ernähren bis zu 80 Prozent mehr Kalorien zu sich, da sie ständig hungrig sind, als diejenigen, die etwas mehr Eiweiß und Fett essen!

Der Stoffwechsel des Menschen ist der Dreh- und Angelpunkt einer jeden Ernährung. Er benötigt die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit in der richtigen Menge, um reibungslos ablaufen zu können.

Fett

Fett im Essen hat weder einen Einfluss auf Übergewicht noch auf Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen – das sind die Ergebnisse von vielen internationalen Studien zu diesem Thema.

Zu viel **Fett im Körper oder im Blut** erhöht – das ist ebenso nachgewiesen – das Risiko für diese Krankheiten. Dieses schädliche Fett produziert unser Körper aber selbst, die Grundsubstanz für diese körpereigene Fettproduktion sind Kohlenhydrate. So lassen sich z.B. erhöhte Blutfettwerte besser dadurch senken, dass nicht das Fett in der Ernährung reduziert wird, sondern die Kohlenhydrate! Probieren Sie es selbst aus mit den Rezepten in diesem Buch.

Sich selbst hinterfragen

Ernähren Sie sich vielleicht auch noch kalorien- oder fettreduziert? Fühlen Sie sich manchmal in Ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität eingeschränkt? Wie sieht es aus mit Ihrer körperlichen Belastbarkeit, dem psychischen Wohlbefinden, Schmerzen oder den täglichen körperlichen Anforderungen? Treten oft Heißhungergefühle auf Süßes, Alkohol oder Nikotin auf? Dies alles sind sichere Zeichen dafür, dass Ihr Stoffwechsel (Metabolismus) nicht mehr im Gleichgewicht (Balance) ist.

Dieses Ungleichgewicht im Stoffwechsel kann führen zu

- Übergewicht,
- erhöhtem Blutdruck,
- Fett im Blut und
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).



Wer sich für eine gesunde Ernährung entscheidet, kommt ins eigene Gleichgewicht.



*Der Frust auf der Waage endet, sobald man versteht, wie unser Stoffwechsel funktioniert und warum es bei **metaboliic balance®** die acht Grundregeln gibt.*

Metabolisches Syndrom

Die vier Veränderungen (Übergewicht, erhöhter Blutdruck, Fett im Blut und Diabetes) definieren das metabolische Syndrom. Sie führen unweigerlich zu Durchblutungsstörungen, die am Herzen einen Herzinfarkt und im Gehirn einen Schlaganfall verursachen können. Seit Jahren stehen genau diese Veränderungen an den Blutgefäßen an allererster Stelle in der Statistik der Todesursachen der westlichen Industrieländer.

Der Lebensstil nimmt Einfluss

Zur Lösung dieses Problems bieten sich seit Jahren immer wieder unterschiedliche, auch unterschiedlich funktionierende, Diäten an. Das Wort Diät kommt aus dem Griechischen und bedeutet

Lebensweise, ist also nicht nur allein auf die Ernährung beschränkt, sondern empfiehlt auch Änderungen in Sachen Bewegung und mentaler sowie sozialer Ausgeglichenheit. Bei uns ist das Wort Diät durch die beiden Dogmen »wenig Kalorien« und »wenig Fett« eher negativ besetzt. Implizieren doch die Reduktion von Fett und Kalorien sofort Begriffe wie Hunger, Verzicht, wenig Geschmack im Essen und strenge Disziplin. Diäten können nur kurzfristige Hilfen sein, denn meist sind sie über längere Zeit nicht durchführbar. Während der zwei bis drei Wochen einer solchen Ernährungsumstellung geht es den Leuten eher schlechter, weil das Essen weniger schmeckt, sie sehr starken Willen aufbringen müssen und sich häufig Hungergefühl entwickelt – allerdings verbunden mit diesem guten Gefühl, zu diesem Zeitpunkt etwas Gutes und Richtiges zu unternehmen. Dieses gute Gefühl lässt jedoch oft schon bald nach, die ersten Diätfehler werden begangen, und die Diätwilligen fallen wieder in ihre alten Ernährungsgewohnheiten zurück: Dadurch kommt

es zu einem ewigen Hin- und Herschwingen des Gewichtes, das mit einem Jo-Jo-Pendel vergleichbar ist. Bei dem sogenannten Jo-Jo-Effekt wechseln sich ab:

- Phasen mit gutem Gewissen, aber schlechtem Befinden während der Diät, mit
- Phasen mit schlechtem Gewissen und gutem Befinden während der Diät-pausen.

Was fehlt, ist eine Mitte, in der eine Phase der Ausgeglichenheit besteht. Diese Ausgeglichenheit kann mit einem Ernährungssystem wie metabolic balance® erreicht werden. Hier ist Schluss mit dem ewigen Hin und Her des Jo-Jos. metabolic balance® bietet eine ausgeglichene Ernährungsweise mit genügend Kalorien und genügend Fett, also gutem Sättigungsgefühl und gutem Geschmack. Die Teilnehmer fühlen sich wirklich in einer stabilen und ausgeglichenen Mitte, und das Auf und Ab des Jo-Jo-Effekts wird vermieden. Sie erleben für den Rest ihres Lebens nur noch:

- Phasen mit gutem Gewissen und gutem Befinden!

Dass die Methode metabolic balance® sehr gut funktioniert, zeigen mehrere 100.000 Teilnehmer, die in den letzten Jahren wahrhaft unzählige Kilogramm abgenommen und damit den Erdball um so viel leichter gemacht haben.

metabolic balance® in Kürze

metabolic balance® ist ein individuelles Ernährungskonzept. Es basiert auf ärztlich-wissenschaftlicher Basis und bewirkt durch die Umstellung des Stoffwechsels positive Veränderungen in Bezug auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Labordaten und das Körpergewicht eines jeden Teilnehmers. Dieses innovative Konzept habe ich im Jahre 2001 entwickelt. Es bezieht sich auf die neueren wissenschaftlichen Grundlagen, wie sie z.B. von Wissenschaftlern der Harvarduniversität in Boston aufgrund vieler prospektiver Langzeitstudien gefunden wurden. Diese Empfehlungen erzielten beste Erfolge und wurden mittlerweile bereits von den meisten namhaften Ernährungsmedizinern übernommen. Die Ergebnisse, die hiermit erzielt werden können, sprechen für sich und sind deutlich besser als diejenigen der Programme, die sich immer noch streng an die von den Ernährungsgesellschaften vorgegebenen üblichen Leitlinien halten.

Grundlagen des Stoffwechselprogramms

metabolic balance[®], dieses leicht in den Tagesablauf zu integrierende, abgestufte Programm, führt in vier Phasen zu einer gesunden Lebensführung. Die Grundlagen hierfür sind

- eine persönliche Betreuung und
- ein individueller Plan.

Allen Teilnehmern des Stoffwechselprogramms gilt unser Dank. Sie geben uns die Motivation und die Energie, das Wissen über richtige Ernährung durch Vorträge und Bücher zu verbreiten und die Methode metabolic balance[®] weiter zu verbessern, damit sie auch in Zukunft erfolgreich funktioniert.

Individueller Plan

Der Plan wird unter Berücksichtigung von persönlichen Angaben, Körpermaßen und Labordaten erstellt. Dabei wird auch auf Abneigungen und Vorlieben Rücksicht genommen. Wir haben festgestellt, dass es dabei in der Regel nicht erforderlich ist, zusätzliche Nahrungsergänzungen, Pulver oder Ähnliches einzunehmen.

Persönliche Betreuung

Als sehr wichtiger Faktor hat sich die persönliche Begleitung durch einen ausgebildeten metabolic-balance[®]-Betreuer erwiesen. Die Abnehmwilligen werden nicht einfach mit einer Broschüre, einem Buch oder einem Ernährungsplan alleine gelassen, sondern so lange sicher durch das Konzept begleitet, bis sie ihr Ziel erreicht haben!

Ich war anfangs wirklich sehr skeptisch, aber auch sehr gespannt, ob diese Vorgehensweise wirklich erfolgreich sein kann. Schon nach wenigen Wochen waren die Teilnehmer in den Kursen dieses Stoffwechselprogramms so erfolgreich, dass sich die Verbesserungen in Körpergefühl und Lebensqualität so schnell herumgesprochen haben, dass ich als Einzelner der großen Nachfrage nicht mehr nachkommen konnte. So begann ich – die Methode war gerade neun Monate auf der Welt – Ernährungsberater, Ärzte und Heilpraktiker in dieser Methode auszubilden, damit sie mit diesem gut funktionierenden Werkzeug möglichst vielen ihrer Patienten helfen konnten.

Nahezu drei Viertel der deutschen Männer und zwei Drittel der deutschen Frauen sind übergewichtig oder sogar fettleibig. Viele von ihnen haben das metabolische Syndrom entwickelt, als Zeichen, dass sich der Stoffwechsel nicht mehr im Gleichgewicht befindet. Mit metabolic balance[®] erhält ihr Körper die Möglichkeit zu einem »Neustart« für den Stoffwechsel.



Getreu nach dem Motto »Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin sei eure Nahrung«, soll die tägliche Ernährung Gesundheit wiederherstellen und erhalten.

metabolic balance® – zwei Grundannahmen

- 1.** Um die Lebensmittel, die wir täglich essen, richtig verwerten zu können, ist unser Körper auf bestimmte Enzyme und Botenstoffe (= Hormone) angewiesen. Er ist normalerweise – wenn sich der Stoffwechsel im Gleichgewicht befindet – in der Lage, all diese Stoffe selbst herzustellen, wie das in den gängigen Lehrbüchern der Biochemie nachzulesen ist. Dazu muss er allerdings alle Bausteine, die er für deren Aufbau benötigt, über die Ernährung erhalten.
- 2.** Wenn diese Enzyme und Hormone und somit der Stoffwechsel wieder im Gleichgewicht sind, ist der Körper über seine eigenen inneren Signale in der Lage, selbst zu entscheiden, welche Nahrungsmittel und welche Mengen für ihn erforderlich sind, um diesen wieder ausgeglichenen Stoffwechsel auch in Zukunft aufrechtzuerhalten.

Innere Signale

Wenn der Stoffwechsel erst einmal aus dem Gleichgewicht ist, haben viele Menschen den Kontakt zu diesen »Inneren Signalen« verloren. So haben Übergewichtige weder ein richtiges Hunger- noch ein Sättigungsgefühl. Während der Normalgewichtige mit dem Essen aufhört, wenn er satt ist, beendet ein Übergewichtiger seine Mahlzeit erst, wenn alles aufgegessen ist.

Der Körper hat uns mit wunderbaren Hilfsmitteln versorgt, damit wir selbst in der Lage sind, die Mengen der Nahrung über Hunger- und Sättigungsgefühl zu bestimmen. Appetit und Abneigungen helfen uns, bestimmte Nahrungsmittel auszusuchen, deren Inhaltsstoffe unser Körper gerade für den Aufbau von Enzymen, Hormonen oder ganzen Organen benötigt, oder wegzulassen, weil sie uns möglicherweise schaden. So hat unser Körper fein abgestimmte Regulationsmechanismen, um durch Hunger und Sättigung über die Menge der aufgenommenen Nahrung und durch Appetit und Abneigungen über

die Art des Essens zu entscheiden. In einem Körper, in dem die Stoffwechselregulation im Gleichgewicht ist, haben sich diese Abläufe wunderbar aufeinander eingespielt und brauchen von außen nicht zusätzlich beeinflusst zu werden.

Das Essen nach metabolic balance® macht Sinn auf mehreren Ebenen. Die Teilnehmer essen die für sie sinnvollen Lebensmittel, schärfen ihre Wahrnehmungen wie Geschmacks- und Geruchssinn, aber auch die Sinne für Hunger, Sättigung, Appetit und Abneigung und finden oft einen für sie neuen Lebenssinn.

Essen, was Sinn macht

Durch metabolic balance® vertrauen die Teilnehmer immer mehr ihren eigenen inneren Sinnen. Durch die Stoffwechselregulierung spüren sie plötzlich wieder die Gefühle für Hunger und Sättigung, Appetit oder Abneigung. Durch die Verbesserung vieler Symptome aus dem Bereich des metabolischen Syndroms gewinnen sie außerdem mehr Selbstvertrauen in die Heilungskräfte ihres Körpers, bedingt allein durch die Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten. Denn wenn der Körper sich nach einer Stoffwechsellumstellung – wie es bei metabolic balance® geschieht – wieder an seine alten inneren Signale erinnert, ist er bald wieder in der Lage, sich seine Lebensmittel so herauszusuchen, wie sie der Körper auch wirklich benötigt. Bei kleinen Kindern, aber auch bei schwangeren Frauen, ist diese Fähigkeit sehr stark ausgeprägt, plötzlich Appetit auf Nahrungsmittel zu bekommen, die Stoffe enthalten, die der Körper in diesem Moment unbedingt braucht. So lange bis die Teilnehmer diese Fähigkeiten

wieder erreicht haben, müssen diese Nahrungsmittel und ihre Mengen durch einen individuellen Ernährungsplan herausgefunden werden. Zu guter Letzt kommen Menschen, deren Körper und Gesundheit wieder in einem ausgeglichenen Zustand sind, auch wieder in Kontakt mit ihrem eigentlichen Lebenssinn. Viele entdecken jetzt ihre ureigenen Talente und sind in der Lage, diese auch zu entwickeln.

Der Ablauf des Programms

Bevor man sich für das Stoffwechselkonzept nach metabolic balance® entscheidet, ist es sinnvoll, sich vorab ausführlich über das Programm zu informieren. Dieses kann geschehen, indem man einen Informationsabend besucht oder ein Buch zum Thema (z.B. »metabolic balance® das Ernährungsset«) liest. Dann wird mit Hilfe des Betreuers ein persönlicher Fragebogen ausgefüllt. Nachfolgend werden die Labor-daten erhoben. Aus diesen Angaben wird dann der individuelle Ernährungsplan erstellt.

metabolic balance® ist kein Programm, mit dem mal schnell ein paar Kilos abgenommen werden, um dann wieder in seine alten Verhaltensmuster zurückzufallen. Nur eine langfristige Umstellung der Ernährung hat auf Dauer Erfolg, das abgenommene Gewicht oder die erreichte gesundheitliche Verbesserung auch zu erhalten.

Vier Phasen

Um eine langfristige Ernährungsumstellung zum Erfolg zu führen, gliedert sich das Stoffwechselprogramm metabolic balance® in vier Phasen. Diese sind unterschiedlich lang und lassen sich folgendermaßen kurz beschreiben:

- 1. Die Vorbereitungsphase** dauert zwei Tage und soll den Körper auf die Ernährungsumstellung vorbereiten.
- 2. Die strenge Umstellungsphase** muss mindestens 14 Tage durchgeführt werden. Während dieser Zeit dürfen wirklich nur die Lebensmittel, die auf dem Plan stehen, und die empfohlenen Mengen gegessen werden.
- 3. Die gelockerte Umstellungsphase** bereitet dann mit schmackhaften Gerichten auf die Erhaltungsphase vor.
- 4. Die Erhaltungsphase**, die vierte Phase, sollte nach Möglichkeit ein Leben lang durchgeführt werden.

Mit diesem Fahrplan wird die Ernährung schonend auf die Bedürfnisse des Körpers umgestellt. Es empfiehlt sich, einen geeigneten, stressfreien Zeitpunkt für den Beginn der Stoffwechselumstellung zu wählen.

Die acht Grundregeln

Die Grundregeln von metabolic balance® zielen darauf ab, den Blutzucker- und Insulinspiegel in gesündere Bahnen zu lenken. Diese Empfehlung kommt nicht nur Diabetikern zugute, sondern allen, die sich bedarfsgerecht ernähren wollen. Denn wenn die Ausschüttung des Hormons Insulin aus der Bauchspeicheldrüse normalisiert wird, kann sich der gesamte Hormonhaushalt stabilisieren. Außerdem ist der Körper nur dann in der Lage, die Fettreserven aus dem Gewebe zu lösen und folglich Gewicht abzubauen, wenn kein Insulin in der Blutbahn ist. Und da Insulin eine Verweildauer von ungefähr vier Stunden im Blut hat, ist es folglich nur richtig, dass man von Zwischenmahlzeiten absieht und dem Körper lange Pause zwischen den Mahlzeiten gönnt.

Regel 1 Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag; in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste vorgesehen ist.

Die Grundregeln sollten ab Phase 2 der Stoffwechselumstellung nach Möglichkeit streng eingehalten und im Idealfall ein Leben lang in der Erhaltungsphase befolgt werden, um den Insulinspiegel auf Dauer zu normalisieren.

Regel 2 Machen Sie nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause, ehe Sie die nächste Mahlzeit beginnen.

Regel 3 Lassen Sie die einzelnen Mahlzeiten nicht länger als 60 Minuten dauern. Essen Sie genau drei maximal einstündige Mahlzeiten

pro Tag, machen Sie nach dem Ende der einen und vor Beginn der nächsten Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause. In der fünfstündigen Pause zwischen den Mahlzeiten, ganz besonders aber während der Nachtruhe, sinkt der Insulinspiegel so weit ab, dass sehr gut Fett verbrannt werden kann. Insulin ist das Speicherhormon, Kohlenhydrate werden weniger verbrannt, sondern als Fett gespeichert! Bei fünf bis sechs kleinen Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten hingegen bleibt der Insulinspiegel permanent erhöht. Dazu kommt, dass ständig erhöhtes Insulin die Produktion vieler Hormone hemmt, die den Körper sowohl vor Entzündungen als auch vor dem Altern schützen! Das meiste Fett wird tatsächlich im Schlaf verbrannt! Stellen Sie sich abends vor dem Schlafengehen auf die Waage und kontrollieren Sie direkt nach dem Aufstehen. Viele haben über Nacht bis zu 1 Kilogramm abgenommen.

Regel 4 Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion. So wird Ihr Insulinspiegel nach der Mahlzeit weniger hoch ansteigen. Denn wenn im Magen zuerst etwas Eiweiß ankommt, wird in der Bauchspeicheldrüse das Hormon Glukagon produziert, der Gegenspieler von Insulin! Das Ergebnis ist ein niedrigerer Insulinspiegel, was dazu führt, dass die Fettverbrennung angekurbelt, der Fettaufbau gehemmt wird und die gefürchteten Heißhungerattacken ausbleiben.

Regel 5 Essen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß (Fleisch, Fisch, Käse, Ei usw.), jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Art. Unterschiedliche Eiweiße während einer Mahlzeit gegessen, können die biologische Wertigkeit des Eiweißes verschlechtern. Unter der biologischen Wertigkeit versteht man die Qualität eines Eiweißes in Bezug auf das Eigelb vom Hühnerei, da



Das Leben ist lebenswert. Wer auf seinen Körper achtet und ihm die für ihn passende Nahrung zufügt, kann es wieder in vollen Zügen genießen.

dieses zu 100 Prozent nach der Nahrungsaufnahme im menschlichen Körper zu körpereigenem Eiweiß aufgebaut werden kann. metabolic balance® verwendet vorwiegend Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit (über 70).

Regel 6 Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr. Ideal ist sogar zweimal wöchentlich eine Pause von 14 Stunden einzuhalten, am besten nachts. Menschen, die spät am Abend noch essen, haben ein bis zu 55 Prozent höheres Risiko für koronare Herzerkrankung. Sie nehmen auch langsamer und weniger ab, als diejenigen, die ihre Abendmahlzeit früher einnehmen.

Regel 7 Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser. Wenn Sie weniger als die für Sie berechnete Menge Wasser (Faustregel etwa 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht) trinken, nehmen



Reines Wasser ist das, was unsere Zellen brauchen, um voll leistungsfähig zu sein. Fehlt Wasser, verliert der ganze Körper die Kraft, um all seine Aufgaben zu meistern.

Sie langsamer ab, denn das Wasser reinigt den Körper und schwemmt alle abgebauten Rückstände und Giftstoffe aus. Wenn Sie zu wenig trinken, bleiben diese Stoffe im Körper – und das Gewicht verändert sich nicht so schnell. Trinken Sie am besten schon bevor Sie Durst haben, gleichmäßig über den Tag verteilt. Am besten zum Durststillen geeignet ist Wasser ohne Kohlensäure. Wer sich etwas ganz besonders Gutes gönnen will, wählt »lebendiges Wasser«, das in der Lage ist, Stoffe, die ausgeschieden werden müssen, noch besser zu entsorgen! Vermeiden Sie süße Getränke. Sie sind eine wahre Krankheitsfalle. Zuckerhaltige Getränke, Limonaden, Colage Getränke sind wahre Kalorienbomben, die den Insulinspiegel sehr belasten. Doch auch Fruchtsaftgetränke sind mit Vorsicht zu genießen, denn Fruktose (Fruchtzucker) wird in der Leber verstoffwechselt und kann bei Überangebot zu Leberschäden führen. Kaffee und schwarzen, grünen oder Roibuschtee trinken Sie bitte nur zu den Mahlzeiten, nicht in den Pausen! Verwenden Sie dabei keine Milch und keine Süßungsmittel. Diese zusätzlichen Mengen werden nicht zu den empfohlenen Wassermengen gezählt, da Sie dem Körper sogar geringe Mengen Wasser entziehen. Deshalb sollte sogar zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser getrunken werden.

Regel 8 Essen Sie das Obst (u.a. den täglichen Apfel) möglichst zum Ende der Mahlzeit. Ein altes englisches Sprichwort sagt: »An apple a day keeps the doctor away«. (Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern.) Kein anderes Obst hat ähnlich viele Vitamine und Mineralstoffe wie der Apfel und ist zu jeder Jahreszeit überall günstig zu bekommen! Außerdem liefern Äpfel mit ihrem hohen Pektin- und Zellulosegehalt dem Körper wertvolle Ballaststoffe, die für die raschere Ausscheidung schädlicher Stoffwechselprodukte wichtig sind. Alte Apfelsorten sind besonders stark antioxidativ wirksam, da sie besonders reich an Polyphenolen sind, den aktiven Gegenspielern der freien Radikale. Es lohnt sich also, auf Wochenmärkten danach zu suchen.

Während in den ersten zwei Wochen der strengen Umstellungsphase kein zusätzliches Fett und Öl verwendet werden sollte, um das Körpergewicht schnell abzubauen, ist danach – ab der gelockerten Umstellungsphase – die Aufnahme von »gutem« Fett unerlässlich. Mindestens 3 x 1 Esslöffel pflanzliches Öl mit viel ungesättigten Fettsäuren (Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Walnussöl) sollten täglich aufgenommen werden. Leinöl ist reich an alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, die der Körper benötigt, um uns vor Entzündungen zu schützen. Tierische Lieferanten der Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Meeresfische aus kalten Gewässern wie Lachs und Makrele.



Meine Geschichte

Erfahrungsberichte aus dem täglichen Leben

Hier berichten Menschen wie Sie und ich von ihren Erfahrungen mit dem Stoffwechselprogramm metabolic balance®. Dies soll anderen Motivation sein, das Zepter des eigenen Lebens gleich heute in die Hand zu nehmen.



Wolf Funck, metabolic balance GmbH

metabolic-balance – Das große Kochbuch

Über 150 abwechslungsreiche Rezepte für mehr Leichtigkeit und Balance

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 18,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-517-08956-0

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2014

Rezeptvielfalt für jeden Tag

metabolic balance® zählt zu den erfolgreichsten Ernährungs- und Diätprogrammen. Das metabolic balance® Ernährungskonzept beruht auf drei großen Säulen – Bewegung, einer Umstellung auf mentaler Ebene und Ernährung. Mehr Bewegung tut dem Körper gut und hilft dabei, Pfunde schmelzen zu lassen, und auch im Kopf muss man sich auf Erfolg programmieren und versteckte mentale „Dickmacher“ entlarven. Abwechslungsreiche und alltagstaugliche Rezepte sowie zahlreiche Tipps zum gesunden Kochen ebnen den Weg für eine langfristige Ernährungsumstellung hin zu mehr Leichtigkeit und Gesundheit. Erstmals kommen in diesem Buch auch Teilnehmer zu Wort, die von ihren persönlichen Erfahrungen mit dem Programm und seinen Auswirkungen erzählen. Dieses Buch begleitet Sie Tag für Tag zu einem neuen, gesünderen und glücklicheren Leben.

 [Der Titel im Katalog](#)