

Inhalt

Vorwort

Einleitung

- Kapitel 1: Was nicht zu Ihnen passt, schadet Ihnen
- Kapitel 2: Wie *Metabolic Typing* entstand
- Kapitel 3: Es ist an der Zeit umzudenken
- Kapitel 4: Die Revolution: Ernährung entsprechend dem Stoffwechselltyp
- Kapitel 5: Sie sind einzigartig!
- Kapitel 6: So finden Sie Ihren Stoffwechselltyp
- Kapitel 7: Die passende Ernährung für Ihren Stoffwechselltyp
Die Ernährung für den Eiweiß-Typ
Die Ernährung für den Kohlenhydrat-Typ
Die Ernährung für den Misch-Typ
- Kapitel 8: Fragen und Antworten zu *Metabolic Typing*
- Kapitel 9: Die Feinabstimmung Ihrer Ernährung
Fragen zur Feinabstimmung
Der zirkadiane Rhythmus
Der glykämische Index
Berücksichtigung der Blutgruppen
Trennkost-Test
- Kapitel 10: Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten
- Kapitel 11: Nahrungsmittelüberempfindlichkeit,
Nahrungsergänzungen und andere
Gesundheitsfaktoren
- Kapitel 12: Wie Sie die Ernährungsempfehlungen ins
tägliche Leben umsetzen

Anhang

- Anhang A: Der 4-Tage-Überprüfungstest
- Anhang B: Neun Körpersysteme, die besonders stark durch
die Ernährung beeinflusst werden

Anhang C: Professionelle Spezialtests

Anhang D: Ausbildung zum Berater

Anhang E: Adressen

Literaturverzeichnis

Stichwortverzeichnis

Über die Autoren

Vorwort

Es war Mitte der Achtzigerjahre, da hörte ich zum ersten Mal von *Metabolic Typing* und von den erstaunlichen Erfolgen, die damit für die Gesundheit erzielt wurden. Ich war gleich von dieser neuen Methode fasziniert, da sie uns Ärzten zum ersten Mal die Möglichkeit bot den sehr individuellen Ernährungsbedarf genau zu ermitteln. Gleichzeitig war ich aber auch skeptisch. Es klang fast zu schön, um wahr zu sein. Und die Methode gründete sich auf Konzepte, die sehr unorthodox schienen, selbst für die Alternativmedizin. Trotzdem wollte ich mir die Sache genauer anschauen, vielleicht ließ sich etwas Sinnvolles daraus gewinnen.

Damals war ich wie so viele andere Ärzte davon überzeugt, dass die Ernährung eine wichtige Rolle spiele. Aber wie alle anderen wurde auch ich immer wieder durch die Widersprüche und die Komplexität der Ernährungswissenschaft frustriert und verwirrt. Der therapeutische Einsatz der Ernährung versprach zwar viel, aber in der Praxis ließ sich dieses Versprechen nur selten einlösen. Therapeuten hatten einfach keine zuverlässigen Möglichkeiten den individuellen Bedarf zu ermitteln und entsprechende Ernährungsempfehlungen zu geben.

Ich stieß immer wieder auf dasselbe Problem: Eine Ernährungsempfehlung konnte bei dem *einen* Menschen sehr gute Wirkungen haben, jemand *anderem* jedoch nicht helfen oder ihm sogar schaden. Und für dieses Dilemma schien keine Lösung in Sicht zu sein.

Doch dann hörte ich von einer Gruppe von Forschern und Ärzten in den USA, die im Laufe vieler Jahre einen neuen Weg gefunden hatten, dieses Problem anzugehen, und die eine Methode entwickelt hatten, die sie *Metabolic Typing* nannten (zu Deutsch etwa: Stoffwechselfypisierung). Forscher wie William Kelley, George Watson und Roger Williams hatten die früheren Ansätze anderer Wissenschaftler weiterentwickelt (etwa von Weston Price, Frances Pottenger und Royal Lee). Sie alle interessierten sich für eine Idee, die Williams als „biochemische Individualität“ bezeichnete und die davon

ausging, dass jeder Mensch auf biochemischer und physiologischer Ebene einzigartig ist.

Schon in den dreißiger Jahren hatte Weston Price auf seinen anthropologischen Expeditionen in die entlegensten Winkel der Erde festgestellt, dass es eine Verbindung zwischen den modernen Ernährungsgewohnheiten und dem Auftreten chronischer Erkrankungen gibt. Darüber hinaus entdeckte er vor allem auch, dass es *keine* Ernährungsform gibt, die für *jeden* Menschen gesund ist. Denn aufgrund der unterschiedlichen Klimabedingungen, des örtlichen Nahrungsmittelangebots, der Umweltbedingungen und durch Anpassungs- und Ausleseprozesse hatten sich in den verschiedenen Kulturen im Laufe vieler Generationen unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse entwickelt.

In späteren Jahren erforschten dann Watson, Kelley und andere diese unterschiedlichen, ererbten Ernährungsbedürfnisse genauer und untersuchten, worauf sie im Stoffwechsel basierten. Sie wussten zwar, dass eine bestimmte Ernährungsform für bestimmte Menschen gut war, andere davon jedoch krank wurden. Aber warum war das so? Wie ließ sich das wissenschaftlich erklären? Sie entdeckten bald, dass das autonome Nervensystem bei der Entwicklung des individuellen Stoffwechselltyps eine zentrale Rolle spielt und Gesundheit und Krankheit stark beeinflusst.

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei Zweigen, die sich gegenseitig kontrollieren. Aber bei den meisten Menschen ist eine Seite stärker als die andere und dadurch entsteht ein Ungleichgewicht im Stoffwechsel. Wenn dieses Ungleichgewicht zu stark wird, entwickeln sich Krankheiten. Interessant ist nun, dass sich durch bestimmte Nahrungsmittel und Nährstoffe das Gleichgewicht zwischen beiden Zweigen wieder herstellen lässt: indem sie die jeweils zu schwache Seite stärken. Durch Bestimmung des Stoffwechselltyps lässt sich feststellen, welche Seite zu schwach ist, und dann kann durch die passende Ernährung das autonome Nervensystem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Dies ist von zentraler Bedeutung, denn dieses System reguliert den gesamten Stoffwechsel.

Das autonome Nervensystem ist jedoch nicht das einzige Körpersystem, das auf den gesamten Stoffwechsel wirkt. Ein weiteres spielt für den Ernährungsbedarf ebenfalls eine Rolle: das Verbrennungssystem. Es ist für die Erzeugung der Energie in den Zellen verantwortlich. Dabei kommt es darauf an, dass diese Energie gleichmäßig erzeugt wird. Bei vielen läuft diese Energieerzeugung jedoch zu schnell ab. Diese Menschen brauchen eine Ernährung, mit der sich die Verbrennung verlangsamen lässt: vor allem Eiweiß und Fett. Auf der anderen Seite gibt es Menschen mit zu niedriger Verbrennungsgeschwindigkeit, die vor allem Kohlenhydrate brauchen, um die Verbrennung zu beschleunigen. Aber zwischen den Erkenntnissen, die sich auf das autonome Nervensystem bezogen, und jenen, die das Verbrennungssystem erklärten, gab es Widersprüche.

Anfang der Achtzigerjahre erhielt die Entwicklung der noch jungen Methode des *Metabolic Typing* (also der Typisierung nach Stoffwechseltypen) enormen Auftrieb, als William Wolcott seine Forschungen begann, die Zusammenhänge zwischen autonomem Nervensystem und Verbrennungssystem aufdecken konnte und herausfand, dass jeweils eins der beiden Systeme den Ernährungsbedarf bestimmen kann, weil es gerade den stärksten Einfluss ausübt. Damit wurde es möglich, den individuellen Ernährungsbedarf viel genauer vorherzusagen.

Seitdem hat Wolcott seine Methode um einige wesentliche Elemente erweitert, andere Körpersysteme in seine Betrachtungen einbezogen und *Metabolic Typing* zu einer in der alltäglichen Praxis äußerst erfolgreichen Methode weiterentwickelt. Zum ersten Mal ist es damit möglich, die starke positive Wirkung der Ernährung zielgerichtet einzusetzen, indem sie exakt für den individuellen Bedarf zusammengestellt wird. Wenn der Körper genau mit den Stoffen versorgt wird, die er braucht, ist er zu überraschenden Leistungen fähig, zu erstaunlicher Selbstheilung. Wolcotts Methode löst viele Probleme der modernen Ernährungswissenschaft, die ohne die Erkenntnisse von *Metabolic Typing* voller Widersprüche ist.

Wolcott setzt seine Methode allerdings nicht dazu ein, bestimmte Krankheiten oder einzelne Symptome zu „behandeln“. Ihm geht es vielmehr um das Ungleichgewicht im Stoffwechsel, auf dessen Grundlage sich Krankheiten entwickeln. Er will die Gesundheit von Grund auf wiederherstellen statt einzelne Symptome zu behandeln. Damit regeneriert er den Körper umfassend und so gelingt es ihm, den Zustand aller Körpersysteme zu verbessern und viele Symptome gleichzeitig zu beseitigen.

In meiner Praxis setze ich *Metabolic Typing* nun seit vielen Jahren ein und halte es für die beste Methode, den individuellen Ernährungsbedarf zu bestimmen und entsprechende Empfehlungen zu geben. Es hat sich als sehr erfolgreich bei der Heilung oder Besserung vieler schwerer Gesundheitsprobleme erwiesen: Allergien, Verdauungsprobleme, chronische Erschöpfung, Anämie, Übergewicht, Hormonstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche, Depression, Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis, usw. Und darüber hinaus wird es jetzt durch die Verbesserung des Stoffwechselgleichgewichts möglich, optimale, strahlende Gesundheit zu erreichen und nicht nur ein paar Symptome loszuwerden.

Im Gegensatz zu anderen Ansätzen der Ernährungstypbestimmung – etwa nach Blutgruppe oder nach Körpertyp – werden bei *Metabolic Typing* alle homöostatischen Regulationssysteme des Körpers berücksichtigt. Damit werden also nicht nur einzelne *unveränderliche* Faktoren wie Blutgruppe oder Körpertyp erfasst, sondern auch alle möglichen Elemente des Stoffwechsels, die sich im Lauf des Lebens immer wieder verändern können.

Deshalb lässt sich mit *Metabolic Typing* der Ernährungsbedarf so genau bestimmen und es ist nicht mehr dem Zufall überlassen, ob er richtig getroffen wird. Und deshalb ist *Metabolic Typing* an sich eine sehr komplexe Methode, die in den Händen erfahrener Therapeuten unter Einbeziehung aller ihrer Aspekte mit sehr großer Wirkung eingesetzt werden kann. Auf der anderen Seite bietet dieses Buch jedoch interessierten Laien genau das, was viele schon so lange

gesucht haben: eine einfache, leicht anzuwendende und doch zuverlässige Methode, den eigenen Stoffwechseltyp zu bestimmen und sich entsprechend zu ernähren.

Dr. Etienne Callebout, London

1999

Einleitung

In letzter Zeit wird es immer deutlicher: Die alte Hoffnung der Medizin eines Tages jede Krankheit besiegen zu können war eine Illusion. Die meisten chronischen Krankheiten können von der Medizin nicht geheilt werden. Gleichzeitig wird es immer deutlicher, dass gute Gesundheit und ein langes Leben auch von der Ernährung und einem gesunden Lebensstil abhängen. Vielen ist inzwischen klar geworden, dass man nur gesund und schmerzfrei bleiben kann, nur wirklich fit und voller Energie ist, wenn man sich richtig ernährt.

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als müsste dies eigentlich möglich sein. Doch wer schon einmal versucht hat, die „richtige“ Ernährung zu finden, stellt erstaunt fest, dass gute Vorsätze alleine nicht ausreichen. Zum einen liegt es sicher daran, dass es keine einheitliche Meinung darüber gibt, wie eine gesunde Ernährung aussehen müsste. Seit Jahrzehnten streiten die „Experten“, jeder vertritt eine andere Auffassung. Wir werden erschlagen von unzähligen Ernährungsvorschlägen, die einander widersprechen.

Es wäre fast lächerlich, wenn es nicht so tragisch wäre, aber die Experten hatten nie wirklich eine Chance, gute Ernährungsempfehlungen zu geben. Denn sie sind immer von einer falschen Annahme ausgegangen. Sie dachten immer und glauben heute noch, dass es *eine einzige* Ernährungsform geben müsse, die für *jeden* Menschen gesund sei. *Doch diese Annahme ist falsch.* Deshalb mussten alle ihre guten Absichten scheitern.

Sie hatten nämlich übersehen, dass sich Menschen sehr stark voneinander unterscheiden – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich, in ihrem Stoffwechsel. Eigentlich nicht so verwunderlich, denn es gibt keine zwei Menschen, die äußerlich völlig gleich sind – warum sollte es dann zwei Menschen geben, die innerlich völlig gleich sind? Und daher reagiert jeder anders auf Nährstoffe und verwertet sie auf seine eigene Art. Deshalb braucht jeder eine Ernährung, die genau dem persönlichen Bedarf entspricht.

Dabei gibt es ein breites Spektrum. So brauchen manche Menschen zum Beispiel sehr viel Fett und Eiweiß (und eher die „schweren“ Nahrungsmittel wie Fleisch und Käse), während es anderen besser geht, wenn sie sich vor allem von Kohlenhydraten und fettarmen Nahrungsmitteln (wie Getreide, Gemüse und Obst) ernähren.

Ihr persönlicher Ernährungsbedarf hängt vor allem davon ab, welche Bedürfnisse Sie von Ihren Vorfahren geerbt haben. Diese Bedürfnisse haben sich im Laufe vieler Jahrtausende entwickelt, als Anpassung an das örtliche Nahrungsmittelangebot, das lokale Klima und die anderen örtlichen Umwelteinflüsse, denen unsere Vorfahren ausgesetzt waren. Sie können sich vorstellen, dass das Nahrungsmittelangebot zum Beispiel in Zentralafrika ganz anders war als in Skandinavien und dass deshalb in einem Prozess von Anpassung und Selektion ganz andere Ernährungsbedürfnisse entwickelt und weitervererbt wurden.

Deshalb kann es keine Ernährungsform geben, die für jeden ideal ist – und deshalb gibt es nicht „die gesunde Ernährung“. Ob eine Ernährungsform oder ein Nahrungsmittel gesund oder ungesund ist, hängt nicht vom Nahrungsmittel selbst ab, sondern nur davon, ob es zum individuellen, ererbten Bedarf passt. Mit der hier vorgestellten Methode des *Metabolic Typing* ist es zum ersten Mal möglich geworden, den individuellen Ernährungsbedarf genau herauszufinden.

Nachdem diese Methode über viele Jahre nur Therapeuten zur Verfügung stand, halten Sie jetzt (mit diesem Buch) das Instrument zur Bestimmung Ihres eigenen Ernährungsbedarfs in der Hand. Mit dem Fragebogen in Kapitel 6 finden Sie Ihren Stoffwechseltyp und können dann in Kapitel 7 nachsehen, welche Ernährung für Sie ideal ist.

Metabolic Typing ermöglicht es Ihnen darüber hinaus aber auch, Ihre Ernährung zum einen über diesen einfachen Test hinaus noch genauer auf Ihren Bedarf abzustimmen. Und zum anderen können Sie Ihre Ernährung im Lauf der Zeit anpassen, wenn sich Ihre Bedürfnisse verändern, denn der Stoffwechseltyp ist nicht für alle Zeiten festgelegt, sondern kann sich durch äußere oder innere Einflüsse verändern, zum

Beispiel durch Stress, Krankheiten, Einflüsse einer falschen Ernährung und anderes. Deshalb kann es sinnvoll sein, den eigenen Typ von Zeit zu Zeit zu überprüfen, also die Tests zu wiederholen.

Sobald Sie Ihren Typ bestimmt haben, sich entsprechend ernähren und gegebenenfalls zusätzlich die auf Ihren Typ abgestimmten Nahrungsergänzungen verwenden, werden Sie bald eine Reihe von Veränderungen bemerken. Selbst wenn Sie bisher nur beste, vollwertige Nahrungsmittel gegessen haben und nur die besten Nahrungsergänzungen verwenden, könnten Sie trotzdem unterernährt sein – denn es könnte bei Ihnen gerade an jenen Nährstoffen mangeln, die Ihr individueller Stoffwechsel braucht, um optimal zu arbeiten.

Schon bald wird sich durch die für Ihren Typ richtige Ernährung einiges ändern: Ihr Hunger und besonders der Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel – meist Süßigkeiten – lässt nach oder verschwindet ganz, Schwankungen des Blutzuckerspiegels werden geringer, viele Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Depression, Reizbarkeit und andere Symptome verschwinden. Dafür steigt Ihre körperliche und geistige Energie, Ihre Nahrung wird vollständig in Energie umgewandelt und nicht mehr als Fett eingelagert.

Vor allem merken Sie jedoch *langfristig*, wie gut sich die typgerechte Ernährung auswirkt. Ihr Gewicht pendelt sich mit der Zeit problemlos bei Ihrem Idealgewicht ein, Ihr Immunsystem wird stärker, Energie und Leistungsfähigkeit steigen, Sie altern langsamer, chronische Krankheiten entstehen gar nicht erst oder werden gebessert.

Woher ich das alles weiß? Nun, *Metabolic Typing* ist keine ganz *neue* Theorie und keine Modediät. Im Lauf der letzten Jahrzehnte wurde es von einigen zehntausend Menschen mit großem Erfolg angewendet. Die praktischen Erfahrungen sind überwältigend positiv. Trotzdem können Sie es natürlich nur selbst für sich ausprobieren und feststellen, wie gut es bei *Ihnen* wirkt.