

Stoffwechselltypen

Die Art und Weise, wie unsere Vorfahren sich ernährten, sitzt heute noch in unseren Genen. Die Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren hatten mit den damaligen Nahrungsvorkommen zu tun. Das Nahrungsangebot wiederum resultierte aus der Vegetation und dem in den unterschiedlichen Zonen vorherrschenden Klima.

Für die Urbevölkerung in den nördlichen, kalten Klimazonen war das Nahrungsangebot arm an Kohlenhydraten, arm an süßem Obst und knackigem Gemüse. Dafür gab es reichlich fettund eiweissreiche Kost aus Fisch und Fleisch.

Das wenige Gemüse, das es zu essen gab, kam meist aus dem Meer (Algen).

Diese Art der Ernährung brachte einen Stoffwechselltyp hervor, der diese schwere Kost gut verdauen und verwerten kann.

Die Inuit beispielsweise leben heute noch vorwiegend von fettem Fisch und sehr wenig Kohlenhydraten. Sie haben sich den harten Lebensumständen und der damit verbundenen Art der Ernährung angepasst.

In warmen bis tropischen Klimazonen hingegen konnten Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte gut gedeihen.

Der Stoffwechsel der hier ansässigen Menschen hat sich auf eine leichte, tendenziell vegetarische Kost eingestellt. Alle Urvölker, die in südlichen, heißen Klimazonen lebten, hatten mit dieser Art der Kost (Pflanzenkost) ideale Voraussetzungen, um selbst bei grosser Hitze gut zu überleben.

Die Menschen in gemässigten, milden Klimazonen verfügten sicher über das reichste Nahrungsangebot. Je nach geografischer Lage konnten sie zwischen Fisch und Fleisch wählen. Gemüse und Obst gab es reichlich zu ernten, da es in dieser milden Klimazone sehr fruchtbare Ackerböden gab.

Die Urmenschen dieser Zone ernährten sich von dem, was wir heute unter mediterraner Kost verstehen.

Mit der Stoffwechselltypbestimmung zeigen wir Ihnen auf, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert und welche Nahrungsmittelaufteilung besonders für Ihren Typ geeignet ist.

Durch die Einnahme der von Ihrem Körper verlangten Nahrungsmittel erreichen Sie eine Gewichtsregulierung in die richtige Richtung.

Sie lernen, gesunde und wohlschmeckende Gerichte zu geniessen, ohne Kalorien zählen und vorallem ohne Hungerattacken nachher, weil bei den sogenannten Diäten meist zu wenig auf dem Teller ist.

Die neue Ernährung beschleunigt Ihren Stoffwechsel.

Der Organismus kann die Nahrung besser verbrennen.

Sie haben mehr Energie, der Blutzuckerspiegel ist stabilisiert und Sie sind abends weniger erschöpft.