



A. Arnyeger/Fotolia.com

Metabolic Balance®

Stoffwechselprogramm zum Abnehmen?

Edmund Semler

Den Schlüssel für erfolgreiches Abnehmen suchen viele. Manche halten die Berücksichtigung des individuellen Stoffwechsels für die Lösung. Angeboten werden kostspielige Programme zur Stoffwechselanalyse. Doch liefern diese wirklich den optimalen Plan zum persönlichen Wunschgewicht?

Die wenigsten Menschen in Deutschland haben noch ein normales Körpergewicht. Dies trifft besonders auf Männer über 35 und Frauen jenseits des 55. Lebensjahres zu. Der durchschnittliche Deutsche legt zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr sichtbar an Gewicht zu, nämlich 15 Ki-

logramm. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Erwachsener seine überschüssigen Kilos auf Dauer wieder erfolgreich abbaut, ist sehr gering. Vielmehr hat es den Anschein, dass mit jedem überschüssigen Kilo auch der Kontrollverlust beim Essen zunimmt. Lediglich zehn Prozent der Be-

troffenen halten nach therapeutischer Intervention langfristig ein geringeres Gewicht. So lautet das ernüchternde Fazit der 27. Jahrestagung der Deutschen Adipositasgesellschaft (DAG) in Bochum Anfang Oktober dieses Jahres.

Mit einem Mangel an wissenschaftlichen Programmen zur Gewichtsreduktion und populären Diäten lässt sich dieser Zustand nicht erklären. In den Industrienationen sind inzwischen 40-60 Prozent der Bevölkerung darum bemüht, ihr Gewicht zu reduzieren. Laufend werden vermeintlich neue Diätkonzepte publiziert, mit denen nun jeder endlich problemlos, das heißt ohne Hungern, Kalorienzählen und Jojo-Effekt, sein Wunschgewicht erreichen könne. Seit ein paar Jahren sind es vor allem „ganzheitliche Stoffwechselprogramme“, die zum Teil mithilfe der individuell optimalen Ernährung einen „ausgeglichene Stoffwechsel“ und somit erfolgreiches Abnehmen und Gesundheit ermöglichen sollen.

Ernährung: eine Frage der Individualität

In traditionellen Heilsystemen wie Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es eine altbekannte Weisheit, dass die Umsetzung einer gesund erhaltenden Ernährung entscheidend von individuellen Faktoren wie Konstitution, Psyche und Bewegung abhängt. Die moderne Ernährungswissenschaft hat dies erst vor kurzem ansatzweise realisiert und beschäftigt sich nun im Rahmen der Nutrigenomik beinahe übereifrig mit der Erforschung der individualisierten Ernährung. Dabei werden die Wechselwirkungen von Nährstoffen mit dem Erbgut sowie daraus resultierende Stoffwechselveränderungen untersucht, in der Annahme, dass verschiede-

ne Menschen dasselbe Lebensmittel unterschiedlich verstoffwechseln. Mithilfe der Bioinformatik soll es zukünftig möglich sein, jedem eine individuell optimierte Ernährung anzubieten, quasi eine genetisch fundierte Ernährungsberatung. Wissenschaftler erhoffen sich, damit Veränderungen vor Auftreten einer Erkrankung erfassen zu können und durch Ernährungsmaßnahmen die Erkrankung zu verhindern oder günstig zu beeinflussen. Inwieweit sich diese Vision realisieren lässt, bleibt abzuwarten. Eine gewisse Skepsis ist angebracht.

Obwohl derzeit weltweit viele Wissenschaftler eine individualisierte Diät erforschen, behaupten andere, das Rätsel bereits gelöst zu haben. Sie sprechen von ganzheitlichen Stoffwechselprogrammen, die zum Stoffwechselfgleichgewicht und somit zur Gewichtsreduktion führen sollen. Beispiele hierfür sind *Schlank-im-Schlaf* nach Detlef Pape, *Sieben-Stufen-Konzept* nach Babak Bahadori, *Metabolic Typing* nach William Linz Wolcott und schließlich *Metabolic Balance®* nach Wolf Funfack und Sylvia Bürkle. Diese Konzepte sind vom theoretischen Ansatz her erstaunlich ähnlich. Im Folgenden wird näher auf das Letztgenannte eingegangen.

Grundprinzipien der Stoffwechselformel

Die Idee einer dem individuellen Stoffwechsel angepassten Ernährung zur Gewichtsreduktion ist keineswegs neu. So empfahl der US-amerikanische Arzt Elliot Abrahams bereits im Jahre 1983 in seinem Buch "Body type diet" eine bestimmte Kost für vier verschiedene "Drüsentypen". Diese gibt vor, was der Übergewichtige essen sollte und was nicht, um einen ausgeglichenen Stoffwechsel (metabolic balance) zu erreichen. Der Mediziner Dr. Wolf Funfack



Anhand einer Blutanalyse (links) wird beim Stoffwechselprogramm ein angeblich individueller Diätplan zusammengestellt, bei dem anfangs die Portionen sehr genau abzuwiegen sind (Mitte). Jede Mahlzeit soll mit Obst abschließen (rechts). Wissenschaftlich betrachtet macht das allerdings keinen Sinn.

und die Ernährungstechnikerin Sylvia Bürkle nutzen diesen Begriff und entwickelten 2001 die Marke Metabolic Balance® (MB). Sie propagieren damit „die gesunde und den menschlichen Genen entsprechende Ernährung“, welche „auf jeden Teilnehmer individuell abgestimmt in vier Phasen zur Stoffwechselregulierung führt.“ Nur eine individuelle Ernährung, abgestimmt auf den eigenen Stoffwechseltyp, ermöglichte eine erfolgreiche Stoffwechselformel, garantiere Idealgewicht und stabile Gesundheit.

Die wichtigsten Prinzipien sind zum einen der Einfluss der Nahrung auf das Hormonsystem mit dem Ziel einer „naturgerechten Insulinausschüttung“. Das heißt, der Insulinspiegel im Körper soll durch Meiden einfacher Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index (GI) und viel Protein möglichst niedrig gehalten werden. Zum anderen soll die Schlafphase der Nacht zur Oxidation des Körperfetts genutzt werden, weshalb die letzte Mahlzeit mit wenig Kohlenhydraten nicht zu spät einzunehmen ist. Die Initiatoren gehen zudem davon aus, dass – wenn der Körper wieder in seiner Balance ist – Appetit auf

bestimmte Lebensmittel entstehen kann, deren Nährstoffe der Körper gerade benötigt.

Modell mit vier verschiedenen Phasen

Das Konzept von MB ist in vier Phasen gegliedert. Dabei geht es nach der ersten zweitägigen Vorbereitungsphase (Darmreinigung) in der strengen Umstellungsphase 2 primär um den Fettabbau. Hier soll sich jeder Teilnehmer genau an einen mindestens zweiwöchigen individuellen Speiseplan halten. Basis dieses Speiseplans sind ein Blutbild mit 36 Laborwerten sowie persönliche Daten wie Gewicht, medizinische Historie, Medikamente, Vorlieben und Abneigungen bei Nahrungsmitteln, Allergien, etc. Anhand der Blutanalyse wird bestimmt, welche Lebensmittel in Phase 2 gegessen und gemieden werden müssen, um wieder einen ausgeglichenen Stoffwechsel herzustellen. Die Lebensmittelauswahl und die Energiezufuhr sind in dieser Phase sehr eingeschränkt, so dass zwangsläufig Gewicht abgebaut wird.

Langfristiges Ziel ist es, dass sich nach Phase 3 (gelockerte Umstellung) in der lebenslang geltenden



R. Sturm/pixelio.de, S. Razvodovskij, lolipep/Fotolia.com

Phase 4 (Erhaltungsphase) wieder ein natürliches Hungergefühl einstellt, welches auch intuitives Essen ermöglicht. Mit der Ernährung muss man sich nur in der Phase 2 ganz genau an den Plan und die mengenmäßigen Vorgaben halten. Hier ein Beispieltag der strengen Phase 2. Morgens: 200 g Naturjoghurt mit 160 g Mango und 2 Tassen Kaffee. Mittags: 125 g Putenbrust, dazu 80 g Avocado und 50 g Rucola, 1 Scheibe Knäckebrot, 1 Apfel und 1 Tasse Kaffee. Abends: 135 g Lachs und 140 g gegartes Gemüse.

Wie ist das Programm zu bewerten?

MB ist eine Kombination der beiden bekannten Ernährungskonzepte *Schlank-im-Schlaf* und der *LOGI-Methode* (David Ludwig/Nicolai Worm) und bietet inhaltlich nichts wirklich Neues. Die MB-Autoren sprechen immer wieder abstrakt von „natürlicher Gewichtsregulation“, „erfolgreicher Stoffwechsellumstellung“ und „Regulierung und Harmonisierung des Stoffwechsels“. Durch MB werde der Körper in die Lage versetzt, „alle Hormone und Enzyme in ausreichendem Maße zu produzieren.“ Was genau damit gemeint ist, das heißt, welche Hormone

und Enzyme bei Übergewicht zu wenig produziert werden, lässt sich in keinem der vielen MB-Bücher ausfindig machen. Zudem erfährt man nirgendwo, wie aus einfachen Blutparametern eines routinemäßigen Laborbefunds ein individuell angepasster Ernährungsplan abgeleitet werden kann. Dies ist ein Firmengeheimnis und wird wohl immer eines bleiben.

Das theoretische Fundament von MB sind prähistorische Spekulationen, denen zufolge der Mensch vor langer Zeit viel Protein und Fett verzehrt habe. Daher sei sein Stoffwechsel noch heute zu 80 Prozent auf tierisches Protein sowie Fett programmiert. Für die Empfehlung, pro Mahlzeit nur eine Eiweißart sowie zu jeder Mahlzeit eine andere aufzunehmen, und die daraus abgeleitete These einer Übersäuerung durch „Eiweißüberhang“ oder „Eiweißschlacken“ gibt es in der wissenschaftlichen Säure-Basen-Literatur keinen Anhaltspunkt. Ebenso unschlussig ist die Empfehlung, eine Mahlzeit stets mit Eiweiß zu beginnen. Die von Funck formulierte Aussage, dass Zucker ein „starker Säurebildner“ sei und auch Kohlensäure säurebildend wirke, ist wissenschaftlich schlicht falsch.

Nährstoffbedarf vom Körper nicht erkennbar

Funck wirbt damit, dass ein individueller Ernährungsplan die persönliche „Körperchemie“ in eine neue, metabolische Balance bringe und der Körper später intuitiv erkenne, was gut für ihn ist. Es gibt jedoch keinen wissenschaftlichen Hinweis dafür, dass der menschliche Organismus die Fähigkeit besitzt, zu gewissen Zeiten gezielt bestimmte Lebensmittel auszuwählen, weil ein akuter Bedarf an speziellen Nährstoffen vorliegt.

Als positiv zu bewerten sind folgende Aspekte des Stoffwechselprogramms: Die Nahrung soll einen geringen Insulinanstieg bewirken: „Je natürlicher und naturbelassener Lebensmittel sind – umso besser für Sie!“, propagiert auch Funck. Das Abendessen soll nur eine schwache Insulinausschüttung bewirken, also kohlenhydratarm sein, und nicht zu spät verzehrt werden. Es sind lange Pausen von fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten und ein Drei-Mahlzeiten-Tageschema einzuhalten.

Diese Empfehlungen basieren zum Teil auf wissenschaftlich belegten Prinzipien einer erfolgreichen Gewichtsreduktion, die

Die 10 Grundregeln des Metabolic-Balance

- Drei-Mahlzeiten-Tagesschema einhalten.
- Bei einer Mahlzeit nicht länger als 60 Minuten essen.
- Essenspausen von mindestens 5 Stunden einhalten.
- Letzte Mahlzeit mit schwachem Insulinreiz vor 21 Uhr essen.
- Pro Mahlzeit nur eine Eiweißart aufnehmen.
- Jede Eiweißart nur einmal täglich verzehren.
- Jede Mahlzeit unbedingt mit Eiweiß beginnen.
- Jede Mahlzeit mit Obst abschließen.
- Täglich viel Wasser trinken (35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht, etwa 2 Liter pro Tag).
- Regelmäßige körperliche Aktivität.

überwiegend aus der Chronobiologie stammen. Dazu zählen der angeborene biologische Hungerrhythmus mit einer Länge von vier bis fünf Stunden, regelmäßiges Essen, das heißt feste Essenszeiten, sowie die Wirkung der Nahrung auf Sekretion und Tagesprofil von Insulin. Es hat sich tatsächlich für das Abnehmen als günstig erwiesen, abends möglichst früh eine kalorienarme Mahlzeit einzunehmen, die zu einer geringen Insulinausschüttung führt. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass Menschen mit MB erfolgreich abnehmen.

Positiver Ansatz auch kostenfrei umsetzbar



Dr. oec. troph. Edmund Semler, Jg. 1973, hat in Wien und Gießen Ernährungswissenschaften studiert. Er ist Dozent und wissenschaftlicher Leiter bei der Deutschen Fastenakademie (dfa) und bietet Vorträge und Seminare über die ACADEMIA DIAETETICA, Akademisches Forum für Ernährungswissenschaft, an. Schwerpunkte seiner Arbeit sind alternative Kostformen, Fasten, Ernährung und Säure-Basen-Haushalt, Gewichtsreduktion sowie traditionelle Esskultur.

Angesichts der konstanten Erfolglosigkeit wissenschaftlicher Abnehmprogramme sollten diese chronobiologischen Ernährungsprinzipien vermehrt Berücksichtigung in der praktischen Ernährungsberatung finden und kombiniert mit psychologischer Betreuung hilfesuchenden Übergewichtigen angeboten werden. Studien bestätigen zunehmend, dass Übergewicht und Adipositas auch eine Folge der Enthythmisierung unserer Lebens- und Ernährungsweise sind. Unregelmäßiges, schnelles, häufiges und spätes Essen begünstigt das Entstehen von Übergewicht.

Konzepte wie Metabolic Balance® beeindrucken durch gute Marketingstrategien. Offenbar kommt es an, ein "individuelles ganzheitliches Stoffwechselprogramm" vermittelt zu bekommen. Es ist das ganze Paket, das Konzept mit den vier Phasen, der teuren Blutanalyse, den gut klingenden Begriffen und

Gut geplantes System

Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler können sich mit einem viertägigen Einführungskurs zum MB-Berater fortbilden. Dafür sind derzeit 935 Euro fällig. Menschen ohne Vorkenntnisse wird angeboten, sich an der eigenen MB-Akademie in Isen in 17 Tagen zum medizinisch geprüften Ernährungsberater ausbilden zu lassen. Anschließend kann die MB-Methode gelernt und weiter vertrieben werden.

Abnehmwillige können auf der Website von MB einen Betreuer in der Nähe ihres Wohnortes ausfindig machen. Als Kosten für Blutanalyse, Diätplan mit persönlicher Lebensmittelliste und Betreuung ist mit einem Mindestpreis von 360 Euro zu rechnen. Laut Funfack haben bislang mehr als 350.000 Personen erfolgreich an dem Stoffwechselprogramm teilgenommen.

dem individuellen Ernährungsplan, mit dem erstaunlich viele Menschen erreicht und auch motiviert werden. MB sollte jedoch im Sinne des Verbrauchers auf das wirklich Notwendige, das heißt für erfolgreiches Abnehmen Relevante reduziert werden, nämlich auf die wirksamen und kostenfreien Prinzipien. Die geheim gehaltene Auswertungsmethode von Blutanalysen, die den individuellen Ernährungsplänen zugrunde liegen, ist überflüssig und kann nur in eine Richtung gehend interpretiert werden. Zu begrüßen ist, dass der Faktor der Individualität in der Ernährung thematisiert wird. Dies sollte jedoch auf seriöse Art und Weise geschehen, das heißt mit sachlich korrekten und nachvollziehbaren Argumenten.

Anschrift des Verfassers:

Dr. oec. troph. Edmund Semler
ACADEMIA DIAETETICA
Fraubronnstraße 67
D-70599 Stuttgart
www.academia-diaetetica.de

Literatur:

- Funfack W. metabolic balance. Die Diät. Südwest, Kirchzarten 2007
- Funfack W. metabolic balance. Das Stoffwechselprogramm. Das Standardwerk zur individuellen Ernährungsumstellung. Südwest Verlag, München 2010
- Meffert C. Langfristige Effekte eines neuen Ernährungsprogramms und deren Prädiktoren: Die metabolic balance-Studie. Dissertation an der Philosophischen Fakultät der Universität Freiburg. Shaker, Aachen 2011
- Neumayer P, Funfack W. metabolic balance für Einsteiger. Südwest Verlag, München 2009
- Semler E. Welche ist die ideale Entfettungsdiät? Intensivdiätetische Methoden unter der Lupe. Arzt, Zahnarzt & Naturheilverfahren 13 (2), 10-12, 2011
- Semler E. Metabolic Balance & Co: Stoffwechselprogramme - fürs Abnehmen erste Wahl? Naturarzt 151 (7), 26-28, 2011
- Semler E: Chronobiologie. Übergewicht vermeidbar? UGB-Forum 27 (6), 295-297, 2010



RNG/Fotolia.com

In der Anfangsphase ist der Speiseplan bei MB sehr reduziert, was vielen Teilnehmern schwer fällt, wie sich in sozialen Netzwerken nachlesen lässt.