



WOW – Wohlbefinden

In der Insulinfalle

Der Stoffwechsel auf der Suche nach Gleichgewicht

Metabolic Balance ist derzeit in aller Munde – nicht nur sprichwörtlich, sondern auch bildlich. Immer mehr Menschen testen diese Methode der neuen Esskultur, die als absolute Geheimwaffe gegen unliebsames Hüftgold gilt. Eine weitere Modeerscheinung im undurchsichtigen Diäten-Dschungel? Mitnichten.

Entwickelt wurde das Programm von dem Münchner Internisten und Ernährungs-



Bilder: Fotolia, Privat



mediziner Dr. Wolf Funfack. Bereits vor 20 Jahren begann er mit seinen Forschungen. Der Großraum München war einer der ersten, in dem Metabolic Balance (MB) angewandt wurde. In der Region bieten es Heilpraktiker und zunehmend auch Ärzte an. Claudia Rothenfußer ist eine MB-Beraterin der ersten Stunde. In ihrer Praxis betreut sie seit sechs Jahren Patienten auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht. Doch MB ist nicht, wie es schwer-

punktmäßig beworben wird, ausschließlich zur Gewichtsreduktion gedacht. Der Ursprung war rein medizinischer Natur: Es galt, die sogenannte „Wohlstandskrankheit“ metabolisches Syndrom zu behandeln. Dabei haben die Patienten nicht unbedingt nur Übergewicht (Nabelumfang bei Männern über 102, bei Frauen über 88 Zentimeter), sondern auch einen gestörten Stoffwechsel, der sich unter anderem in erhöhten Triglyceridwerten,

zu niedrigem „guten“ HDL-Cholesterin und einer gestörten Glukosetoleranz zeigt – alles mögliche Faktoren für eine beginnende Diabetes-Karriere. „Tatsächlich kann man sich Diabetes vom Typ II durch falsches Essen züchten“, bestätigt Claudia Rothenfußer. Dabei geht es nicht nur um die Menge, sondern auch um die Lebensmittel an sich und die über Jahre eingeübten Essgewohnheiten. Dauer-Snacker, die sich mit unzähligen (oft gesunden!) Kleinigkeiten wie Obst oder Joghurt durch den Tag lavieren, sind ebenso gefährdet wie Süßigkeiten- oder Kohlenhydrat-Junkies.



Insulinspiegel im Dauerhoch

All diese Verhaltensweisen führen dazu, dass der Insulinspiegel im Körper steigt. Er braucht allerdings fünf Stunden, um wieder auf sein normales Level zurückzukehren. Und wir sind es häufig gewohnt, innerhalb dieser Zeitspanne immer wieder Kohlenhydrate in Form von Essen oder süßen Getränken hinzuzugeben. So



„Die Methode überzeugt mich, da sie ohne Pülverchen, Pillen und Co. auskommt und funktioniert.“

Claudia Rothenfußer, Heilpraktikerin

schraubt sich der Insulinspiegel immer weiter nach oben. Es entsteht eine Spirale, die den Hormonhaushalt und den gesamten Stoffwechsel völlig aus dem



Ein individueller, auch im Alltag gut durchführbarer Ernährungsplan bringt den Körper zurück ins natürliche Gleichgewicht. Lebensfreude inklusive!

ursprünglichen Gleichgewicht geraten lässt – ein Effekt, der Jahr um Jahr (oft unbewusst oder unwissend) weiter vorangetrieben wird.

Und genau hier setzt Metabolic Balance an. Mit einem auf 40 Parametern basierenden Blutbild bekommt der Patient einen Überblick über den Status seines Gesundheitszustands. Diese Werte, ergänzt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch, führen zu einem individuellen, computerbasierten Ernährungsplan. In diesem werden sowohl die für den jeweiligen Patienten passenden Nahrungsmittel als auch deren Menge festgelegt. Aber wer sich nun nur noch mit Körnern und Küchenwaage konfrontiert sieht, der kann aufatmen. „Ich empfehle nichts in meiner Praxis, was nicht wirklich im Alltag zu realisieren ist, auch für einen Berufstätigen“, erklärt Rothenfuß. Die 46-Jährige weiß, wovon sie spricht, schließlich hat sie ihren ersten Ernährungsplan für sich selbst erstellt und eingehalten: „Ich wollte wissen, was passiert und wie sich das anfühlt.“ In

den vier Phasen (Vorbereitungsphase, strenge Phase, gelockerte

Phase und Erhaltungsphase) des Programms gibt es natürlich immer wieder Durststrecken. Vor allem in den 14 Tagen der strengen Phase. „Ich habe es gehasst, zu Beginn mein Gemüse so streng abwiegen zu müssen“, verrät Rothenfuß. Aber der recht schnell spürbare und vor allem auch sichtbare Effekt fördert die Motivation, durchzuhalten. „Immer wieder werden meine Patienten darauf angesprochen, dass sie erholter aussehen.“ Hier zeigt sich, dass der Stoffwechsel auf dem Weg zurück ins Lot ist. Aber auch Haut, Bindegewebe und die Figur verändern sich. Manchmal recht drastisch. „Ich habe es auch schon erlebt, dass ich

eine meiner eigenen Patientinnen nicht mehr erkannt habe“, lacht Claudia Rothenfuß. „Sie sieht mittlerweile aus wie ihre eigene Tochter.“

Doch dieser Schönheitskick ist eigentlich nur ein angenehmer Nebeneffekt von Metabolic Balance – primär geht es darum, den eigenen Stoffwechsel wieder ins natürliche Gleichgewicht zu bringen. So haben Speckfalten und auf ungünstigen Essgewohnheiten basierende Zivilisationskrankheiten schlechte Karten. Wohlfühlen, Vitalität und Lebensfreude haben – dank konstant niedrigem Insulinspiegel – hingegen Hochkonjunktur. ■



Claudia Rothenfuß

Geboren 1964 in Augsburg. Aufgrund einer eigenen Erkrankung ist die gelernte Diplom-Kauffrau zur Naturheilkunde gekommen. Nach einer dreijährigen Heilpraktikerausbildung, anschließenden Assistenzstellen in Ulm und München sowie der erfolgreichen Amtsarztprüfung eröffnete sie im November 2003 ihre eigene Praxis in Augsburg.

