

# Metabolic Typing - *Individuelle* Ernährung fördert Gesundheit

Unter allen europäischen Ländern ist in Deutschland der Anteil an Übergewichtigen am höchsten, bei Erwachsenen wie bei Kindern. Wir haben den höchsten Anteil an Hypertonikern. Typ II-Diabetes ist so stark im Vormarsch, dass man für 2020 damit rechnet, dass jeder zweite Erwachsene daran erkrankt sein wird.

**E**rnährung spielt bei vielen Gesundheitsproblemen eine zentrale Rolle. Pauschal kann man diese Probleme allerdings nicht verändern, da eine gesunde Ernährung sich immer auf den individuellen Stoffwechselformat beziehen muss. Während man in anderen Ländern inzwischen zumindest bereit ist, die bisherigen kohlenhydratlastigen Empfehlungen kritisch in Frage zu stellen, halten die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und

## Klaus Holzrichter

Bocholt



Jahrgang 1950

1969 - 1971 Apothekenpraktikum / Vorexamen  
1972-1976 Chemiestudium in Bonn 1976-1982 Medizinstudium in Köln i 9S7-1993 Facharztausbildung /Arbeit als FA für Anästhesie und Intensiv-medicin  
ab 1993 Privatpraxis für Naturheilverfahren und Praxis für Ernährungsberatung  
ab 1998 Entwicklung von EVA3000 - Gerät zur Stoffwechselformatierung

Seit 1983 verschiedene Ausbildungen in Naturheilverfahren: chinesische Akupunktur, chinesische Meridianmassagen, Ohrakupunktur, Schadelakupunktur, Neuraltherapie. Neuralkinesioformit nach Klinghardt, Psychokinesioformit, Physioenergetik, Bach-Bluten-Therapie, Posturale Integration, verschiedene Ernährungslehren,

Spezialgebiete:

Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Umwelt-erkrankungen.

andere Institutionen immer noch an Modellen wie der „Ernährungspyramide“ als das Maß aller Dinge fest.

Viele unterschiedliche Merkmale kennzeichnen den Menschen als Individuum: Aussehen, DNA, Fingerabdrücke, Vorlieben, unterschiedliche Laborwerte als Ausdruck eines individuellen Stoffwechsels und vieles mehr. Trotz dieser Unterschiede gehen viele Ernährungswissenschaftler immer noch von der Idee aus, dass alle Menschen identisch seien und deshalb die gleiche Ernährung benötigen.

Leider sind nicht nur die schulmedizinisch ausgerichteten Empfehlungen zu pauschal und nicht den individuellen Bedürfnissen entsprechend, im naturheilkundlichen Lager werden die gleichen Fehler begangen: Wenn zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts eine „basenüberschüssige Kost“ empfohlen wird, wissen wir, dass dies nur für ungefähr ein Viertel der hiesigen Bevölkerung sinnvoll ist, da nur dieser Anteil durch eine eiweißreiche Ernährung wirklich übersäuert wird. Für die restlichen drei Viertel sind diese Empfehlungen nicht nur unnütz, sie können sogar schädlich sein.

Messergebnisse, auf denen eine Diagnose wie „Übersäuerung“ meist basiert, spiegeln oft nicht die wahren Zusammenhänge wider. Es kommt vor, dass das Zellinnere bei bestimmten Stoffwechselformaten zu basisch ist und der Körper dies durch ein leicht saures Blut zu kompensieren versucht. Wer nun daraus auf eine Übersäuerung schließt und eine basenüberschüssige Ernährung

empfiehlt, untergräbt diese Kompensationsversuche; schwere Erkrankungen sind vorprogrammiert.

## Die Entwicklung der unterschiedlichen Ernährungsbedürfnisse

Im Laufe der Entwicklungsgeschichte wurden die Menschen immer wieder gezwungen, sich in ihrer Ernährung den örtlichen Gegebenheiten anzupassen und sich von dem zu ernähren, was sie in ihrem Lebensraum erjagen und finden konnten. Inzwischen weiß man jedoch, dass sich die unterschiedlichen Makro- und Mikronährstoffe auf homöostatische Kontrollsysteme (wie das autonome Nervensystem) und auf Prozesse in der Zelle (vor allem auf die Energieerzeugung in Glykolyse, Beta-Oxidation und Zitronensäurezyklus) ganz unter-

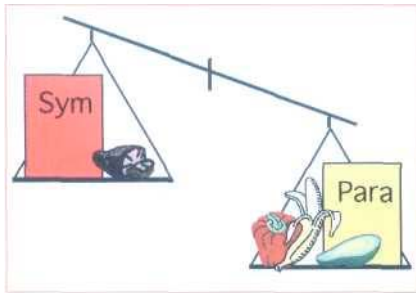
## Peter Königs Riedstadt



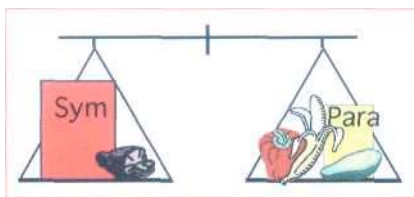
Jahrgang 1954

1974-1979 Studium der Betriebswirtschaft  
1980-1984 Findhorn Foundation (Schottland) als Lektor; Therapeut und Touch for Health Instructor  
1983-1985 Studium am National Institute of Medical Herbalists, Exeter, Devon, UK  
1985 Heilpraktikerprüfung  
1984-1994 Zusammenarbeit mit Dr. med. Renate Collier auf dem Gebiet der Azidose-Therapie  
Seit 1994 Metabolic Typing als Vertreter von William Wolcott in Europa

schiedlich auswirken: Eine einseitige Ernährung, wie sie in vielen Klimazonen nötig war, führte zu einer einseitigen Förderung der einen oder anderen Seite dieser Systeme. Der Konsum von viel Obst und Gemüse - wie er in warmen Klimazonen typisch ist - steigert sowohl die Aktivität des parasympathischen Zweigs des autonomen Nervensystems als auch die der Glykolyse. Sehr vereinfacht lässt sich dies mit dem Bild einer Waage verdeutlichen:



Diese einseitige Anregung führte zu ständigem Ungleichgewicht in den von diesen Systemen kontrollierten Stoffwechselprozessen. Daran musste sich der Stoffwechsel über mehrere Generationen anpassen, denn ein ständiges Ungleichgewicht fördert die Entstehung von Krankheiten, raubt Energie und fördert Übergewicht. Diese Anpassung erfolgte durch Abschwächung der ständig angeregten Seite, denn nur so ließ sich wieder ein Gleichgewicht herstellen:



So bildeten sich im Lauf vieler Generationen verschiedene Stoffwechseltypen heraus, die heute darauf angewiesen sind, das Gleichgewicht durch genau die für sie richtige Ernährung zu erhalten, um gesund zu bleiben.

Es gibt immer noch Völker in entlegenen Gegenden der Erde, die sich nach den von ihren Vorfahren überlieferten Ernährungsempfehlungen richten. Bei diesen Menschen sind die meisten der sog. Zivilisationskrankheiten wie Parodontose, Hypertonie, Gicht, Diabetes mellitus, Adipositas, Krebs etc. praktisch unbekannt. Dabei ist entscheidend, dass sie sich ernähren wie ihre Vorfahren seit vielen Generationen. Es ist völlig unwichtig, wie diese Ernährung aussieht, ob sie z. B. reich an Kohlenhydraten oder reich an Fett und Eiweiß ist: Wichtig ist, dass es jene ist, an die ihr Stoffwechsel angepasst ist. Solange sich die Eskimos traditionsgemäß mit viel Eiweiß und Fett ernähren, sind sie gesund. Ein Versuch der kanadischen Regierung, ihre Nahrung durch größere Mengen von frischem Obst und Gemüse „aufzuwerten“ scheiterte kläglich: Als Folge dieser guten Absichten traten vermehrt die uns bekannten Zivilisationserkrankungen auch bei den Eskimos auf. Erst als sie wieder zu ihrer traditionellen Ernährung zurückfanden, kehrte der frühere Gesundheitszustand wieder zurück.

Auf der anderen Seite gibt es Völker, die nur wenig Eiweiß und Fett zu sich nehmen und bei dieser Ernährung gesund sind. Ändern sie ihre Gewohnheiten und ernähren sich nicht mehr wie ihre Vorfahren, werden sie anfälliger für Krankheiten.

In Gebieten, in denen es nicht zu einer Durchmischung der Völker kam, ist diese traditionelle Ernährung nach wie vor ideal. Doch in typischen Einwanderungsländern wie Deutschland oder den USA haben sich im Lauf der Jahrhunderte die unterschiedlichsten Stoffwechseltypen angesiedelt und untereinander vermischt. Deshalb ist es hier nicht möglich, aus den Ernährungsgewohnheiten der eigenen Vorfahren auf den heutigen persönlichen Bedarf zu schließen.

Bei der Suche nach der richtigen Ernährung bestätigen die Erfahrun-

gen früherer Jahrhunderte die Ergebnisse moderner Studien:

- ◆ In der ayurvedischen Medizin Indiens wurde bereits vor ca. 6.000 Jahren die Ernährung den individuellen Bedürfnissen (3 Doshas) angepasst.
- ◆ In der chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden entsprechend der Lehre der fünf Elemente verschiedene Ernährungstypen unterschieden.

Und auch in neuerer Zeit fanden sich immer wieder Forscher, die individuelle Ernährungsbedürfnisse entdeckten und die Ansätze einer modernen Typenlehre entwickelten.

- ◆ 1919 beschreibt Dr. F. Pottenger in *Symptoms of visceral disease* erstmals Einflüsse einzelner Nährstoffe auf das autonome Nervensystem.
- ◆ 1956 fordert Dr. R. Williams in *Biochemical Individuality* die Entwicklung einer Methode zur Bestimmung unterschiedlicher Ernährungstypen, nachdem er bei seiner Erforschung der Vitamine feststellen musste, dass der Bedarf an diesen Mikronährstoffen von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.
- ◆ 1961 erläutert Dr. Emanuel Revici in *Research in physiopathology as basis of guided chemotherapy* wie die Durchlässigkeit der Zellwand durch unterschiedliche Nährstoffe beeinflusst wird und dies zur Entstehung schwerer Krankheiten beiträgt.
- ◆ 1965 beschreibt Dr. H. Bieler in *Food is your best medicine* seine Forschungen über den Einfluss der Ernährung auf die Drüsen und die Auswirkung auf das Körpergewicht.
- ◆ 1969 greift Dr. Kelley die Ansätze von Pottenger auf und entwickelt eine Methode zur genauen Bestimmung des Ernährungstyps, die er in seinem Buch *One Answer to Cancer* beschreibt und erfolgreich zur Behandlung seiner Krebspatienten einsetzt.
- ◆ 1972 beschreibt der Psychiater Dr. George Watson in *Nutrition and the Mind* die Einflüsse der Ernährung auf die Energieerzeu-

gung in der Zelle und die Auswirkungen auf die Psyche

■ Ab 1978 arbeitet William Wolcott mit Dr. Kelley zusammen und entwickelt dessen Methode weiter zu ihrer heutigen Form, vor allem durch die Einbeziehung der Ansätze von Watson, Bieler, Revici und anderen. Er nennt die von ihm entwickelte Methode *Metabolic Typing*.

### Metabolic Typing heute

Inzwischen ist bewiesen, dass der menschliche Stoffwechsel von der Ernährung stark beeinflusst wird und nur effizient arbeiten kann, wenn sie auf seine individuelle Ausprägung abgestimmt ist. Dies wird nicht zuletzt durch William Wolcotts Erfahrungen mit über 70.000 meist schwer Erkrankten bestätigt.

Er bezieht mittlerweile bis zu neun unterschiedliche Bereiche des Stoffwechsels in seine Überlegungen ein: Welche Ernährung entspricht am besten den grundlegenden, alltäglichen Bedürfnissen (hier spielen das autonome Nervensystem und das Verbrennungssystem eine Rolle)? Welche ist bei Übergewicht zu wählen (hier steht das Drüsensystem im Vordergrund)? Was ist im Falle eines zu basischen oder zu sauren Zellinneren zu beachten (*anaerobe / dysaerobe Situation*)? Welche Nahrungsmittel sind eventuell zu meiden (Lektine je nach Blutgruppe)? Besteht ein Mangel oder ein Überschuss an Elektrolyten (kolloidale Situation in den Körperflüssigkeiten)? Wie steht es um den Prostaglandinhaushalt oder liegen pathologische Entgleisungen des Säure-Basenhaushalts vor?

### Die alltägliche typengerechte Ernährung

Die Nährstoffe in unserer Ernährung wirken sich auf das autonome Nervensystem aus. Kalzium und Eiweiß regen z. B. den Sympathikus an, während Kalium und Kohlenhydrate den Parasympathikus stärken. Diese Wirkung kann man sich zu Nutzen machen, um gezielt auf das ererbte Ungleichgewicht des jeweiligen Stoffwechselforts einzuwirken.

Beim so genannten Sympathikustyp ist der Sympathikus zu stark (wie im obigen Bild). Dies hat zwar einige Vorteile (gute Konzentration, zielorientiert, guter Muskeltonus), aber vor allem Nachteile (er neigt z. B. zu Hyperaktivität und regt sich leicht auf, die Verdauung ist schwach, er neigt zu Bluthochdruck, Azidose, Schlaflosigkeit usw.). Ist die Ernährung reich an Kalzium, Eiweiß und anderen Nährstoffen mit entsprechender Wirkung, wird der Sympathikus noch mehr angeregt und die negativen Merkmale werden gefördert. Wird sie aber so zusammengestellt, dass der Gegenspieler des Sympathikus - der Parasympathikus - gestärkt wird, dann wird das Gleichgewicht wieder hergestellt und die negativen Merkmale werden nicht weiter gefördert. Deshalb wird dem Sympathikustyp eine Ernährung empfohlen, die reich an Kohlenhydraten (60 %) und moderat bei Eiweiß (25 %) und Fett (15 %) ist, zusammengestellt aus Nahrungsmitteln, deren Nährstoffe besonders den Parasympathikus stärken.

Diese Prozentvorgaben entsprechen zufällig annähernd den Ernährungsempfehlungen der DGE. Der große Unterschied ist, dass diese Zusammenstellung nur für den Sympathikustyp empfohlen werden kann, und dieser Typ macht in Deutschland nur ca. 25 % der Bevölkerung aus. Die anderen 75 % wären falsch beraten, würden sie diesen Empfehlungen folgen.

Der Parasympathikustyp zeichnet sich durch ganz andere Merkmale aus: Seine Stärken sind seine gute Ausdauer, Geselligkeit, Ruhe und Gelassenheit. Aber wenn er sich falsch ernährt, kommen seine Schwächen zum Vorschein, neigt er zu Depressionen, zu Alkalose, Müdigkeit und Energielosigkeit und es treten besonders häufig Allergien auf. Sein Stoffwechsel kommt durch eine Ernährung ins Gleichgewicht, die den Sympathikus stärkt: Sie enthält wenig Kohlenhydrate (30 %), reichlich Eiweiß (45 %) und etwas mehr Fett (25 %). Außerdem werden dabei Nahrungsmittel ausgewählt,

... erfolgreich unterstützen mit *Spirulina* und *Chlorella Mikroalgen* im Rahmen einer vitalstoffreichen, basischen Ernährung.

BIO

nach Naturland Richtlinien kultivierte Mikroalgen



Die Erste in Deutschland von Naturland zertifizierte BioSpirulina.



Chlorella *Hau*



Jede Chlorella-Charge wird von unabhängigen deutschen Labors kontrolliert!

Erhältlich in Ihrer Apotheke

BioSpirulina  
250 Stck Glas PZN 253052 9  
Chlorella *Hau*  
500 Stck Glas PZN 885221 1



100% natürlich • sanft • wirksam

Ja, bitte senden Sie mir kostenlos Informationsmaterial für Fachkreise!

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

# AZIM-INFO

welche den Sympathikus stärken (z.B. weil sie reich an Kalzium sind).

Doch nicht nur die Auswirkungen auf das autonome Nervensystem sind bei allen Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen. Genauso wichtig sind die Auswirkungen auf die Energieerzeugung in der Zelle. Es gibt z. B. einen Ernährungstyp (den Glykotyp), dessen Energieerzeugung (Glykolyse und Zitronensäurezyklus) durch Kohlenhydrate zu stark angeregt wird. Durch diese starke Energieproduktion wird er hyperaktiv. Dies wirkt sich sowohl auf seine psychische Verfassung als auch auf den Körper aus (er neigt zu Hyperaktivität und regt sich leicht auf, er neigt zu Bluthochdruck, Azidose, Schlaflosigkeit usw.). Zudem erzeugt er übermäßig viel Kohlendioxid, wodurch der Körper übersäuert wird. Um diese Tendenz auszugleichen, darf seine Ernährung nur wenig Kohlenhydrate enthalten (30 %), dafür aber reichlich Eiweiß (45 %) und Fett (25 %). Und sie muss aus Nahrungsmitteln bestehen, die diese übermäßig schnelle Verbrennung bremsen, weil sie z. B. viel Kalzium enthalten.

Daraus ist zu ersehen, dass viele Probleme von Sympathikustyp und Glykotyp sich ähneln, aber sie brauchen eine geradezu gegensätzliche Ernährung, um im Gleichgewicht zu sein. Während der Sympathikustyp eine fleischarme Ernährung braucht, um seine Azidose zu bekämpfen, braucht der Glykotyp eine kohlenhydratarme und fleischreiche Ernährung, um dasselbe Ziel zu erreichen.

Auch wenn es erst mal unlogisch klingt: Jeder hat schon Patienten gehabt, deren Säure-Basenhaushalt bei „Basenkost“ saurer wurde. Hier sollte man es mal mit „Säurekost“ probieren. Meist handelt es sich hierbei um einen Glykotyp, dessen hohe Verbrennungsrate durch Kohlenhydrate nur noch stärker angeregt wird. Sie lässt sich nur mit ausreichend Eiweiß und Fett bremsen. Der Glykotyp wird durch „Säurekost“ basisch.

**Chronische Krankheiten wie koronare Herzkrankheit, Krebs, Diabetes und Übergewicht nehmen immer weiter zu, wenn die Ernährung nicht geändert wird. Diese Erkrankungen trugen 2001 bereits zu 60 % der weltweit 56,5 Mio. Todesfälle bei. Die Zahl der Diabetiker soll bis 2020 auf 228 Mio. steigen. Viele Hersteller werben mit viel zu süßen, angeblich gesunden Produkten. Die Verbraucher denken, dass sie ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, wenn sie die „verkleideten“ Kalorienbomben verzehren. Zahlreiche Organisationen versuchen mit ihren Aktionen ein Gegengewicht zu dem schon im Kindesalter steigenden Übergewicht zu schaffen.**

Ein vierter Ernährungstyp ist der Betatyp: Bei ihm laufen die Verbrennungsprozesse zu langsam ab. Er braucht relativ viel Kohlenhydrate (50 %), allerdings auch einiges an

Verbesserung der gesamten Regulation des Stoffwechsels sowie vieler negativen Prozesse erreicht. In der Folge kommt es meist schon sehr bald zu einer Steigerung an Energie und Vitalität und einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden.

Anzeige"

## Heilpraktiker Prüfungsvorbereitung für Zahnärzte

mit dem  
Dozententeam Dr. Dr. Hildebrand

im Fernunterricht im  
Blockseminar  
in Kombination von beidem

### Kreativität & Wissen

Medizin und Naturheilkunde GmbH  
Lange Straße 2 A • 761 99 Karlsruhe

**Tel.: 0721 - 8 8 3 3 63**

Fax: - 9 88 71 47 e-mail:

zahnarzt@kreawi.de

internet: www.kreawi.de

Eiweiß (40 %), und möglichst wenig Fett (10 %). Seine Eigenschaften ähneln denen des Parasympathikustyps sehr, aber auch er braucht eine fast gegenteilige Ernährung - besonders was die Auswahl der Eiweißquellen betrifft, die z. B. purinarm sein müssen.

Welcher Ernährungstyp nun den Bedarf bestimmt: Durch eine typgerechte Abstimmung der Ernährung lassen sich die Stoffwechselforgänge wieder ins Gleichgewicht bringen, und damit wird eine deutliche

## Gezielt Übergewicht abbauen

Während die alltägliche Ernährung vor allem vom Zustand im autonomen Nervensystem und im Verbrennungssystem bestimmt wird, muss bei Übergewicht auch das Drüsen-system beachtet werden. Es gibt vier Drüsentypen, die einerseits die Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel bestimmen (Süßes, Milchprodukte, Fleisch, Koffein u. a.) und damit vorgeben, durch welche Nahrungsmittel beim jeweiligen Typ das Übergewicht stark gefördert wird. Andererseits beschreiben sie auch, wo dieses Übergewicht abgelagert wird (als Rettungsring um die Hüften, als Zellulitis an den Oberschenkeln, als „Babyspeck“ gleichmäßig über den Körper verteilt usw.). Vor allem aber zeigen uns die Drüsentypen, wie dieses Übergewicht gezielt, erfolgreich und dauerhaft abgebaut werden kann.

## Einfluss der Ernährung auf andere Bereiche

Neben diesen grundlegenden, für die tägliche Ernährung und die Vermeidung von Übergewicht entscheidenden Gesichtspunkten gibt es andere, die zusätzlich bei speziellen Problemen beachtet werden müssen. Stellvertretend für alle anderen soll nur das große Problem der veränderten Zellwanddurchlässigkeit betrachtet werden: Je nach dem, wie die Fettsäuren zusammengesetzt sind, aus denen die Zellwände

---

de weitgehend bestehen, ist die Zellwand mehr oder weniger durchlässig. Ist sie zu undurchlässig, gelangt zu wenig Sauerstoff in die Zelle und die Energie muss teilweise anaerob erzeugt werden, wobei Milchsäure anfällt, die das Zellinnere saurer macht - Vorstufe für viele schwere Erkrankungen. Entsprechend lassen sich Erkrankungen (wie z. B. Krebs), die auf diesem Hintergrund entstehen können, nur dauerhaft therapieren, wenn diese Ursache beseitigt wird. Dies gelingt nur durch eine entsprechend ausgerichtete Ernährung und spezielle Nahrungsergänzungen.

### Metabolic Typing in der täglichen Praxis

Zur Bestimmung des Stoffwechseltyps stehen mehrere Methoden zur Verfügung.

Der so genannte Stimulustest bestimmt durch einen modifizierten Glukosetoleranztest und die Erfassung einer Reihe von anderen Para-

metern alle für Metabolic Typing relevanten neun Aspekte. Da er recht aufwändig ist, wird er meist nur bei schweren chronischen Erkrankungen eingesetzt.

Die für die alltägliche Ernährung wichtigsten Bereiche (Ernährungstyp, Drüsentyp) lassen sich dagegen mit einem ausführlichen Fragebogen ermitteln, der anhand der Merkmale, in denen sich das Ungleichgewicht des Stoffwechsels ausdrückt, den Typ bestimmt. Alternativ lassen sich diese Bereiche zudem mit dem kürzlich neu entwickelten Testgerät EVA3000® erfassen. Während der Fragebogen von uns ausgewertet werden muss, kann der Typ mit dem Testgerät vor Ort in kürzester Zeit bestimmt werden.

Nach der Ermittlung des Typs werden ausführliche Ernährungsempfehlungen zusammengestellt, die auf Typabhängigkeit abgestimmt sind. Werden die Empfehlungen befolgt, wird der entgleiste Stoffwech-

sel wieder ins Gleichgewicht gebracht; man bemerkt schon bald eine erste Besserung des Befindens und einen deutlichen Anstieg von Energie und Vitalität. In der täglichen Praxis zeigt es sich außerdem, dass Erkrankungen wie ein essenzieller Hypertonus oder auch ein Typ II-Diabetes ohne weitere Maßnahmen allein über eine typgerechte Ernährung therapeutisch zugänglich werden.

*Nähere Informationen erhalten Sie bei den Autoren.*

### Literaturempfehlung

*William L Wolcott, Essen was mein Körper braucht. Die passende Ernährung für jeden Stoffwechseltyp, VAK-Verlag 2002, ISBN 3-935767-08-0, 19,90€*

Klaus-Dieter Holzrichter  
Pestalozziweg 1, 46399 Bocholt

Peter Königs  
Dürerstraße 9, 64560 Riedstadt