

Trend

Gib dem Hunger keine Chance

Metabolic Typing statt Fastenkur: Wie man schlemmend sein Idealgewicht finden kann

von Karin Oehmigen

Das mag ja stimmen, vor allem aus der Sicht der Übergewichtigen: Auf die inneren Werte kommt es an, und Schlanksein allein macht nicht glücklich. Wenn aber die Hose, die viel zu klein war, plötzlich passt und der Reißverschluss ohne Baucheinziehen nach oben flutscht, dann fühlt man sich so gut wie nach der mit Bravour bestandenen Matura. Schlanksein macht auch nicht unglücklich.

Die Probandin, ihr ist das Hose-passt-plötzlich-Erlebnis widerfahren, hätte vor lauter Stolz den Spiegel küssen können. Eine Konfektionsgröße weniger hat sie geschafft, ohne Hungerleiden, Kalorienzählen oder neidvolles Auf-andere-Teller-linsen. Sie hat sogar dem Wein zugesprochen, obwohl Alkohol den Fettabbau bremst, wie der Ernährungswissenschaftlern warnt, und beim Fitnessstraining oft durch Abwesenheit gegläntzt. Dafür hat sie dank der Stoffwechselanalyse Metabolic Typing vom Richtigen das Richtige gegessen: Kohlehydrate und Gemüse geschlemmt, Fleisch mit Zurückhaltung genossen und nur beim Fett geknauert. Der Erfolg kam prompt: Keine Hungerräste mehr, keine Schoggigelüste und kein Bedauern, auf alles Gute verzichten zu müssen.

Der Stoffwechsel ist von Mensch zu Mensch verschieden

Die Analyse Metabolic Typing beantwortet nicht die Frage: Welche Ernährung ist die richtige? Sondern: Welche Ernährung ist für mich im Moment die richtige? Der Stoffwechsel Summe aller lebenserhaltenden biochemischen und physikalischen Prozesse ist nämlich von Mensch zu Mensch und von Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt verschieden. Ebenso haben Stoffwechselstörungen, die zu Über- oder Untergewicht führen, individuelle und mannigfaltige Ursachen. Stress im Beruf oder in der Beziehung können ebenso Auslöser sein wie ein Defizit an Schlaf oder Bewegung. Der Lebensmittelchemiker und Buchautor Udo Pollmer sieht sogar im übermäßigen Fernsehkonsum eine mögliche Ursache. Er sorgt für eine Erhöhung des Cortisolspiegels, schrieb er in der «Weltwoche». Und «Cortisol macht dick».

Dass kein Mensch dem anderen gleicht, ist uns bekannt. Nicht einmal eineiige Zwillinge haben dieselben Fingerabdrücke. Um so erstaunlicher, dass wir beim Essen uniformieren, den Empfehlungen einer einzigen Lebensmittelpyramide folgen: viele Kohlehydrate in Form von Vollkornprodukten, Gemüse und Früchten, weniger Eiweiss und noch weniger Fett. Klingt gesund. Doch der Stoffwechseltyp, für den diese Ernährungsweise die richtige sei, mache nur einen kleinen Teil der Bevölkerung aus, sagt der Arzt und Stoffwechselspezialist Klaus-Dieter Holzrichter. «In Deutschland sind es etwa 20 Prozent. Für die übrigen 80 ist die Pyramide falsch.»

Kein Wunder also, dass wir dem Problem Übergewicht kaum mehr Herr werden. Deutschland hat den höchsten Anteil an Dicken in Europa. In der Schweiz tragen bereits 41 Prozent der 25- bis 74-Jährigen zu viel Fett mit sich herum. Was aber auch für die übrigen 59 Prozent nicht ohne Auswirkungen ist. Übergewicht verursacht, gemäss Bundesamt für Gesundheit, Kosten von rund 2,7 Milliarden Franken pro Jahr. Die Schweizerische Adipositas-Stiftung schätzt die finanzielle Belastung sogar auf 11 Milliarden Franken.

Dabei gibt es kaum ein Blatt, das nicht regelmäßig über Diäten, Fitnessrends und Ratgeber zum Thema Gewichtsreduktion informiert. Doch die Schlank-ohne-Kohlehydrate-Methode nach Atkins, Schlank mit Glyx und gruppenspezifisches Abnehmen mit den Weight Watchers haben die Zunahme an Übergewichtigen kaum bremsen können. Nicht weil ihre Methoden und Empfehlungen falsch wären, sondern weil sie nicht für jeden richtig sind.

Macht den einen Fett schon in kleinen Mengen fett, kann der andere locker 30 Prozent pro Tag verputzen. Der eine nimmt zu, wenn er rohe Rüebli knabbert, der andere, wenn er Kartoffeln zu seiner Forelle isst. Der eine, im Beruf gestresst, reagiert schlecht auf zu viel Fleisch, der andere, ein

Langsamverbrenner, hat mit Milchprodukten seine liebe Not.

144 verschiedene Ernährungstypen bei den Frauen, 108 bei den Männern ermittelt Klaus Dieter Holzrichter mit seiner Eva, einem Gerät zur Stoffwechsellyp-Erkennung. Berücksichtigt man zudem Lebensmittelallergien und persönliche Unverträglichkeiten, dann ergeben sich so viele Ernährungstypen wie Menschen.

Warum. so muss man sich zwangsläufig fragen, quälen wir uns mit Diäten herum, statt regelmässig unseren persönlichen Stoffwechsel checken und einen massgeschneiderten Speiseplan aufstellen zu lassen?

Der Erfolg wird von den Kosten der Analyse abhängen

Die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht «wurden auch von den Ärzten viel zu lange unterschätzt!», sagt Dr. David Infanger, Stoffwechselspezialist der Klinik Hirslanden in Zürich. «Heute hingegen werden Gewichtsprobleme nicht mehr als persönliches Dilemma eines trägen, undisziplinierten Menschen betrachtet, sondern endlich als Krankheit anerkannt.»

Andererseits sind Stoffwechselabklärungen, vor allem wenn sie Laboruntersuchungen und Blutanalysen mit einbeziehen, mit hohen Kosten verbunden. In der Klinik Hirslanden schlägt die detaillierte Abklärung mit 600 Franken zu Buche. Und die Krankenkassen bezahlen nur, wenn es sich um einen stark übergewichtigen Patienten handelt, der, meist schon mit gesundheitlichen Problemen belastet, vom Arzt überwiesen wurde.

Die Sinn machende Prophylaxe hingegen werden wir weiterhin selber berappen müssen. Private Institute, Ernährungsberater und Ärzte rüsten sich für den Ansturm an Abnehmwilligen. Der Metabolic-Typing-Markt boomt, in Europa wie in den USA. Lediglich die Methoden zur Berechnung des Stoffwechsellyps sind verschieden. Die einen stützen ihre Analysen auf die Auswertung eines umfassenden Fragebogens andere ergänzen ihre Abklärungen durch Bluttests. Die deutsche Firma Horisan, Hersteller des Testgeräts Eva 3000, hat mit dem elektromagnetischen Messverfahren nicht nur Ernährungsberater und Ärzte, sondern auch Fitnessstudios im Visier. Ausgebildete Trainer testen dort in maximal 30 Minuten die aktuelle Stoffwechsellage. Kosten: etwa 90 Franken.

Welche der Methoden siegt, wird nicht nur von der Freude an der kleineren Konfektionsgrösse, sondern auch von den Kosten der Analyse abhängen. Mit einer Abklärung allein sei es nämlich nicht getan, sagt Dr. David Infanger. Kaum habe jemand zehn oder mehr Kilos abgenommen, habe sich auch der Stoffwechsel verändert. Dann müsse dieser neu überprüft und der Speiseplan entsprechend angepasst werden.
