

Bei Metabolic Balance wird aus den persönlichen Blutbildwerten der individuelle Diätplan errechnet

# Der Computer bestimmt, was gegessen wird

Lässt sich aus Blutwerten, die jeder Arzt ermitteln lassen kann, ein Diätplan erstellen? „Ja“, sagt der Ernährungsmediziner Dr. Wolf Funfack aus dem bayerischen Isen. Er entwickelte das von ihm so genannte Metabolic Balance Stoffwechselprogramm. Über 50.000 Abnehmwillige in Deutschland, Schweiz und Österreich haben nach dieser Methode bisher Pfunde purzeln lassen.

**A**m Anfang der Diät steht eine medizinische Untersuchung und die Bestimmung von über 30 Blutwerten (kleines und großes Blutbild). Zusammen mit Angaben über den Gesundheitszustand (hoher Blutdruck? Diabetes? Asthma? etc.) und vorhandene Nahrungsmittelallergien wird der

Computer gefüttert, der dann Essenspläne und eine Liste mit empfohlenen Nahrungsmitteln ausspuckt.

„Metabolic Balance ist ein Stoffwechselprogramm. Es soll den Körper in die Lage versetzen, die für seine Funktionen wichtigen Hormone wieder selbst herzustellen“, sagt Dr. Funfack.

Die ausgewählten Nahrungsmittel haben eines gemeinsam: Bevor-

zugt werden solche empfohlen, die den Insulinspiegel im Körper niedrig halten und entgleiste Stoffwechselfvorgänge wieder in Balance bringen.

**G**eachtet wird deshalb auf den sogenannten glykämischen Index der Nahrungsmittel, der auch bei anderen Diäten eine entscheidende Rolle spielt. Je niedriger der Index, desto besser. Denn er verhindert einen schnellen Blutzuckeranstieg

mit nachfolgendem Heißhunger. Gut sind Gemüse und Vollkornprodukte, denn Ballaststoffe wirken sich mäßigend auf die Steigerung des Blutzuckerspiegels aus und führen zu einer lang anhaltenden Sättigung. Schlecht sind stark zuckerhaltige Sachen (z. B. Gebäck, Süßigkeiten, süße Getränke) und viele industriell verarbeitete Nahrungsmittel.

**D**r. Wolf Funfack: „Unser Stoffwechsel ist neben der Verwertung von Eiweiß und Fett auf Kohlenhydrate mit niedriger glykämischer Last programmiert. Das berücksichtigen wir bei unseren Rezeptvorschlägen.“

Damit die Ernährungsumstellung mit Metabolic Balance (von dem Wort „Diät“ hält Dr. Funfack in diesem Zusammenhang nicht viel) auch ohne Probleme klappt, gibt es vier Phasen.

**Phase I:** An zwei Tagen wird der Körper entschlackt und der Darm entleert, wie man das von den üblichen Fastenkuren kennt.

**Phase II:** Sie dauert mindestens 14 Tage. In dieser Zeit soll der Körper auf den neuen Essens- und Ernährungsrhythmus, auf eine Ernährung mit niedrigem glykämischen Index, umgestellt werden.

**Die wichtigsten Grundregeln von Metabolic Balance sind:**

- > täglich drei Mahlzeiten (nichts zwischendurch naschen),
- > fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten,



Metabolic Balance setzt auf unverarbeitete Nahrungsmittel, die lange satt halten.

> die letzte Mahlzeit vor 21 Uhr,  
> und jede Mahlzeit muss mit Eiweiß (Milch, Käse, ein Stück Fleisch etc.) beginnen, damit die Insulinausschüttung möglichst gering bleibt.

**A**m augenfälligsten für alle Beteiligten ist dabei, wie Lymphstauungen im Gesicht, an Hals, Händen und Füßen verschwinden“, sagt Dr. Funfack. Der Schlaf verbessere sich, oft könnten Medikamente abgesetzt werden.

**Phase III:** Nach 14 Tagen, aber erfahrungsgemäß erst später, beginnt die gelockerte Umstellungs-

phase. Jetzt sind Nahrungsmittel erlaubt, die bisher strikt verboten waren. Dr. Funfack: „Viele probieren Altvertautes und merken plötzlich, dass es ihnen gar nicht mehr schmeckt oder bekommt.“

**Phase IV:** Das ist die Erhaltungsphase. Jetzt sollten die neuen Ernährungsregeln verinnerlicht worden sein. Und Dr. Funfack ist sich sicher: „Das Halten des Gewichts wird zum Kinderspiel. Die vormals gelernten Regeln sind Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen. Durch die strenge Umstellung ist der Stoffwechsel quasi neu codiert worden.“ ♦

## Interview mit dem MB-Erfinder Dr. Wolf Funfack

**f & f:** Ist Metabolic Balance nicht nur eine weitere Variante der Low Carb Diäten, bei denen viel Fisch und Fleisch und relativ wenig Gemüse gegessen wird?

**Dr. Funfack:** Metabolic Balance ist keine Low Carb Diät. In unseren Rezepten stecken 40 bis 45 Prozent Kohlenhydrate. Wir achten aber darauf, dass die Kohlenhydrate eine niedrige glykämische Last haben, also den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lassen.

**f & f:** Wie unterscheidet sich Metabolic Balance von anderen Ernährungskonzepten?

**Dr. Funfack:** Der Hauptunterschied ist der, dass wir individuelle Ernährungspläne erstellen. Die anderen Diäten berücksichtigen die Individualität des Teilnehmers nicht. Ich habe selbst jahrelang Ernährungsberatung nach den Vorschlägen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gemacht. Meine Erfahrung: Manche haben damit gut abgenommen, manche wenig, andere gar nicht. Das ist mir mit Metabolic Balance noch nicht passiert.

**f & f:** Wie hängen Blutwerte und Ernährungsvorschläge zusammen?

**Dr. Funfack:** Wenn zum Beispiel der Harnsäurewert hoch ist, dann sind Lebensmittel ungeeignet, in denen viel Harnsäure ist. Oder: Wer hohe Cholesterinwerte hat, bekommt andere Ernährungsvorschläge als jemand, dessen Werte im Normbereich sind. Wir berücksichtigen auch Körpergröße und Gewicht. Einer, der sehr schwer ist, muss natürlich mehr Kalorien bekommen, weil er einen höheren Grundumsatz hat, sonst hungert er die ganze Zeit. Oder wir berücksichtigen das Verhältnis von Hüftumfang zu Taillenumfang. Wer



Dr. med. Wolf Funfack ist Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner. Er entwickelte das Metabolic-Stoffwechselprogramm.

sein Fett auf dem Bauch hat, hat Probleme mit der Kohlenhydratverdauung; wer sein Fett mehr auf den Hüften und Oberschenkeln hat, der darf ruhig etwas mehr Kohlenhydrate essen, aber dafür weniger Eiweiß. Wir sagen, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, alle stoffwechselrelevanten Hormone und Enzyme selber in ausreichender und adäquater Menge herzustellen. Wir müssen ihm dazu nur die geeigneten Grundstoffe, alle Mineralien, Spurenelemente etc. geben.

**f & f:** Wie sehen die Ernährungsvorschläge konkret aus?

**Dr. Funfack:** Wir geben einen Mahlzeitenplan vor, das ist das Gerüst. Und dann bekommt jeder Teilnehmer noch eine individuelle Nahrungsmittelliste. Da steht zum Beispiel, welche Fleischsorten gegessen werden dürfen, welche Fischsorten, welche Gemüsearten.

**f & f:** Aber Geschmäcker sind doch verschieden. Gibt es da nicht auch Protest?

**Dr. Funfack:** Mir sagte zum Beispiel





Viel frisches Obst und Gemüse mit einem hohen Ballaststoff-Anteil sorgen dafür, dass die Blutzuckerkurve möglichst flach bleibt.

einmal eine Teilnehmerin: Herr Funfack, den einzigen Salat, den ich seit Jahren esse, ist der Chinakohl, der schmeckt mir am allerbesten. Warum ist der in meiner Liste nicht enthalten? Ein anderer sagte, bei mir ist der Chinakohl drin, den habe ich noch nie gegessen. Hier muss man sicherlich auch mal bereit sein, neue Wege zu gehen. Das Computerprogramm schaut, welche Stoffe sind zuwenig im Körper und dann wird ein Lebensmittel ausgesucht, das genau dieses Defizit ausgleicht.

**f & f:** Bei *Metabolic Balance* dürfen nicht mehr als drei Mahlzeiten eingenommen werden, der Abstand

sollte bei ca. fünf Stunden liegen. Manchen Teilnehmern knurrt dann aber der Magen. Ist es also doch besser, zwischendurch immer mal wieder etwas zu essen?

**Dr. Funfack:** Ich kenne das Problem. Ich stelle dann zwei Fragen, z. B.: Wann essen Sie abends? Wann frühstücken Sie? Wenn das Abendessen um 19 Uhr ist und das Frühstück um 9 Uhr, dann liegen 14 Stunden dazwischen. Da bekommt man natürlich Hunger.

Wer sich an unsere Vorgaben hält und Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last zu sich nimmt, hält seine Blutzuckerkurve flach und lei-

det keinen Hunger. Denn Hunger entsteht meist nicht dadurch, dass wir zuwenig gegessen haben, sondern dass in dem Moment die Insulinmenge im Blut zu niedrig ist. Der beste und preiswerteste Appetitzügler ist übrigens eine Scheibe Roggenbrot oder Gerstenbrot, die eine sehr niedrige glykämische Last haben. Die Blutzuckerkurve bleibt ganz flach.

**f & f:** Was leisten die Betreuer von *Metabolic Balance*?

**Dr. Funfack:** Genaue Vorgaben gibt es nicht. In den ersten drei Monaten sollen 6 bis 10 Gespräche stattfinden. Der Kontakt kann telefonisch sein oder auch als Gruppensitzung. Da werden dann Fragen gestellt und Probleme besprochen, denn ohne Anleitung geht es meistens nicht.

**f & f:** Wieviel kg nimmt man mit *Metabolic Balance* denn ab?

**Dr. Funfack:** Das ist abhängig vom Ausgangsgewicht. Der Durchschnittswert liegt bei bis zu 5 Kilogramm pro Woche; im Monat sind durchaus 15 Kilogramm möglich.

**f & f:** Ist diese Form der Ernährungsumstellung, bei der man sich sein Nahrungsmittelprogramm selbst zusammenstellen muss, zum Beispiel auch für eine berufstätige Frau geeignet?

**Dr. Funfack:** Ich sehe da keine Probleme. Morgens isst sie z. B. ihren Joghurt mit Obst und mittags das am Vorabend zubereitete Essen, z. B. gebratene Hühnerbrust oder geräucherter Fisch. Ein wenig Zeit muss man schon investieren. Wichtig ist, dass die Menschen sich für ihre Ernährung verantwortlich fühlen. ♦

# Metabolic Balance: Rezept-Ideen für eine schlankere Linie



## Apfelmüsli mit Körnermischung

**Zutaten:** 1 Portion Körnermischung, 1 Apfel, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt

**Zubereitung:** 1. Die Körnermischung über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und die Körnermischung pürieren.

2. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Apfelraspel und Körnermischung miteinander vermengen, mit Salz und Zimt würzen.

## Hackspieße im Porreemantel

**Zutaten:** 1 Portion Gemüse (Porree, 1 EL gehackte Zwiebeln), 1 Knoblauchzehe, 1 Portion Geflügelhack, 1/2 TL gemahlener Ingwer, Salz,

frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer, gemahlenes Zitronengras, Zimt

**Zubereitung:** 1. Den Porree putzen, der Länge nach einschneiden, waschen und in zwei etwa 18 Zentimeter lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser etwa 4 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln unter das Hackfleisch mischen. Mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronengras und Zimt würzen und alles gut verkneten. 3. Den Porree auf Folie zu einer Platte legen, Hack andrücken, mit Hilfe der

Folie aufrollen und die Folie entfernen. Die

Fleischrolle in etwa 3 Zentimeter lange Stücke schneiden und diese auf Spieße stecken. In einer heißen beschichteten Pfanne etwa 5 Minuten von allen Seiten braten.



## Hähnchen im Zucchini-Mantel

**Zutaten:** 1 Portion Hähnchenbrustfilet, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Portion Gemüse (Brokkoli, Zucchini), 150 ml Gemüsebrühe, Petersilienblätter

**Zubereitung:** 1. Das Hähnchenbrustfilet kalt waschen, trockentupfen, von der Haut befreien, seitlich einschneiden und auseinanderklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen.

Gegarten Brokkoli auf das Hähnchenbrustfilet legen und dieses zusammenklappen.

3. Zucchini waschen, putzen und längs in 2 bis 3 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Je nach Dicke der Zucchini werden 2 bis 3 Scheiben zum Umwickeln benötigt. Die Zucchinischnitten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Vorsichtig um die Filetstücke wickeln und mit Rouladenspießchen feststecken.

4. In einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel noch 8 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen. Mit Petersilienblättern garnieren.

## Auf einen Blick

### Die 11 Grundregeln von Metabolic Balance

1. Täglich drei Mahlzeiten essen.
2. Eine Mahlzeit soll nicht länger als 60 Minuten sein.
3. Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten.
4. Die letzte Mahlzeit soll vor 21 Uhr beendet sein.
5. Pro Mahlzeit ist nur eine Eiweißart erlaubt.
6. Jede Eiweißart darf nur einmal am Tag gegessen werden.
7. Jede Mahlzeit unbedingt mit dem Eiweißanteil beginnen.
8. Über den Tag verteilt viel Wasser trinken.
9. Jede Mahlzeit mit Obst abschließen.
10. Regelmäßige körperliche Betätigung.
11. Regelmäßige Kontrolle von Gewicht und Umfang.

### >> Infos >>

Metabolic Balance wird von Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern angeboten. Die (Gesamt)-Kosten schwanken stark und liegen zwischen 250 und 400 EUR. Auch das „Betreuungsniveau“ ist sehr unterschiedlich.

Adressen von MB-Anbietern findet man im Internet unter [www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de)

Informationen vorab gibt es auch in Buchform:

Dr. Wolf Funfack: „Metabolic Balance. Die Diät“, Südwest Verlag, Preis: 16,95 EUR (D)

