

**Metabolic Balance®**  
**Das Mentalprogramm**





südwest

Dr. med. Wolf Funck

# Metabolic Balance® Das Mentalprogramm

Geistige Blockaden auflösen und schlank bleiben  
mit dem ganzheitlichen Ernährungskonzept



*Wer abnehmen will,  
muss Seele, Geist  
und Körper darauf  
einstellen.*

Am Anfang war das Wort ..... 6

## Warum essen wir überhaupt? ..... 8

Als wir noch Jäger und Sammler waren ... .....10

Fröhliches Trio der Gegenwart..... 12

Lustbefriedigung..... 12

Kommunikation..... 13

Metabolic Balance weist den Weg ..... 13

Unser intelligenter Darm ..... 14

Versorgung mit den lebenswichtigen Grundstoffen ..... 14

Was der Darm leistet..... 15

Was Bauch und Darm guttut ..... 18

Wunder aus der Biochemie..... 20

## Die Kraftquelle der Gedanken nutzen. .22

Auf die richtige Schwingung kommt es an ..... 24

Die richtige Wellenlänge .....24

Woher kommen all die Gedanken?.....28

Forschung für uns alle.....30

Das Kommando übernehmen: Trainieren Sie Ihre Gedanken! ..... 31

Sie sind der Regisseur Ihres Lebens..... 31

Wünsche formulieren – aber richtig!.....34

Ziele setzen ..... 37

Die Kraft der Autosuggestion und Imagination..... 42

Glaubensformeln wiederholt aufsagen .....43

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte .....45

Hilfe aus dem Traumreich ..... 48

Die Bedeutung des Traums ..... 51

Die Traumdeutung ..... 53

Dem Bauchgefühl vertrauen.....56

Abnehmen betrifft Herz und Verstand .....58

**Hindernisse überwinden** ..... 61  
 Erfolgreich mit dem Mentaltraining ..... 61  
 Standhaft bleiben ..... 62  
**Bleiben Sie dran!** ..... 64  
 Kurze Zusammenfassung ..... 64

## Sich selbst besser kennen lernen ..... 66

**Problem erkannt und gebannt** ..... 68  
 Leben bedeutet reagieren ..... 68  
 Leben bedeutet auch entscheiden ..... 69  
**Die fünf Ebenen der Erkenntnis** ..... 71  
 Erste Ebene – Was tue ich? ..... 73  
 Zweite Ebene – Wie tue ich es? ..... 75  
 Dritte Ebene – Warum tue ich etwas? ..... 79  
 Vierte Ebene – Wer bin ich? ..... 101  
 Fünfte Ebene – Wovon bin ich ein Teil? ..... 118  
**Übergewicht abbauen** ..... 122  
 Die Werkzeuge der fünf Ebenen ..... 122  
 Ausblick in die Zukunft ..... 125

## Die Bausteine unserer Nahrung ..... 126

**Die Hauptnährstoffe** ..... 128  
 Eiweiß ..... 129  
 Kohlenhydrate ..... 131  
 Fette ..... 132  
**Die Mikronährstoffe** ..... 134  
 Vitamine ..... 134  
 Mineralstoffe und Spurenelemente ..... 134  
**Register** ..... 141  
**Impressum** ..... 144



*Ob alleine oder in der Gruppe: Es gibt viele Ansätze, um Probleme zu lösen.*

## Am Anfang war das Wort

Jede Entscheidung, jede Handlung, jeder Neustart beginnt im Bruchteil weniger Sekunden: mit einem Gedanken, einer Idee. Dieser Gedanke, in Worte gefasst, wird sich dann mit der Zeit verwirklichen. Viele Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie so etwas funktionieren soll – aber es klappt wirklich. Die tatsächlich wichtigen, großen und entscheidenden Dinge im Leben sind in der Regel ganz einfach. So einfach wie die Ernährung nach der Metabolic-Balance®-Methode. Genauso wie ich innerhalb kürzester Zeit mein Essverhalten ändern kann, kann ich mir auch neue Denkmuster aneignen, die mir helfen, das bisher Erreichte auch zu erhalten. Personen, die sich entschlossen haben, mit Metabolic Balance® ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wollen in ihrem Leben etwas verändern. Aber nur wer in der Lage ist, seinen Lebensstil langfristig zu verändern, wird auf Dauer in seinen Bemühungen erfolgreich sein.

### Abnehmen und gesund werden

Erst drei Jahre ist es her, dass mit dem ersten Buch aus der Metabolic-Balance®-Reihe quasi eine »Diätrevolution« ausgelöst wurde. Weit mehr als 150.000 Menschen brachten mit dieser innovativen Methode inzwischen ihre Pfunde zum Purzeln, und viele Erkrankungen haben sich maßgeblich durch die Stoffwechsellumstellung gebessert. Seit der Gründung von Metabolic Balance® im Jahr 2001 bringen wir all unsere Erfahrung und all unser Wissen ein, um die Methode weiter zu verbreiten und zu verfeinern. Mit dem Buch »Metabolic Balance – Das Aktivprogramm« kam nach dem Kochbuch ein weiterer wichtiger Baustein im Metabolic-Balance-Programm hinzu: Denn wer Metabolic Balance mit ausreichender und richtiger Bewegung kombiniert, profitiert noch mehr von ihrem Erfolg.

Metabolic-Balance® ist eine ganzheitliche Stoffwechselkur, die zur Gesundheit des Körpers und damit zur Gewichtsreduktion führt. Durch einfache Grundregeln der Nahrungsaufnahme wird die Ausschüttung von Insulin wieder normalisiert und damit der Hormonhaushalt stabilisiert.

Jetzt möchten wir es mit dem Buch »Das Mentalprogramm« vielen Anwender/innen noch mal ein Stück leichter machen, ihr persönliches (Gewichts-)Ziel zu erreichen. Denn es isst nicht nur das Auge mit – unsere Psyche spielt beim Essen eine große Rolle. Oft beobachten wir, dass Metabolic Balance ein Stück des Weges sehr gut funktioniert, doch dann kommt plötzlich die Umkehr, der Rückfall in alte Muster, alte Glaubensstrukturen oder Verhaltensformen – die berühmten Steine, die einem im Weg liegen, über die man manchmal stolpert, oder die einen sogar zum Aufgeben des Weges zwingen.

## Den Kopf auf Sieg programmieren

Haben Sie sich schon einmal gefragt: »Was hat mich denn dazu gebracht, an diesem Punkt zu stehen, an dem ich mich befinde?« Die Antwort: »Der jetzige Ort in Ihrem Leben ist das Ergebnis Ihrer bisherigen Taten.« Alles, was Sie in Ihrem Leben bis heute unternommen haben, hat Sie an diesen Platz, in diese Situation gebracht. Der Mensch erntet genau das, was er gesät hat. Möchte ich in Zukunft andere Dinge ernten, so muss ich jetzt etwas anderes säen. Wer nicht in der Lage ist, aus seinen Fehlern zu lernen, nichts in seinen Entscheidungen ändert, wird immer wieder über die gleichen Steine stolpern. Dieses Buch gibt Ihnen die Unterstützung, wichtige Dinge in Ihrem Leben neu zu gestalten, angefangen bei Ihrer Ernährung.

## Dieses Buch hilft der inneren Einstellung

Kommen Sie mit auf die Reise, ergründen Sie unbekannte mentale Bereiche und trainieren Sie bewusst Ihre Gedanken. Geben Sie nicht auf, wenn es nach der ersten Übung noch nicht sofort klappt, denn Sie wissen ja: Übung macht den Meister!

*Dr. med. Wolf Funfack*

»Ein Mensch, der seinen begangenen Fehler nicht verbessert, begeht in diesem Moment einen neuen Fehler!«, sagte einst Konfuzius. Das bedeutet: Ein dummer Mensch ist ein Mensch, der immer wieder das Gleiche tut und dabei hofft, dass irgendwann einmal ein anderes Ergebnis herauskommt!

Unsere Essgewohnheiten haben sich geändert.  
Mentale Arbeit hilft, diese zu korrigieren.

# Warum essen wir überhaupt?

Dicksein – Dünnsein: Wir brauchen  
Nahrung, um zu leben





## Als wir noch Jäger und Sammler waren ...

Moderne Büroarbeit und Computertätigkeiten sind arm an Bewegung. Für Ausgleich muss in der Freizeit gesorgt werden. Unsere Vorfahren hatten dieses Problem nicht.

... drehte sich eigentlich alles ums Essen. Die Nahrungsbeschaffung nahm einen Großteil der Lebenszeit in Anspruch. Es gab keine Märkte, in die man einfach hineinspazieren konnte, um sich etwas zum Essen zu besorgen. Wer nicht verhungern wollte, musste in der freien Natur kreativ werden. Und das auf sehr mühselige Art und Weise. Wurfhölzer, Speere oder Faustkeile waren die Waffen, mit denen beispielsweise die Neandertaler (ab ca. 120.000 v. Chr.) auf die Jagd gingen, um einen Vogel, ein Wildschwein oder ein Wollnashorn zu erlegen. Dass das nicht jeden Tag möglich war, versteht sich von selbst. Auch war diese Form der Jagd oft mit Verletzungen und Knochenbrüchen verbunden, wie man an gefundenen Skeletten feststellen konnte. Und so mancher musste bei dieser abenteuerlichen Jagd sein Leben lassen. Der Großteil der Nahrungssuche bestand deshalb im Sammeln von Früchten, Samen, Kräutern, Nüssen, Eiern oder Honig – was die Jahreszeit eben gerade so hergab. Hatte man damals seine Nahrung auf dem Feuer, so hatte man sie sich auch wirklich redlich verdient, denn Schätzungen zufolge waren unsere Vorfahren täglich 20 bis 30 Kilometer zu Fuß zur Nahrungsbeschaffung unterwegs.

### Immer in Bewegung

Das war zwar einerseits ein wahrhaft hartes Leben. Entweder sie rannten etwas Essbarem hinterher oder sie waren auf der Flucht vor Tieren, die sie gerne verspeisen wollten. Hatte die Sippe dann endlich einmal ein größeres Tier, z. B. ein Mammut, erlegt, musste es innerhalb weniger Tage gegessen werden, weil es damals weder Kühlschrank noch Gefriertruhe gab. Dennoch hatten die Menschen

der Steinzeit gegenüber dem zivilisierten Menschen von heute zwei entscheidende Vorteile: Das Problem Übergewicht gab es aufgrund der Lebensumstände einfach nicht, denn der Kalorienverbrauch der sogenannten »Laufwanderer« war enorm. Alle Regulationsvorgänge des Körpers waren eher darauf ausgerichtet, möglichst viel Gewicht zu erreichen, möglichst lange zu halten und keinesfalls abzunehmen. Es gab immer wieder z.T. oft sehr lange Hungerperioden, in denen diejenigen die besten Überlebenschancen hatten, deren Rippen mit ordentlichem Speck gepolstert waren.

## Das Gesetz der Natur

Die Ernährung stand im Einklang mit der Natur. Es gab keine ausgelaugten Böden, keine künstlichen Aroma-, Konservierungs- und sonstigen Zusatzstoffe. Die Jäger und Sammler lebten und aßen das, worum wir uns heute so intensiv bemühen: Bio pur. Eiweiß und Früchte – man könnte fast annehmen, dass es sich bei der damaligen Steinzeitkost um eine Art »Low-Carb-Steinzeitdiät« handelte – denn der übermäßige Konsum von Kohlenhydraten kam erst im Laufe der evolutionären Entwicklung vor ca. 10.000 Jahren durch den Ackerbau (Weizen) hinzu. Sie sehen also, auch die allerneuesten Ernährungstheorien basieren auf Steinzeitwissen: In unseren Genen ist es festgelegt, dass wir uns unser Essen »verdienen« möchten, und auch unserem Körper tut die regelmäßige, ausdauernde Bewegung heute noch genauso gut wie in der Steinzeit. Doch die Realität sieht anders aus: Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig und üben eine sitzende Tätigkeit aus. Auch der Laufwanderer hat zur Nahrungsbeschaffung längst schon ausgedient, wir fahren mit dem Auto zum Supermarkt, bestellen die nächste Füllung für unsere Gefriertruhe per Internet, die dann auch noch geliefert wird. So legt der durchschnittliche Deutsche ca. 600 Meter pro Tag zu Fuß zurück!

Die Esstraditionen haben sich gewaltig geändert. Früher war die Nahrungssuche geprägt vom Kampf ums Überleben.

## Fröhliches Trio der Gegenwart

»Hilfe – die Deutschen sind Europameister im Übergewicht!« Diese Meldung erscheint auf den ersten Blick erschreckend. Doch sie berührt uns nicht wirklich und prallt ähnlich an uns ab, wie die Mahnung auf Zigarettenschachteln »Rauchen verursacht Krebs!«. Wir essen trotzdem munter weiter. Denn auch heute dreht sich fast alles ums Essen. Mit dem Unterschied, dass in unseren Wohlstandsländern wohl niemand mehr verhungern muss. Wir können jedes Nahrungsmittel beschaffen, das unser Gaumen begehrt, können im Winter Erdbeeren und Orangen genießen und im Sommer – wenns uns gelüftet – Sauerkraut mit Würstchen. Ob das immer so gesund ist, sei dahingestellt. In jedem Fall hat sich die Motivation des Essens gegenüber dem Steinzeitmenschen grundlegend geändert. Ging es damals einfach ums Überleben, lassen wir uns das Essen heute vor allem aus drei Gründen schmecken:

- ▶ Aus Lustbefriedigung – um uns wohlzufühlen
- ▶ Aus kommunikativen Gründen – weil man ausgeht
- ▶ Aus biochemischen Gründen – um funktionieren zu können.

### Lustbefriedigung

Die Nahrung dient heute also nicht mehr nur dazu, uns vor dem Verhungern zu bewahren, sondern sie hat zahlreiche soziale und psychische Aspekte. Essen steht in punkto Lustbefriedigung bei vielen Menschen häufig an erster Stelle: Das Wohlgefühl, das durch den Genuss einer guten Mahlzeit erreicht wird, scheint durch nichts anderes ersetzt werden zu können. Warum nur? Hier spielen oft Faktoren hinein, die uns gar nicht bewusst sind. Beispielsweise das Belohnungssystem, mit dem viele bereits in der Kindheit erste Erfah-

Auch wer ständig futtert, ist nicht glücklich. Es kommt darauf an, wieder das Maß der Dinge zu finden.

rungen machen durften. So werden Kinder häufig mit Süßigkeiten beschenkt, etwa wenn sie brav ihren Teller leer gegessen haben. Die gleiche Art von Belohnung gibt es natürlich auch für andere Artigkeiten. Und so belohnen wir uns noch heute und greifen dadurch auf die alte Geborgenheit und Zuwendung zurück, die wir beim Essen verspürten, als wir klein waren.

## Kommunikation

Neben dieser Lustbefriedigung spielt die kommunikative Komponente eine wichtige Rolle. Wie wird ein großes Fest gefeiert, ein Jubiläum, ein Geburtstag, ein Wiedersehen oder ein Treffen mit Geschäftspartnern? Man geht miteinander zum Essen! Hier dient die gemeinsame Mahlzeit dem Austausch von Neuigkeiten oder dem Lösen von verschiedenen Problemen. Gerade in der Familie werden viele wichtige Dinge beim Essen besprochen, geklärt und gelöst.

## Metabolic Balance weist den Weg

Weil Lustbefriedigung und Kommunikation heute beim Essen eine so große Rolle spielen, ist eigentlich jede Diät, die auf Verzicht oder Einschränkung aufbaut, von vorneherein schon zum Scheitern verurteilt. Wie die meisten Leser bestimmt schon wissen, ist Metabolic Balance eine Methode, die nichts verbietet und auch kein schlechtes Gewissen machen will, wenn jemand mal mit einer üppigen Mahlzeit ein bisschen »schummelt«. So gibt es hier auch keine »verbotenen Nahrungsmittel«. Wer mal Lust auf Schweinebraten oder Sahnetorte hat, kann dieser Lust nach der strengen Phase des Programms nachgehen. Zwar nicht täglich, aber hin und wieder sollte es möglich sein. Denn uns ist wichtig, dass die Freude am Essen erhalten bleibt.

Überdenken Sie mal Ihre Essgewohnheiten: Essen Sie oft alleine, womöglich nur Chips und Salzstangen vor dem Fernsehgerät?

## Unser intelligenter Darm

Der menschliche Körper ist ein Wunder der Biochemie. Besonders Bauch und Darm, als dem Mittelpunkt unseres Daseins, kommt dabei eine zentrale Rolle zu.

### Versorgung mit den lebenswichtigen Grundstoffen

Wie man erst seit kurzem weiß, befinden sich im Darm nicht nur rund 70 Prozent unseres Abwehrsystems, sondern auch das sogenannte Bauchhirn hat hier seinen Platz. Aussprüche wie »Aus dem Bauch heraus kam für mich nur diese Lösung in Frage« mögen ja mitunter belächelt werden, doch haben sie einen handfesten Hintergrund. Im Darm sitzen nämlich rund 100 Millionen Nervenzellen. Und die sprechen die gleiche Sprache wie ihre Verwandten im Gehirn. Sie reagieren auf Glückshormone ebenso wie auf Adrenalin, das bei Stress ausgeschüttet wird. Außerdem gibt es eine Menge Neurotransmitter, sogenannte Botenstoffe, mit denen sich die Neurone untereinander verständigen. Viele dieser Botenstoffe werden im Darm produziert, so wird z.B. im Darm mehr Serotonin (unser Freudehormon!) hergestellt als im Gehirn. Auf diese Weise regelt das »Bauchhirn« nicht nur die Aktivitäten des Verdauungstraktes, sondern greift regulierend in unser gesamtes Nervensystem mit ein.

### Reger Informationsaustausch

90 Prozent der Nervenverbindungen zwischen Darmhirn und Kopf verlaufen von unten nach oben. So ist das Gehirn ständig über den Zustand im Darm informiert. Die meisten Mitteilungen bleiben allerdings unbewusst. In der Regel spüren wir unseren Darm nur, wenn

Nüchtern betrachtet, essen wir aus biochemischen Gründen – um dem Körper die Stoffe zuzuführen, die er braucht, um funktionieren zu können.

er »Ärger« macht, etwa bei Übelkeit, Erbrechen, Blähungen oder Schmerzen. Alle übrigen Meldungen werden vom Gehirn meist als unwichtig ausgeblendet.

## Was der Darm leistet

Kaum ein anderes Organ wird von uns und unserem Gehirn so schlecht behandelt und missachtet wie das Wunderwerk Darm. Dabei ist er es, der im Laufe eines 75-jährigen Menschenlebens rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet. In einem komplizierten Zusammenspiel mit den übrigen Verdauungsorganen setzt er das um, was uns Kraft und Wohlbefinden gibt. Der Darm will für den Körper eigentlich nur das Beste. Seine Aufgabe, die nötigen Baustoffe aus dem vorbeiziehenden Nahrungsbrei herauszufischen und aufzunehmen, um beispielsweise genügend Material für den Aufbau von Nägeln, Haaren oder Knochen bereitzustellen, nimmt er sehr ernst. An das Gehirn geben bestimmte Sensoren in der Darmwand ständig Meldung über den Füllungszustand und die Zusammensetzung des Speisebreis. Sind lebenswichtige Teile nicht in der Nahrung enthalten, sendet das »Darmhirn« Signale an das Großhirn, beispielsweise: »Ich brauche Mangan, Kupfer, Eisen!«. Das Großhirn soll nun Appetit auf z.B. Erdbeeren entwickeln, die diese Stoffe beinhalten.

### Erdbeerkauf vorprogrammiert

Der Hypothalamus im Gehirn reagiert dann auch und veranlasst den Menschen prompt, Erdbeeren zu kaufen. Wenn er Glück hat, findet er gute Erdbeeren, in denen die gewünschten Stoffe reichlich vorhanden sind. Wenn er Pech hat und die Erdbeeren nicht viel mehr als Wasser enthalten, ist der Darm unzufrieden. Er sendet weiter:

Unser Körper besteht aus Milliarden spezialisierter Zellen. Jede Einzelne verlangt nach ausgewogener Nahrung, um funktionieren zu können. Der Darm leistet dabei enorme Arbeit, denn er ist die Schranke zwischen der Außenwelt und unserem Innersten.

Fertigprodukte enthalten oft sogenannte Zuckeralkohole wie Sorbit, Mannit, Isomalt und Xylit, oder Süßstoffe wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam und Acesulfam, deren Unbedenklichkeit recht umstritten sind. Saccharin wird z. B. in der Schweinemast als Appetit stimulierendes Mastmittel eingesetzt – und wir geben es in unseren Kaffee!

»Kupfer, Eisen, Mangan!«. Das Bedürfnis ist jetzt so stark, dass man als nächstes einen Erdbeerjoghurt kauft, der immerhin einen intensiven Geschmack und Geruch nach Erdbeeren hat. Was viele nicht wissen: Im Erdbeerjoghurt befinden sich keine Erdbeeren, sondern nur deren Aroma und chemische Geschmacksverstärker, an Sägespäne gebunden. Letztere sorgen dann für den typisch intensiven Erdbeergeschmack und verführerischen Erdbeergeruch. Die Krönung: Da Sägespäne ein natürliches Produkt sind, darf auf dem Joghurt der Vermerk »natürliches Aroma« stehen. Das klingt für den Verbraucher gesund. Er isst aber tatsächlich nichts anderes als künstliche Aromen und merkt es nicht einmal.

## Wir schaden uns selbst

Der Darm wird jetzt immer unzufriedener und verliert im Laufe der Zeit das Vertrauen ans Gehirn. Die Folge: Die Substanzen, nach denen der Körper verlangt und die er braucht, sind in vielen Nahrungsmitteln nicht mehr vorhanden. Denn das Gehirn lässt sich täuschen. Der Darm merkt das zwar, kann aber nichts machen. Und so essen die Menschen immer mehr, in dem verzweifelten Bestreben, das zu bekommen, was ihnen wirklich fehlt. Und werden dabei immer dicker – und häufig auch kränker.

## Wir lassen uns täuschen

Auch Süßstoffe oder Zuckerersatzstoffe in Lightprodukten richten großen Schaden an. Sie täuschen dem Körper Süßes vor. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin sehr viel Insulin aus. Dadurch wird aller Blutzucker verbrannt, und man bekommt noch mehr Hunger – ein Teufelskreis. Dies sind zwei wichtige Gründe, warum wir mehr essen als wir brauchen und mittlerweile Europameister bei den Übergewichtigen sind.



## BMI als Messwert für Übergewicht

Mit dem Bodymass-Index (BMI) kann jeder Einzelne errechnen, ob er an Übergewicht leidet. Die Formel lautet:  $BMI = \text{Körpergewicht} / \text{Quadrat der Körpergröße (kg/m}^2\text{)}$ . Ab einem BMI von 25 gilt man als übergewichtig, ab 31 als fettleibig.

In Deutschland haben 75,4% der Männer und 58,9% der Frauen, die älter als 25 Jahre sind, einen BMI von über 25. Männer und Frauen gemeinsam betrachtet ergeben: 66,5% der Deutschen sind zu dick!

Verglichen mit den Zahlen aus den USA zeigt sich: 66,3% der Amerikaner sind zu dick, 70,8% der amerikanischen Männer und 61,8% der amerikanischen Frauen sind übergewichtig mit einem BMI  $>25$ .

Bei der Anzahl der wirklich fettsüchtigen (BMI  $>30$ ) sind die Amerikaner mit 31,1% der Männer und 33,2% der Frauen an der Spitze. Hier haben wir in Deutschland mit 22,5% (Männer) und 23,3% (Frauen) noch »Nachholbedarf«. Bei den Zahlen aus den USA sind allerdings Erwachsene ab 20 Jahren berücksichtigt worden.

*Quelle: International Association for the Study of Obesity« (IASO)*

Der Bodymass-Index (BMI) ist eine Messgröße für Übergewicht. Als behandlungsbedürftig sieht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen BMI von über 25 an.

## Sehen wir den Tatsachen ins Gesicht

Ein weiterer Grund, ist die Art, wie wir meistens essen. Nicht nur dass wir uns oft »leere« Lebensmittel zuführen, die keine wichtigen Nährstoffe wie Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe mehr enthalten. Viele Menschen essen auch unentwegt: Ein Müsliriegel, ein Joghurt, ein Kaugummi können doch keine Sünde sein, oder? Doch, können sie. Denn durch das häufige Nachschieben von Lebensmitteln – selbst wenn es sich dabei um gesunde handelte –

werden Darm und Verdauungsorgane ständig angeregt und haben keine Ruhepausen mehr. Die aufgenommene Nahrung kann gar nicht mehr richtig verarbeitet werden. Deswegen geht man heute eigentlich wieder weg von der lange vertretenen Ansicht, viele kleine Mahlzeiten pro Tag seien gesünder als drei große. Um dem Darm und Ihrer schlanken Linie eine Chance zu geben, wird bei dem Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm die Auffassung vertreten, dass es am besten ist, tatsächlich nur drei Mahlzeiten pro Tag zu essen und dazwischen jeweils eine Pause von fünf Stunden zu machen. Zu ihrem eigenen Erstaunen berichten die Teilnehmer immer wieder, dass sie trotz dieser fünf Stunden Pausen weniger Hunger haben als vorher.

## Was Bauch und Darm guttut

Es gibt eine Vielzahl von Dingen, die man beachten kann, um sich selbst und seinem Darm täglich Gutes zu tun. Hier ein paar Tipps, Hilfen und Anregungen.

### Bewusst essen

Grundsätzlich ist ein entspanntes Essen und Kauen sehr wichtig. Man sollte sich Zeit für die Mahlzeiten nehmen und sich beim Essen nicht durch andere Dinge wie Fernsehen oder Zeitunglesen ablenken lassen oder noch schnell zwischen dem Verlassen des Büros und dem Einsteigen in den nächsten Bus etwas zu essen zu kaufen und in aller Eile herunter schlucken, bevor man die noch zu erledigenden Einkäufe tätigt. Jede Form von Stress stoppt die Produktion der Verdauungshormone und führt somit zu schlechter Verdauung mit Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen. Das Essen gehört Bauch und Darm, nicht dem Gehirn!

Eine der wichtigsten Regeln bei Metabolic Balance lautet: Nur drei Mahlzeiten am Tag verzehren. Damit wird dem Stoffwechsel Ruhe gegönnt, und die Fettreserven können abgebaut werden.

## In angenehmer Gesellschaft essen

Die Menschen, mit denen man zusammen speist, sollte man sich genau aussuchen. Die Atmosphäre sollte entspannt und harmonisch sein. Das Essen soll mit Genuss eingenommen werden. Denn wer sich beim Essen aufregt, verdaut schlecht.

## Den Körper spüren

Mit dem Bauch Kontakt aufnehmen: Berühren Sie täglich sanft Ihren Bauch, am besten vor den Mahlzeiten. So können Sie z. B. beide Hände für wenige Minuten auf den Bauch auflegen. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Dadurch verbessert sich die Durchblutung, und es entsteht nach kurzer Zeit ein angenehmes Wärmegefühl. Der Bauch fühlt sich wohl und dankt es mit einer guten Verdauung der zugeführten Speisen.

## Die Heilkräfte der Natur nutzen

Kräuter für den Bauch: Knoblauch, Bärlauch, Rettich, Kresse, Zwiebel, Thymian haben antibiotische Wirkungen und sind Helfer im Kampf gegen Pilze, Bakterien und Viren. Auch ein Glas Obstessig-Wasser am Tag kann Pilze von der Darmwand lösen. Sehr zu empfehlen ist außerdem die Aufnahme von Milchsäurebakterien über milchsauer Gemüsesäfte, Brottrunk und milchsauer Gemüsesäfte.

## Die Darmmotorik ankurbeln

Indische Flohsamenschalen zur Darmreinigung: Flohsamenschalen entstammen einer südländischen Wegerichart. In den USA und zunehmend auch bei uns gelten sie als schonendes Darmregulans. Im Darm quellen die Hüllen um das 20-fache auf. Dabei saugen sie wie ein Schwamm Fäulnisbakterien und Darmgifte auf, die dann anschließend ausgeschieden werden können. Flohsamen fördern das

Der Darm, unsere intelligente Mitte, erledigt seine Arbeit auch dank der Hilfe von unzähligen Milchsäurebakterien. Wir können ihm helfen, indem wir milchsauer vergorene Produkte verzehren.

*Um jeden Tag mit Schwung und Energie zu meistern, brauchen wir Vitamine und Mineralstoffe.*



Die Natur macht es uns im Täglichen vor. Sie ist ständig im Wandel und offen für neue Herausforderungen.

Wachstum von darmfreundlichen Laktobazillen und die Vitaminsynthese im Darm. Flohsamenhüllen wirken sich auch positiv auf den Stoffwechsel von Blutfett und Glukose aus. Außerdem reduzieren sie Hungergefühle und sind ein gesunder Magenfüller. Man kann die Flohsamen in Säfte oder Wasser einrühren und nach einer Quellzeit von etwa 10 bis 15 Minuten trinken.

## Wunder aus der Biochemie

Nicht nur unsere Welt, auch unser Körper ist in ständigem Wandel. Die rund 80 Billionen Zellen verändern sich in jeder Sekunde, in der wir leben. Die positive Nachricht: Alle Körperzellen regenerieren sich im Laufe des Lebens immer wieder. So werden weiße Blutkörperchen ca. zwei bis sechs Tage alt, Darmzellen drei bis acht Tage und rote

Blutkörperchen bis zu 120 Tage! Nach drei bis vier Wochen ist unsere Urlaubsbräune verschwunden, weil sich eine neue Hautschicht gebildet hat, Nägel und Haare müssen geschnitten werden, weil sie von unten her wieder nachwachsen. Sämtliche Organe wie Leber, Nieren, aber auch Haut und Knochen bilden sich immer wieder neu. Am längsten leben die Nervenzellen, nämlich bis zu sieben Jahren. Spätestens dann ist der Körper einmal runderneuert!

## Gedanken aktiv beeinflussen

Was sich nicht regeneriert, sind unsere Gedanken, es sei denn, wir sind bereit, da aktiv etwas zu ändern. Diese immer wieder gleichen Gedanken sorgen dafür, dass ein abgenutztes Gelenk wieder in seiner abgenutzten Form nachgebildet wird und nicht als neues und gesundes Gelenk. Sätze wie »das wird mir den Rest meines Lebens bleiben« oder »das hat doch alles keinen Sinn« setzt unser Körper wie einen Befehl um und baut in die neuen Zellen sofort diese alten Informationen ein.

## Auf uns selber achten

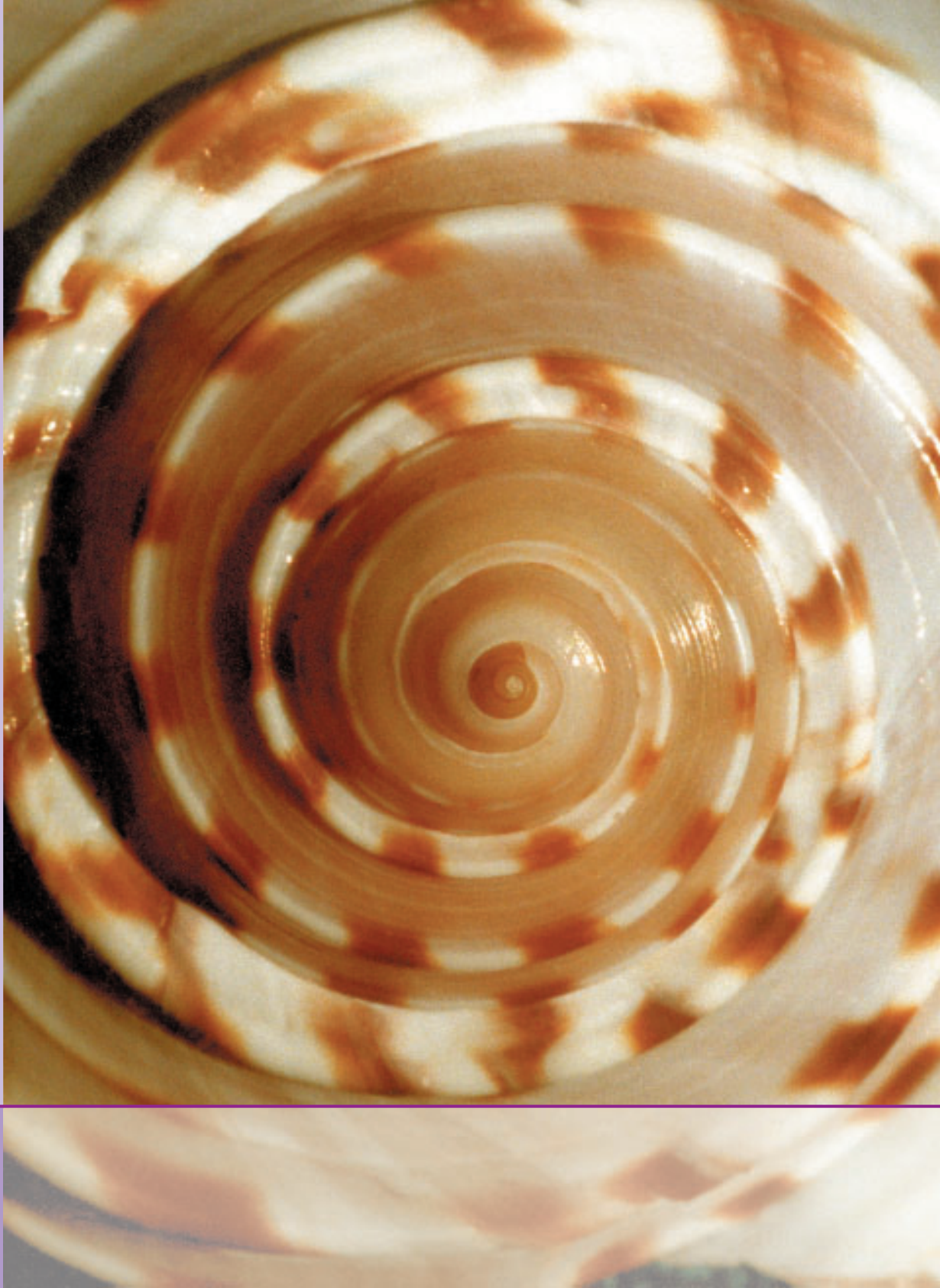
Doch das Wunder ist, dass durch den Prozess der ständigen Zellneubildung das Potenzial offenbar wird, dass wir immer wieder die Möglichkeiten haben für neue, positive Gedanken und für Heilung. Wenn wir uns dessen bewusst sind, in jeder Sekunde, an jedem Tag, dann können wir auch selbst alles verändern. Und ganz bestimmt auch unsere Essgewohnheiten, unser Gewicht und unsere Einstellung zu unserem Körper. Das und noch viel mehr können Sie mit dem vorliegenden Mentaltraining von Metabolic Balance erreichen. Machen Sie mit und lesen Sie weiter im nächsten Kapitel über die Kraft der Gedanken – damit Sie Ihre Zellen in Zukunft mit gesunder Gedankenahrung füttern!

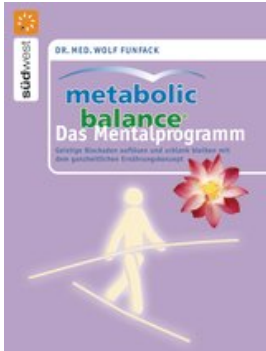
Der ständigen  
Erneuerung von  
Körperzellen gleich,  
sollten wir mental in  
der Lage sein, neue  
Verhaltensregeln  
wahrzunehmen und  
einzustudieren.

Es gilt, richtige Denkmuster zu erkennen und diese durch Übungen zu übernehmen.

# Die Kraftquelle der Gedanken nutzen

Bewusst essen und handeln,  
um langfristig schlank zu werden





Dr. med. Wolf Funfack

### **Metabolic Balance Das Mentalprogramm**

Geistige Blockaden auflösen und schlank bleiben mit dem ganzheitlichen Ernährungskonzept

eBook

ISBN: 978-3-89480-475-6

Südwest

Erscheinungstermin: September 2008

Weil Abnehmen im Kopf beginnt

Seit vor sechs Jahren die Metabolic-Balance-Erfolgsgeschichte begann, profitieren inzwischen mehr als 100.000 Menschen von dem neuen Ernährungskonzept. Mit diesem aktuellen Ratgeber wird erstmals die psychische Ebene des genialen und zugleich einfachen ganzheitlichen Ernährungskonzepts bedient. Diese dritte Säule ist das entscheidende Instrument, um mentale Barrieren und eingefahrene Verhaltensmuster aufzubrechen.