

Möchten Sie Ihr Körpergewicht optimieren? Ihre Vitalität und geistige Fitness verbessern - ohne Diät und ohne zu hungern?

Jeder Mensch besitzt seinen eigenen Stoffwechsel. Daraus resultiert sein individueller Bedarf an Mikro-Nährstoffen, Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss.

Eine unausgewogene Ernährung kann durch Nährstoffmangel zur Unterversorgung von Vitalstoffen führen, demzufolge nimmt die Anfälligkeit für Krankheiten und degenerativen Prozessen zu.

Fakten

Heute weiss man, dass der Nährstoffbedarf des Menschen eine höchst individuelle Angelegenheit ist. Es gibt erhebliche Unterschiede bei der Grösse der inneren Organe. Gehirnstruktur, Nervensystem, Blutbahnen und Muskulatur weisen individuelle Muster auf. Auch die Reaktionen auf Reize, die Atemfrequenz, der Herzschlag und viele weitere Körperfunktionen zeigen sehr individuelle Muster. Die menschliche Individualität beschränkt sich also nicht auf äussere Merkmale, sondern reicht bis tief in den Zellaufbau hinein und beeinflusst den Nährstoffbedarf.

Mit der Stoffwechseltyp-Bestimmung wird Ihr ganz persönlicher Bedarf und die richtige Ernährung bestimmt. Abnehmen ohne zu hungern, sich geistig und körperlich vital zu fühlen.

Hauptelemente der Stoffwechseltyp-Bestimmung

Mittels einem metabolischen Messsystem und einem Fragebogen werden Faktoren analysiert:

Das autonome Nervensystem

Eines der Haupt-Systeme des Stoffwechsels ist das autonome Nervensystem. Man unterscheidet dabei den "Sympathikustyp" (aktivierender Anteil) und den "Parasympathikustyp" (hemmender Anteil). Unterschiede im Stoffwechsel führen demzufolge zu verschiedenen Stoffwechseltypen mit unterschiedlichem Nährstoffbedarf. Dies wiederum beinhaltet nicht nur Unterschiede bei der Nährstoffverwertung, sondern wirkt sich sowohl körperlich, wie auch emotional aus.

Das Verbrennungssystem

Ein weiteres System des Stoffwechsels ist die Verbrennungsrate von Kohlenhydraten im Körper. Es sind die beiden Anteile: Schnellverbrenner (Glykotyp) und Langsamverbrenner (Betatyp). Die Geschwindigkeit der Energiebereitstellung wird durch die Ernährung unmittelbar beeinflusst und kann mit der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Auch für den Bereich des Verbrennungssystems gilt also, dass optimale Energiegewinnung nur durch die typengerechte Nahrungsmittelauswahl zu erreichen ist.

Das Drüsensystem

Es ist unbedingt erforderlich, den individuellen Drüsentyp zu erkennen. Vier verschiedene Drüsentypen die den Hormondrüsen zugeordnet sind, steuern u. a. die unterschiedliche Fettverteilung im Körper und sind für bestimmte Vorlieben auf Nahrungsmittel verantwortlich. Die Bestimmung des Drüsentyps dient unter anderem der Beantwortung der Frage, warum jemand von Milchprodukten zunimmt, ein anderer durch raffinierte Kohlenhydrate und Obst, und ein weiterer durch Fleisch. Es ist also nötig, ein biochemisches Gleichgewicht herzustellen, indem man sich mit den richtigen Nahrungsmitteln ernährt.

Die Glykämische Last

Die Glykämische Last (GL) klassifiziert kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihrer blutzuckersteigernden Wirkung. Er ist primär abhängig von der Kohlenhydratzusammensetzung der Nahrung. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last günstige Auswirkungen auf Insulinausschüttung, Blutzucker- und Plasma-Fett-Profile haben. Außerdem wird dadurch das Sättigungsgefühl verlängert.

Wir verzehren Kohlenhydrate in Form von Zucker, Kartoffeln, Brot, Karotten, Cola oder Fruchtojoghurt. Selbst wenn die verzehrte Menge an Kohlenhydraten identisch ist, lässt jedes dieser Lebensmittel den Zuckerspiegel im Blut unterschiedlich stark ansteigen.

Die GL ändert sich je nach Verarbeitung der Lebensmittel oder nach Zugabe von Fett, Eiweiss oder Säure. Schon die Butter auf dem Brot oder ein Schuss Essig im Salat kann die GL deutlich verändern. Menschen können unterschiedlich auf gleiche Lebensmittel reagieren, so dass auch die GL desselben Lebensmittels von Mensch zu Mensch variiert.

Hier ist es also wichtig, die entsprechenden Kohlenhydrate mit anderen Nahrungsmitteln zu kombinieren.

Die Entstehung von Fettsucht (Adipositas)

Führt man Nahrungsmittel zu, die nicht zum aktuellen Ernährungstyp passen, verschlechtert sich die Stoffwechsellage, selbst die besten Nährstoffe können nicht vollständig in körpereigene Energie umgewandelt werden. Der übrig bleibende Anteil wird in Form von Fett im Körper eingelagert und bewirkt ein erschwertes Abnehmen.

Die Energiebilanz muss durch körperliche Aktivität ausgeglichen werden, da Ihre Leistungsfähigkeit massgeblich von Ihrem Stoffwechselgeschehen abhängig ist. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die leistungsfähig und gesund sind, sich in der Regel richtig ernähren. Eine typengerechte Ernährung mit sportlicher Aktivität führt zu einer Verlangsamung des Alterungsprozesses.

Die genaue Analyse bildet die Basis für Ihre individuelle Dokumentation.

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Information.