



Leseranfrage:

Was bringt mir die Metabolic-Diät?

Helmut Erb, Ihr Personal-Coach für Fitness, Ernährung und mentale Stärke vom 21.10.2009

Der Markt der Diäten ist inzwischen recht unübersichtlich.

Sicher ist: Die meisten Diäten bringen Ihnen nichts außer Verdruss und weiterer Gewichtszunahme. Zudem ziehen sie Ihnen das Geld aus der Tasche.

Die Metabolic-Balance-Diät ist unter Fachleuten ebenfalls umstritten.

Metabolic bedeutet: Stoffwechsel - Balance bedeutet: Ausgleich,

denn der Erfinder dieser Abspeck-Form, Ernährungsmediziner Wolfgang Funck, geht davon aus, dass nur ein ausgeglichener Stoffwechsel die Basis für das Funktionieren des Körpers liefert. Das ist an sich eine Binsenweisheit und wird wohl von kaum jemandem bezweifelt. Denn alles, was Sie tun beziehungsweise Ihr Organismus anstellt, steht doch mit dem Stoffwechsel unweigerlich in Verbindung.

Doch wie Sie zu dieser Ausgeglichenheit kommen, ist Ansichtssache. Diät-Entwickler Funck geht jedenfalls davon aus, dass jeder Mensch seinen ganz speziellen Ernährungsplan braucht. Diesen ermittelt er selbst anhand einer Blutanalyse. Danach erstellt ein PC den jeweiligen Speiseplan. Ziel ist es, vor allem den Blutzuckerspiegel möglichst gering zu halten, denn dadurch stelle sich ein längeres Sättigungsgefühl ein. Die Basisbetreuung läuft über ein Jahr. **Kostenpunkt etwa 400 Euro. Ohne Disziplin und mehr Bewegung läuft auch bei dieser Diät nichts.** Und die wissenschaftliche Datenlage ist mau, nichts ist wirklich bewiesen. Ob die Diät Ihnen etwas bringt ist fraglich - schaden tut sie allerdings wohl auch nicht.

Ich meine, wir brauchen keine neue Diät, sondern halten uns an die anerkannten und effektiven Regeln:

- ? **Ihr Speiseplan sollte sehr abwechslungsreich sein.**
- ? **Bereiten Sie sich Ihr Essen aus frischen Zutaten überwiegend selbst zu, dann wissen Sie, was Sie essen.**
- ? **Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie Kalorien einsparen oder verbrennen - entweder Sie essen weniger*) und leichter oder Sie bewegen sich mehr. Wenn Sie wirklich abnehmen müssen, tun Sie am besten beides.**
- ? **Wenn Sie dazu Ihre Entspannung nicht vernachlässigen und alles dafür tun, dass Sie sich rundum wohl fühlen, sollten auch Ihre inneren Energien ihre Harmonie und Ausgeglichenheit finden.**

Machen Sie es besser!

Ihr - Helmut Erb

***) Anmerkung: nicht weniger, aber weniger brennstoffreich – also mehr Nährstoffe, weniger Brennstoffe ist unsere Meinung.**