

# Lecker leben mit **Metabolic Balance**

**Eine dauerhafte Ernährungsumstellung nach Metabolic Balance kann für viele Diabetiker eine deutliche Verbesserung der Erkrankung bedeuten.** Doch wie gut lässt es sich mit dem individuellen Essensplan dieses Programms tatsächlich leben? Finden Sie es heraus und begleiten Sie uns zu einem Meeting mit dem Ernährungskonzept!

**M**etabolic Balance steht für maßgeschneiderte Ernährungspläne, die anhand von persönlichen Angaben und einer Blutanalyse für jeden Klienten individuell erstellt werden. „Nur wenn der Stoffwechsel die Nahrungsmittel und Nährstoffe bekommt, die er auch wirklich braucht, kann man eine dauerhafte Verbesserung des Gesundheitszustands erzielen“, sagt Birgit Funfack, Mitbegründerin und Geschäftsführerin von Metabolic Balance. Besonders bei Typ II Diabetikern verzeichnet ihr Konzept tolle Erfolge. Viele dieser Klienten schaffen es, weniger oder sogar kein

Insulin mehr zu spritzen und nie mehr Broteinheiten zählen zu müssen.

## Wie lebbar ist so ein Ernährungsplan in der Praxis?

Eine kleine Auswahl an Nahrungsmitteln und diese in abgewogenen Portionen zu essen, lässt in erster Linie jede Menge Einschränkungen vermuten. „In der strengen Phase mag das sein“, so Birgit Funfack. „Zwei Wochen lang verlangen wir tatsächlich von unseren Klienten, streng nach Plan zu essen, um den Stoffwechsel in die richtige Bahn zu lenken. Diese 14 Tage lohnen sich



Bild: Metabolic Balance

**Birgit Funfack**, Mitbegründerin und Geschäftsführerin von Metabolic Balance.

jedoch doppelt und dreifach, wenn sich dadurch der Rest des ganzen Lebens verändern kann“.

Nach dieser strengen Umstellungsphase wird Metabolic Balance viel freier. Ziel ist es, die Ernährung gesund umzustellen und bewusst zu genießen. Mit Metabolic Balance lernen die Klienten innerhalb von vier Phasen, durch Hunger, Sättigung und Appetit, auf ihren Körper zu hören und sich instinktiv so zu ernähren, dass es ihnen gut geht. Und so gesellen sich in der Phase drei weitere Nahrungsmittel auf den Plan bis man nach wenigen Wochen soweit ist, sich anhand des neu gewonnenen Körpergefühls ab Phase vier auch ohne Plan dauerhaft gesund zu ernähren.

## Die 8 Grundregeln von Metabolic Balance

1. Täglich 3 Mahlzeiten essen.
2. Nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause.
3. Eine Mahlzeit dauert nicht länger als 60 Minuten.
4. Jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißkomponente des Gerichts beginnen.
5. Pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß, jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere essen.
6. Nicht nach 21 Uhr essen.
7. Täglich genug reines Wasser trinken.
8. Täglich einen Apfel essen.

Diese 8 Regeln und weitere Infos immer im Blick mit der App „Metabolic Balance Daily“ für Apple iOS und Android im jeweiligen Store kostenlos zum Download.

## Essen nach Plan – zu Hause ein Kinderspiel. Unterwegs auch?

„Solange die strenge Umstellungsphase nicht gerade im Urlaub stattfindet, ja“, so Silvia Bürkle, ebenfalls Mitbegründerin der Methode und Ernährungswissenschaftlerin. Im Arbeitsalltag lässt es sich aber gut durchführen. In den strengen zwei Wochen sollte man sich im Job mit selbst zubereiteten Mahlzeiten bewaffnen. Ab der nächsten Phase ist Metabolic Balance selbst bei Restaurantbesuchen und auf Geschäftsreisen absolut praxistauglich!

## Metabolic Balance im Job-check

Mit einer Ernährung nach Metabolic Balance wird auch jede Mittagspause zum Genuss. Man sollte nur ein paar Tipps kennen, um es richtig anzustellen. Während man in der strengen Umstellungsphase mit selbst zubereiteten Salaten oder Selbstgekochemt lecker durch die Mittagszeit schlemmt, kann man ab Phase drei gerne wieder mit den Kollegen die Kantine besuchen.

Nach einer gewissen Zeit im Plan haben die Klienten schon ein Gefühl für die Mengen, die sie essen sollten. „Natürlich stellt sich niemand mit einer Küchenwaage ans Kantinen-Buffer. Das muss auch nicht sein“, so Silvia Bürkle. Die Klienten wissen nach ein paar Wochen, wie groß die Portionen etwa sein sollten. Wie das Verhältnis von Eiweißkomponente, Gemüse und Kohlenhydraten gut gewählt wird und von welchen Dingen sie lieber die Finger lassen sollten. „Nach einer Weile im Plan geht Metabolic Balance auch Pi mal

**Nicht nur in der Pilzsaison** schmeckt dieser Pilzsalat mit Knoblauch aus dem Metabolic Balance "Kochbuch für Berufstätige".



Bild: Südwest Verlag, Fotograf Klaus Arras

Daumen, wenn man das Konzept für sich verinnerlicht hat. Man braucht nur auf seinen Körper zu hören und die Grundregeln des Programms stets beachten. Metabolic Balance ist schließlich keine Diät, sondern eine Ernährungsweise fürs Leben“, sagt Birgit Funfack.

## Essen auf Geschäftsreisen

Konkret empfiehlt Metabolic Balance auf Geschäftsreisen Unterkünfte mit täglichem Buffet. Essen à la carte in Restaurants klappt natürlich auch, solange man keine Scheu hat, die Gerichte für sich individuell umzubestellen und beispielsweise Sättigungsbeilagen wie Pommes

Frites durch gesunde Nahrungsmittel zu ersetzen. „Was bei Metabolic Balance immer geht, ist ein hochwertiger Fisch oder ein tolles Steak mit frischem Salat“, schwärmt Ernährungswissenschaftlerin Silvia Bürkle. Und leckeres Obst, den täglichen Apfel, aromatischen Käse und knackiges Gemüse bekommt man im Grunde auf der ganzen Welt. Ihre Devise auf Reisen: „So nah am Plan wie möglich, so weit weg wie nötig essen“ – so steht auch unterwegs der gesunden Ernährung nach Metabolic Balance nichts im Weg.

**Mehr Informationen unter:**  
[de.metabolic-balance.com](http://de.metabolic-balance.com)