

# Gesund dank richtigem Essen

**ANDELFINGEN** Richtig essen, um gesund zu sein, lasse sich nicht pauschalisieren, sagt Stoffwechselberaterin Claudia Spiess. In einem Vortrag erläuterte sie die Vorteile einer Stoffwechsel-Typisierung.

**CHRISTINA SCHAFFNER**

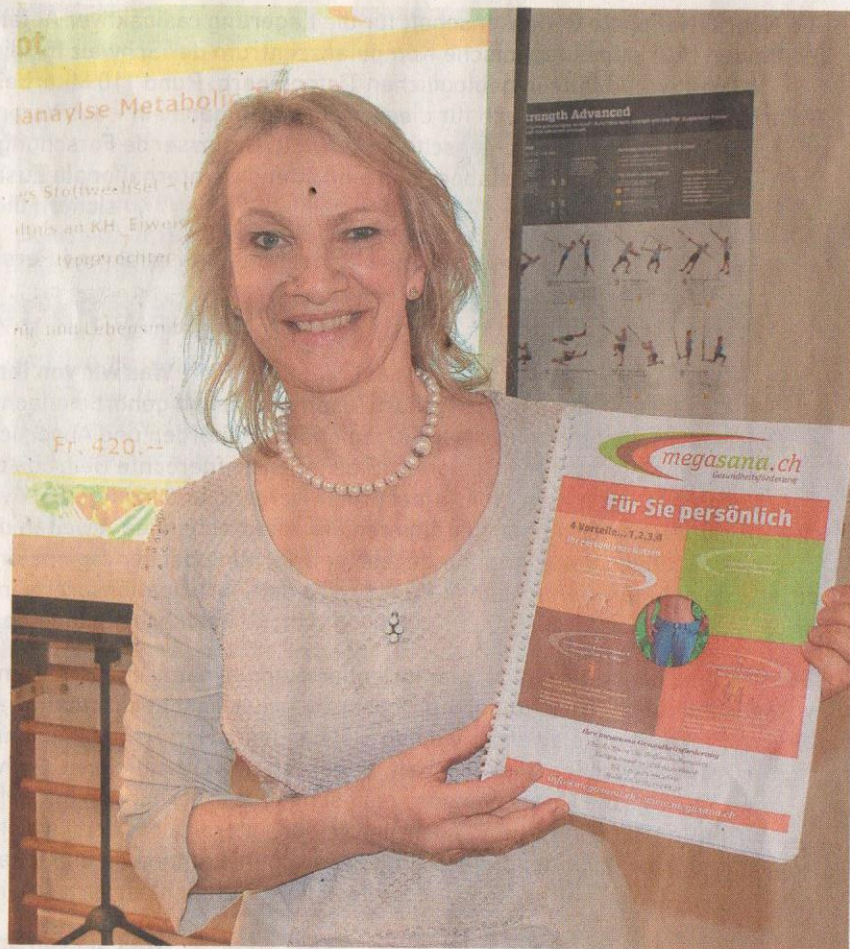
«Jeden Tag erlebe ich Wunder, wenn Menschen ihre Ernährung dem Stoffwechselltyp angepasst umstellen», sagte die lizenzierte Stoffwechselberaterin Claudia Spiess.

Im Vortrag bei Physio Sport warb sie am Mittwochabend für diese Methode – das Metabolic Typing. Nach dieser Theorie braucht jeder Mensch individuell auf sich abgestimmte Nahrungsmittel, damit er sich fit und gesund fühlt oder Gewicht aufleichte Art, ohne zu hungern, reduzieren kann.

«Was für den einen gut und richtig ist, kann für den anderen falsch sein», fuhr Claudia Spiess fort. Während manche Menschen viele Kohlenhydrate bräuchten, müssten andere mehr Eiweiss zu sich nehmen. «Wer sich typgerecht ernährt, sorgt automatisch für einen Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts», erklärte die Referentin. Bei manchen Menschen wirke der Fleischkonsum basisch, bei anderen hingegen säurebildend.

## Sprit für den Körper

«Nahrung ist der Sprit für den Körper», erklärte Claudia Spiess die zahlreichen



**Claudia Spiess: «Dank Stoffwechsel-Typisierung zu mehr Wohlbefinden.»** Bild: cs

anwesenden Männer und Frauen auf. «Wird das Falsche zugeführt, steht zu wenig Energie zur Verfügung.» Zu spüren sei dies als Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Viele Menschen nähmen dann Kaffee oder Schokolade zu

sich, was zwar kurzfristig wacher mache, aber schon bald zum nächsten Tiefpunkt führe. Zucker und Koffein bräuchten zwar kurzfristig Energie, vererbten aber auch schnell wieder. Ein Teufelskreis beginne.

Doch auch wer sich nach allgemeiner Meinung gesund mit viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch ernähre, könne sich müde und schlapp fühlen, wenn er ein Eiweisstyp sei und gerade deftige Fleischkost und Fette für den Stoffwechsel brauche.

Dank der Stoffwechsel-Typisierung verspricht Claudia Spiess einen Ausweg aus dem Problem. Wer sich angepasst an das, was der Körper am besten verarbeiten könne, ernähre, erfahre bereits nach einer Woche eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Gleichzeitig, so die Beraterin, gehe der Heiss Hunger auf Süsses zurück, Medikamente könnten oft reduziert werden und Schmerzen liessen nach.

## Nüchtern warmes Wasser trinken

Die Stoffwechselberaterin erklärt das Phänomen auch mit der ehemals an das Umfeld angepassten Ernährung. Ein Eskimo zum Beispiel brauche rund 90 Prozent seiner Nahrung in Form von Fetten, Ölen und Eiweissen. Ein Indianer, der in Äquatornähe wohne, dagegen eher 90 Prozent vegetarische Kost. Auch wenn keiner von uns zu den einen oder anderen gehöre, spiele die Genetik eine Rolle.

Aber auch innere Faktoren wie Hormonumstellungen, Erkrankungen und Nährstoffmangel oder -überfluss würden auf den Stoffwechsel wirken. Hinzu kämen äussere Einflüsse wie die Auswahl der Nahrungsmittel, Stress, Um-

weltgifte, Hormone, Antidepressiva oder auch elektronische Strahlungen. Deshalb seien die Folgen einer schlechten Typ-Ernährung neben Müdigkeit oft Übergewicht, Depression und Magen-Darm-Probleme.

Als Basis einer gesunden Ernährung spiele auch die Wasseraufnahme – rund zwei Liter pro Tag – eine wichtige Rolle. Am besten sei es, bereits morgens ein Glas Wasser auf nüchternen Magen zu trinken. «Das ist wie eine Dusche für den Stoffwechsel», sagte Claudia Spiess. Hingegen sollte nicht zu den Mahlzeiten, sondern dazwischen getrunken werden – bis eine halbe Stunde vor und rund eineinhalb Stunden nach dem Essen. Ansonsten würden die Magensaft nur verdünnt, was deren Arbeit erschwere.

Neben dem Stoffwechselltyp spiele auch der Drüsentyp und ob jemand ein Schnell- oder Langsamverbrenner sei, eine Rolle.

All dies lasse sich bei einem rund zweistündigen Termin bei ihr mit Hilfe von zwei Geräten ohne Blutentnahme herausfinden, so Claudia Spiess. Sie berate beim Termin auch, welche Nahrungsmittel jemand, abgestimmt auf seinen Stoffwechselltyp, meiden sollte und welche ihm gut tun. Denn auch wenn auf ungesunde Lebensmittel wie Zucker, künstliche Süsstoffe, Koffein, Weissmehl und Fast Food verzichtet werde, läge dank der Metabolic-Typisierung mehr drin.

Infos unter [www.megasana.ch](http://www.megasana.ch)