

HP Simone Fausten

# Gewichtsabnahme durch Stoffwechselregulation

Eine Möglichkeit, den Jo-Jo-Effekt zu durchbrechen

**Gesunde Ernährung ist heute für jedes Alter ein wichtiges Thema. Mehr als zwei Drittel der deutschen Bevölkerung sind heute übergewichtig bis adipös. Ganz alarmierend sind die Berichte über die Zunahme der Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Mittlerweile wurden schon Kleinkinder im Alter von drei Jahren mit Diabetes Typ II diagnostiziert. Diese Nachrichten sollten uns aufschrecken lassen und zu einem Umdenken unserer Ernährungsgewohnheiten bringen.**

Neuste Untersuchungen ergaben, dass es gar nicht so genau darauf ankommt, wie viel man isst, sondern was man isst. Viele Menschen nehmen aber leider zu wenig Lebensmittel zu sich, die ihren Stoffwechsel optimal ankurbeln und ausbalancieren würden. Dafür stopfen sie sich z. B. mit Fast Food voll und wundern sich, wenn ihr Stoffwechsel entgleist und er von alleine nicht mehr in sein Gleichgewicht kommt. Die Folge sind Befindlichkeitsstörungen wie z. B. Sodbrennen, Magendruck, Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden etc. Ein Labortest fördert dann meist auch noch einige erhöhte Blutwerte (z. B. GPT, GOT, LDL-Cholesterin, Harnsäure etc.) zu Tage.

## Jo-Jo-Effekt

Durch die überall den Markt überschwemmenden Blitzdiäten, die uns wahre Wunder versprechen, erreicht man statt der gewünschten Gewichtsabnahme eher das Gegenteil. Zunächst nimmt der Körper zwar sehr schön ab, jedoch hauptsächlich Wasser und gespeichertes Glykogen. Wenn diese Reserven erschöpft sind, wird mittelfristig Muskulatur abgebaut, die aber zur Fettverbrennung notwendig ist. Dies wiederum führt dazu, dass man müde und antriebslos wird, leicht friert usw. In dieser Phase registriert der Körper die Abnahme des Körpergewichts als Bedrohung der vitalen Lebensfunktionen und steuert diesem entgegen, indem er nun nach Abschluss der Diät die nun wieder in regulärem Maß aufgenommene Nahrung direkt in den Fettdepots speichert. Der unerwünschte Jo-Jo-Effekt setzt ein – und man nimmt meist noch mehr zu als man vorher abgenommen hat.

Seit einigen Jahren ist nun das Ernährungsprogramm Metabolic balance® auf dem Markt, welches hier Abhilfe schaffen will und eine Gewichtsabnahme ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt erlaubt. Nach 20-jähriger Forschungsarbeit wurde dieses Programm von dem Internisten und Ernährungswissenschaftler Dr. Wolf Funfack entwickelt.

Auf Basis von Laborwerten und Anamnesedaten errechnet ein Computerprogramm einen individuellen Ernährungsplan für jeden Patienten. Durch diesen Plan wird gewährleistet, dass der Körper über die Nahrungsmittel die Stoffe bekommt, die den ihm eigenen Stoffwechsel optimal unterstützen und ausbalancieren. Als Nebeneffekt wird auch intensiv Gewicht, insbesondere Fett reduziert.

Hauptziel ist die Herunterregelung des meist chronisch erhöhten Insulinspiegels im Blut auf ein normales Maß (dies trifft bereits bei Patienten mit 10-20 % Übergewicht zu). Durch Insulin werden überschüssige Kalorien als Glykogen und Fett in die Zellen eingebaut und dort gehalten – ab einem bestimmten Schwellenwert (120-150 µE/ml) trägt das Hormon noch zusätzlich zum Übergewicht des Patienten bei, da es dann auch nicht mehr so leicht heruntergeregelt werden kann (so genannter „Insulinkorken“).

## Was Insulin in unserem Körper bewirkt

Ein ständig erhöhter Insulinspiegel (Hyperinsulinämie) greift auch auf anderen Wegen massiv in unseren Stoffwechsel ein:

- Über bestimmte Regelkreisläufe erhöhen sich z. B. der Cortisol- und der Adrenalinspiegel. Die Erhöhung des Adrenalinspiegels wiederum kann dazu beitragen, dass sich die Gefäße verengen und die Entstehung von Bluthochdruck (Hypertonie) begünstigt wird. Wird nun Insulin gesenkt, sinkt erstaunlicherweise auch der Blutdruck – zum Teil sogar soweit, dass Medikamente schon nach kurzer Zeit reduziert werden können.

- Auch die Erhöhung des Triglyzerid- und des LDL-Cholesterin-Wertes durch Insulin kann zur Hypertonie beitragen.
- Insulin hemmt die Produktion des Hormons DHEA (Dehydroepiandrosteron), das als „Anti-Aging-Hormon“ gilt, da es eine positive Wirkung auf unser Immunsystem hat und sogar gegen Krebs, Arterienverkalkung und Osteoporose wirksam sein soll. Es hilft beim Muskelaufbau und sorgt so für eine „gestraffte“ Abnahme ohne Faltenbildung.
- Weiterhin bremst Insulin die Wirkung des Wachstumshormons HGH (Human Growth Hormone). Bei Kindern und Jugendlichen ist es für das Längenwachstum verantwortlich – bei Erwachsenen sorgt es für die Fettverbrennung in der Nacht. Wir können also wirklich „im Schlaf abnehmen“.
- Außerdem wirkt sich Insulin hemmend auf die Fibrinolyse und das Melatonin aus und sorgt so auch für einen unruhigen Schlaf.

Durch die Reduktion des Insulinspiegels auf ein normales Niveau können sämtliche Hormone wieder im richtigen Verhältnis produziert und Fett abgebaut werden.



### Simone Fausten

ist seit 2003 Heilpraktikerin in eigener Praxis. Neben metabolic-balance® sind ihre Hauptschwerpunkte Wirbeltherapie nach Dorn, Fußreflexzonenmassage nach Marianne Uhl, Ohr- und Handakupunktur, Schüßler-Salz- und Bach-Blütentherapie sowie Radionik. 2007 hat sie auch die Ausbildung zur Mykothérapeutin erfolgreich absolviert.

#### Kontakt:

Siefersheimer Str. 30a, D-55597 Wöllstein  
An der Klingelpforte 9, D-55270 Essenheim  
Tel. / Fax: 06703 / 647027  
info@heilpraktikerin-fausten.de  
www.heilpraktikerin-fausten.de

## Die wichtigsten Grundsätze

Durch die Einhaltung bestimmter Regeln kann Insulin erfahrungsgemäß wieder auf sein Normalniveau heruntergeregelt werden.

### Eiweiß zuerst

Zu Beginn einer jeden Mahlzeit nimmt man einige Bissen des Eiweißanteils der Mahlzeit (z. B. Fisch, Geflügel, Soja, Fleisch etc.) zu sich. Was zuerst in den Mund kommt, bestimmt, welche Verdauungsvorgänge in Bauch und Drüsen ausgelöst werden. Erst danach darf die Mahlzeit mit den übrigen Kohlenhydraten gemischt werden. Der Grund dafür ist, dass sich die Eiweiße und die kohlenhydratpaltenden Enzyme im Körper gegenseitig behindern. Wenn im Körper jedoch erst der Impuls zur Eiweißverdauung gesetzt wird, verläuft die ganze Nahrungsverbrennung reibungsloser.<sup>(1)</sup>

### Nur drei Mahlzeiten pro Tag und fünf Stunden Nahrungskarenz

Durch die Aufnahme von nur drei Mahlzeiten mit einer mindestens fünfständigen Nahrungskarenz wird der Insulinspiegel auf sein physiologisches Niveau gebracht. Eine überschüssige Kalorienzufuhr wird so vermieden, und Fett kann leichter abgebaut werden.

### Letzte Mahlzeit bis 21 Uhr

In der nächtlichen Fastenphase wird das meiste Fett verbrannt. Daher sollte die letzte Mahlzeit bis 21 Uhr beendet sein. Auch zeitlich überdehnte Mahlzeiten können die Fettverbrennung stoppen.

### Viel Trinken

Gerade auch bei der Gewichtsreduktion ist es sehr wichtig, genügend zu trinken (mind. 2,5 Liter täglich – wie es eigentlich jeder machen sollte), damit die gelösten Gift- und Schlackstoffe auch abtransportiert werden können. Wasser dient hier als wichtiges Lösungsmittel.

Wenn diese wenigen Regeln über einen Zeitraum, der in vier Phasen eingeteilt wird (Vorbereitungsphase, Strenge Phase, Lockere Phase, Erhaltungsphase), eingehalten werden, dann kann der Stoffwechsel sich optimal regulieren.

Als positiver Nebeneffekt, der den hohen Compliance-Erfolg der Patienten rechtfertigt, wird auch eine Verbesserung des physischen und psychischen Befindens angegeben (Konzentration verbessert sich, Schlafstörungen verschwinden, mehr Energie steht zur Verfügung, depressive Verstimmungen verschwinden etc.). Außerdem führt das vitalere, frischere Aussehen zu zahlreichen Komplimenten aus der Umgebung.

## Meine eigenen Erfahrungen

Während meiner nun bereits vierjährigen Arbeit mit diesem Ernährungsprogramm kann ich fast nur Erfolge verbuchen. Alle Teilnehmer, die sich konsequent an ihren Plan und die Regeln gehalten haben, verloren in drei bis fünf Monaten durchschnittlich 10-15 Kilogramm und konnten dieses Gewicht dann auch halten, ohne dass der gefürchtete Jo-Jo-Effekt einsetzte. Männer verloren im Schnitt etwas schneller und auch etwas mehr an Gewicht als Frauen.

Mit einer Körperfettwaage lässt sich – bereits schon ab der ersten Woche – laufend nachweisen, dass ein Großteil des Gewichts als Fett verloren wird.

Neben dem effektiven Gewichtsverlust konnten einige Patienten unter den verwunderten Augen ihrer Ärzte ihre Blutdruckmittel erheblich reduzieren und teilweise ganz absetzen. Die Patienten haben keine Schlafstörungen mehr und berichten über einen enormen Energiezuwachs und mehr Leistungsfähigkeit. Sodbrennen gehört schon meist nach zwei Wochen der Vergangenheit an, und die Verdauung reguliert sich.

Nach Abschluss des Programms erstelle ich noch einmal ein Blutbild, um auch die Veränderung in den Blutwerten zu dokumentieren. Hier zeichnen sich signifikante Verbesserungen des LDL-Cholesterins, der Triglyzeride, der Leber- und Nierenparameter etc. ab.

Das Schöne an dem hier vorgestellten Ernährungsprogramm ist, dass die Zeit gut überstanden wird, da in der so genannten „Lockeren Phase“ einmal in der Woche bei einer Mahlzeit eine Stunde lang gegessen werden darf, was man will, um den Stoffwechsel aus dem „Metabolic-Trott“ wieder heraus zu reißen. Die Ausnahmeregel führt bei den meisten Patienten zu einer Befriedigung ihrer Gelüste, so

dass sie dann die nächste „strenge“ Woche wieder gut meistern.

Auch kann man nach Phasen mit massiven Ernährungssünden (z. B. Feiertage, Urlaub etc.) immer wieder neu mit dem Programm beginnen und die angefütterten Pfunde wieder loswerden.

Für mich persönlich ist diese Ernährungsumstellung daher die bisher effektivste und erfolgreichste, die ich je ausprobiert habe. Ich selbst habe ebenso in zehn Wochen 11 kg verloren und halte dieses Gewicht auch noch nach zwei Jahren.

## Fazit

Schon Paracelsus formulierte treffend: „Der Mensch ist, was er isst.“ Wir sollten daher erkennen lernen, „wie“ und „was“ wir essen, um positiven Einfluss auf unser Stoffwechselgeschehen nehmen zu können.

Bis es soweit ist, ist eine Begleitung durch qualifizierte Betreuer ganz wichtig. Die meisten Patienten kommen nach einer Odyssee durch den Diät-Dschungel völlig verunsichert zu der hier vorgestellten Ernährungsumstellung und machen ihren „letzten Versuch“.

Umso schöner ist es dann, in glückliche Gesichter zu blicken, wenn sie auch noch nach Monaten und Jahren ihr Gewicht halten können und so dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt endlich entronnen sind.



## Literaturhinweise

- (1) Funck, Dr. med. Wolf: metabolic balance® Die Diät, Südwestverlag, 2005
- (2) Bürger-Rasquin, Rahel: Schlank und Gesund, 5. Auflage 2008