

# Wolf Funfack metabolic Balance Die Diät

Reading excerpt

[metabolic Balance Die Diät](#)

of [Wolf Funfack](#)

Publisher: Südwest - Random House



<http://www.narayana-verlag.com/b11269>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



**Metabolic Balance®**





südwest

Dr. med. Wolf Funfack

# Metabolic Balance®

## Die Diät

Schluss mit Hungerkuren!  
Das individuelle Ernährungsprogramm  
zum gesunden Körpergewicht



*Metabolic Balance  
empfiehlt natur-  
belassene Kost  
statt Fastfood.*

Vorwort	8
Ein Leitfaden	10
<b>Metabolic Balance: (k)eine Diät</b>	12
Auf natürlichem Weg heilen	14
Fallbeispiel: »Es muss an den Drüsen liegen!«	16
<b>Was ist los mit unserer Ernährung?</b>	18
Tischlein deck dich	20
Kohlenhydratfallen an allen Ecken	20
Aus Nahrungsmitteln sind Wohlfühlmittel geworden ...	22
Ernährung wird standardisiert – und die Folge?	26
Esstraditionen kontra multi/kulti	28
Patienten, die nicht abnehmen, essen nicht das, was ihr Körper braucht	30
Falsch gelernt und dann entfremdet – weder Instinkt noch echter Hunger	35

Metabolic Balance – die neue Askese? 38

Fallbeispiel: Süßes als Belohnung 40

**Sind Dicke nur gemütlich?** 42

**Fülle kontra Mangel** 44

Moderne Lebensmittel 44

**Metabolisches Syndrom** 48

Erst dick, dann krank 49

Ver- und Entsorgung – sensible Balance im Körper 55

Das Fass läuft über – wir werden chronisch krank 59

Fallbeispiel: Sodbrennen über Jahre 64

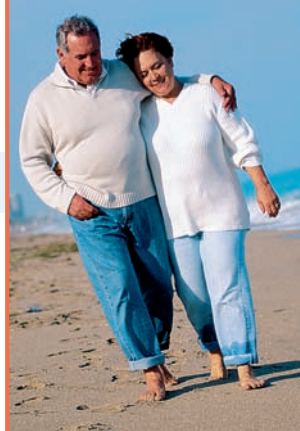
Was kostet uns das alle(s)? 69

**Gesunde Diätetik  
und eigenständige Ernährungstherapie** 72

**Was braucht unser Körper wirklich?** 74

**Adipositas entsteht langsam** 76

Auf- und Abbau von Körpersubstanz 76



*Tägliche Bewegung  
und Wasser trinken  
gehören zu einem  
gesunden Lebensstil.*



*Verloren geglaubte  
Energie und Leistungs-  
fähigkeit kehren  
schnell zurück.*

## Ernährung für die Gene 82

Die »neue« LOGI-Pyramide 82

## Zucker in der modernen Kost 86

Der glykämische Index 86

Schaltzentrale Pankreas 90

Körpertemperatur regeln 96

Metabolic Balance: Fitnesstraining  
für die Bauchspeicheldrüse 99

## Wie funktioniert Metabolic Balance? 102

### Was ist Metabolic Balance? 104

Wie wirkt Metabolic Balance? 104

Auf dem Weg zu Metabolic Balance 105

## Individueller Ernährungsplan 110

So wird's gemacht 110

Computergestützter Plan 112

## Die Ernährungsumstellung 120

Ein typischer Mahlzeitenplan 121



Wann ist Metabolic Balance sinnvoll?	126
Fallbeispiel: Im Internat	130
Fallbeispiel: Zu alt, um abzunehmen?	132
<b>Rezepte zu Metabolic Balance</b>	<b>134</b>
Frühstücksideen	136
Rezepte mit Fisch	144
Rezepte mit Hülsenfrüchten	150
Rezepte mit Fleisch	154
Rezepte mit Käse	160
Rezepte mit Sprossen	164
Rezepte mit Tofu	168
Empfohlene Bücher/Adressen	172
Bildnachweis und Impressum	173
Register	174



*Auf die richtige Auswahl der Zutaten kommt es an.*



## Langjährige Erkenntnisse

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit der auf das Innere eines Menschen gerichteten ganzheitlichen Medizin. 1975 schrieb ich meine Doktorarbeit über das »Übergewicht bei Säuglingen«. Dann lag als junger Arzt mein Tätigkeitsschwerpunkt zunächst in der Arbeit auf der Intensivstation: Hier versorgte ich Akutpatienten mit Beatmungsmaschinen, legte Herzschrittmacher und kämpfte sozusagen an vorderster Front um das Leben der Patienten. Für mich zählte diese Tätigkeit damals zur eigentlichen Medizin. Kollegen, die ihren Patienten eine Therapie durch Veränderung der Ernährung empfohlen haben, habe ich belächelt und bei mir gedacht, dass dies mit der eigentlichen Medizin doch wohl recht wenig zu tun hätte. Heute kann ich sagen, dass ein Großteil dieser damaligen Patienten auf der Intensivstation vermutlich nicht dort gelandet wären, hätten sie sich richtig ernährt. Seit 1983 führe ich als niedergelassener Internist Stoffwechselkurse für Patienten durch. Kernpunkte meiner Arbeit in der Praxis sind seither Ernährung und Stoffwechselvorgänge. 2001 ergab sich dann aber die Situation, dass ich über das Thema »Übergewicht« referierte, während ich selbst mit über 95 Kilogramm Körpergewicht übergewichtig war. Die Suche und das, wonach ich suchte, wurden eins! Lag es bei mir am Ende doch auch »nur« an den Drüsen? Oder ernährte ich mich nach wie vor so falsch, dass meine (Hormon)-Drüsen nicht richtig arbeiten konnten? Frustriert und ernüchtert stellte ich meine (= die allgemeine) Gedankenpyramide querdenkend auf den Kopf. Die Abkehr von den gewohnten Denkweisen eröffnete mir jetzt den kreativen weiten Blick auf die Regulation aller Hormone im menschlichen Körper. Im Fokus der Betrachtung steht der individuelle Mensch und seine ganz persönliche Ernährung. Seine innere Chemie gilt es in Resonanz zu bringen mit seiner Nahrung. »Die« andere Art des Sehens heißt: Metabolic Balance.

Mit Metabolic Balance versorgen Sie Ihren Körper mit den Grundnährstoffen, die für einen ausgewogenen Stoffwechsel erforderlich sind. Zudem führt Metabolic Balance zu einem veränderten Körperbewusstsein, der Stoffwechsel kommt ins Gleichgewicht und führt so zum erfolgreichen Gewichtsverlust.

## Das Leben als Ganzes betrachten

Das vorliegende Buch sieht Ernährung als die Grundlage im universellen Lebensfluss (»panta rhei«). Ihre Ausgewogenheit schafft die Basis für Energie und Gesundheit und legt den Grundstein allen körperlichen Wohlbefindens von Säuglingstagen an. Den einfachen Lebensgesetzen in unserem Körper und seinen vielfältigen auf den gesunden Lebensfluss ausgerichteten Wegen und Bahnen im Inneren (Harnwege, Luftweg, Blutbahn, Lymphbahnen, Nervenbahnen, Energiebahnen, Speiseröhre, Verdauungskanal, Rückenmarkskanal, Nierenkanälchen, Gehörgang, Gallengang) entspricht das Herzstück des Programms: der Nahrungsfahrplan. Sein Netzwerk aus Blutdaten und Nahrungsbausteinen ist der Kunstgriff, mit dem sich in den biologischen Schaltplan der Hormone im Körper eingreifen lässt.

## Praktische Umsetzung

Mein jahrzehntelanges Wissen um Ernährungs- und Stoffwechselfakten, meine Forschung, die Erfahrung aus meiner tagtäglichen Praxis mit Menschen, die unter ihrem Übergewicht leiden, sowie die Resonanz von mittlerweile mehr als 36 000 Teilnehmern gaben mir den Anstoß, mit diesem Buch an die Öffentlichkeit zu gehen. In Kooperation mit der Heilpraktikerin Martina Sieber-Mahler, einer Betreuerin von Metabolic Balance, entstand dieses Handbuch für die Praxis, das Lust auf's Lesen und auf's Essen machen will. Es will wecken und berühren, beraten und begleiten und animieren, Gourmet und dabei schlank zu sein! Nichts stimuliert uns mehr als der Erfolg – vor allem der, den wir fast schon nicht mehr erwartet haben. Als Begründer und Vater der Methode Metabolic Balance wünsche ich Ihnen, dass Sie wieder instinktsicher genießen, schlemmen und feiern lernen!

*Dr. med. Wolf Funfack*

Meinem Credo, dass alle wesentlichen Dinge im Leben ganz einfach sind, entspricht auch mein ärztliches Handeln, Menschen einfach mit der für sie richtigen Nahrung wieder gesund werden zu lassen.

## Ein Leitfaden

Obwohl wir Deutschen immer mehr Light- und Diät-Produkte zu uns nehmen, werden wir immer dicker. Das Thema »Essen, Übergewicht, Diät« ist ein Dauerbrenner. Noch nie gab es so viele Bücher, Fachartikel und Fernsehsendungen zum Thema »Richtig essen«, und noch nie gab es so viele übergewichtige Menschen, deren Krankheiten oft auf falsche Ernährung zurückzuführen sind. Der Wust an Informationen hat sich inzwischen zu einem Labyrinth ausgewachsen. Labyrinth sind bekanntlich Gänge, aus denen Menschen nicht herausfinden, es sei denn, sie erhalten den berühmten Faden, den in der Mythologie schon Ariadne in Händen hielt und damit dem Helden Theseus den Weg zurück ins Licht der Realität ermöglichte.

## Wegweiser zum Wohlbefinden

Unser zeitgemäßer *Leitfaden* führt durch die bunte Welt der schillernden Ernährungsratgeber, der modernen Wellnessdiäten und der boomenden Gesundheitsliteratur. Er nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in Ihren Körper und führt Sie durch das Angebot neuer und alter Lebensmittel. Sie schicken Ihre inneren Organe vorübergehend »auf Kur«, haben am Ziel ein neues, gesundes Ernährungsbewusstsein und finden damit zu besserer Leistungsfähigkeit, mehr Energie und Lebensfreude. Ihr Mitbringsel ist Ihr schonend neu gewonnenes Idealgewicht. Sie stellen zudem fest, dass Sie vielen Ihrer Beschwerden wie nebenbei erfolgreich an die Wurzel gegangen sind.

## Der Mensch ist, was er isst

Metabolic Balance ist ein ganzheitliches Körper-Seele-Geist-Konzept, das sich scheinbar vordergründig über die bloße Ernährung an die uns allen innewohnende Körperweisheit, unseren inneren Arzt, rich-

Wir zeigen Ihnen, wie Lebensmittelchemie und Ihre eigene Körperchemie miteinander metabolisch in Balance gebracht werden können. So lassen sich langfristige Gesundheit und das zu Ihnen passende Gewicht dauerhaft realisieren.

tet. Der logische Weg zur Gesundwerdung und -erhaltung des Menschen durch bedarfsgerechte Nahrung zeigt auf, wie jeder Einzelne – übergewichtig oder nicht, alt oder jung, krank und medikamentös eingestellt oder einfach energielos, müde und schlapp – seine Lebensqualität verbessern kann.

## Am eigenen Körper erspüren

Dieses Buch versteht sich deshalb als praxisorientiertes Handbuch, das den Schlüssel zum Gesund- und Schlanksein in sich trägt. Die einfachen Rezepte zur Speisenzubereitung und die Fallbeispiele aus der Betreuungspraxis sollen Lust machen auszuprobieren, zu genießen; sie sollen Sie zu einem neuen Körpergefühl verführen.

## Im Alltag anwendbar

Wer einmal erlebt hat, wie aus drallem Leben pralles wird, wie messbar veränderte Optik motiviert, der versteht, warum dieses mit seinen vier Jahren noch recht junge Projekt so viel frischen Wind hereinlässt und sich bislang ausschließlich durch Mundpropaganda kontinuierlich verbreitet hat. Meine Neugier auf dieses einfache und geniale Instrument ließ mich erst die Ausbildung und dann den Eigenversuch starten. Angespornt durch eigene sehr positive Ergebnisse in der Familie und mit Patienten, arbeitete ich mich umfassend in die Materie ein. Ich bin fasziniert davon, welcher Stein ins Rollen kommen kann, wenn nur mit der Umstellung der Ernährung begonnen wird. Mein großer Wunsch ist, diese besondere Methode möglichst vielen zur Verfügung zu stellen. Als Schülerin von Dr. Wolf Funfack, dem »Erfinder« dieser Methode, habe ich die Idee mitverwirklicht, ein gut verständliches Buch für die tägliche Praxis zu entwickeln.

*Martina Sieber-Mahler*

Das Programm  
Metabolic Balance  
ist verblüffend ein-  
fach und vor allem  
alltagstauglich –  
auch für Berufs-  
tätige, ob sie im  
Büro sitzen oder viel  
unterwegs sind.

Die Menschen in westlichen Industrieländern werden immer dicker. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind meist die Ursache.

# Metabolic Balance: (k)eine Diät

Stoffwechselstörungen  
durch Ernährung ausgleichen



## Auf natürlichem Weg heilen

Metabolic Balance basiert auf zwei Hauptgrundsätzen:

- 1.) Jeder menschliche Körper ist in der Lage, alle für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone und Enzyme selbst herzustellen. In jedem Biochemiebuch stehen die Synthesewege, wie Adrenalin, Insulin, die Geschlechtshormone usw. von unserem Körper selbst produziert werden. Wir müssen unserem Körper nur die dazu erforderlichen Grundbaustoffe über die Ernährung zuführen. Und genau das ist es, was wir mit Metabolic Balance machen: Aufgrund persönlicher Angaben und der individuellen Laborwerte stellen wir fest, welche Stoffe dem einzelnen Klienten fehlen, damit er alle die für die Funktionen erforderlichen Enzyme und Hormone wieder selbst herstellen kann.
- 2.) Ich bin der festen Überzeugung, dass unser Körper in der Lage ist, Appetit auf die Nahrungsmittel zu entwickeln, die die Stoffe enthalten, die ihm momentan fehlen. Beispielsweise Mineralien wie Eisen, Mangan oder Kupfer. Dann entwickelt der Körper Appetit auf ein Nahrungsmittel, in dem genau diese Stoffe enthalten sind. Heutzutage haben wir allerdings das Problem, dass durch die vielen Fertigprodukte häufig diese momentan benötigten Stoffe gar nicht mehr enthalten sind. Beispiel Erdbeerjoghurt: Erdbeeren enthalten Eisen, Mangan und Kupfer, doch im konventionellen Erdbeerjoghurt ist alles drin, nur keine einzige Erdbeere. Dafür sehr viel Erdbeeraroma und Erdbeergeschmack. Der Körper wird dadurch getäuscht. Er entwickelt Appetit auf ein Lebensmittel, in dem normalerweise diese ihm fehlenden Stoffe enthalten sind. Doch sind die Früchte durch Aroma- und Duftstoffe ersetzt worden. Das Gehirn hat alles richtig gemacht, hat Lebensmittel erkannt, die auf der Packung Erdbeeren zeigen und danach schmecken und riechen ausgewählt. Der Darm kann damit aber nichts anfangen, weil die Stoffe, die er benötigt, darin nicht ent-

Ein Dummer tut immer das Gleiche und hofft, dass irgendwann einmal etwas anderes dabei herauskommt. Ein Kluger lernt aus seinen eigenen Fehlern. Ein Weiser dagegen lernt auch aus den Fehlern anderer.



halten sind. Viele Leute wählen ihre Nahrungsmittel auch zunehmend weniger nach ihren eigenen inneren Signalen aus, sondern nach äußeren, etwa nach den Nahrungsmitteln, die aktuell im Werbefernsehen beworben oder griffbereit in die Regale einsortiert wurden. Oder wenn man gerade am Bäckerladen vorbeigeht und es wunderbar nach Semmeln duftet – dann geht man vielleicht hinein und kauft sich etwas, obwohl man im Moment eigentlich gar keinen Hunger verspürt. Der individuelle Metabolic-Balance-Ernährungsplan empfiehlt genau die Lebensmittel, die der Klient für seine aus geglichene Funktion wirklich braucht, spiegelt sozusagen die inneren Signale und Bedürfnisse des Klienten wider, damit all die erforderlichen Enzyme sowie Hormone produziert werden können und sein Stoffwechsel wieder in die gesunde Balance kommt. Die Auswahl der Lebensmittel richtet sich bei Metabolic Balance daher nicht nach ihrem Kaloriengehalt, sondern nach den Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, dem Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißanteil sowie deren Einfluss auf das Hormonsystem.

### Die »Hormon«-Drüsen spielen eine wichtige Rolle

Das Metabolic-Balance-Programm ist als Stoffwechselprogramm konzipiert worden, das den Körper in die Lage versetzt, die für seine Funktionen wichtigen Hormone wieder selbst herzustellen. Dazu werden die Nahrungsmittel, die den Insulinspiegel im Körper niedrig halten und auf diese Weise die wichtigen Stoffwechselvorgänge wieder in die Balance bringen, bevorzugt verzehrt. Das Angebot ist dabei abwechslungsreich und reichhaltig. Essen ist hier eben keine Sünde oder ein Zeichen von Willensschwäche, bei dem sofort das schlechte Gewissen auftaucht, sondern Essen darf wieder Spaß machen, Lust befriedigen und im täglichen Leben wichtiger Baustein für Kommunikation und soziale Kontakte sein.

Mit Hilfe des Essensfahrplans halten Sie wie ein Artist und Seiltänzer Ihr Gleich(es)-gewicht. Federleicht unterstützt der Plan wie eine Balancierstange Ihren Weg und gibt Halt beim großen Thema »Essen, Diät und Übergewicht«.

Wer mit Metabolic Balance anfängt, der macht den ersten Schritt in die richtige Richtung zur veränderten sinnlichen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Denn schon Aristoteles sagte: »Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.«



*Viele Übel nähren  
sich aus einer Wur-  
zel: Übergewicht!*

Durch Metabolic  
Balance kommt es  
zur gesunden Regu-  
lierung von Blut-  
druck, Leber-,  
Zucker- und Blut-  
fettwerten. Es liegt  
tatsächlich an den  
»Hormon«-Drüsen!

## Fallbeispiel: »Es muss an den Drüsen liegen!«

Mein 53-jähriger Freund Klaus, Produktmanager in einem internationalen Unternehmen, erzählt mir beiläufig am Telefon, dass mit zunehmendem Alter auch die Figur langsam, aber sicher flöten gehe: »Der Lack ist ab!« Bei näherem Nachfragen erfahre ich, dass bei der letzten ärztlichen Untersuchung festgestellt wurde, dass er allein im letzten Jahr etwa 10 Kilogramm zugenommen habe. Sein Arzt habe bedenklich geschaut und etwas von Bluthochdruck, schlechten Leberwerten und Diabetes gemurmelt. Aber er wisse schon, das sei eben der Stress. Nur müsse er ständig Medikamente und diese in höheren Dosen als vorher einnehmen. Auf vier Präparate zur Blutdruckregulierung habe er es gebracht, und wenn der Zucker nicht runtergehe ... Überhaupt sei er oft müde, fühle sich trotz ausreichenden Schlafs immer wieder wie gerädert, die Knochen täten ihm weh, und die Familie fände ihn abends erschöpft und antriebslos auf dem Sofa vor.

## Einfach dick ... oder schon krank?

Als wir uns kurz darauf persönlich treffen, fällt mir auf, dass er blass, müde, irgendwie aufgeschwemmt und schlicht und einfach viel zu dick geworden ist. Und während er vier Löffelchen Zucker in seinen Kaffee schaufelt und genüsslich lange darin herumrührt, meint er, er müsse eben die Qual einer Nulldiät noch mal auf sich nehmen. Das hätte immer ein bisschen was gebracht. Obwohl beim letzten Mal, da sei es ihm zwar besser gegangen, aber richtig abgenommen habe er komischerweise kaum. »Wenn es mir nur nicht immer so gut schmecken würde«, sagt er. »Du weißt ja, auch die Arbeitsessen ... Ich esse aber jetzt richtig gesund inzwischen« – (mir fällt sein schlechtes Gewissen auf) – »denn jetzt gibt es Käse bei mir und wenig Fleisch, morgens ein

großes Knuspermüsli, und im Büro esse ich zwischendurch einfach mal getrocknete Feigen und keine Gummibärchen mehr! Übrigens«, ergänzt er, »bei mir kann es doch auch an den Drüsen liegen, oder? Das habe ich nämlich vor Kurzem gelesen! Ja früher, da bin ich gejoggt, aber für Sport fehlt mir einfach die Zeit!« Da wir gerade beim Essen sind, erzähle ich ihm von meiner Metabolic-Balance-Fortbildung und amüsiere mich nebenbei über sein Zucker-Tasse-Ritual. Irgendwie hat es bei ihm bei diesem Gespräch Klick gemacht. Jedenfalls drückt er mir seine Laborergebnisse mit dem Arztbericht in die Hand und meint, *ich* könne da sicher was für ihn tun!

### Sein Blut – seine Ernährung

Das tue ich dann auch, indem ich ihn durch meine naturheilkundliche Behandlung auf Metabolic Balance vorbereite. Was ihn jetzt reizt, ist das neue Abenteuer, denn er kennt natürlich die einschlägige Literatur, und Nulldiäten, Heilfasten, FdH, Trennkost und Atkins hat er am eigenen Leib erfahren. Der Unglaube darüber, dass man bei dem Programm keinen Hunger haben soll, steht ihm förmlich ins Gesicht geschrieben. Irgendwie muss ihm eingeleuchtet haben, dass sein Blut den Takt für seine Ernährung vorgibt. Die Vision, ohne oder wenigstens mit nur sehr wenigen müde machenden Medikamenten auszukommen, beflügelt ihn. Und die Aussicht auf mehr Elan und Lebensfreude kommt dazu. Wenn dann auch noch die Figur passt – genial! Meine eigene Begeisterung hat er auch gespürt, jedenfalls beginnt für ihn sofort das Abenteuer Metabolic Balance. Heute hat er 18 Kilogramm Gewicht weniger auf den Knochen, ist praktisch medikamentenfrei, und sein Blutzuckerwert ist wieder völlig normal. Nach wie vor hält er sich an die Empfehlungen von Metabolic Balance, dem Verdauungstrakt tagsüber jeweils fünf Stunden Ruhe nach einer Mahlzeit zu gönnen und gut drei Liter Wasser zu trinken.

Viele Metabolic-Balance-Teilnehmer berichten, dass sie kein Sodbrennen mehr plagt und die Gelenkprobleme verschwinden.

Obwohl die Menschen immer mehr  
Light-Produkte verzehren, werden  
sie kontinuierlich dicker. Instinkt und  
echter Hunger versagen.

# Was ist los mit unserer Ernährung?

Essgewohnheiten zeigen  
sich auf der Waage



Fast vermutet man,  
der Mensch rufe sei-  
nem Tisch täglich  
»Tischlein deck dich  
– light« zu. Doch  
wir wissen, dass die  
Menschen immer  
lighter konsumieren  
und dabei immer  
mehr Übergewicht  
ansammeln.

## Tischlein deck dich

Vielfach bekannt ist das Märchen vom »Tischlein deck dich«. In diesem Märchen wurde berichtet, dass der Tisch übertoll von Gebratenem und Gesottenem und von den schönsten und vollsten Schüsseln reichlich besetzt war. Genau so wie der Schreiner in dem Märchen können auch wir, wann immer wir Hunger, Durst oder auch nur Gelüste verspüren, unser Tischlein decken. Alle Köstlichkeiten, die wir uns nur vorstellen können, lassen sich jederzeit besorgen. Im Überfluss leben und genießen wir heute – kaum ist eine Schüssel leer, sorgen wir dafür, dass sie alsbald wieder gefüllt wird. Doch die Folgen des ungehemmten Genusses sind erschreckend.

## Kohlenhydratfallen an allen Ecken

Um die epidemische Ausbreitung der dicken Bäuche zu stoppen, suchen Wissenschaftler seit Jahrzehnten nach einer Lösung. Noch gilt nach Meinung der Ernährungsexperten das Dogma, dass fettreiche Kost die Hauptursache für die Zunahme des Übergewichts sei. Weil Kohlenhydrate schlank machten, sollten am besten über 60 Prozent aller Kalorien in Form von Kohlenhydraten auf den Tisch kommen.

## Macht Fett wirklich fett?

Mittlerweile geht in den Industrieländern die Angst vor Braten, Speck, Butter und Sahne um, und es hat im Austausch dazu die Kohlenhydratfalle zugeschnappt. Denn nun werden Getreide, Reis, Kartoffeln und diverse daraus raffinierte Produkte verspachtelt, dazu noch Zucker und mit Zucker Gesüßtes. In allen erdenklichen Variationen und an quasi jeder Ecke sind sie 24 Stunden am Tag preiswert zu bekommen: Brötchen und Brot, Baguette und Brezeln, Limonaden, gesüßte Geträn-





*Süßes zwischendurch  
sättigt immer nur für  
kurze Zeit.*

ke und Bier, Kuchen, Cookies und Eis, Pizza, Pommes, Nudeln, Spätzle: Zucker und Stärke en masse. 60 Prozent und mehr unserer täglichen Nahrung bestehen aus Fertig- und Schnellgerichten, Snacks, Fastfood und Backwaren. Dazu die zuckerhaltigen Getränke: Die Kohlenhydratmast ist perfekt. Doch werden die Warnungen immer lauter, dass es genau diese Kohlenhydrate sind, die uns erkranken lassen, wenn wir sie zu uns nehmen. Verkehrt sich also längst ins Gegenteil, was durch den Fortschritt von Wissenschaft und Technik an verbesserten Lebensbedingungen entstand?

## Schnelles Essen an jeder Ecke

Modernes Leben bedeutet schnelles (fast) Essen (food) in vorverarbeiteter Form. In diese Fertig- und Halbfertiggerichte lässt sich alles einbauen und auf lighte Weise verstecken, was Hunger macht auf immer mehr. Auch unseren Durst stillen wir inzwischen nicht mehr

Einfachzucker wie Glukose in Honig, Gebäck und Süßigkeiten hemmen den Fettabbau im Körper. Sie fördern vielmehr den Aufbau von Körperfett.



mit Wasser. Es sind die gesüßten Getränke und auch Bier, was unsere Kohlenhydrat-Völlerei komplettiert. Die Zahl der Übergewichtigen und Fettleibigen steigt stetig und unaufhaltsam an, gerade dort, wo Fett vermieden wird. Kaum ein Ereignis, kaum eine Party, auf der man sich trifft – es ist bestimmt einer dabei, der sich gerade wieder »zu dick« fühlt. Viele von uns wissen, dass etwas schief läuft mit unserer Ernährung. Solange Fertiggerichte unseren Speiseplan diktieren und die Angebote des Lieferservice unsere Mahlzeiten bestimmen, beschereuen wir uns weiter diesen Schuld-&-Sühne-Mix, aus dem es scheinbar keinen Ausweg gibt, weil uns die Zeit dazu zwingt!

## Aus Nahrungsmitteln sind Wohlfühlmittel geworden ...

Für die Nahrungsmittelindustrie steht der Umsatz an erster Stelle, egal, ob die Produkte ernährungsphysiologisch sinnvoll sind.

... so hat es ein Manager eines Nahrungsmittelkonzerns vor einiger Zeit auf den Punkt gebracht. »Unsere Produkte sind nicht dazu da, Hunger zu stillen, sondern Appetit zu machen.« Und damit wir uns mit ihnen wohlfühlen, suggeriert uns die Werbung ein Fest der Genüsse. Es gibt aber kaum ein Fertiggericht, das keine Geschmacksverstärker enthält. Wir lieben ihn, den salzig-süßlichen Geschmack, an den wir uns so gewöhnt haben. Uns fällt schon gar nicht mehr auf, dass alles gleich schmeckt. Dass in dem Einheitsbrei auch qualitativ minderwertige Ware verschwinden kann, erkennen wir nicht, weil alles – auch das Aussehen der Nahrung – designbar geworden ist. Und so verzeichnen Hersteller, die sich der Natürlichkeit verpflichtet fühlen und die Produkte »frei von Geschmacksverstärkern« anbieten, Umsatzeinbußen. Dieser »Kick«, den die Zusatzstoffe auslösen, ist bekannt. Denn Studien berichten, dass bestimmte Kombinationen dieser Zusatzstoffe ähnlich wie Glückshormone im Gehirn wirken. Somit ähnelt das Gefühl von Hunger stark dem von Sucht.

## Werbung bestimmt den Geschmack

So oder so, das natürliche Geschmacksempfinden geht verloren, und das vor allem bei den Kleinsten, die sich, beeinflusst durch die Werbung, schon sehr früh an bestimmte, meist künstliche Nahrungsmittel gewöhnen. Die Lebensmittelwerbung suggeriert uns, dass der Verzehr der beworbenen Produkte zum Wohlfühlen beiträgt – man ist eben »in«, wenn man moderne Lebensmittel isst. Wenn beispielsweise ein neuer, »gesunder« Müsliriegel beworben wird, der ganz einfach die empfohlene tägliche Obstportion liefert, klingt das zunächst recht harmlos. Wir glauben, damit etwas Gesundes zu essen. Welche ungesunden Fett- und Zuckermengen wir aber damit aufnehmen, steht nur im Kleingedruckten – das lesen wir aber nicht, weil wir wirklich glauben, etwas Gutes zu uns zu nehmen. Statt dessen kaufen wir mehr von dem, was für den kleinen, großen Hunger zwischendurch doch so gut sein soll! Eine neuere Studie hat sich mit der Darstellung von Ernährung im Fernsehen befasst. Das Ergebnis? Vor allem Snacks und Süßigkeiten kommen prima weg – sie machen allein 25 Prozent der dort gezeigten Nahrungsmittel aus. Trendlebensmittel stillen also keinen Hunger, sondern machen uns Appetit auf eine Kost, die uns kein Gramm abnehmen lässt. Kohlenhydratbomben, an denen Leistungssportler ihre helle Freude hätten, blähen uns – die wir immer weniger Energie verbrauchen – die Bäuche auf. Kohlenhydratreich, aber fettarm und somit scheinbar gesund – das sind die Versprechen der Werbekampagnen, mit denen Lebensmittelhersteller in den USA in die Öffentlichkeit gehen.

## Low fat, low carb, du darfst, light

Auf der Suche nach den Ursachen für den Herzinfarkt hatte man in den USA schon vor etwa 20 Jahren das Cholesterin als Hauptschuldigen ausgemacht. Die Folge war eine beispiellose »Low-fat-Kampagne«,

Der kleine Hunger kommt immer öfter! Hamburgerhäuser, Dönerbuden, Pizzastände und Pommesläden locken überall. Doch die Fertiggerichte sättigen nur kurzfristig.



Wolf Funfack

[metabolic Balance Die Diät](#)

Schluss mit Hungerkuren! Der individuelle Weg zum gesunden Körpergewicht

176 pages, pb  
publication 2005



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)