

"Löst ein Feuerwerk im Stoffwechsel aus"

Mit Metabolic Balance findet der Körper zu seinen Ursprüngen zurück / "Die Nahrung ist Medizin", sagt Beatrix Thunn-Hohenstein, ärztliche Leiterin ...



METABOLIC BALANCE

„Die Nahrung ist Medizin“, sagt Beatrix Thunn-Hohenstein, ärztliche Leiterin der Therme Geinberg. Metabolic Balance heißt das Stoffwechselkonzept, das den Körperhaushalt wieder in seine ursprünglichen Bahnen lenken soll – und das allein mit einer Ernährungsumstellung. Jeder dritte Österreicher ist entweder zu dick oder hat einen falschen Stoffwechsel. Das Konzept an sich ist keine neue Errungenschaft, denn 99,5 Prozent unserer Vorfahren haben nach diesem Ernährungsplan gelebt. Erst als der Mensch den Ackerbau erfand änderten sich seine Lebensgewohnheiten und das nicht zum Besten.

Insulin heißt der Bösewicht

Das Prinzip: Den Insulinspiegel niedrig halten, denn er löst die Heißhungerattacken aus. Deswegen eignet sich das Konzept auch zum Abnehmen. „Insulin ist ein Bösewicht. Es wirkt sich auf die Produktion von Stresshormonen, Schlafhormonen, Fettstoffwechsel- und Fetteinbau aus, es erniedrigt die Anti-Aging-Hormone und verhindert die Flüssigkeit des Bluts“, erklärt die Expertin. Die Insulinstarre, das Metabolische Syndrom, sei eine Volkskrankheit und rühre von der Kohlehydrat- und zuckerreichen Ernährung her. Ursprünglich sei unser Körper jedoch für eine eiweißreiche Ernährung gemacht. „Die Ernährungsumstellung wird individuell zugeschnitten“, sagt Thunn-Hohenstein. „Aus 31 Laborwerten wird ein Ernährungsplan erstellt, wie ein Fingerabdruck. Lebt man nach diesem Plan, regulieren sich die Körperwerte von ganz alleine.“ Metabolic Balance sei aber eine Lebenseinstellung. Deswegen gebe es aber auch nicht den berühmten Jojo-Effekt, der ansonsten bei Diäten auftritt.

„Die Zellen werden ihre Altlasten los und der Körper entgiftet sich.“ --
BEATRIX THUNN-HOHENSTEIN

Insgesamt besteht Metabolic Balance aus vier Phasen. In der zweiten, der strengen Phase, lebt der Klient nach neun Regeln (siehe Kasten). „Diese Phase löst ein Stoffwechselfeuerwerk aus. Es findet eine unglaubliche Entgiftung statt, die Zellen werden ihre Altlasten los“, so die Expertin. Infos: www.metabolic-balance.com

<http://www.rundschau.co.at/lokales/artikel/2007/05/31/alast-ein-feuerwerk-im-stoffwechsel-ausa>
18:38 31.05.07