

Ursula Wetter

# Gesund abnehmen nach dem **Stoffwechseltyp**



Metabolic Typing – ein praktischer Ratgeber  
mit 60 Rezepten

A T VERLAG

4. Auflage, 2012

© 2007

AT Verlag, Baden und München

Fotos: Maria Gambino, Basel

Typenzeichnungen: Tanja Stéphani, Winterthur

Gestaltung und Satz: Heidi Schuppisser, Ennetbaden

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-296-3

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



# Inhaltsübersicht

6	<b>Vorwort und Einführung</b>		
10	<b>Welche Ernährung ist für Sie die richtige?</b>		
18	<b>Der Stoffwechseltyp – vererbt oder erworben?</b>		
20	<b>Die optimale Ernährung und das richtige Essen</b>		
28	<b>Die Verbrennertypen – Essen für Kraft und Energie</b> (nach G. Watson)		
35	<b>Die Nerventypen – Essen für starke Nerven</b> (nach W. Kelley)		
46	<b>Der Säure-Basen-Haushalt</b>		
50	<b>Die Drüsentypen – Essen für das hormonelle Gleichgewicht</b> (nach H. Bieler und J. Cooper)		
67	<b>Die Ernährung nach den Blutgruppen – Essen für die Blutgruppenbalance</b> (nach P. J. D'Adamo)		
70	<b>Fragebogen</b>		
		<b>Rezeptteil</b>	
		81	<b>Kochen und Essen für Ihr Stoffwechselgleichgewicht</b>
		83	<b>Der Kohlenhydrattyp</b>
		118	<b>Der Eiweißtyp</b>
		149	<b>Der Mischkosttyp</b>
		190	<b>Diätetempfehlungen zum Abbau von Übergewicht für die Drüsentypen</b>
		197	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>
		198	Nahrungsmittel Gruppe 1
		200	Nahrungsmittel Gruppe 2
		202	Nahrungsmittel Gruppe 3
		204	Literaturverzeichnis
		205	Rezeptverzeichnis

## Vorwort und Einführung

Bevor ich Ernährungsberaterin wurde, war ich viele Jahre als Yogalehrerin tätig. Yoga ist eine Körpertherapieform aus Indien, die ihre Wurzeln in der ayurvedischen Medizin hat. »Ayur-Veda« bedeutet so viel wie »die Weisheit vom langen Leben«. Für ein langes und gesundes Leben setzt die ayurvedische Medizin neben den Körperübungen, dem Yoga, auch die Kräuterheilkunde und die Ernährungsmedizin ein. Alle altüberlieferten Heilkünste arbeiten mit der Kombination aus einem gesunden Maß an Bewegung, der richtigen Ernährung und dem Wissen um die Heilkraft der Kräuter. Stark verwurzelt ist diese Weisheit auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Ein chinesisches Sprichwort lautet: »Eine Krankheit kann viele Väter haben, die Mutter ist immer die (falsche) Ernährung.« Dies bedeutet, dass Krankheiten verschiedene Ursachen haben können, die Ernährung dabei jedoch immer eine wesentliche Rolle spielt. Wer also einen chinesischen oder ayurvedischen Arzt aufsucht, wird an der Frage nach seinen Ernährungsgewohnheiten nicht vorbeikommen. Während die chinesische Medizin die Ernährung mit dem Modell der Fünf-Elemente-Lehre beschreibt, basiert die indische Medizin auf dem Prinzip der Lehre von den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Für beide Lehren gilt, dass die richtige Ernährung gleichzeitig auch die typgerechte Ernährung ist.

Weshalb dieser kleine Ausflug in die fernöstliche Medizin? Weil Metabolic Typing auch mit den Prinzipien der asiatischen Ernährungslehren arbeitet. Metabolic Typing schafft somit eine Verbindung zwischen den asiatischen Ernährungs-

formen, deren Schwerpunkt auf den Energiemustern im menschlichen Körper liegt, und den westlichen, ganzheitlichen Ernährungsprinzipien, die sich mehr mit den Details des menschlichen Stoffwechsels beschäftigen.

Da sich der Stoffwechsel nicht vom menschlichen Wesen trennen lässt, spricht man beispielsweise in der Orthomolekularen Medizin von der biochemischen Individualität. Dies bedeutet, dass zwei Menschen von gleicher Größe, gleichem Geschlecht und gleichem Körpergewicht selbst innerhalb derselben Familie auf dasselbe Nahrungsmittel unterschiedlich reagieren können. Wir kennen dies von Vitamin-C-haltigen Getränken: Manche Menschen können nicht mehr schlafen, wenn sie zu spät am Abend Orangensaft trinken, andere dagegen schlafen danach tief und fest die ganze Nacht. Auch Kaffee hat eine ganz ähnliche Wirkung. Er fördert bei manchen Menschen den Schlaf, bei anderen bewirkt er das Gegenteil. Biochemische Individualität begegnet uns also häufig.

### Die Ernährungspyramide

Das alte Wissen über die individuelle Ernährung ist heute in unserem Kulturkreis beinahe verloren gegangen. Die klassischen westlichen Ernährungslehren haben in den letzten Jahrzehnten vor allem auf eines gebaut: auf die Ernährungspyramide. Aufgebaut ist die Ernährungspyramide aus viel Kohlenhydraten, wenig Eiweiß und sehr wenig Fett. Dieses von Wissenschaftlern konzipierte Modell ist ein verzweifelter Versuch, die zunehmende Fettleibigkeit der Menschen und die

daraus resultierenden, in der westlichen Welt am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten in den Griff zu bekommen. Fast hysterisch werden Cholesterinwerte gemessen und wird überall nach versteckten oder offensichtlichen Fetten gesucht. Aber ist die Bevölkerung deshalb wirklich gesünder geworden?

Nach wie vor leiden sehr viele Menschen am metabolischen Syndrom, sie kämpfen mit Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Diabetes. Ein Umstand, auf den die Nahrungsmittelindustrie gerne reagiert, indem sie immer mehr fettarme Produkte auf den Markt bringt. Viele meiner Klienten achten beim Einkauf auf »Low fat«- und »No fat«-Bezeichnungen. Sie essen entsprechend der Ernährungspyramide immer mehr Brot, Reiswaffeln, Müsliriegel oder andere kohlenhydratreiche Lebensmittel. Hauptsache ohne Fett!

Die Ernährungspyramide ist jedoch nicht für alle der richtige Weg, um Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte zu senken. Denn solche Gesundheitsprobleme sind nicht zwangsläufig das Ergebnis einer zu fetten Ernährung.

### **Ein Beispiel aus der Praxis**

Vor kurzem kam eine Frau, Mitte 50, in meine Praxis. Sie erzählte von ihrem jahrelangen Kampf gegen erhöhte Cholesterin-, Leber-, und Harnsäurewerte. Auch der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel waren alles andere als im wünschenswerten Bereich. Dazu kam, dass sowohl bei ihrer Mutter als auch bei ihrem Bruder

ein Herzinfarkt zum Tod geführt hatte. Diese scheinbare familiäre Veranlagung war ein zusätzlicher emotionaler Stressfaktor für die Frau. Entsprechend angestrengt versuchte sie, ihre Blutwerte mit fettarmen Diäten in den Griff zu bekommen. Ich riet ihr, keine Diäten mehr zu machen und entsprechend ihrem Stoffwechselltyp nicht das Fett, sondern vor allem die Kohlenhydrate zu reduzieren. Zudem empfahl ich ihr Vitalstoffe und Bitterstoffe (Artischocken) und mehrmals wöchentlich ein »Walking-Training«. Denn ohne Bewegung kann auch die beste Ernährungsempfehlung den Fettstoffwechsel nicht regulieren. Da meine Ernährungsempfehlung den ihr bekannten Ernährungstheorien zuwiderlief, vermutete ich, dass die Frau meine Praxis wohl nie wieder betreten würde. Doch ich täuschte mich, und nach acht Wochen saß mir eine vollkommen veränderte Frau gegenüber. »Ich fühle mich wie neu geboren«, begeisterte sie sich, und sie musste mir ihr Geheimnis nicht verraten, man sah es ihr an. Obwohl sie nicht wegen des Übergewichts zu mir in die Praxis gekommen war, sondern wegen der Angst um ihre Blutwerte, hatte sie dank der Ernährungsumstellung auf kohlenhydratarmer Kost in wenigen Wochen fünf Kilogramm Gewicht verloren. Nun wollte sie natürlich auch wissen, ob sich auch ihre Laborwerte verändert hatten. Sie ging zur Kontrolle zu ihrem Hausarzt, und der stellte fest, dass innerhalb von nur drei Monaten die Cholesterinwerte, die Harnsäurewerte und selbst die Leberwerte beinahe wieder ein normales Niveau erreicht hatten. Es war ihr also gelungen, mit der kohlenhydratarmer Ernährung die Blutwerte und darüber hinaus auch ihr Gewicht zu reduzieren. Kürzlich hat sie mich wieder einmal

angerufen und mir erzählt, dass die Menschen in ihrer Umgebung sehr positiv auf ihr verändertes Äußeres reagieren. Immerhin hat sie inzwischen schon zwölf Kilogramm verloren, und das sei die beste Motivation, um weiterzumachen. Für mich war die Zufriedenheit, die sie ausstrahlte, die schönere Belohnung als alle guten Laborwerte zusammen.

Ihr Stoffwechselftypus ist der Parasympathikus-/Schnellverbrennertyp. Sie liebte, wie für den Parasympathikus-Menschen typisch, das gemütliche, ruhige Leben, und ihr sportliches Leistungsprogramm beschränkte sich auf die gemächlichen Spaziergänge mit ihren zwei kleinen Hunden. Auf diesen Spaziergängen gönnte sie sich öfter mal ein Eis; um auf Fett zu verzichten, kein Sahneeis, sondern ein Zuckereis (Sorbet). Diese Nascherei hatte zur Folge, dass sie sehr bald wieder Hunger verspürte und diesen zuhause am liebsten mit Teigwaren (Kohlenhydrate) stillte (typisch Schnellverbrenner). Und so waren ihre gesundheitlichen Probleme wie auch das Übergewicht vor allem das Ergebnis von zu viel Zucker, Brot und Nudeln.

Es ist für mich immer wieder interessant zu beobachten, dass Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten durch eine fettreichere oder, besser gesagt, eine durch Olivenöl angereicherte Ernährung ihre Cholesterinwerte besser senken können als mit einer strikt fettarmen Ernährung. Der Auslöser für die Senkung ist die Einschränkung der Kohlenhydrate. Denn ein grosser Teil des Cholesterins wird von der Leber (über das Enzym HMG-CoA-Reduktase) selbst produziert, aktiviert über Kohlenhydrate bzw. über das zucker-

regulierende Hormon Insulin. Deshalb kann aus einer zucker- und kohlenhydratreichen Ernährung ebenfalls ein zu hoher Cholesterinspiegel resultieren.

### **Die richtige Ernährung – für jeden anders**

Auch ich bin mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit selten wirklich gesättigt. Ein Müsli am Morgen oder, schlimmer noch, zwei bis drei Marmeladenbrote, und bereits nach zwei Stunden meldet sich der Heißhunger. Esse ich dagegen zum Frühstück ein Ei und sehr wenig Brot, bin ich bis zum Mittagessen satt. Dieses Phänomen kennen viele meiner Klienten und Klientinnen. Zwar ist der Magen nach drei Marmeladenbrot am Morgen gefüllt, doch wenn sich nach zwei bis drei Stunden der Hunger schon wieder meldet, kann man nicht wirklich gesättigt gewesen sein. An der Kalorienmenge der drei Marmeladenbrote kann es nicht liegen, die müsste problemlos für vier bis fünf Stunden ausreichen. Es liegt vielmehr an der Zusammensetzung des Frühstücks, die bei bestimmten Stoffwechselforaussetzungen den Hunger nicht stillt, sondern noch schürt.

Die Wissenschaft der individuellen Ernährung sagt: »Lebensmittel sind weder gut noch schlecht, sie sind nur in ihrer Wirkung für das Individuum gut oder schlecht.«

Für mich ist eine eiweißreiche und kohlenhydratarme Kost ideal. Mit ausreichend Eiweiß aus Eiern, Fleisch, Fisch, Käse oder Hülsenfrüchten, kombiniert mit viel Gemüse oder Salat, fühle

ich mich rundum wohl, gesättigt und voller Energie. Zum Fleisch oder Fisch darf es sogar eine sahnige Sauce geben, und Gemüse oder Salat mag ich am liebsten mit gutem Öl und aromatischen Küchenkräutern angemacht. Süßes Obst und süße Säfte, stärkehaltige Beilagen, Zucker, egal welcher Art, selbst Honig, all das macht mich müde, träge und übergewichtig. Nach der Stoffwechselftypologie, dem Metabolic Typing, bin ich ein Schnellverbrenner-/Hypophysentyp mit Blutgruppe 0. Das ist für mich die Bestätigung für das, was ich schon lange intuitiv wusste: Ich bin ein Eiweiß- und Fetttyp. Ich brauche also genau die Lebensmittel, die man in der heutigen Ernährungsmedizin als nicht gesund bezeichnen würde.

### **Essen »aus dem Bauch heraus«**

Viele meiner Klienten und Klientinnen essen nicht nach ihren eigentlichen Bedürfnissen. Sie essen das, was von der Ernährungswissenschaft als gesund bezeichnet wird. Ob uns das, was wir jeden Tag essen, auch wirklich bekommt, hängt davon ab, wie gut unser Körper die zugeführten Nahrungsmittel verdauen und verwerten kann. Und das hat nichts mit allgemeinen Ernährungsrichtlinien zu tun. Die Ernährungspyramide ist nicht für alle Menschen der Weg zur richtigen und gesunden Ernährung.

### **Metabolic Typing – die Stoffwechselftypologie**

Metabolic Typing beschreibt das Modell der Ernährung nach dem Stoffwechselftyp. Geprägt

wurde dieser Ansatz durch William L. Wolcott, der in seinem erst vor kurzem in deutscher Sprache erschienenen Buch »Essen, was mein Körper braucht« seine Erkenntnisse zur Stoffwechselftypologie zusammenfasst. Während Metabolic Typing in den USA durch Wolcott bereits sei längerem im Fokus der ernährungswissenschaftlichen Aufmerksamkeit steht und von ihm seit 1975 an über 80000 Klienten erprobt wurde, setzt sich die Theorie mittlerweile auch in Europa durch. In Deutschland wird das Metabolic Typing unter dem Begriff »Synergie-System« durch Peter Königs vertreten. An dieser Stelle gilt Peter Königs mein herzlicher Dank für seine Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches.

Die Methode des Metabolic Typing beruht auf dem Wissen über die individuelle Ernährung. Sie kuriert keine Krankheitssymptome im Sinne einer Krankenkost, sondern behebt die Ursachen der gesundheitlichen Probleme an ihrer Wurzel. Diese Idee der richtigen Ernährung ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens durch die individuell richtige Ernährung ist das Ziel von Metabolic Typing.

Metabolic Typing fördert

- die Gesundheit
- die körperliche Energie
- die geistige Klarheit
- das Idealgewicht
- das intakte Immunsystem
- die Kraft und Ausdauer
- die emotionale Ausgeglichenheit

## Welche Ernährung ist für Sie die richtige?

### Ein kurzer historischer Abriss

Die heutige Form des Metabolic Typing wurde maßgeblich durch den amerikanischen Ernährungsspezialisten William L. Wolcott geprägt. Die Möglichkeiten und die Bedeutung der individuellen Ernährung haben jedoch bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts viele Ärzte und Wissenschaftler erkannt, und sie haben mit ihren Erfahrungen und Erfolgen das Fundament gebildet, auf dem das heutige Metabolic Typing aufgebaut ist. Frances Pottenger, Weston Price, William H. Sheldon, Roger Williams, George Watson, Henry Bieler, James D'Adamo, William R. Kelley – sie alle haben zu den heutigen Erkenntnissen über die Stoffwechselltypologie beigetragen. Wolcotts Verdienst liegt in der mühevollen Auswertung dessen, was seine Vordenker über die Ernährungstypologie erforscht haben. Er hat daraus eine individuell anwendbare Methode geschaffen, die erstmals systematisch zusammenfasst, welche Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel für welchen Ernährungstyp richtig sind. Für seine Bestimmung hat er einen Fragebogen mit 300 Fragen entwickelt, der mit Hilfe eines Computerprogramms (Synergie-System) ausgewertet wird.

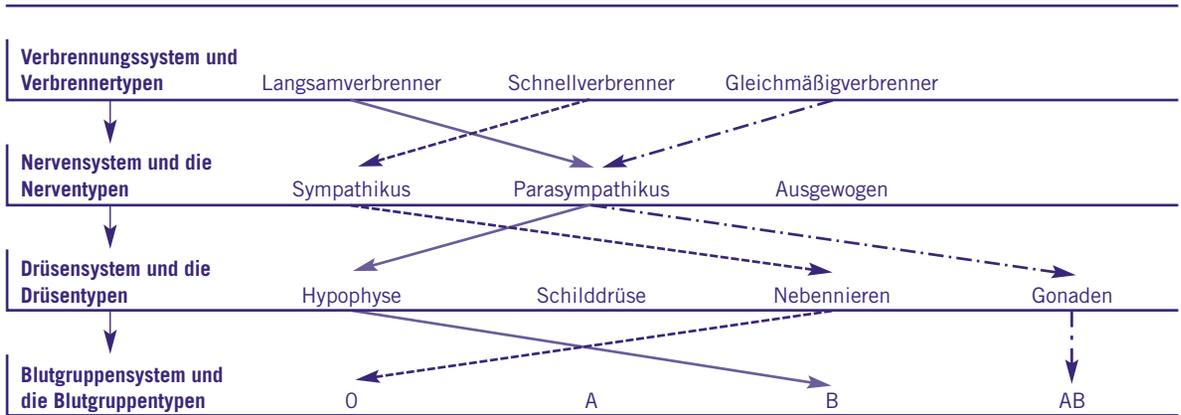
Das Prinzip der individuellen Ernährung ist keine neue Entdeckung. Es ist vielmehr die Lehre, die in der fernöstlichen Medizin »Konstitutions-typologie« und im Westen »biochemische Individualität« genannt wird. Letzterer Begriff wurde stark von Roger Williams geprägt, der sich als Biochemiker intensiv mit der Erforschung der Reaktionen im Körper befasste. Dabei entdeckte er, dass die biochemischen Vorgänge im Körper

nicht bei allen Menschen gleich ablaufen. Verantwortlich hierfür sind die von Mensch zu Mensch unterschiedlichen Erbanlagen. Biochemische Individualität lässt sich also auch als eine Art ganz persönlicher »Fingerabdruck« verstehen.

Weitere Ärzte und Forscher haben grundlegende Erkenntnisse zu Teilaspekten gewonnen: So ist die Individualität des körpereigenen Verbrennungssystems auf George Watson, die individuelle Reaktion des Nervensystems auf William Kelley zurückzuführen. Die Sprache des Körpers durch das Drüsensystem ist Henry Bieler zu verdanken, und um die Blutgruppenernährung hat sich Peter J. D'Adamo verdient gemacht. Wolcott hat diese verschiedenen Erkenntnisse zusammengeführt und sie mit dem, was er Dominanzfaktor nennt, perfektioniert. Die Dominanz des entsprechenden Körpersystems ist ausschlaggebend für den jeweiligen individuellen Ernährungstyp.

### Die verschiedenen Möglichkeiten der individuellen Ernährung

So wird Metabolic Typing zu einem Bild, welches die Vernetzung der vielen Möglichkeiten aufzeigt, die zu einer individuellen Ernährung führen können. Es ist wie ein Puzzle, das sich Steinchen um Steinchen zusammensetzt. Es zeigt die Vernetzungen von Körpersystemen und die dazugehörigen Ernährungstypen. Metabolic Typing kennt bis zu 72 mögliche Varianten für den persönlichen Ernährungstyp.



Die Dominanz im Körpersystem ergibt den individuellen Ernährungstyp. Für das Verbrennungssystem ergeben sich drei mögliche Ernährungstypen, ebenso für das Nervensystem. Beim Drüsensystem und beim Blutgruppensystem sind es vier verschiedene Typen. Das Verbrennungssystem

und das Nervensystem sind entscheidend für die **stoffwechselgerechte Ernährung**. Das Drüsensystem bestimmt über die **typgerechte Diät**, und das Blutgruppensystem definiert **typenspezifische Nahrungsmittelunverträglichkeiten**.

### Variationen von Stoffwechseltypen

Verbrennungssystem	Nervensystem	Drüsensystem	Blutgruppensystem
Schnellverbrennertyp	Sympathikustyp	Hypophysentyp	Blutgruppe
Langsamverbrennertyp	Parasympathikustyp	Schilddrüsentyp	0
Geichmäßigverbrennertyp	Ausgewogener Nerventyp	Nebennierentyp	A
		Gonadentyp	B
			AB
<b>Verbrennertyp</b>	<b>Nerventyp</b>	<b>Drüsentyp</b>	<b>Blutgruppentyp</b>

### **Nahrungsmittel für die typgerechte Diät**

Das entsprechende Körpersystem ist das persönliche Erfolgsrezept für die richtige Ernährung. Der Ernährungstyp basiert jeweils auf einem der drei Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett und braucht spezifische Nahrungsmittel (siehe Seite 15, 81 sowie 198ff.).

Bei Gewichtsproblemen kommen die Reduzierung der Kalorien und der Verzicht auf gewisse Nahrungs- und Genussmittel, die entsprechend dem Drüsentyp gemieden werden sollten, hinzu.

Die Blutgruppendiät bedeutet, dass der entsprechende Blutgruppentyp bestimmte Nahrungsmittel aus seinem Ernährungsplan besser streichen sollte (Unverträglichkeiten/gesundheitliche Probleme durch bestimmte Nahrungsmittel).

### **Klassische und nicht klassische Ernährungstypen**

Vielleicht sind Sie jetzt kurz davor, das Buch aus der Hand zu legen, weil Ihnen dies alles zu kompliziert wird. Mit etwas Glück bleibt jedoch alles ganz einfach. Dann brauchen Sie für die verschiedenen Körpersysteme lediglich eine bestimmte Kostausrichtung. Die Dominanz des entsprechenden Körpersystems ist richtungweisend für Ihren persönlichen Ernährungstyp.

Der **klassische Ernährungstyp** braucht ein und dieselbe Kost für alle seine Körpersysteme, für sein Verbrennungssystem, sein Nervensystem, sein Drüsensystem und sein Blutgruppensystem. So braucht etwa der Langsamverbrenner-/ Sympathikus- und Nebennierentyp mit Blutgruppe A für alle seine Körpersysteme eine kohlenhydratbetonte Kost (Pflanzenkost).

Ein nicht klassischer Ernährungstyp – zum Beispiel ein Langsamverbrenner-, Parasympathikus- und Nebennierentyp mit Blutgruppe O – braucht für sein Verbrennungssystem und das Drüsensystem eine Kohlenhydratkost. Für den Parasympathikus (Nervensystem) und für Träger der Blutgruppe O braucht es jedoch eher Eiweiß und Fett. Hier kommt nun der **Dominanzfaktor** ins Spiel. Das dominante Körpersystem entscheidet, welche Kost für den Ernährungstyp ausschlaggebend ist. Ist der Parasympathikus (Nerventyp) dominant, braucht es als Grundlage der Ernährung eine eiweiß- und fetthaltige Kost für die Balance im Nervensystem.

### **Aus der Ahnengeschichte**

Nach dem Verständnis des Metabolic Typing haben unsere Ernährungsbedürfnisse mit dem genetischen Erbe zu tun. Unsere Erbanlagen zeigen sich in unseren angeborenen Eigenschaften, in unserem Aussehen (Körperform), in unseren Verhaltensweisen (Charakter/ Temperament) und letztlich in unserer gesamten Konstitution.

Die Art und Weise, wie unsere Vorfahren sich ernährt haben, sitzt heute noch in unseren Genen. Die Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren hatten mit den damaligen Nahrungsvorkommen zu tun. Das Nahrungsangebot wiederum resultierte aus der Vegetation und dem in den unterschiedlichen Zonen vorherrschenden Klima.

Für die Urbevölkerung in den nördlichen, kalten Klimazonen war das Nahrungsangebot arm an Kohlenhydraten, arm an süßem Obst und knackigem Gemüse. Dafür gab es reichlich fett- und eiweißreiche Kost aus Fisch und Fleisch. Das wenige Gemüse, das es zu essen gab, kam meist aus dem Meer (Algen). Diese Art der Ernährung brachte einen Stoffwechsellertyp hervor, der diese schwere Kost gut verdauen und verwerten kann. Die Inuit beispielsweise leben heute noch vorwiegend von fettem Fisch und sehr wenig Kohlenhydraten. Sie haben sich den harten Lebensumständen und der damit verbundenen Art der Ernährung angepasst.

In warmen bis tropischen Klimazonen hingegen konnten Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte gut gedeihen. Der Stoffwechsel der hier ansässigen Menschen hat sich auf eine leichte, tendenziell vegetarische Kost eingestellt. Alle Urvölker, die in südlichen, heißen Klimazonen lebten, hatten mit dieser Art der Kost (Pflanzenkost) ideale Voraussetzungen, um selbst bei großer Hitze gut zu überleben.

Die Menschen in gemäßigten, milden Klimazonen verfügten sicher über das reichste Nahrungsangebot. Je nach geografischer Lage konnten sie zwischen Fisch und Fleisch wählen; Gemüse und Obst gab es reichlich zu ernten, da es in dieser milden Klimazone sehr fruchtbare Ackerböden gab. Die Urmenschen dieser Zone ernährten sich von dem, was wir heute unter mediterraner Kost verstehen.

Solche Erklärungsmodelle sind uns auch aus der chinesischen Ernährungslehre bekannt. Diese

sagt: Wo das Klima heiß und trocken ist, braucht der Mensch kühlende, saftige und leicht verdauliche Kost. Ideal sind Obst, Salate und Gemüse sowie fettarme Eiweiße. In kalten und feuchten Klimazonen braucht der Mensch eine wärmende Kost. Hierzu sind fett- und eiweißreiche Nahrungsmittel geeignet. Der Einfluss der Klimazonen und damit der Vegetation zeigt sich noch heute in den traditionellen Gerichten bestimmter Bevölkerungsgruppen. So wird in Südchina beispielsweise anders gegessen als in Nordchina, und das nicht aus kulinarischen, sondern aus gesundheitlichen Gründen.

### **Erbanlagen – genetische Unterschiede für den Ernährungstyp**

Aufgrund der vorherrschenden Lebensbedingungen (Klima/Vegetation) bildeten sich also die entsprechenden Ernährungsgewohnheiten und damit die unterschiedlichen Stoffwechsellertypen heraus. Dies bestimmt heute noch unseren Ernährungstyp.

Die Stoffwechseleigenschaften werden von Generation zu Generation weitervererbt. Die genetische Abstammung aus der nördlichen Klimazone und die »Ahnendiät« aus tierisch-eiweiß- und tierisch-fettreicher sowie kohlenhydratarmer Kost hat einen Stoffwechsellertyp hervorgebracht, der heute mit einer kohlenhydratreichen Pflanzenkost keine effiziente Energie gewinnen kann. Und umgekehrt: Die genetische Abstammung aus der südlichen, heißen Klimazone und die »Ahnendiät« aus kohlenhydratreicher, fett- und eiweißreicher Nahrung hat einen Stoffwechsellertyp hervorgebracht, der heute mit einer fleisch- und fettreichen Ernährung keine effiziente Energie gewinnen kann.

### Vererbte Unterschiede (Blutgruppen)

Bei der Blutgruppe besteht kein Zweifel über das Erbgut. Entweder stammt das blutgruppenspezifische Erbgut vom Vater oder von der Mutter. Metabolic Typing berücksichtigt auch diese genetischen Faktoren. Aus der Blutgruppentheorie leitet sich die Unverträglichkeit bestimmter Bestandteile von Nahrungsmitteln ab, die sich Lektine nennen. Während sich Wolcott nur auf die Lektine beschränkte, ist davon auszugehen, dass die Blutgruppe für die Ernährung eine weit größere Rolle spielt. Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen mit der Blutgruppendiät nach D'Adamo sehr gute Erfolge erzielen. Außerdem entsprechen viele Menschen mit ihrer Blutgruppenzugehörigkeit heute noch dem, was ihnen die Evolution nachsagt (siehe Seite 67ff.):

Blutgruppe O: Jäger und Sammler

Blutgruppe A: Farmer und Bauern

Blutgruppe B: Nomaden und Zigeuner

Blutgruppe AB (Vermischung von A und B):

der moderne Zivilisationsmensch

### Genetisch bedingte Unterschiede bei den Drüsentypen

Die Theorie über die Entwicklung der verschiedenen Drüsentypen basiert auf der embryonalen Entwicklung des Menschen. Grundlage dazu ist die Theorie der Keimblattentwicklung in den frühen Schwangerschaftswochen. Breiter bekannt wurde diese Theorie durch den Antlitzdiagnostiker Carl Huter (1861–1912). Huter unterschied drei Konstitutionstypen: das »Ernährungsnaturell«, das »Bewegungsnaturell« und das »Empfindungsnaturell«, wobei der Begriff »Naturell« sich nicht nur auf Charakter und

Temperament, sondern auch auf die unterschiedlichen Stoffwechseleigenschaften bezieht. Auf einer ähnlichen Unterscheidung beruht die ayurvedische Konstitutionslehre, in der die drei Stoffwechseltypen als Kapha, Pitta und Vata bezeichnet werden. Bieler und Cooper beschreiben sie als die drei bzw. vier Drüsentypen (siehe Seite 50ff.):

Hypophysentyp

Schilddrüsentyp

Nebennierentyp

Gonadentyp

### Drei Stoffwechseltypen und drei Ernährungstypen

Unsere heutigen Ernährungsbedürfnisse haben ihre Wurzeln in den vorhergehenden Generationen. Daraus ergeben sich die drei verschiedenen Ernährungstypen mit den drei verschiedenen Kostformen.

#### Der Kohlenhydrat-Langsamverbrenner

Dieser Typ ist genetisch optimal an eine kohlenhydratreiche, tendenziell vegetarische Kost (Pflanzenkost) angepasst. Er verwertet diese sehr gut mit einer geringen Insulinreaktion; dadurch bleibt auch der Stoffwechsel im Gleichgewicht. Seine Schwäche liegt in der Verdauung und Verwertung von Eiweiß und Fett. Nach einer fett-

und fleischreichen Kost fühlt er sich müde und träge und trotz allem nicht wirklich gesättigt.

### Der Kohlenhydrat-Schnellverbrenner

Dieser Typ ist genetisch nicht an eine leichte, tendenziell vegetarische Kost (Pflanzenkost) angepasst. Eine solche kohlenhydratreiche Kost verwertet er zu schnell (starke Insulinreaktion), und dadurch gerät der Stoffwechsel ins Ungleichgewicht. Die Stärke seines Stoffwechsels liegt in der Verdauung und Verwertung von Eiweiß und Fett. Mit dieser Kostform fühlt er sich wohler, viel besser gesättigt und letztlich auch gesünder.

### Der Kohlenhydrat-Gleichmäßigverbrenner

Dieser Typ ist genetisch an eine ausgewogene Kost angepasst, die sich zu gleichen Teilen aus allen Nährstoffquellen zusammensetzt. Er verwertet diese gleichmäßig gut und hat weder mit der Kohlenhydrat-/Pflanzenkost noch mit der Fleisch-/Fischkost Probleme. Kohlenhydrat-Gleichmäßigverbrenner können eine ausgewogene Kostform (Mischkost) gut verdauen und verwerten. Stoffwechselprobleme entstehen lediglich durch eine einseitige und mangelhafte Ernährung.

## Drei klassische Ernährungstypen

### Kohlenhydrattyp

Der Kohlenhydrattyp ist der Langsamverbrenner- und Sympathikustyp

Die richtige Kost:

**Nahrungsmittel  
Gruppe 1**

**Pflanzenkost**

### Mischkosttyp

Der Mischkosttyp ist der Gleichmäßigverbrenner- und Ausgewogene Typ

Die richtige Kost:

**Nahrungsmittel  
Gruppe 3**

**Mischkost**

### Eiweiß-/Fetttyp

Der Eiweiß- und Fetttyp ist der Schnellverbrenner- und Parasympathikustyp

Die richtige Kost:

**Nahrungsmittel  
Gruppe 2**

**Fleisch und Fisch**

## Die drei Grundtypen

Ahnendiät	warmes Klima, üppige Vegetation, tropische Klimazonen (Süden) – eiweiß- und fettarme Ernährung – reich an Pflanzenkost (kohlenhydratreich)
Genetische Unterschiede	Pflanzenkost verlangt nach weniger Magensäure, bessere Verdauung und Verwertung von Pflanzenkost durch längeren Darm – genetische Schwäche bei der Verdauung und Verwertung von tierischem Eiweiß
Vererbte Anlage	– gute Verwertung von Pflanzenkost (kohlenhydratreiche Ernährung) – schlechte Verwertung von Fleisch und Fisch (Eiweiß und Fett)
Dies ist der heutige <b>Kohlenhydrat-Langsamverbrennertyp</b> .	

Ahnendiät	rauhes Klima, karge Vegetation, kühle bis kalte Klimazonen (Norden) – eiweiß- und fettreiche Ernährung – arm an Pflanzenkost (kohlenhydratarm)
Genetische Unterschiede	Fleischkost verlangt nach mehr Magensäure, bessere Verdauung und Ausnutzung von tierischem Eiweiß durch kürzeren Darm – genetische Schwäche bei der Verdauung und Verwertung von Pflanzenkost
Vererbte Anlage	– gute Verwertung von Fleisch- und Fischkost (eiweiß- und fettreiche Ernährung) – schlechte Verwertung von kohlenhydratreicher Pflanzenkost
Dies ist der heutige <b>Kohlenhydrat-Schnellverbrennertyp</b> .	

Ahnendiät	gemäßigtes Klima, üppige Vegetation, warme Klimazone (Mittelmeerraum) – an tierischen und pflanzlichen Eiweißen, tierischem und pflanzlichem Fett, Getreide, Reis, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst ausgewogene Kost
Genetische Unterschiede	Magensäure und weitere Verdauungssäfte für optimale Verdauung und Verwertung von Mischkost
Vererbte Anlage	– gute Verwertung von Pflanzenkost – gute Verwertung von Fleisch- und Fischkost
Dies ist der heutige <b>Kohlenhydrat-Gleichmäßigverbrennertyp</b> .	

### Wie finden Sie die für Sie richtige Ernährung?

Der Fragebogen auf Seite 70ff. soll Ihnen helfen, möglichst viel über sich selbst und über die individuell zu Ihnen passende Ernährung zu erfahren. Wundern Sie sich aber nicht, wenn das Ergebnis nicht der landläufigen Meinung von gesund oder ungesund entspricht.

Sie können aber auch einen Selbstversuch starten und auf diese Weise herausfinden, was Ihnen bekommt und was nicht. Ihr Körper belügt Sie nicht. Wenn Sie eine Woche lang eine spezielle Kostform zu sich nehmen, wird Ihnen Ihr Körper sagen, was er gut verdauen und in Energie umsetzen kann und was nicht. Essen Sie also eine Woche lang die Nahrungsmittel aus der Gruppe 1, eine Woche die Nahrungsmittel aus der Gruppe 2 und eine Woche jene aus der Gruppe 3 (Näheres zu den Nahrungsmittelgruppen finden Sie auf den Seiten 81 sowie 198ff.). Bereiten Sie die entsprechenden Nah-

rungsmittel nach den Rezepten Seite 86ff. zu, denn Ihr Selbstversuch soll schließlich auch schmecken. Und dann beobachten Sie Ihren Körper: Achten Sie auf Ihr Wohl- bzw. Unwohlsein, Ihre Sättigung oder Ihren Heißhunger. Schauen Sie dabei auch, wie sich Ihr Gewicht verändert. Vieles, was wir an Übergewicht mit uns herumtragen, ist nicht anderes als die Konsequenz einer falschen, nicht zu uns passenden Ernährung.

## Der Stoffwechseltyp – vererbt oder erworben?

Genetische Anpassungen verlaufen sehr langsam, und erst über viele Generationen hinweg können sich Stoffwechseleigenschaften ändern. Jeder *genetische Stoffwechseltyp* kann sich durch eine falsche oder einseitige Ernährungs- und Lebensweise, die nicht dem angeborenen Konstitutionstyp entspricht, zu einem sogenannten *erworbenen Stoffwechseltyp* verändern.

Gegenüber dem Lebensstil und den Ernährungsgewohnheiten früherer Generationen hat sich in der heutigen Zeit viel verändert. Der Verlust von Vitalstoffen durch zu frühe, unreife Ernten, ausgelaugte Böden und die Überlagerung der Produkte durch lange Transportwege beeinträchtigen die Qualität der Nahrungsmittel. Zusätzlich zu dieser vitalstoffärmeren Kost essen viele Menschen Fast Food, und auch chronischer Stress, Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenkonsum bringen unseren Körper an seine Belastungsgrenze. Die Folge ist eine für unsere Gene fremde, degenerierende Ernährungs- und Lebensweise (erworben).

Es kostet heute viel mehr Mühe, die für uns richtige Ernährung zu finden, die uns die notwendige Kraft für die Bewältigung des Alltags gibt, außerdem unsere Gene schützt und dadurch die nachfolgenden Generationen stärkt. Vielfach müssen wir deshalb unsere Nahrung durch Vitalstoffprodukte ergänzen. Wolcott hat das berücksichtigt und die von ihm empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel auf den entsprechenden Ernährungstyp ausgerichtet (zu beziehen über Peter Königs, siehe Seite 204; siehe dazu auch die Hinweise Seite 197).

### **Der Mensch ist, was er isst**

Der heutige individuelle Ernährungsbedarf ist nach dem Prinzip des Metabolic Typing von folgenden Aspekten bestimmt:

- Erbanlage (angeboren)
- heutige Lebens- und Ernährungsweise (erworben)
- momentaner Gesundheitszustand (gesund oder krank)

Dass Sie der Mensch sind, der Sie sind, hängt einerseits mit Ihren Erbanlagen zusammen. Diese Eigenschaften sind Ihnen angeboren, und was Ihnen an Stoffwechseleigenschaften in die Wiege gelegt wurde, bleibt Ihnen normalerweise auf dem weiteren Lebensweg erhalten. Durch eine Ernährungs- und Lebensweise, die dem angeborenen Stoffwechseltyp nicht entspricht, kann sich dieser jedoch ändern. Solche Stoffwechseleigenschaften sind dann sozusagen »erworben«.

Metabolic Typing bietet Ihnen die passende Ernährung und die entsprechenden Nahrungsmittelergänzungen für Ihren momentanen Stoffwechseltyp, der entweder angeboren oder erworben ist.

### **Und wenn der Mensch nicht so isst?**

Durch eine vitalstoffarme Ernährung oder durch eine ungesunde Lebensweise kann man die Weichen in die falsche Richtung stellen. Auch dem Stoffwechseltyp nicht entsprechende Nahrungsmittel können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Kommt alles zusammen, lohnt es sich, den eigenen Status quo zu überdenken. Sie tun das Beste für sich, wenn

Sie sich Ihrem Stoffwechselfyp entsprechend ernähren und dabei auf gesunde, naturbelassene Lebensmittel achten.

### Stoffwechselkrankheiten

Erworbene Stoffwechselkrankheiten können viele Ursachen haben: falsche Ernährung, Stress, Übersäuerung und dazu vielleicht noch Bewegungsarmut. All das gehört zu unserer heutigen Lebensweise. Bei den meisten Menschen ist der Zeitmangel chronisch, die beruflichen Anforderungen nehmen laufend zu. Diese permanente Überlastung führt zu den *erworbenen Krankheiten unserer modernen Welt*.

Wenige Menschen wissen, dass auch psychische Probleme, Nervosität, Schlaflosigkeit und/oder Konzentrationsschwächen mit Ernährungsfehlern zu tun haben können. George Watson hat sich dieser Themen vor vielen Jahren angenommen und erkannte, dass Depressionen, Hyperaktivität oder Schlafstörungen oft auf ein Ungleichgewicht im Stoffwechsel zurückzuführen sind. Bei psychischen Problemen genügt es daher nicht, diese in einem ausschließlich symptomorientierten Denken rein medikamentös mit Antidepressiva, Ritalin und Ähnlichem zu behandeln. Die Patienten werden mit einer solchen Behandlung kaum wirklich gesund. Solange die Ernährungsgewohnheiten nicht mit untersucht und gegebenenfalls korrigiert werden, wird der Mensch nicht in seiner Gesamtheit behandelt. Der Gehirnstoffwechsel und damit auch die Psyche sind Teil des gesamten Organismus. Körper und Psyche bilden eine Einheit, und die

richtige Ernährung dient der Gesundheit von beidem. Metabolic Typing bringt es auf einen Nenner: Körperliche Stoffwechselmerkmale und psychische Wesensmerkmale sind untrennbare Faktoren.

Auch durch die Einnahme von Medikamenten kann der Mensch zeitweise in einen *erworbenen* Stoffwechselfyp fallen. Einige Medikamente beeinflussen den Stoffwechsel so, dass es zu einer Gewichtszunahme kommen kann, die nicht auf eine falsche Ernährung, sondern auf das eingenommene Medikament zurückzuführen ist. Solange das Medikament eingenommen wird, ist das Stoffwechselgeschehen verändert und mit der Ernährung wenig zu beeinflussen.

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Lebens- und Leidensgeschichte, die viele Ursachen haben kann. Sich richtig zu ernähren kann in gewissen Lebenssituationen eine echte Herausforderung sein. In früheren Zeiten war man sich dessen besser bewusst: Solange man krank ist, braucht es die richtige Kost zur Gesundung.

Der Fragebogen auf Seite 70ff. hilft Ihnen, die für Sie richtige Ernährung zu finden. Beantworten Sie die Fragen nach Ihrem *momentanen* Befinden. Dies hilft Ihnen, die Ernährung zu finden, die Sie zur Zeit brauchen. Befolgen Sie die empfohlene Ernährung, solange Sie sich damit wohl fühlen. Wenn sich Ihr Befinden ändert, nehmen Sie den Fragebogen erneut zur Hand und beantworten Sie die Fragen. Es kann sein, dass sich etwas in Ihrem Stoffwechsel verändert hat, was dann auch nach einer Veränderung in der Ernährung verlangt.

## Die optimale Ernährung und das richtige Essen

Es gibt viele Situationen im Leben und tausend gute Gründe, die uns zum Essen verführen. Wenn es nicht gerade der Hunger ist, dann ist es vielleicht der emotionale Zustand, der uns dazu bringt, etwas zu verschlingen. Das Angebot ist riesig, nicht nur im Supermarkt, sondern auch an jeder Straßenecke und fast rund um die Uhr – noch nie war die Nahrungsbeschaffung so einfach wie heute, und noch nie war der Mensch so übersättigt.

Dazu kommt, dass wir kaum noch etwas tun müssen für unser Essen. Selber kochen oder die Lebensmittel für die täglichen Mahlzeiten gar im eigenen Garten ziehen sind die Ausnahme geworden. Damit verlieren wir immer mehr den Bezug zum Wert unserer Lebensmittel und zur Bedeutung der richtigen Ernährung für unseren Körper. Weil die Essensbeschaffung heute so einfach ist, bemühen sich immer weniger Menschen um ihre individuell richtige Ernährung.

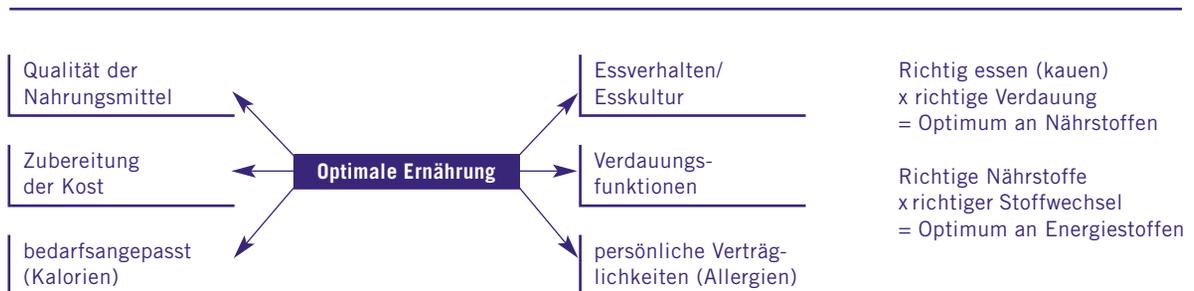
Hinzu kommt die wachsende Flut an immer wieder neuen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Ernährung. Die Tatsache, dass es Hunderte von

Meinungen zur richtigen Ernährungsweise gibt, verunsichert viele Menschen. Ernährungswissenschaftlich fundierte Untersuchungen zur biochemischen Individualität des Menschen gibt es jedoch nur wenige. Metabolic Typing kann hier ein Anfang sein.

### Die optimale Ernährung

Von der Qualität der Lebensmittel bis zur Zubereitung, vom Essverhalten bis zur Verträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel, von der Anzahl der täglichen Mahlzeiten bis hin zur Esskultur – all das gehört zur individuell richtigen Ernährung.

Die Nahrungsaufnahme beginnt im Mund und endet in den Zellen, wo das Essen im wahrsten Sinne des Wortes zum Lebens-Mittel wird. Letztlich geht es also immer um das Überleben der Zellen und die Sicherstellung ihrer Funktionen. Dies muss das Anliegen jeder fundierten Ernährungsempfehlung sein.



## Die Verdauung

Die Nährstoffe aus unserer Nahrung haben auf dem Weg vom Mund zu den Zellen einen langen Weg zurückzulegen. Idealerweise gibt es auf diesem Weg weder Verzögerungen noch Hindernisse.

Folgendes passiert unterwegs: Vom Mund bis zum Darm geschieht die Verdauung der Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Im Darm (Dünndarm) werden die Nährstoffe und Vitalstoffe ins Blut abgegeben. Im Blut werden die Nährstoffe zur Leber transportiert. In der Leber geschieht die Umwandlung der Nährstoffe in Energie, Aufbaustoffe für Gewebe, Haut, Haare, Blut, Lymphe, Hormone, Neurotransmitter, Enzyme usw., Reparatur- und Regenerationsstoffe. Davon nimmt sich der Körper, was er für seine Zellfunktionen braucht.

## Die Nährstoffe

Unsere Nahrung besteht aus folgenden Grundbausteinen: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Vitalstoffe. All diese Stoffe sind für die Funktionen des Körpers essenziell, das heißt, wir können ohne sie nicht leben. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett werden auch Makronährstoffe genannt, weil wir sie in größerer Menge täglich zu uns nehmen müssen. Auch Vitalstoffe, die Mikronährstoffe, brauchen wir jeden Tag, jedoch nur in mikroskopisch kleiner Dosierung. Gemeinsam erfüllen sie die komplexen Aufgaben, die für die Gesundheit und die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers wesentlich sind.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Zuckerarten und Stärke. Kohlenhydrate liefern Energie für Muskeln und Gehirn.

*Lieferanten:* Obst, Beeren, Honig, Ahornsirup, Melasse, Vollrohrzucker, weißer Zucker, Milchsücker, Blatt- und Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln, Reis und Kastanien

## Eiweiß

Eiweiß (Protein) kann tierischer oder pflanzlicher Natur sein. Eiweiß ist ein wichtiger Baustein, beispielsweise für Verdauungsenzyme, Hormone und Neurotransmitter.

*Lieferanten:* Fleisch, Fisch, Schalentiere, Eier, Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt), Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pilze

## Fett

Auch für Fette gibt es tierische und pflanzliche Quellen. Man unterscheidet zwischen gesättigten Fettsäuren (tierische Fette) und einfach bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren (pflanzliche Öle).

Wichtig ist hier, dass bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Omega-6-Fettsäuren (z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) im richtigen Verhältnis zu den Omega-3-Fettsäuren (z.B. Fischöl, Leinöl, Rapsöl) stehen. Denn zu viel Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungsprozesse im Körper (entzündliches Rheuma usw.) Dies betrifft vor allem den Sympathikustyp.

*Lieferanten:* Butter, Rahm (Sahne), Ghee, Schmalz, Margarine, Pflanzenöle (Samen-, Kern- und Nussöle), Pflanzenfette (Kokosfett) und die Fette in vielen Fertigprodukten (Wurst, Mayonnaise, Schokolade usw.)

## Vitalstoffe

Zu den Vitalstoffen zählen fett- und wasserlösliche Vitamine, außerdem Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

*Lieferanten:* Vitalstoffe sind in allen oben genannten Nahrungsmitteln enthalten sowie in Kräutern und Gewürzen.

## Die Brennstoffe

Makronährstoffe sind die Energielieferanten für den Körper. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, die über den Verdauungsvorgang zu Nährstoffen (Glukose, Fettsäuren, Aminosäuren) abgebaut werden, dienen den Zellen als Brennmaterial (Kalorien). Die Brennstoffe werden über komplexe biochemische Abläufe in Energie umgewandelt. Diese Energie benötigt der Körper permanent für sämtliche Vorgänge, von der Aufrechterhaltung und Regulierung der Körpertemperatur über die Bereitstellung der Muskelkraft bis hin zur psychischen Stabilität. Damit steht die Energie im Zentrum aller Lebensprozesse. Diese Energie resultiert aus der Verdauung und der Verwertung unserer Nahrung.

Nährstoffe werden in Brennstoffen und Brennstoffe in Brennwerten (Kalorien oder Joule) berechnet.

1 g Kohlenhydrate	= 4 kcal	} Brennwert (Kalorien)
1 g Fett	= 9 kcal	
1 g Eiweiß	= 4 kcal	
1 g Alkohol	= 7 kcal	

Doch Kalorien allein sind für das Metabolic Typing nicht das Maß aller Dinge. Wenn, bildlich gesprochen, der Brennstoff nicht zum Brennofen passt, ergibt sich aus den zugeführten Kalorien keine

effiziente Brennleistung. Ob die Kalorien, das heißt der Brennstoff, auch tatsächlich in Energie (Brennwert) umgesetzt werden können, entscheidet allein Ihr persönlicher Verbrennungstyp. Kalorienzählen nützt nichts, wenn diese nicht richtig verbrannt werden können.

## Was geschieht in den Zellen?

Alles, was wir essen (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß) kann der Körper theoretisch als Brennstoff nutzen. Ihm ist grundsätzlich alles recht, was er in Energie umwandeln kann. Für die schnelle Energiebereitstellung bedient er sich an den Kohlenhydraten (Glukose). Langzeitenergie gewinnt er vor allem aus den Fetten. Und wenn Glukose oder Fett fehlen, dann greift der Körper auf die Eiweiße zurück. Im Extremfall (extremes Hungern) kann sich der Körper sogar am Muskel-eiweiß vergreifen und sich damit sozusagen selbst verbrennen. Die Folge ist ein Verlust an Muskelkraft und letztlich auch an Lebenskraft.

Doch zuerst müssen die Nährstoffe (Brennstoff) in die Zellen gelangen. Sie werden über die Blutbahnen zu den Zellen transportiert. Dort braucht es für den Nährstoffestrom offene Türen. Manchmal sind diese Türen aber verschlossen, wobei viele Faktoren eine Rolle spielen können. So kann etwa eine Insulinresistenz bestehen, die bewirkt, dass keine Glukose in die Zellen einströmen kann.

Was geschieht nun, wenn die Glukose an den Zellwänden aufgehalten und nicht eingelassen wird? Sie verbleibt im Blut, und dies führt dann zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes). Die Kalorien aus der Glukose sind buch-

stäblich auf der Strecke geblieben. Die Zelle kann ihren Brennwert nicht nutzen, da sie dort gar nicht angekommen sind.

Bleibt das Fett. Fett hat bekanntlich einen hohen Brennwert (Kalorien) und dient als Langzeitspeicher (Ausdauerleistungen). Für die optimale Verbrennung von Fett braucht der Körper aber eine gewisse Menge Glukose (das Fett verbrennt im Feuer der Kohlenhydrate). Damit bleibt auch das Fett auf der Strecke, und statt in den Zellen verbrannt und in Energie umgewandelt zu werden, steigen nun auch die Blutfettwerte an.

Also versucht es der Körper über die Eiweiße. Wenn dem Körper aber über die Ernährung zu wenig Eiweiß zugeführt wird, baut er das eigene Muskeleiweiß ab, um seinen Energiebedarf zu decken.

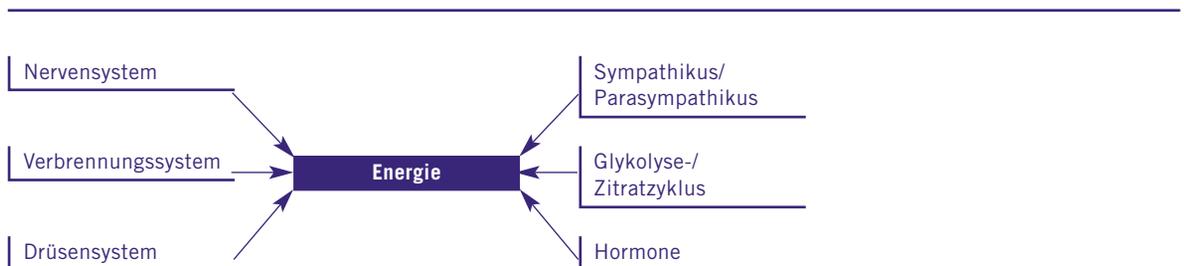
Die zugeführten Kalorien, die als Brennstoff zur Gewinnung von Energie dienen sollten, bewirken dann das genaue Gegenteil: Anstelle von Vitalität, Gesundheit und Erhaltung des Normalgewichts verursachen sie Diabetes und das Metabolische

Syndrom mit allen Merkmalen der Zivilisationskrankheiten: erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride), erhöhter Blutzuckerspiegel (Diabetes), erhöhter Blutdruck, erhöhter Insulinspiegel (Insulinresistenz) und Übergewicht.

Dem Zusammenspiel zwischen Kohlenhydraten (Glukose), Eiweiß und Fett im Zellstoffwechsel (Verbrennungsstoffwechsel) entspricht auf der biochemischen Ebene das Zusammenspiel von Glykolyse und Zitratzyklus. Daran beteiligt sind Hormone (z. B. Insulin) und das autonome Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus), die den Energieumwandlungsprozess beschleunigen oder beruhigen.

### **Der Kohlenhydratstoffwechsel und die unterschiedlichen Verbrennertypen**

Mittlerweile ist erwiesen, dass die Stoffwechsellistung der Menschen unterschiedlich ist. Zahlreiche Diäten und Ernährungskonzepte haben sich dieser Erkenntnis verschrieben. Kalorienwerte verlieren tatsächlich an Bedeutung, wenn sie zu langsam oder schlecht verbrannt werden, und ebenso, wenn sie viel zu schnell ver-



brannt werden. Entscheidend sind deshalb nicht die Kalorien, sondern die individuelle Stoffwechsellistung.

Nehmen wir an, drei Menschen essen jeweils 300 Kalorien, zum Beispiel aus Weißbrot (Kohlenhydrate).

- Die erste Person reagiert auf diese Menge und Art der Kalorien (Kohlenhydrate/Glukose) mit einer normalen Ausschüttung an Insulin. Damit sorgt dieses Hormon dafür, dass die Glukose (Kohlenhydrate) gleichmäßig in die Zellen einströmt und entsprechend gleichmäßig verbrannt wird. Dies ist beim *Kohlenhydrat-Gleichmäßigverbrennertyp* der Fall. Normale Mengen Kohlenhydrate verursachen ihm keine Probleme. Nur ein Zuviel an Kohlenhydraten führt zu Problemen.
- Die zweite Person reagiert auf dieselbe Menge und Art der Kalorien mit einer bedeutend geringeren Insulinausschüttung. Daher öffnen sich die Türen zum »Brennofen« langsamer, und die Kohlenhydrate (Glukose) werden entsprechend langsam abgebaut bzw. verbrannt. Dies ist beim *Kohlenhydrat-Langsamverbrennertyp* der Fall. Dieselbe Menge an Kalorien wird diese Person somit länger sättigen.
- Die dritte Person reagiert auf dieselbe Menge und Art der Kalorien mit einer starken Insulinausschüttung. Dies hat zur Folge, dass die Glukose sehr schnell zu den Zellen geführt und auch der Abbau in den Zellen (Glykolyse) stark beschleunigt wird. Die Konsequenz ist ein kurzfristiger Energieschub mit wenig Effizienz; bereits nach kurzer Zeit besteht wieder ein

Heißhunger auf Brot (Kohlenhydrate/Glukose). Dies ist beim *Kohlenhydrat-Schnellverbrennertyp* der Fall. Kohlenhydrat-Schnellverbrenner sollten besser überhaupt nicht so viel Brot (Kohlenhydrate) essen und stattdessen genügend Eiweiß und Fett zu sich nehmen, da diese sie entsprechend ihrem genetischen Ernährungstyp viel besser sättigen.

### **Glykämischer Index (GLYX)**

Der glykämische Index ist von Bedeutung für die Insulinreaktion. Je isolierter diese Nahrungsmittel gegessen werden, desto größer ist das Problem, das aus dem Insulin entstehen kann. Auch die Zusammensetzung des Nahrungsmittels ist dabei entscheidend. Wassermelonen beispielsweise enthalten im Verhältnis zum Zucker sehr viel Wasser. Man müsste also sehr viel Wassermelonen essen, bis es zu einer Erhöhung des Insulinspiegels kommt. Wenn man untenstehende Nahrungsmittel mit Fett und Eiweiß kombiniert, verändert das die Insulinreaktion, da Fett und Eiweiß die Verdauung verlangsamen.

*Der glykämische Index ist besonders für die Schnellverbrenner wichtig.*

- hoher glykämischer Index: Bier (Malz), Cola, Fruchtsäfte (gezuckert), Marmelade, Maltodextrin, Weißmehlprodukte (Brot, Toast, Gebäck), Kastanien, Maisstärke, Süßkartoffeln, Kartoffelpüree (Instant), weißer Reis (parboiled), Cornflakes, Popcorn, Datteln, Feigen, Rosinen, Wassermelonen

- mittlerer glykämischer Index: Vollrohrzucker, Honig, Schokolade, Ketchup, Vollkornprodukte (ausgemahlen), Reis, Mais, Buchweizen, Erbsen, Karotten, Kürbis, Randen (Rote Bete) (gekocht), Ananas, Aprikosen, Bananen, gelbe Kiwis, Papaya
- niedriger glykämischer Index: Apfel, Birne, Granatapfel, Orange, Pfirsich, Pflaumen, alle Gemüse, Vollkornprodukte (ganz), Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen

Ausführlichere Informationen zum glykämischen Index bieten Margrit Sulzberger, «Schlank mit dem glykämischen Index», die Bücher von Michel Montignac sowie Bücher zum Thema GLYX.

### **Die Insulin-Glukagon-Balance**

Die Insulinmenge im Blut entscheidet darüber, wie schnell die Glukose in die Zellen gelangt. Passiert dies zu schnell, sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder ab, und entsprechend schnell meldet sich erneut der Heißhunger auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel. Bleibt die Glukose dagegen im Blut, weil die Zellen ihre Türen für den Glukoseeinstrom nicht mehr öffnen, dann sprechen wir von einer Insulinresistenz mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes).

Das Insulin reguliert einerseits den Blutzucker. Gleichzeitig fungiert es als Speicherhormon, falls die Glukosespeicher voll sind. Dann wird der Überschuss an Glukose (Kohlenhydrate) in Fett (Triglyceride) umgewandelt und wandert in die Fettspeicher. Deshalb kann man auch von Kohlenhydraten dick und fett werden.

Der hormonelle Gegenspieler des Insulins ist das Glukagon. Glukagon hat die Aufgabe, die Speicher zu leeren. Es wird über Eiweiße aktiviert, in extremen Fällen (z.B. bei Fastenkuren) kann dies auch über das körpereigene Muskeleiweiß geschehen. Doch solange das Insulin wirkt, kann das Glukagon nicht seine Arbeit tun. Es ist also immer besser, sich richtig zu ernähren – nicht zu viel Kohlenhydrate und nicht zu wenig Eiweiß –, dann werden die einmal gefüllten Speicher im Körper auch wieder geleert.

### **Die Stoffwechselregulation**

Der Abbau und Aufbau, das Füllen und Leeren der Speicher im Körper wird von verschiedenen Körpersystemen reguliert und kontrolliert. Die Bauchspeicheldrüse und die Funktion ihrer Hormone Insulin und Glukagon haben wir bereits kennengelernt. Doch an der Stoffwechselregulation sind noch weitere Hormone beteiligt, die über das Nervensystem gesteuert werden, zum Beispiel Adrenalin und Cortisol, die in akuten und chronischen Stressphasen ins Spiel kommen. Adrenalin ist jenes Hormon, das notwendig ist, um bei Gefahr möglichst schnell flüchten zu können; es setzt große Mengen an Glukose frei. Bei unseren Vorfahren drohte die Gefahr von wilden Tieren; in der heutigen Zeit haben Abenteuersportarten oder rasante Autofahrten denselben Effekt: Sie vermitteln einen Adrenalinkick. Zudem hat Adrenalin die angenehme Nebenwirkung, dass man keinen Hunger und trotzdem viel Energie hat. Wer chronisch unter Stress lebt, überflutet sein Blut fortlaufend mit Cortisol (körpereigenes Kortison). Cortison

### Von der Verdauung zur Funktion, zur Regulation und Verwertung der Nährstoffe

	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Eiweiße</b>	<b>Fett</b>
<b>Verdauung</b>	Glukose	Aminosäuren	Fettsäuren
<b>Funktion</b>	Brennstoff Kurzzeitspeicher	Brennstoff Zwischenspeicher	Brennstoff Langzeitspeicher
<b>Regulation</b>			
Insulin	speichern	speichern	speichern
Glukagon	freisetzen		
Adrenalin	freisetzen		
Cortisol		freisetzen	freisetzen

fördert den Appetit und hemmt gleichzeitig den Fett- und Glukosestoffwechsel. Diese Art von Stress macht daher übergewichtig und krank. Es ist also nicht nur die Ernährung, sondern auch die Lebensweise, welche die Verwertung von Nährstoffen in die eine oder andere Richtung verschiebt. Die folgenden drei Körpersysteme kontrollieren und regulieren Appetit und Sättigung, den Bedarf an Nährstoffen sowie die Energieregulation:

autonomes Nervensystem	<b>übergeordnete Regulation</b>
Verbrennungssystem	<b>Energieregulation</b>
Drüsensystem	<b>hormonale Regulation</b>

Auch innerhalb dieser Körpersysteme muss ein Gleichgewicht herrschen. Aufbaufunktionen nennt man »anabole Prozesse«, Abbaufunktionen »katabole Prozesse«. Der Körper strebt stets nach Aufrechterhaltung des anabolen und katabolen Gleichgewichts. Dabei helfen ihm die entsprechenden Körpersysteme, die wiederum

mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden müssen.

Insulin aus der Bauchspeicheldrüse wirkt anabol, Glukagon aus der Bauchspeicheldrüse wirkt katabol. Adrenalin (Nervensystem) wirkt katabol, Cortisol hingegen hat anabole Eigenschaften. Über Cortisol wird das Stressfett aufgebaut. Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen anabolen und katabolen Körperprozessen stärkt die Gesundheit. Ein Ungleichgewicht führt zu krankmachenden Störungen im Stoffwechsel.

#### **Psychische Merkmale und der Stoffwechsel**

In den letzten Jahren ist der Begriff der *Psychoneuroendokrinologie* in Bezug auf psychische Erkrankungen mehr und mehr aufgekommen: Er besagt, dass Psyche (»psycho«), Nervensystem (»neuro«) und Drüsensystem (Endokrinologie) eine enge Beziehung untereinander haben. Die Frage ist nur, was zuerst kommt: Ist es die Psyche, die das Nervensystem und Drüsensystem

entgleisen lässt? Oder ist es das Nerven- und Drüsensystem, das die Psyche entgleisen lässt?

Das Nervensystem funktioniert über die Neurotransmitter, das Drüsensystem über die Hormone. Zusammen sind sie maßgeblich an unserem psychischen Wohlbefinden beteiligt. Doch Neurotransmitter und Hormone fallen nicht einfach vom Himmel, sondern sind eine Leistung unseres Körpers und werden beeinflusst durch unsere tägliche Ernährung. Wer sich mangelhaft ernährt, führt seinem Körper auch nicht die richtigen Nährstoffe zu, die für eine gesunde Psyche notwendig sind.

Die beiden Neurotransmitter Serotonin und Dopamin haben sehr viel mit unserem psychischen Wohlbefinden zu tun. Beide sind aus Eiweiß aufgebaut; dabei spielen Vitamin B6 und Zink eine wichtige Rolle. Ein Serotoninmangel wird oft durch den Genuss von Schokolade kompensiert. Ein immer wiederkehrender Heißhunger auf Schokolade kann jedoch ein Hinweis darauf sein, dass die Neurotransmitter anderweitig nicht richtig versorgt werden.

Viele meiner Patientinnen und Patienten essen bei depressiven Verstimmungen oft Schokolade oder greifen in schwereren Fällen zu Antidepressiva. Doch besser wäre, die Psyche von Grund auf richtig zu ernähren, das heißt mit genügend Eiweiß und den richtigen Vitalstoffen.

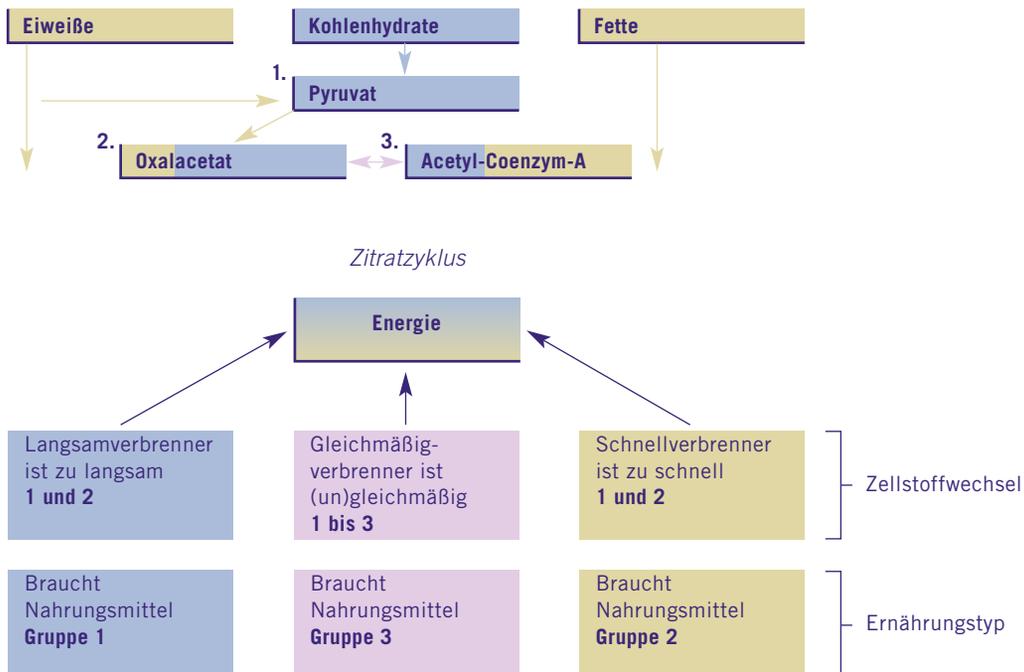
## Die Verbrennertypen – Essen für Kraft und Energie (nach G. Watson)

Das Verbrennungssystem ist in anderen Worten das Energiesystem. Nährstoffe dienen den Körperzellen als Brennstoff. Sie werden in den Zellen in Energie umgewandelt. Für diesen Vorgang braucht es eine typgerechte Ernährung, sonst ist die Effizienz aus der Verbrennungsleistung mangelhaft. Hier spielen angeborene Stärken und Schwächen im Stoffwechsel eine wesentliche Rolle.

### Stärken und Schwächen im Zellstoffwechsel

Jeder der drei Verbrennertypen – Schnellverbrenner-, Langsamverbrenner- und Gleichmäßigverbrennertyp – hat seine Besonderheit und macht den einen oder anderen Schritt im Zellstoffwechsel zu schnell, zu langsam oder ungleichmäßig. Das Ziel des Metabolic Typing ist, die angeborene Schwäche mit Hilfe der entsprechenden Nahrungsmittel ins Gleichgewicht zu bringen.

#### Der »Stoff-Wechsel«



In den Zellen werden die Nährstoffe verbrannt. Schritt für Schritt werden sie abgebaut, um dann durch den Verbrennungsvorgang (Zitratzyklus) endgültig zu Energie zu werden. Diesen komplexen biochemischen Vorgang nennt man Zellstoffwechsel.

### **Die Stoffwechseleigenschaften der Verbrennertypen**

Jeder der drei Verbrennertypen hat seine ganz typische Art, auf Nährstoffe zu reagieren. Die auffälligen Reaktionen zeigen sich meistens von der Verdauung (Magen/Darm) bis hin zur Verwertung in den Zellen.

#### **Kohlenhydrat-Langsamverbrenner**

##### **Positiv**

- Reagiert wenig empfindlich auf Kohlenhydrate (schwache Insulinreaktionen).
- Kann relativ große Mengen an Kohlenhydraten essen, ohne zuzunehmen.
- Fühlt sich wohler mit leichter Pflanzenkost (tendenziell vegetarische Kost).
- Energieniveau wird durch Kohlenhydrate verbessert.
- Kann Übergewicht mit Pflanzenkost abbauen.

##### **Negativ**

- Kann tierisches Fett und tierisches Eiweiß nur schlecht verdauen und verwerten.
- Größere Mengen an fettem Fleisch, Fisch oder Milchprodukten führen zu Gewichtszunahme und gesundheitlichen Problemen.

- Fühlt sich nicht wohl mit »Fleischkost«, weil diese die Energie senkt und müde macht.
- Der Verzehr von Fleisch führt zu Verdauungs- und Stoffwechselproblemen.

#### **Kohlenhydrat-Schnellverbrenner**

##### **Positiv**

- Reagiert sehr empfindlich auf Kohlenhydrate (starke Insulinreaktionen).
- Wird nicht satt mit leichter Pflanzenkost und vegetarischer Kost und bekommt davon Heißhunger auf noch mehr Kohlenhydrate und Süßigkeiten.
- Fühlt sich wohler und gesättigt mit Fleisch- oder Fischkost.
- Energieniveau wird durch Eiweiß und Fett verbessert.
- Kann Übergewicht mit einer eiweißbetonten Ernährung abbauen.

##### **Negativ**

- Verwertet Kohlenhydrate wenig effizient.
- Süße Kohlenhydrate (auch süßes Obst) führen zu Gewichtszunahme und gesundheitlichen Problemen.
- Fühlt sich mit ausschließlich Kohlenhydratkost nicht wohl, weil diese sein Energieniveau senkt und müde macht.
- Der Verzehr von mehrheitlich Kohlenhydraten führt zu Verdauungs- und Stoffwechselproblemen.

### Kohlenhydrat-Gleichmäßigverbrenner

#### Positiv

- Reagiert normal empfindlich auf Kohlenhydrate (normale Insulinreaktionen).
- Kann in angemessenen Mengen Kohlenhydrate essen.
- Fühlt sich gut mit Kohlenhydraten und mit Pflanzenkost.
- Für die Effizienz des Stoffwechsels braucht er jedoch auch moderate Mengen an Eiweiß und Fett.
- Kann sowohl tierisches als auch pflanzliches Eiweiß essen, beides wirkt sättigend.
- Fühlt sich am wohlsten mit einer ausgewogenen Mischkost.

#### Negativ

- Das Energieniveau wird durch eine Kohlenhydraternährung nicht speziell verbessert.
- Nimmt durch einseitige Ernährung zu (zu viel Fett, Zucker oder Eiweiß).
- Braucht eine ausgewogene Mischkost, um Gewicht zu verlieren.

### Vom Verbrenner- zum Ernährungstyp

Anhand dieser Merkmale ergibt sich ein immer deutlicheres Bild des jeweiligen Typs und der Art, wie seine Kost für eine optimale Energiegewinnung zusammengestellt sein soll. Man könnte die Ernährungstypen mit einem Motor unterschiedlichen Typs vergleichen: Diesel- und Benzinmotor brauchen beide Kraftstoff, den sie verbrennen, um zu funktionieren. Der Dieselmotor ist so konzipiert, dass er einen bestimmten Kraftstoff,

nämlich Diesel, besonders gut verbrennt und damit die bestmögliche Leistung bringt. Der Benzinmotor dagegen braucht Benzin, und würde man Diesel tanken, wäre der Motor nicht leistungsfähig und irgendwann defekt. Jeder Motor braucht also den zum Typ passenden Kraftstoff. So ähnlich kann man sich die Merkmale der Verbrennertypen vorstellen. Wenn die Ernährung nicht zum Verbrennertyp passt, ist man zwar »vollgetankt«, jedoch mit dem falschen Brennstoff. Dies mag eine Zeitlang gut gehen, doch irgendwann wird die Leistungskraft aufgrund der Ineffizienz in der Verbrennungsleistung nachlassen.

### Wesensmerkmale der klassischen Verbrennertypen

Die Wesensmerkmale auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene können wir leicht auch bei uns selbst feststellen. Sie äußern sich einerseits in der Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel und in bestimmten Verhaltensweisen. Andererseits haben geistige und emotionale Reaktionen umgekehrt auch wiederum mit der aus der Ernährung resultierenden Energiebilanz zu tun. Erkennen Sie sich in den folgenden Beschreibungen wieder?

### Merkmale des Kohlenhydrat-Langsamverbrenners

#### Ernährung

- Das Energieniveau wird durch fettreiches Fleisch gesenkt; fettreiche Mahlzeiten führen zu Müdigkeit.

- Gewichtsprobleme durch zu viel Fett (selbst bei kalorienreduzierter Ernährung)
- Verdauungsprobleme nach fettreichen Mahlzeiten (Völlegefühl)
- Rotes Fleisch wird eher schlecht verdaut; es kommt zu Blähungen und Sodbrennen.
- Kohlenhydrate (Nudeln) heben das Energieniveau und werden auch gut verdaut.
- Geringer Appetit, Mahlzeiten können auch ausgelassen werden.
- Frühstück wird gerne vernachlässigt.
- anstelle mehrerer kleiner lieber zwei große Mahlzeiten

#### **Gesundheitliche Probleme**

- hohe Cholesterinwerte durch zu viel tierische Fette
- rheumatische Schmerzen durch zu viel fettreiches Fleisch
- Gewichtsprobleme durch fettreiche Kost

#### **Emotionale Befindlichkeit und Verhalten**

- wenig emotional
- Gefühle werden eher unterdrückt.
- zurückhaltend, schüchtern, introvertiert
- wenig Selbstvertrauen
- nachdenklich und grüblerisch
- emotional eher negativ ausgerichtet (Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit)
- Einzelgänger
- wünscht oft, in Ruhe gelassen zu werden

#### **Mentale Stärken und Schwächen**

- Konzentrationsschwäche (oft in eigene Gedanken versunken)
- schlechtes Gedächtnis (hat Mühe zu lernen)

### **Merkmale des Kohlenhydrat-Schnellverbrenners**

#### **Ernährung**

- Zucker führt zu Hyperaktivität, Gereiztheit, Aggressivität.
- Kohlenhydrate sowie Zucker senken das Energieniveau zwei bis drei Stunden nach der Mahlzeit.
- Gewichtszunahme durch kohlenhydratreiche Ernährung (selbst bei kalorienreduzierten Diäten)
- großer Appetit auf große Mahlzeiten
- häufiges Hungergefühl
- muss essen für sein Wohlbefinden
- häufig Heißhunger auf Zucker, auch nach Kohlenhydratmahlzeiten
- Salzige, saure und herzhaft Mahlzeiten stillen den Heißhunger.
- Eiweißreiche Ernährung (Fleisch, Fisch usw.) sättigt besser als Kohlenhydrate.
- braucht regelmäßige Mahlzeiten zur Aufrechterhaltung des Energieniveaus
- braucht herzhaftes Frühstück

#### **Gesundheitliche Probleme**

- Unterzuckerung durch den Verzehr von Süßigkeiten (Hypoglykämie)
- Gewichtsprobleme durch kohlenhydratreiche Kost

#### **Emotionale Befindlichkeit und Verhalten**

- impulsiv, extrovertiert, oft gereizt und launisch
- leistungs- und wettbewerbsorientiert
- gut organisiert, aber schlecht in der Entscheidungsfindung und Umsetzung
- geringe Stresstoleranz (führt zu Aggressivität)
- zukunftsorientiert

- beschäftigt sich gerne mit vielen Dingen zur gleichen Zeit
- nach außen aufgedreht, aber unterschwellig müde und ausgebrannt

### **Mentale Stärken und Schwächen**

- Konzentrationsschwäche, die Gedanken sind unruhig
- Tendenz zu manisch-depressiven Verstimmungen

### **Merkmale des Kohlenhydrat-Gleichmäßigverbrenners**

Die Gleichmäßigverbrennertypen haben den Vorteil, dass sich ihr Stoffwechsel von Natur aus im Gleichgewicht befindet, vorausgesetzt, sie ernähren sich richtig. Bei ihnen besteht keine Veranlagung zum einen oder anderen Extrem. Wenn Sie sich weder im Schnell- noch im Langsamverbrennertyp wiedergefunden haben, sind Sie wahrscheinlich ein Gleichmäßigverbrennertyp.

### **Ernährung**

- Ausgewogene Mischkost sättigt am besten.
- mäßiger Appetit und gemäßigt im Essverhalten
- Regelmäßige Mahlzeiten führen zu einer ausgeglichenen Energiebilanz.
- keine besonderen Vorlieben, weder salzig noch süß
- keine besonderen Vorlieben, weder Kohlenhydrate noch Fleisch
- braucht drei Mahlzeiten

### **Gesundheitliche Probleme**

- Energieabfall durch einseitige Ernährung, z. B. vegetarische Kost
- Blutarmut durch unausgewogene Kost, z. B. nur pflanzliches Eiweiß (vegetarische Kost)
- Gewichtsprobleme durch zu viel Kohlenhydrate bzw. zu wenig Eiweiß wie auch durch zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse
- Übersäuerung durch einseitige Kost (Fleisch oder Getreide)

### **Emotionale Befindlichkeit und Verhalten**

- gesundes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- lebt in der Gegenwart ohne großes Reflektieren über Vergangenheit oder Zukunft
- lässt sich gerne von seinen Alltagspflichten ablenken
- gelegentliche Stimmungsschwankungen zwischen Hyperaktivität und Lethargie

### **Mentale Stärken und Schwächen**

- Konzentrationsfähigkeit hängt von den richtigen Nahrungsmitteln und den regelmäßigen Mahlzeiten ab

## Die speziellen Verbrennertypen

Bei einem Ungleichgewicht im Stoffwechselhaushalt müssen zunächst die Ursachen geklärt werden. Entweder ist der falsche Treibstoff schuld daran, dass der Motor nicht richtig funktioniert, oder das Auto wird permanent mit Vollgas gefahren und der Treibstoff verbrennt deswegen viel zu schnell. Es könnte auch sein, dass der Motor defekt ist und der Treibstoff deshalb schlecht

verbrannt wird. Grundsätzlich gilt jedoch in jedem Fall: Wenn Motor und Treibstoff nicht zusammenpassen, kann keine volle Leistung entstehen.

- Die turboschnellen Verbrennertypen sind das, was man landläufig als schlechte Futterverwerter bezeichnet. Die Nährstoffe werden für eine effiziente Nutzung viel zu schnell verbrannt. Menschen dieses Typs stehen sozusagen immer auf dem Gaspedal.



**Übermäßiger  
Schnellverbrenner**



**Übermäßiger  
Langsamverbrenner**

- Das Gegenteil sind die ultralangsam Verbrennertypen. Durch die sehr langsame Verbrennung werden die Nährstoffe viel zu effizient ausgenutzt. Die Folge ist eine Gewichtszunahme. Dieser Typ steht sozusagen permanent auf dem Bremspedal.

Diese beiden speziellen Verbrennertypen sind im Sinne von Metabolic Typing keine »klassischen Ernährungstypen«. Ihre besonderen Gewichtsprobleme, chronisches Untergewicht oder chronisches Übergewicht sind mehr als nur ein Verbrennungsproblem.

#### **Übermäßiger Schnellverbrenner**

chronisch untergewichtig, sehr dünn

- kann essen, was er/sie will, und fühlt sich nie wirklich gesättigt
- sehr schlechter »Futterverwerter«

Ursache: meist zu viel Stress

Dieser Stoffwechseltyp zeichnet sich dadurch aus, dass er in Stressphasen zu wenig isst und deshalb oft zusätzlich körpereigenes Eiweiß verbrennt (katabol). Hinzu kommt, dass seine Regenerationskraft (anabole Prozesse) gehemmt ist.

Das Rezept lautet: mehr Ruhephasen und regelmäßiges, qualitativ hochwertiges Essen.

#### **Übermäßiger Langsamverbrenner**

chronisch übergewichtig, adipös

- kann essen, was er/sie will, und fühlt sich von allem übersättigt
- zu guter »Futterverwerter«

Ursache: meist zu wenig Aktivität

Dieser Stoffwechseltyp zeichnet sich dadurch aus, dass bei ihm alles, was er isst, gleich in die Fettdepots wandert. Hinzu kommt, dass seine Verbrennungsleistung (katabole Prozesse) gehemmt ist.

Das Rezept lautet: mehr Aktivität und Verzicht auf Zwischenmahlzeiten und Naschereien.

# Die Nerventypen – Essen für starke Nerven

(nach W. Kelley)

Das autonome Nervensystem ist ein sehr wichtiges System unseres Körpers für die innere Ausgeglichenheit: Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, aufbauende (anabole) und abbauende (katabole) Prozesse sowie Säure- und Basengleichgewicht werden stark geprägt vom autonomen Nervensystem. Selbst Extreme im Verhalten wie Hyperaktivität oder Lethargie werden vom Nervensystem beeinflusst.

Das Nervensystem lässt sich am besten als innerer Nachrichtendienst des Körpers verstehen, der sich allerdings unserer bewussten Kontrolle entzieht. Der Sympathikusnerv ist der aktivierende Teil, der Parasympathikusnerv der beruhigende Teil des autonomen Nervensystems. Gemeinsam haben sie die Aufgabe, nicht nur das Nervengleichgewicht zu bewahren, sondern auch alle daran beteiligten Körperfunktionen im Gleichgewicht zu halten.

Das autonome Nervensystem kennt somit zwei Arten zu agieren und zwei Möglichkeiten, diese Aktionen auszuführen: den Weg über den Sympathikusnerv und den Weg über den Parasympathikusnerv.

## Sympathikus

- stellt den Körper auf Arbeit und Leistung ein
- unterstützt die Freisetzung von gespeicherten Nährstoffen
- fördert die katabolen Prozesse (Energie abbauen)
- bremst den Appetit und hemmt die Verdauungsorgane
- aktiviert die Verbrennung in den Zellen
- stört den Schlaf und die Regeneration

## Parasympathikus

- stellt den Körper auf Ruhe und Erholung ein
- unterstützt die Speicherung von Nährstoffen
- fördert die anabolen Prozesse (Energie aufbauen)
- hemmt die Verbrennung in den Zellen
- aktiviert den Appetit und fördert die Verdauungsorgane
- fördert den Schlaf und die Regeneration

## Sympathikus und Parasympathikus im Gleichgewicht

- harmonischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung
- Freisetzen und Speichern der Nährstoffe
- Ausgewogenheit der katabolen und anabolen Prozesse
- Gleichgewicht zwischen Appetit und Sättigung
- Ausgewogenheit in der Verbrennung der Nährstoffe zu Energie
- harmonischer Wechsel von Aktivität und Passivität

## Die Nervengesundheit

Das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus definiert die jeweiligen Nerventypen charakterlich und körperlich. Denn das Miteinander der beiden Nervenzweige spiegelt sich im Zusammenspiel der Stoffwechselprozesse. Jede Störung in den Nervenfunktionen führt unweigerlich zu einem krankmachenden Ungleichgewicht. Stress und chronischer Missbrauch von Genussmitteln wie auch mangelhafte oder falsche Ernährung tun ein Weiteres dazu.

Sympathikustypen haben eine Tendenz, zu sympathikoton zu leben. In anderen Worten: Stress (Adrenalin/Cortisol) ist ihr ständiger Begleiter. Bei ihnen laufen alle Körperfunktionen auf der Stufe »Sympathikus erregt«. Dies führt zu Körpersymptomen oder gar Krankheiten, die typisch »sympathikoton« sind.

Das Gegenteil ist bei den Parasympathikustypen der Fall. Ihre Körperfunktionen sind vom Parasympathikus bestimmt (parasympathikoton oder nach dem Nerv Vagus auch als vagoton bezeichnet), was sich in einer geringen Stoffwechsel-

aktivität äußert. Zu den typischen Körpersymptomen gehört ihre Neigung zu Übergewicht, da die Körperfunktionen auf »speichern« eingestellt sind. Der Parasympathikustyp ist außerdem aufgrund seines ruhigen, bequemen Lebensstils oft müde und/oder sogar lethargisch. Da der Parasympathikus die Verdauungssekrete anregt, finden wir unter diesen Typen die Vielesser.

Der ausgewogene Nerventyp schafft das Kunststück, die beiden Nervenfunktionen in ausgewogenem Gleichgewicht zu halten.

	<b>Sympathikus erregt</b> (sympathikoton)	<b>Parasympathikus erregt</b> (parasympathikoton)
	Stresshormone aktiviert	Stresshormone gehemmt
	Blutdruck erhöht	Blutdruck herabgesetzt
	Ruhepuls erhöht	Ruhepuls herabgesetzt
Insulin	gehemmt	aktiviert
	Blutzucker erhöht	Blutzucker herabgesetzt
	Zuckerspeicherung herabgesetzt	Zuckerspeicher erhöht
	Fettspeicherung herabgesetzt	Fettspeicherung erhöht
Stoffwechsel	aktiviert, schnell, anabol (aufbauend)	gehemmt, langsam, katabol (abbauend)
Säure-Basen-Gleichgewicht	sauer (Azidose)	basisch (Alkalose)
Ausscheidung	gehemmt (Verstopfung)	aktiviert (häufiger Stuhlgang)
Schlaf	gehemmt (schlaflos)	aktiviert (viel Schlaf)
Leistung	rasche Ermüdung	große Ausdauer
Stimmung	reizbar, hyperaktiv emotional distanziert	entspannt, hypoaktiv emotional offen

## Die Nerventypen

Angeboren oder erworben? Es liegt nahe, genau das zu tun, was dem eigenen Typ entspricht. Sympathikustypen sind geborene Leistungsmenschen, und die heutige Gesellschaft verlangt nach immer höherer Leistung im Beruf, im Sport und selbst in der Freizeit. Da bleibt wenig Zeit, um in Ruhe genüsslich zu essen. Sympathikustypen haben ganz bestimmte Wesensmerkmale und damit bestimmte Vorlieben. Sie sind schon im Kindesalter sehr aktiv, in den mittleren Lebensjahren karriere- und wettbewerbsorientiert, ihnen liegen Stresssituationen, sie suchen immer wieder nach Herausforderungen. Das birgt die Gefahr, irgendwann »sympathikoton zu entgleisen« und »auszubrennen«. Im fortgeschrittenen Alter sind sie oft die typischen Burn-out-Patienten.

Der Sympathikustyp braucht deshalb für sein Gleichgewicht eine parasymphathikotone (beruhigende) Ernährung und Lebensweise. Konkret heißt das: Kohlenhydrate (Pflanzenkost) zur Beruhigung des Nervensystems und zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts. Außerdem sollte er für mehr Ruhe sorgen.

Das Gegenteil gilt für den Parasympathikustyp: Er braucht eine Ernährung, die ihn aus seinem »Dornröschenschlaf« weckt (mehr Fleisch, hochwertige Öle), und eine Lebensweise, in der etwas mehr Adrenalin (Sympathikus-Einfluss) nur förderlich ist.

## Die richtige Ernährung für die Nerventypen

Die Ernährung spielt für das Nervensystem und für die Ausgewogenheit in den Nervenfunktionen eine zentrale Rolle.

Der amerikanische Arzt William Kelley beobachtete, dass die Gesundheitsprobleme seiner Patienten, die er als hyperazidotisch (extrem übersäuert) bzw. hyperalkalisch (extrem basisch) beschrieb, mit der Dysbalance im Nervensystem zusammenhängen.

### Die Wesensmerkmale der Nerventypen

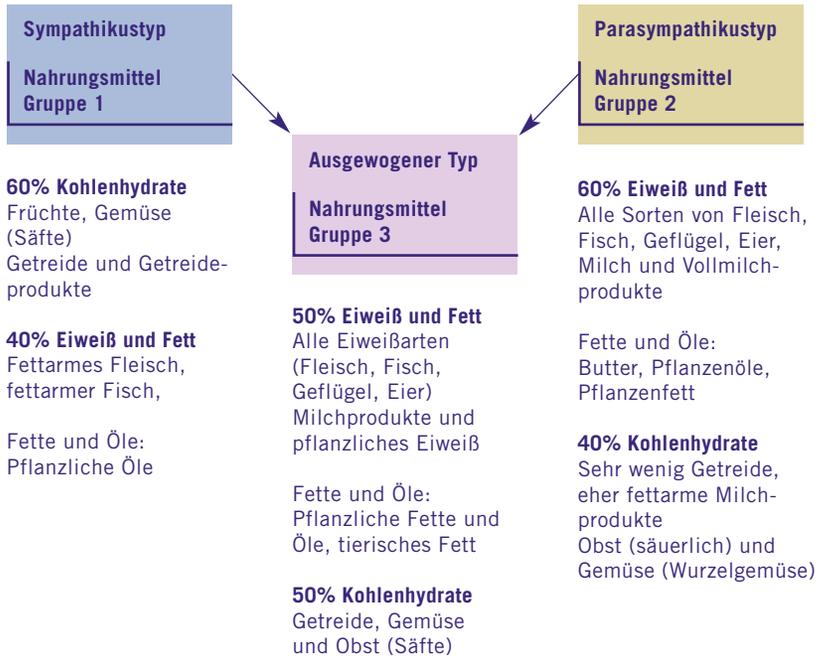
Sowohl Kelley als auch Wolcott beobachteten bei den Nerventypen bestimmte Wesensmerkmale (Charakter), mit einem bestimmten Naturell (Temperament) und einem für sie typischen äußeren Erscheinungsbild (Körperform). Diese auffallenden Merkmale kann man als »typisch Sympathikus« (sympathikoton) oder »typisch Parasympathikus« (parasymphathikoton) einordnen, und zwar sowohl in Bezug auf den Körper wie auf die Psyche und auf Gesundheitsthemen.

Die Verbindung zu den anderen Körpersystemen ergibt sich aus der Vernetzung des Nervensystems mit allen weiteren Körperfunktionen.

### Sympathikustyp

Das Nervensystem dieses Typs wird vom Sympathikus dominiert.

- Der Sympathikustyp braucht für seine Nervenbalance Nahrungsmittel der **Gruppe 1**.



- Es geht ihm am besten mit fettarmen Kohlenhydraten und fettarmem, pflanzlichem Eiweiß.
  - Fettreiche Mahlzeiten senken die Energie und machen ihn müde und träge.
  - Fettarme Mahlzeiten heben seine Energie, machen ihn aktiver und leistungsfähiger.
- **Gewichtszunahme** von fettreicher Ernährung, fettreichen Süßigkeiten, fettreichen Milchprodukten, fettreichem Fleisch (Wurst).

### Parasympathikustyp

Das Nervensystem dieses Typs wird vom Parasympathikus dominiert.

- Der Parasympathikustyp braucht für seine Nervenbalance Nahrungsmittel der **Gruppe 2**.
- Es geht ihm am besten mit eiweißreicher, dafür kohlenhydratarmer Kost.
- Zuckerreiche Mahlzeiten senken seine Energie und machen ihn müde und träge.
- Eiweißreiche Mahlzeiten heben seine Energie, machen ihn aktiver und leistungsfähiger.

→ **Gewichtszunahme** von kohlenhydratreicher Ernährung (Brot, Kartoffeln, Nudeln usw.) und Süßigkeiten (Kuchen, Eis usw.)

### Ausgewogener Nerventyp

Ist Ihr Nervensystem weder vom Sympathikus noch vom Parasympathikus dominiert, dann gehören Sie zu den ausgeglichenen Nerventypen. Wesenmerkmale, Verhalten, Gesundheitsaspekte tendieren weder auffallend auf die eine noch auf die andere Seite. Sie reagieren in Stresssituationen weder besonders heftig, noch bleiben Sie vollkommen gelassen. Auch emotional sind Sie weder extrovertiert noch introvertiert, weder ausgelassen noch verschlossen. Und selbst Ihre Ernährungsbedürfnisse sind unauffällig. Das heißt, Sie sind weder ein ausgesprochener Kohlenhydrat- noch ein Eiweiß- und Fett-Typ, sondern ein Mischkosttyp.

Um Ihr Nervensystem im Gleichgewicht zu halten, gilt für Sie die Mischkost als richtige Ernährungsform:

- Der ausgewogene Nerventyp braucht für seine Nervenbalance Nahrungsmittel der **Gruppe 3**.
- Seinem Nervensystem geht es am besten, wenn er **ausgewogen** isst.

→ **Gewichtszunahme** durch einseitige, unausgewogene Ernährung.

### Die speziellen Nerventypen

Sie erinnern sich an das Beispiel mit dem Motor und dem Kraftstoff? Und Sie erinnern sich an die chronisch Unter- oder Übergewichtigen?

Ähnlich wie beim Verbrennungssystem verhält es sich auch im Nervensystem. Wer immer auf dem Gaspedal steht (jahrelanger chronischer Stress) wird sein Nervensystem überfordern. Im Sinne des Metabolic Typing wirkt sich dies nicht nur im Nervensystem und im Verbrennungssystem, sondern allmählich auch im Drüsen-system (Hormone) aus: Es kommt zum Ausbrennen, zur chronischen Erschöpfung. Selbst das Säure-Basen-Gleichgewicht hat keine Chance mehr, sich zu regulieren, und wird ebenfalls entgleisen. Die Folge:

- chronisches Untergewicht
- chronische Azidose (zu sauer)
- chronisch kataboler Stoffwechsel (extrem schlank/dünn, ausgebrannt)

Wer umgekehrt in seinem Auto stets auf das Bremspedal drückt (jahrelange chronische Bequemlichkeit/Faulheit) wird sein Nervensystem unterfordern. Die Folge davon ist eine chronische Müdigkeit (Lethargie). Auch im Säure-Basen-Gleichgewicht fehlt die richtige Dosis an »Säure«, die den blockierten Parasympathikustyp aus dem »Dornröschenschlaf« erwecken könnte.

Die Folge:

- chronisches Übergewicht
- chronische Alkalose (zu basisch)
- chronisch anaboler Stoffwechsel (extrem übergewichtig/adipös, apathisch)

Da diese »entgleisten« Nerventypen meist auch an chronischen Krankheiten leiden, brauchen sie eine ärztliche Betreuung, die hoffentlich ihre Stoffwechselproblematik richtig einschätzen kann.

## Die Wesensmerkmale der Nerventypen

### Merkmale des Sympathikustyps

Die sogenannten **sympathikotonen Eigenschaften** können sich wie folgt zeigen:

Wesensmerkmale	»Macher«, ehrgeizig, zielstrebig, erfolgsorientiert logisch denkend und vernunftorientiert, von der linken Gehirnhälfte gesteuert (rational, analytisch, kritisch); Denker und Speicher von Ideen, die nicht immer umgesetzt werden emotional zurückhaltend, oft auch distanziert, aufbrausend und ungeduldig mit allen, die ihm nicht folgen können
Körper	groß und schlank bis schlaksig
Kopfform	kantig, eckig, eher länglich
Gesichtsfarbe	blass
Gesichtsausdruck	wach, mit weit geöffneten Pupillen; in Stresssituationen »verzerrter« Gesichtsausdruck
Körpersymptome	Tendenz zu Übersäuerung (Azidose) Neigung zu Verstopfung wenig bis kein Appetit bei Stress, dann aber auf Zucker und Kohlenhydrate grundsätzlich wenig Interesse am Essen Verdauungsstörungen (Völlegefühl) Sodbrennen (Magensäure) braucht wenig Schlaf und ist in Stressphasen oft schlaflos Herzklopfen, Herzrasen, hoher Ruhepuls neigt zu trockener Haut/Schleimhaut, tendenziell trockenes Haar wenig Tränenflüssigkeit, wenig Speichel
Psyche/Emotionen	Tendenz zur Hyperaktivität reizbar, nervös, innere Unruhe starke Stimmungsausbrüche bis zu Wutanfällen eher Einzelgänger
Gesundheitliche Probleme	Herzkreislaufbeschwerden, Schwindel, Blutdruckschwankungen Neigung zu säurebedingten Beschwerden (Magen, Bindegewebe) erhöhter Blutzucker (durch Stress oder falsche Ernährung)
Gewichtsprobleme	stressbedingtes Unter- bzw. Übergewicht (Appetitlosigkeit bzw. Heißhunger)
Ernährungsvorlieben	Nicht in jedem Fall Genussesser Essen ist oft ein »notwendiges Übel«, da vielfach die Zeit zum Essen fehlt Unter starker Anspannung sind sie Schnellesser (Schlinger).

### Merkmale des Parasympathikustyps

Die sogenannten **parasympathikotonen Eigenschaften** können sich wie folgt zeigen:

Wesensmerkmale	warmherzig und gefühlsbetont, kontaktfreudig und gesellig von der rechten Gehirnhälfte gesteuert (kreativ, musisch begabt, künstlerisch) geduldig und ruhig, gelassen, wohlüberlegt und vorsichtig manchmal etwas bequem bis lethargisch, braucht viel Schlaf
Körper	von kleinem, gedrungenem oder stämmigem Wuchs, Schultern oft breiter als die Hüften
Kopfform	rundliches Gesicht und rundlicher Schädel
Gesichtsfarbe	gut durchblutet, rosig
Gesichtsausdruck	schläfrig, kleine Pupillen
Körpersymptome	Tendenz zu Alkalose (basischer Stoffwechsel) häufiger Stuhlgang großer Appetit, vor allem auf herzhaftes Essen kaum Verdauungsprobleme neigt zu fettigem Haar, feuchtwarmer Haut viel Speichelfluss, feucht-wässrige Augen isst oft vor dem Schlafengehen schläft gerne und lang
Psyche/Emotionen	stabil, wenig Stimmungsschwankungen, ausgeglichen und gelassen Tendenz zur Sturheit, gutes Durchhaltevermögen
Gesundheitliche Probleme	tiefer Ruhepuls, niedriger Blutdruck und Herzrhythmusstörungen neigt zu Histaminreaktionen (Allergien) Bewegungsmangel
Gewichtsprobleme	sehr leichte und schnelle Gewichtszunahme Kohlenhydratdiäten bleiben erfolglos (Weintraubenkur, Saftfasten usw.) oder können sogar zu verstärkter Gewichtszunahme führen
Ernährungsvorlieben	Gemütlichkeit und Genuss stehen im Vordergrund isst gerne deftige, herzhafte Mahlzeiten liebt üppige Süßspeisen (Sahnetorte und Limonade) lässt sich beim Essen Zeit

### Merkmale des Ausgewogenen Nerventyps

Wesensmerkmale	sowohl leistungsorientiert (linke Gehirnhälfte) wie auch kreativ/musisch (rechte Gehirnhälfte) alles ist bei ihm »sowohl als auch«, weder auf die eine noch auf die andere Seite auffallend emotional weder auffallend extrovertiert noch auffallend introvertiert in Stresssituationen weder heftig und ausgelassen noch auffallend gelassen und verschlossen
Körper	von normaler Körpergröße, weder Oberkörper noch Unterkörper betont
Kopfform	wohl proportioniert
Gesichtsfarbe	rosig
Gesichtsausdruck	entspannt
Körpersymptome	bei tatsächlich ausgewogenem Nervensystem ist auch der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht Ausscheidungen normal (weder Verstopfung noch Durchfall) normaler Appetit (kein Heißhunger auf irgendetwas Spezielles) gute Verdauung normaler Schlaf (weder Schlaflosigkeit noch auffallend schläfrig)
Psyche/Emotionen	geht Stresssituationen wo möglich aus dem Weg, lässt sich nicht gerne »stressen«
Gesundheitliche Probleme	bei ausgewogenem Essen und ausgeglichenem Leben keine besondere Neigung zu Krankheitsanfälligkeiten
Gewichtsprobleme	Gewichtsprobleme entstehen durch langfristige einseitige Kost, z. B. vegetarische oder übermäßig fleischbetonte Kost
Ernährungsvorlieben	keine auffallenden Ernährungsvorlieben, weder ausschließlich Kohlenhydrate noch Eiweiße

## Essen und Gewichtsprobleme bei den drei Ernährungstypen

Falsche Ernährung kann bei allen Stoffwechselltypen (Nerven- und Verbrennertypen) zu Gewichtsproblemen wie auch zu gesundheitlichen Problemen führen.

### Kohlenhydrattyp: Langsamverbrenner und Sympathikustyp

#### Mahlzeiten

Kohlenhydrattypen brauchen Kohlenhydrate! Damit sie keine Probleme mit ihrem Kohlenhydrat-(Zucker-)Stoffwechsel bekommen und die Kohlenhydrate gut verwertet werden, müssen diese mit der richtigen Art und Menge an Eiweiß kombiniert werden.

#### Gewichtsprobleme

Kohlenhydrattypen sind meistens groß und schlank. Da sie normalerweise keinen übermäßigen Appetit haben, decken sie mit zwei bis drei entsprechenden Mahlzeiten ihren Nährstoffbedarf. Auf ausgelassene Mahlzeiten reagieren sie mit Heißhunger auf Süßigkeiten. Kohlenhydrate und Zucker sind in Maßen unproblematisch; wenn die Mahlzeiten jedoch nur noch daraus bestehen, reagieren auch Kohlenhydrattypen mit einer Gewichtszunahme auf das Zuviel an Zucker und Kohlenhydraten. Ihr Hauptproblem in Bezug auf die Gewichtszunahme liegt jedoch bei zu viel Fett und in Bezug auf gesundheitliche Probleme bei zu viel rotem Fleisch.

### Sympathikustyp

Hat wenig Appetit und nimmt sich wenig Zeit zum Essen.

Hat viel Energie, oft Energieschwankungen. Koffein bewirkt Nervosität und Appetithemmung. Bei großem Kaffeekonsum kommt es zu Herzrasen und erhöhtem Blutdruck.

### Langsamverbrennertyp

Hat grundsätzlich wenig Appetit, nimmt sich aber Zeit zum Essen. Hat weniger Energie, ist aber dafür ausgeglichener. Koffein führt zu einem Ungleichgewicht im Stoffwechsel. Gewichtszunahme durch zu viel Kaffee und fetthaltige Mahlzeiten: Kaffee setzt Körperfett frei, doch ohne sportliche Betätigung wird es wieder in Depotfett zurückverwandelt.

### Eiweißtyp: Schnellverbrenner- und Parasympathikustyp

#### Mahlzeiten

Eiweißtypen essen sehr gerne und nehmen sich auch genügend Zeit zum Essen. Ihre Mahlzeiten sind eher üppig, sie mögen die gutbürgerliche Küche.

#### Gewichtsprobleme

Eiweißtypen sind meist kräftig, jedoch eher klein und gedrungen. Sie haben meistens einen guten und großen Appetit, der sich nur durch die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten stillen lässt (genügend schweres Eiweiß und wenig leichte Kohlenhydrate). Alkohol in Verbindung mit Zucker (z.B. Alcopops) ist häufig die Ursache massiver Gewichtsprobleme.

Eiweißtypen neigen zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel. Deshalb verlangt ihr Körper ständig nach Zucker. Der Ausweg aus diesem Teufelskreis der Blutzuckerschwankungen führt über das Eiweiß, mit dem die Bauchspeicheldrüsenhormone beruhigt werden können. Kohlenhydrate deshalb immer mit etwas Fett (Butter, Sahne/Rahm oder Öl) kombinieren (z.B. Obstsalat mit Schlagsahne, Nudeln mit Olivenöl, Brot mit etwas Butter) oder noch besser: vollwertige Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) essen. Oxalsäurehaltige Nahrungsmittel (siehe Seite 120) verschlechtern den Stoffwechsel, wenn sie zu oft, zu viel und roh aufgenommen werden (z.B. Schwarztee, Kakao, bestimmte Obst- und Gemüsesorten).

Weil Alkohol zu den Einfachzuckern gehört, sind alkoholische Getränke für Eiweißtypen besonders schlecht geeignet. Kurzfristig wirkt er anregend, führt aber genau wie Süßspeisen zu Hypoglykämie (Unterzuckerung). Die Insulinreaktion wird zu sehr angeregt und verstärkt damit den Hunger auf Zucker.

### **Parasympathikustyp**

Hat viel Appetit, nimmt sich viel Zeit zum Essen. Sein Energiehaushalt wird durch die richtige Menge an Eiweißen ausgeglichen. Zucker und Alkohol machen ihn müde, Koffein kurbelt die Energie wieder an.

### **Schnellverbrennertyp**

Hat sehr viel Appetit und braucht regelmäßiges Essen. Der Energiehaushalt ist schwankend. Durch Zucker und Alkohol wird der Blutzuckerspiegel kurzfristig erhöht, bevor er nach zwei bis drei Stunden völlig abfällt, was wiederum Heißhunger auf Süßigkeiten auslöst.

### **Mischkosttyp: Gleichmäßigverbrenner und Ausgewogener Nerventyp**

#### **Mahlzeiten**

Der Mischkosttyp hat bei der Auswahl an Nahrungsmitteln die größte Freiheit, da er alles essen und trinken darf, sofern er nicht übertreibt. Wichtig ist nur, dass die Ernährung nicht einseitig ist (z.B. nur vegetarische Kost). Um eine Belastung des Stoffwechsels zu vermeiden, auf die Nährstoffe achten (nicht zu viel Zucker). Bei richtiger Zusammenstellung der Kost genügen drei Mahlzeiten am Tag.

#### **Gewichtsprobleme**

Bei Mischkosttypen können grundsätzlich alle Nährstoffe zu Gewichtsproblemen führen, je nachdem, wovon sie zu viel essen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß). Um Gewicht zu verlieren, essen sie am besten eine kalorienreduzierte Mischkost.

#### **Ausgewogener Typ**

Tatsächlich ausgewogene Nerventypen sind auch in ihrer Energiebalance ausgeglichen. Unausgewogene Nerventypen schwanken zwischen Erschöpfung und Nervosität, was auch zu wechselhaftem Appetit führt.

#### **Gleichmäßigverbrennertyp**

Er ist normal empfindlich auf Kohlenhydrate (normale Insulinreaktionen) und kann angemessene Mengen an Kohlenhydraten essen. Für die Effizienz des Stoffwechsels braucht er jedoch genügend Eiweiße aus tierischer oder pflanzlicher Quelle.

## Die klassischen Ernährungstypen

Ernährungstyp	Nerven-/Verbrennertyp	Nahrungsempfehlung
<b>Kohlenhydrattyp</b>	Sympathikus/ Langsamverbrenner	Um Ihr Nerven- und Verbrennungssystem im Gleichgewicht zu halten, brauchen Sie: – <b>viel Kohlenhydrate (60%)</b> – <b>wenig Fett und Eiweiß (40%)</b> > gehemmt durch zu viel Fett und Fleisch
<b>Eiweißtyp</b>	Parasympathikus/ Schnellverbrenner	Um Ihr Nerven- und Verbrennungssystem im Gleichgewicht zu halten, brauchen Sie: – <b>viel Eiweiß und Fett (60%)</b> – <b>wenig Kohlenhydrate (40%)</b> > gehemmt durch zu viel Kohlenhydrate
<b>Mischkosttyp</b>	Ausgewogener Nerventyp/ Geichmäßigverbrenner	Um Ihr Nerven- und Energiesystem im Gleichgewicht zu halten, brauchen Sie: – <b>mäßig Kohlenhydrate (50%)</b> – <b>mäßig Eiweiß und Fett (50%)</b> > gehemmt durch einseitige Ernährung

## Der Säure-Basen-Haushalt

Wie sich gezeigt hat, ist die Funktion des Stoffwechsels überaus komplex. Auch der Säure-Basen-Haushalt gehört zu den komplexen Regulationsmechanismen des Körpers. Verschiebt sich der pH-Wert im Körper ins saure oder alkalische Milieu, werden viele biochemische Prozesse fehlgesteuert. Aus diesem Grund wurden in den letzten Jahren Nahrungsmittel vermehrt nach »säuernd« und »basisch« eingeteilt.

Die beiden Ärzte Kelley und Watson haben entdeckt, dass es nicht allein die Nahrungsmittel sind, die darüber entscheiden, ob sich der pH-Wert in Richtung »sauer« oder »basisch« verschiebt. Erst das Zusammenspiel der Körpersysteme und der entsprechenden Nahrung entscheidet über die Reaktionen im Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

### Das individuelle Säure-Basen-Gleichgewicht

Kelley und Watson machten eine merkwürdige Beobachtung: Während Kelley seine hyperaktiven und tendenziell übersäuerten Patienten mit einer reinen Pflanzenkost therapierte, tat Watson genau das Gegenteil: Er behandelte seine Patienten mit einer eiweißreichen Kost. Interessanterweise hatten beide Erfolg, jedoch nur bei einem Teil ihrer Patienten, Watson bei den Verbrennertypen und Kelley bei den Nerventypen.

Watsons Beobachtung war, dass eine an Kalium und Magnesium (Gemüse und Obst) reiche Ernährung bei einigen Patienten den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht brachte, bei anderen jedoch in Richtung »sauer« verschob. Kelley

beobachtete genau das Gegenteil, dass nämlich eine kalium- und magnesiumreiche Kost den Stoffwechsel mancher Menschen basischer machte. Wie kommt es, dass diese beiden Mineralstoffe ganz unterschiedliche Auswirkungen haben können?

Landläufig gilt Obst und Gemüse als basisch, Fleisch und Fisch als säurebildend. Das ist nicht falsch, aber gemäß Metabolic Typing auch nicht ganz richtig. Die Erklärung dazu ist, dass Nahrungsmittel das unterstützen, was die Körpersysteme autonom tun. Die Auswirkung der Nahrungsmittel als sogenannte Säure- bzw. Basensponder hängt vom dominierenden Körpersystem ab – dominiert das Nervensystem oder das Verbrennungssystem?

Wolcott formuliert dies folgendermaßen: Erst wenn das bei einem Menschen dominierende Körpersystem bekannt ist, kann man die für ihn richtige Ernährung für das Säure-Basen-Gleichgewicht definieren. Bei einigen Menschen ist es das Nervensystem, bei anderen das Verbrennungssystem, welches über die dafür richtige Ernährung für den Säure-Basen-Haushalt entscheidet.

**Basenlieferant: Gemüse***Wirkung auf das Nervensystem*

Gemüse (Kalium und Magnesium) wirkt beruhigend auf die sympathikotone Nervenregulation.

- bringt den Sympathikus ins Säure-Basen-Gleichgewicht
- macht den Parasympathikus müde, träge und zu basisch (Alkalose)

*Wirkung auf das Verbrennungssystem*

Kalium und Magnesium sorgen für den Glukose-einstrom in die Zellen und aktivieren damit die Glykolyse und den Kohlenhydratverbrennungsvorgang.

- förderlich bei zu langsamer Kohlenhydratverbrennung
- deshalb gut für Langsamverbrenner
- schlecht für Schnellverbrenner, weil ihr bereits beschleunigter Verbrennungsablauf noch mehr aktiviert würde

**Säurelieferant: Fleisch***Wirkung auf das Nervensystem*

Fleisch wirkt sympathikoton, das heißt zu anregend auf die sympathikotone Nervenregulation; parasympathikotone Nerventypen hingegen profitieren vom Fleischverzehr.

- macht den Sympathikus sauer (Azidose)
- bringt Parasympathikus ins Säure-Basen-Gleichgewicht

*Wirkung auf das Verbrennungssystem*

Fleisch (Proteine/Calcium-Kalium-Verhältnis) beruhigt den Verbrennungsvorgang beim Schnellverbrennertyp. Beim Langsamverbrennertyp hingegen macht es den Stoffwechsel sauer.

- bringt Schnellverbrenner ins Säure-Basen-Gleichgewicht
- macht Langsamverbrenner sauer (Azidose)

Die Wirkung der Nahrungsmittel korrespondiert mit den Körperregulationsmechanismen bzw. mit dem Stoffwechseltyp. Das Nerven- bzw. Verbrennungssystem braucht die richtige Kost, um das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrechtzuerhalten.

Eine vorwiegend vegetarisch ausgerichtete Ernährung verschiebt beim Parasympathikus- und Kohlenhydrat-Schnellverbrennertyp das Säure-Basen-Gleichgewicht zu sehr in basische Richtung. Die Folgen: Hypoaktivität, Trägheit, Apathie und Lethargie (Alkalose).

Eine Ernährung mit der richtigen Menge an tierischem Eiweiß (mehr Proteine und Calcium im Verhältnis zu Kalium und Magnesium) vermag beim Parasympathikus- und/oder Schnellverbrennertyp das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen.

## Der Dominanzfaktor bei den unterschiedlichen Ernährungstypen

Während George Watson die unterschiedlichen Verbrennertypen erforschte, befasste sich Kelley mit den Nerventypen. Beide Wissenschaftler hatten ihre fundierten Argumente für ein und dasselbe Thema: die individuelle Ernährung. Beide waren vertraut mit der Biochemie des menschlichen Körpers. Beide waren Kapazitäten auf ihrem Gebiet und konnten von erstaunlichen Erfolgen bei ihren Patienten berichten. Wer hatte nun aber Recht? Oder lassen sich die Ergebnisse von Watson und Kelley vielleicht sogar verbinden?

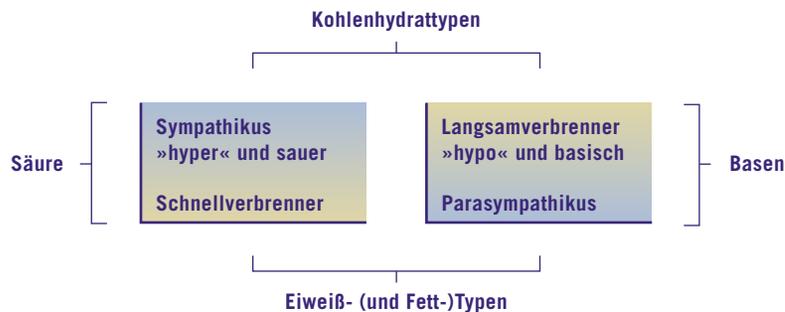
Wolcott wollte es genauer wissen und untersuchte, ob bei manchen Menschen ein Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem herrscht, während bei anderen ein Ungleichgewicht im Verbrennungssystem vorliegt. Könnte das der Grund sein für die völlig unterschiedliche Wirkung der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt?

Kohlenhydrattypen brauchen eine kohlenhydratreiche Ernährung (Pflanzenkost) entweder

für ihr Verbrennungssystem oder für ihr Nervensystem. Das Gleiche gilt für die Eiweißtypen und die Mischkosttypen. Um den Stoffwechsel zu harmonisieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten, braucht es je nachdem, welches Körpersystem dominiert, eine entsprechende Kost, die den Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt und für eine optimale Gesundheit sorgt.

## Vegetarische Kost

Sie ziehen eine vegetarische (fleischlose) Ernährung vor, auch wenn es nicht Ihrem Ernährungstyp entspricht? Selbstverständlich haben ethische, moralische oder ökologische Gründe ihre Berechtigung. Vegetarische Kost hat zweifellos zahlreiche Vorteile: Sie liefert Ballaststoffe, die beispielsweise Cholesterin binden und die Verdauung fördern; sie ist reich an Vitalstoffen (Antioxidanzien), und sie reguliert den Flüssigkeitsbedarf des Körpers, weil Obst und Gemüse grundsätzlich viel Wasser enthalten.



Doch hier geht es um die Stoffwechsellaspekte. Und aus diesem Grund ist für den Eiweißtyp eine vegetarische Ernährung nicht ideal. Das tierische Eiweiß ist in seiner biologischen Wertigkeit ein Eiweiß mit allen lebenswichtigen Aminosäuren. Dazu kommt, dass es Purine enthält, die im Energiestoffwechsel eine besondere Rolle spielen (Bestandteil des ATP, Adenosintriphosphat, ein wichtiger Energiespender in lebenden Organismen) – Fleisch gibt Kraft. Natürlich kann der Bedarf auch über purinreiche Gemüsesorten und Hülsenfrüchte gedeckt werden. Was aber im Gemüse fehlt, sind die essenziellen Aminosäuren, die nur im Fleisch enthalten sind. In Gemüse und Getreide wie auch in den Hülsenfrüchten fehlt außerdem das Nervenvitamin B12. Dieses findet sich nur noch in geringsten Spuren in Miso, Sojasauce oder Sauerkrautsaft. Zudem ist in Fleisch reichlich Eisen enthalten, und zwar in der richtigen Verbindung. Ferritin (Protein) und Eisen sind für den Transport im Blutkreislauf nicht voneinander zu trennen. Zwar ist Eisen auch in gewissen Gemüsesorten, Früchten und Kräutern enthalten, doch wird das Eisen aus diesen Nahrungsmitteln nicht so gut gespeichert, da das durch Eiweiß (Fleisch) aufbauende Protein (Ferritin) fehlt. Es gibt wenige Ausnahmen pflanzlicher Nahrungsmittel, z.B. die Brennnessel und Meeresalgen, die auch über die dazu benötigten Eiweiße verfügen.

Auch dass eine vegetarische Ernährung einen Überschuss an basischen Stoffen schafft, stimmt nur zum Teil. Denn auch Getreide und Hülsenfrüchte sind Säurelieferanten.

Darüber hinaus ist die Frage nach dem individuellen Stoffwechsellyp noch nicht beantwortet. Parasympathikustyp und Schnellverbrennertyp werden mit einer ausschließlich vegetarischen Pflanzenkost nicht glücklich und satt. Außerdem könnte diese Art von Kost zu Übergewicht führen.

Für den Eiweißtyp ist eine ausgesprochen vegetarische Ernährung daher nicht zu empfehlen. Insbesondere wenn sich Mangelzustände (an Aminosäuren, Eisen, Vitamin B12) einschleichen oder die Kilos auf der Waage deutlich klettern, sollten Sie sich überlegen, was für Ihre Gesundheit letztlich besser ist: die richtige Eiweiß- oder die falsche Pflanzenkost.

## Die Drüsentypen – Essen für das hormonelle Gleichgewicht

(nach H. Bieler und J. Cooper)

Es gibt nur wenige Menschen in der westlichen Gesellschaft, die nicht mit einem Zuviel oder Zuwenig an Körpergewicht kämpfen. Gewichtsprobleme können unterschiedliche Ursachen haben:

<i>Ursache</i>	<i>Auswirkung</i>
Alter	Verlangsamung des Stoffwechsels
Menopause	Veränderungen im Hormonhaushalt
Bewegung	Fettverbrennung fehlt
Stress	übermäßige Fettspeicherung durch größeren Appetit (Stress- oder Frustesser)
Genetik	»unnatürliche« Gewichtsprobleme (anaboler/kataboler Stoffwechsel), geschlechtsspezifische Gewichtsprobleme (Östrogen/Testosteron)

### Vom Übergewicht zum Idealgewicht

Crashdiäten mit einem hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit führen langfristig meist zum Jo-Jo-Effekt. Das heißt, Sie nehmen nach Beendigung der Diät genauso schnell wieder an Gewicht zu und haben dann oft sogar noch mehr Übergewicht als zu Beginn der Diät. Außerdem bringen solche Diäten oft einen Mangel an Nährstoffen mit sich. Hartnäckige Fettleibigkeit kann also auch die Ursache von zu vielen Diätversuchen sein.

### Drüsentypenspezifische Gewichtsprobleme

Henry Bieler soll anhand von Studien beobachtet haben, dass beim Verzehr von gewissen Nahrungsmitteln etwas geschieht, was man als hormonellen Energieschub bezeichnen könnte. Bei den von Bieler als Drüsentypen bezeichneten Menschen aktivieren gewisse Nahrungs- und Genussmittel die Drüsen bzw. ihre Hormonausschüttung. Da Hormone auch in den Stoffwechsel eingreifen und an der Fettverbrennung bzw. -speicherung beteiligt sind, kann ein Mangel oder Überschuss spezifischer Hormone zu Übergewicht führen. Das Übergewicht manifestiert sich an den drüsentypenspezifischen Körperzonen. Aus der Erforschung der Drüsentypen durch Henry Bieler ist die Drüsentypendiät entstanden.

### Die Ursprünge der Drüsentypen

Die Unterscheidung der Drüsentypen entspricht dem ayurvedischen System der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha und den entsprechenden Stoffwechseltypen. Diese drei Stoffwechseltypen werden bestimmt nach dem Körperbau, den Körpersystemen und den Wesensmerkmalen.

Analog zur ayurvedischen Lehre der drei Doshas ist auch die Theorie der Keimblattentwicklung zu verstehen. Die drei Keimblätter (endodermales, mesodermales und ektodermales Keimblatt), aus denen sich während der embryonalen Entwicklung in der Schwangerschaft die Körperorgane und -funktionen entwickeln, definieren später den vorherrschenden Drüsentyp. Die Dominanz der entsprechenden Drüse ergibt sich aus dem entsprechenden Keimblatt:

ektodermales Keimblatt = Hypophyse  
 endodermales Keimblatt = Schilddrüse  
 mesodermales Keimblatt = Nebennieren

Den vierten Drüsentyp mit den typisch weiblichen Gewichtsproblemen (Eierstöcke/Hormone) gibt es nur bei Frauen = Gonaden

### Was hat das mit Metabolic Typing zu tun?

Wolcott hat die Drüsentypen in seine Auffassung von Metabolic Typing mit einbezogen. Sie sind für ihn der Schlüssel zum Übergewicht. Das Drüsensystem, das Verbrennungssystem und das Nervensystem arbeiten sehr eng zusammen, und deshalb ist Übergewicht auch ein ganzheitliches Problem.

Nimmt man nun alle vorgestellten Theorien zusammen, lassen sich daraus unterschiedliche Stoffwechselformen mit unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten (Ernährungstypen) ableiten, die darüber hinaus jeweils andere Gewichtsprobleme haben können. Wie lassen sich die Drüsentypen erkennen? Welches sind ihre auffallenden Körpermerkmale? Und welches sind ihre besonderen Ernährungsgewohnheiten, die letztlich zu den unterschiedlichen Gewichtsproblemen führen?

- Hypophysen- und Schilddrüsentyp sind eher gross und haben eine schlanke Körperform; sie sind feingliedrig und von knochiger Körperstruktur. Sie haben kaum Gewichtsprobleme, und wenn, dann Gewichtsverlust durch Appetitlosigkeit und/oder Gewichtszunahme durch Frustessen.

- Nebennieren- und Gonadentyp sind eher klein, von breiter und kräftiger Figur, mit grobgliedriger und muskulöser Körperstruktur. Sie haben mäßige bis große Gewichtsprobleme durch zu viel Essen und/oder zu wenig Bewegung.

Mit dieser Klassifizierung schließt sich der Kreis: Drüsentypen sind auch Ernährungstypen. Neben den falschen Ernährungsgewohnheiten führen bei ihnen noch andere Gründe zu Übergewicht. Bei den Übergewichtsformen gibt es typisch männliche und typisch weibliche Formen. Allerdings kann auch bei Frauen die eher »männliche Form« von Übergewicht (Apfeltyp) auftreten. Selten ist bei Männern die typisch »weibliche Form« von Übergewicht (Birnentyp).

### Die Hormone

Hormone sind chemische Botenstoffe, die in einem komplexen Netzwerk auch mit dem Nerven- und Verbrennungssystem kommunizieren und sich gegenseitig regulieren. Sie koordinieren im Körper wichtige Funktionen wie Stoffwechsel, Wohlbefinden, Hunger, Durst, Leistung (Antrieb), Psyche und Sexualität (Fortpflanzung und Wachstum). Häufig werden wir uns ihrer Bedeutung erst dann bewusst, wenn das sensible Gleichgewicht im Hormonhaushalt gestört ist. Das kann zu Unter- wie auch zu Übergewicht führen. Hormone haben auch viel mit unserem psychischen Wohlbefinden zu tun (siehe Seite 26f. zur Psychoneuroendokrinologie).

## Schematische Darstellung des Drüsensystems (hormonelle Regulation)

Grundregulation	Drüse (Hormone)	Funktion	Auswirkung auf Gewicht
Übergeordnete Regulation: ACTH/STH/TSH/ FSH/LH	<b>Hypophysentyp</b>	natürlicher Appetithemmer (ACTH/Adrenalin) und natürliches Fettverbrennungshormon (STH)	Gewichtszunahme überall (tendenziell Apfelftyp)
Grundumsatz: TSH T3/T4 (ACTH)	<b>Schilddrüsentyp</b>	Effizienz der Kalorienverbrennung	Gewichtszunahme an Taille, Hüften und Oberschenkeln vorne (tendenziell Apfelftyp)
Regulation Kohlenhydrat-Stoffwechsel: Insulin/Glukagon (STH)	<b>Bauchspeicheldrüse</b>	speichern/freisetzen (siehe Seite 25f.)	»zu dünn«/»zu dick«
Stress-Stoffwechsel: Cortisol DHEA Testosteron (ACTH)	<b>Nebennierentyp</b>	Stress-Stoffwechsel und männliche Hormone »männliche Fettverteilung«	Gewichtszunahme am Bauch (tendenziell Apfelftyp)
Weibliche Sexualität: Östrogen/ Progesteron (FSH/LH) (Prolaktin)	<b>Gonadentyp</b>	weibliche Hormone »weibliche Fettverteilung«	Gewichtszunahme an Bauch, Beinen, Po (tendenziell Birnentyp)

## Die Drüsentypdiät

Die Drüsentypdiät kann über einen ausgeglichenen Hormonhaushalt helfen, das Gewicht zu regulieren. Wenn Sie kein Übergewicht haben, können Sie trotzdem anhand Ihres Drüsentyps (siehe Fragebogen und Auswertung Seite 79f.) erfahren, welche Nahrungs- und/oder Genussmittel für Sie unter Umständen nicht ganz bedenkenlos sind. Probleme entstehen oft erst über Jahre hinweg, und so kann es sein, dass Sie in jungen Jahren noch keine Probleme haben, diese sich jedoch im fortgeschrittenen Alter manifestieren. Durch einseitige Ess- und Trinkgewohnheiten kann es langfristig zu einer Erschöpfung der Hormondrüsen kommen, was sich dann an den dafür typischen Problemzonen zeigt.

Wenn Sie bereits zu Übergewicht neigen, kann die Ursache bei Ihren Liebesspeisen und/oder -getränken liegen. Durch die dadurch bewirkte andauernde Überreizung der entsprechenden Drüse wird deren hormonelle Leistung allmählich erschöpft.

Folgendes ist bei der Drüsentypdiät zu berücksichtigen:

- Eine falsche Ernährungs- und Lebensweise (z. B. Stress) kann die Hormondrüsen erschöpfen.
- Zu wenig oder zu viel Aktivität (Sport) kann die Hormone über- bzw. unterfordern.
- Als Maßeinheit des Übergewichts gilt der Body-Mass-Index (BMI). Zur Berechnung Ihres Body-Mass-Indexes dividieren Sie Ihr Körpergewicht durch Ihre Körpergröße in Metern im Quadrat. Bei einem BMI über 25 bzw.

bei mehr als 5 Kilogramm Übergewicht sollten Sie zuerst drei bis vier Wochen Ihre Drüsentypdiät durchführen, damit sich die Drüsen von der über Jahre eingeschliffenen falschen Ernährungs- und Lebensweise erholen können. Danach richten Sie die Ernährung wieder nach Ihrem Ernährungstyp aus, um die Gefahr einer Mangelversorgung auszuschließen.

### Ernährungsrichtlinien für übergewichtige Drüsentypen

Die richtige Ernährung für den Drüsentyp mit Übergewicht (BMI über 25)

- Meiden Sie die Nahrungs- und Genussmittel, die für Ihren Drüsentyp ungeeignet sind.
- Meiden Sie Ihre Liebesspeisen und -getränke! Achten Sie auf die Kalorien, und nehmen Sie wenn möglich keine Zwischenmahlzeiten zu sich. (Sie sollten jedoch täglich nicht unter 1000 bis 1300 Kalorien zu sich nehmen, da sonst die Effizienz des Stoffwechsels nachlassen könnte. Die Folge wären Gewichtsschwankungen, der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.)
- Halten Sie während der nächsten drei bis vier Wochen Ihre Drüsentypdiät konsequent ein!
- Danach folgen Sie dann wieder den allgemeinen Empfehlungen für Ihren Ernährungstyp. Meiden Sie aber nach wie vor die Nahrungsmittel, die nicht zu Ihrem Drüsentyp passen, auch wenn sie grundsätzlich für den Ernährungstyp geeignet wären.
- Bleiben Sie dabei, bis Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben.
- Bewegen Sie sich!

Die detaillierten Diätempfehlungen und die Wochendiätpläne für die verschiedenen Drüsentypen finden Sie auf Seite 190ff.

### Die Wesensmerkmale der Drüsentypen

Die Drüsentypen haben, wie auch die Verbrennungs- und Nerventypen, ganz charakteristische Merkmale. Dazu gehören Figur (Körperform), bestimmte Wesenszüge (Temperament/Charakter), Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie Gewichtsprobleme. Vieles davon kennen Sie bereits aus der Beschreibung der Verbrennungs- und Nerventypen.

So erklärt sich zum Beispiel, dass Schnellverbrennertyp, Parasympathikustyp, aber auch Schilddrüsentyp und Hypophysentyp geradezu klassisch empfindlich auf Zucker und Kohlenhydrate reagieren. Essen Menschen dieses Typs zu viel Zucker und Kohlenhydrate, zeigt sich dies an den dafür typischen Körperpartien.

### Die vier Drüsentypen: ihre Lieblingsspeisen, ihre anatomische Körperform, ihre Problemzonen

Drüsentypen	Lieblingsspeisen »Problemspeisen«	Körperformen	Problemzonen für Gewichtszunahme
<b>Hypophysentyp</b>	Milchprodukte, Süßigkeiten, Kaffee	groß, schmal, große Hände und Füße, großer Kopf	überall, auch Gesicht, Hände und Füße
<b>Schilddrüsentyp</b>	Süßigkeiten und Kaffee	groß, schmal, kleine Hände und Füße, kleiner Kopf	Taille
<b>Nebennierentyp</b>	Fleisch und Wurst, Alkohol	klein, stämmig, muskulös, breite Hände und Füße, breiter Kopf	oberhalb Taille (Apfeltyp)
<b>Gonadentyp</b>	fettige, sahnige, würzige, scharfe Speisen	klein, rundlich, kleine Hände und Füße, kleiner Kopf	unterhalb Taille (Birnentyp)

### Der Hypophysentyp – der nachdenkliche Visionär

#### Wesen

eher zurückhaltend, introvertiert, still, intellektuell, idealistisch, neugierig, geistreich, Denker, liebt die Einsamkeit

#### Körperform

schmal, eher hochgewachsen, jugendliche Erscheinung; Frauen: wenig betonte weibliche Figur; Männer: wenig ausgeprägte männliche Figur

#### Gewichtszunahme

relativ gleichmäßig auf den ganzen Körper verteilt, mit Betonung auf der Körpermitte (Apfelform). Überschüssiges Körperfett durch Milchprodukte, Süßigkeiten, zu viel raffinierte Kohlenhydrate und koffeinhaltige Getränke. Auch Alkohol soll während der Diät eingeschränkt werden.

#### Einflüsse

Stress, Zeitdruck, Nervosität und Schlafmangel überreizen über den Sympathikusnerv langfristig auch die Hypophyse.

Tipp: Sorgen Sie für einen regelmäßigen Tagesablauf und genügend Schlaf.

#### Ernährung

Milchprodukte sind nicht bekömmlich, oft sogar unverträglich. Kalte Mahlzeiten, Rohkost und zu leichte Pflanzenkost bekommt Ihnen nicht. Kaffee, Nikotin und auch Alkohol sollten Sie meiden.

Tipp: Achten Sie auf warme und nährenden Kost. Meiden Sie die für den Hypophysentyp nicht verträglichen Nahrungsmittel und Getränke.

#### *Normalgewichtiger Hypophysentyp*

##### Figur:

- groß und schlank
- große Hände und Füße
- mittelgroßer bis großer Kopf
- eher schwach ausgeprägte und langgezogene Taille

#### *Leicht übergewichtiger Hypophysentyp*

##### Figur:

- Übergewicht am ganzen Körper gleichmäßig verteilt («Babyspeck«)
- Körperform: Apfelform

#### *Deutlich übergewichtiger Hypophysentyp*

##### Figur:

- Übergewicht bei Männern und Frauen am ganzen Körper gleichmäßig verteilt (Apfelform hat sich zum Pflaumentyp verändert)
- weicher und wabbeliger Bauch
- massige Oberschenkel, Fettpölsterchen rund um das Knie
- Patschhände und -füße
- Gesicht rundlich und weich

#### *Hypophysen-Übergewichtsprobleme*

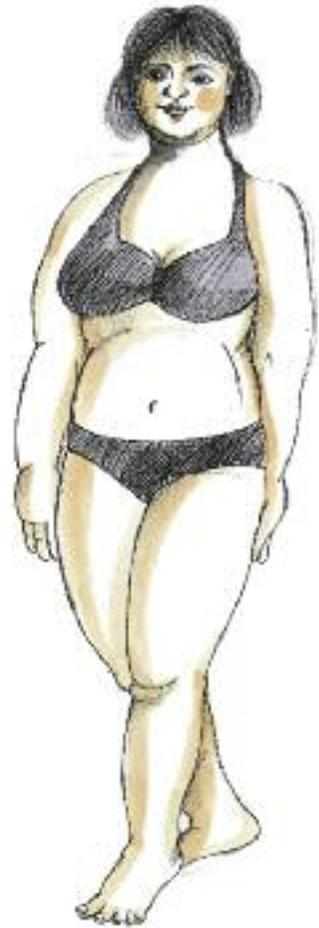
Sie sollten Ihre Ernährungsgewohnheiten unbedingt überprüfen. Gibt es für Sie Alternativen zu Milchprodukten, süßen Mehlspeisen und zuckerhaltigen, alkoholischen Getränken? Versuchen Sie, diese Nahrungsmittel einige Wochen von Ihrem Speiseplan zu streichen. Reduzieren Sie Ihre Nahrungsaufnahme auf drei Mahlzeiten am Tag. Sie geben damit Ihrem Körper eine zusätzliche Möglichkeit, sich von seinem Übergewicht zu befreien. Wenn Sie auf jedes Gefühl von Appetit mit der Zufuhr von (falscher) Nah-



**Normalgewichtiger  
Hypophysentyp**



**Leicht übergewichtiger  
Hypophysentyp**



**Deutlich übergewichtiger  
Hypophysentyp**

nung reagieren, kann der Körper sein Depotfett nicht verbrennen. Animieren Sie Ihren Körper nicht dazu, weiterhin Fett zu speichern, sondern trainieren Sie lieber die Fettverbrennung! Übergewicht hat beim Schnellverbrenner, beim Parasympathikustyp und beim Hypophysentyp immer dieselbe Ursache: Süßigkeiten, raffinierte Kohlenhydrate und Alkohol. All dies sollten Sie meiden oder zumindest reduzieren!

*Zwei für den Hypophysentyp wichtige Hormone* (siehe Übersicht Seite 52):

- STH (somatotropes Hormon): Hormon der Hypophyse, das durch zuckerhaltige und/oder kohlenhydratreiche Kost (Insulin) gehemmt wird, das Fett zu verbrennen – dadurch kommt es zu Gewichtszunahme.
- ACTH (adrenocorticotropes Hormon): Dieses Hormon aktiviert Adrenalin, das ein natürlicher Appetithemmer ist. Ein zu ruhiger Lebensstil und Bewegungsmangel reduziert die Ausschüttung von Adrenalin. Die Folge: Da zu wenig des natürlichen Appetithemmers im Blut ist, wird durch unstillbaren Appetit die Gewichtszunahme gefördert.

### Der Schilddrüsentyp – der kreative Kommunikator

#### Wesen

kreativ, lebendig, wortgewandt, energisch, perfektionistisch, manchmal auch launisch, extrovertiert; langweilt sich sehr schnell, braucht immer wieder Abwechslung und neue Anregungen

#### Körperform

feingliedrig, eher schmal bis schlaksig, knochig (Schlüsselbeine gut sichtbar), Hände und Füße schmal und lang, Gesicht oval bis länglich, Taille ausgeprägt (Wespentaille bei Frauen, »Sanduhr«), Gesäß eher flach und nur mäßig geschwungen, grazile und elegante Erscheinung

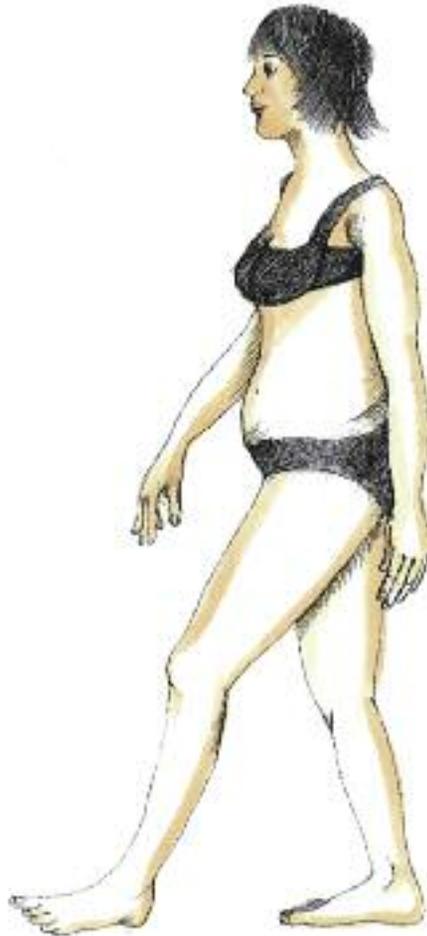
#### Gewichtszunahme

Die Tendenz zur Gewichtszunahme ist eher gering, meistens aufgrund von Bewegungsmangel oder Frustessen. Gewichtsprobleme entstehen durch zu kohlenhydratreiche Speisen. Übergewicht kann durch ein regelmäßiges körperliches Training relativ schnell wieder abgebaut werden.

Tipp: Ihr Appetit ist unberechenbar und reicht von appetitlos bis heißhungrig. Der Appetit auf Zucker und Kaffee ist oft zwischen 13 und 17 Uhr am stärksten. Der Blutzuckerabfall führt zu Stimmungsschwankungen und Konzentrationsproblemen oder zum Griff nach Schokolade und Kaffee. Essen Sie am Mittag vollwertiger, damit Sie nicht in diese »Krise« geraten.



**Normalgewichtiger  
Schilddrüsentyp**



**Leicht übergewichtiger  
Schilddrüsentyp**



**Deutlich übergewichtiger  
Schilddrüsentyp**

### Einflüsse

Langweile wird gerne durch Essen kompensiert. Da Sie sich schnell langweilen, steigt die Gefahr für unkontrolliertes Frustessen.

Tipp: Sorgen Sie für sportliche und kreative Abwechslung in Ihrem Leben.

### Ernährung

Meiden Sie Süßigkeiten, raffinierte Kohlenhydrate und trinken Sie weniger Kaffee.

Tipp: Essen Sie genügend warme und vollwertige Kost.

### *Normalgewichtiger Schilddrüsentyp*

#### Figur:

- zarter, schmaler Körperbau; schlank bis schlaksig
- lange, schmale Hände und Füße
- Kopf und Gesicht schmal und länglich
- schmale Schultern, schlanke Taille

### *Leicht übergewichtiger Schilddrüsentyp*

#### Figur:

- Übergewicht bei Männern und Frauen im Taillenbereich
- füllige Oberschenkel (Zelluliteneigung)
- schlankes Gesicht, schlanke Hände und Füße

### *Deutlich übergewichtiger Schilddrüsentyp*

#### Figur:

- üppige, gefüllte Taille bei Männern und Frauen (Zwetschgentyp)
- Hüften, Rücken und Taille füllig
- Zelluliteneigung an der Vorderseite der Oberschenkel
- im Verhältnis schlankes Gesicht, schlanke Hände und Füße

### *Schilddrüsen-Übergewichtsprobleme*

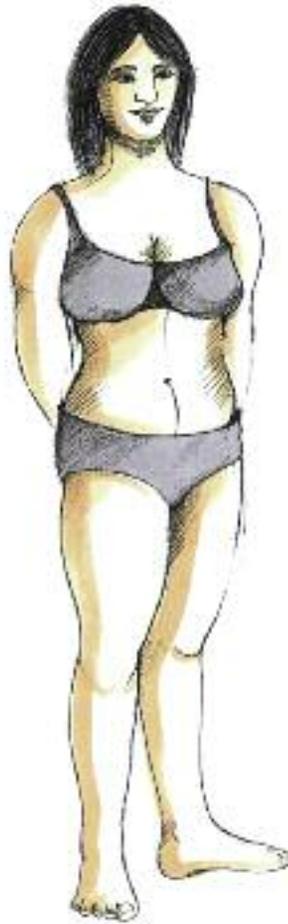
Wie beim Hypophysentyp ist auch beim Schilddrüsentyp – ebenso wie beim Kohlenhydrat-Schnellverbrenner und/oder Parasympathikus-typ – der Grund für das Übergewicht dasselbe: zu viel Süßigkeiten und zu viel Kohlenhydrate.

*Zwei für den Schilddrüsentyp wichtige Hormone* (siehe Übersicht Seite 52):

- Das Hormon TSH, das über die Hypophyse aktiviert wird. Damit haben Sie eine ähnliche Problematik wie der Hypophysentyp (siehe Seite 55).
- Die Schilddrüsenhormone T3/T4. Sie regulieren den Kalorienbedarf (Grundumsatz), das heißt die Geschwindigkeit bzw. Langsamigkeit der Kalorienverbrennung. Ein Mangel an diesen Hormonen führt unweigerlich zur Stoffwechselverlangsamung und bei Frauen in den Wechseljahren oft zur Gewichtszunahme am Bauch.



**Normalgewichtiger  
Nebennierentyp**



**Leicht übergewichtiger  
Nebennierentyp**



**Deutlich übergewichtiger  
Nebennierentyp**

### Der Nebennierentyp – der kämpferische Krieger

#### Wesen

bestimmt, entschieden, zielorientiert, energisch, leicht reizbar, neigt zu Übertreibungen, braucht stressausgleichende Tätigkeiten (Sport), sonst ist er leicht aggressiv; entschlossen und willensstark, mit Prinzipien

#### Körperform

Oberkörper stark ausgeprägt, kastenförmige Figur, kurzer Hals, eher kurze Arme und Beine; Hände, Füße und Kopf rundlich, Gesicht eckig, flaches Gesäß, Taille wenig ausgeprägt.

Frauen: großer Busen, Männer: großer Brustkasten

#### Gewichtszunahme

nimmt relativ schnell an Bauch und Brust zu, der ganze Oberkörper wird füllig, Po und Beine bleiben tendenziell schlank

Tipp: Wenig körperliche und geistige Aktivität verursacht Trägheit, auch zu viel Schlaf ist nicht förderlich. Achten Sie auf regelmäßige Bewegung und suchen Sie bei chronischem Stress den Ausgleich im Sport, beim Tanzen o.Ä.

#### Einflüsse

Tendenz zu übermäßigem Essen, großer Appetit auf deftige Mahlzeiten (schwer, fettig, salzig-würzig), lässt selten eine Mahlzeit aus. Alkohol verhindert Fettverbrennung.

Tipp: Essen Sie leichte Mahlzeiten mit wenig fettem Fleisch und fetter Wurst. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol.

#### *Normalgewichtiger Nebennierentyp*

##### Figur:

- kräftiger, muskulöser Körperbau (Mann und Frau)
- breite Schultern, kurzer Hals
- quadratisches bis rundliches Gesicht
- eher kurze Glieder
- kräftige, starke Hände und Füße

#### *Leicht übergewichtiger Nebennierentyp*

##### Figur:

- zunehmende Fülle an Brust (Busen) und Hals (Nacken)
- runder, weicher Bauch (Apfeltyp)
- Bauch sitzt tiefer als beim Hypophysentyp

#### *Deutlich übergewichtiger Nebennierentyp*

##### Figur:

- üppiges Bauchfett bei Männern und Frauen (der Apfeltyp ist zum Pflaumentyp geworden)

#### *Nebennieren-Übergewichtsprobleme*

Die Nebennieren sind in unserer heutigen Zeit wohl das strapazierteste Organ. Der allgegenwärtige Stress, ob im Job oder im Privatleben, stellt die Nebennieren unter Dauerspannung, und das Organ muss bei vielen Menschen Höchstleistungen vollbringen. Bei chronischem Stress reagieren die Nebennieren mit der Produktion von Kortisol, dem körpereigenen Kortison. Ein steigender Kortisolspiegel begünstigt den Muskelabbau und den Fettaufbau. Der dafür typische Stressfett-Bauch mit Erschlaffung des Gewebes (Schwabbelbauch), Insulinresistenz (Diabetes) und Bluthochdruck sind die Folgen von chronisch erhöhten Kortisolwerten. Auffallend ist auch der durch das Stresshormon verursachte Heißhunger.

Übergewicht entsteht beim Nebennierentyp in Kombination mit Sympathikus- und Kohlenhydrat-Langsamverbrennertyp durch zu viel fettes (gepökeltes) Fleisch sowie fette (gepökelte) Wurstwaren in Verbindung mit Bewegungsmangel und chronischem Stress.

*Zwei für den Nebennierentyp wichtige Hormone* (siehe Übersicht Seite 52):

- Kortisol, das bei chronischem Stress produzierte Hormon, hemmt die Blutzuckerwertung (stressbedingter Diabetes) und fördert den Fettaufbau im Bauchbereich (stressbedingt). Die typische Körperform: schlanke Beine, flaches Gesäß, großer Bauch.
- Der direkte Gegenspieler von Kortisol ist das Hormon DHEA. Ein Mangel an DHEA fördert mit zunehmendem Alter die Fetteinlagerung am Bauch bzw. verhindert den Fettabbau aus den Fettzellen und fördert den Eiweißabbau aus den Muskeln (Gewebe wird schlaff und schabbelig). Bei Frauen (Menopausenbauch), bei Männern (Andropausenbauch).

### Der Gonadentyp (nur für Frauen) – die fürsorgliche Ernährerin

#### Wesen

ruhig, manchmal auch langsam und träge, eher introvertiert, jedoch auch herzlich und offen, kümmert sich gern um andere, sehr einfühlsam, braucht sozialen Kontakt, Familienmensch

#### Körperform

kräftige untere Körperhälfte mit ausgeprägtem Gesäß, Oberkörper eher schmal, Busen normal

#### Gewichtszunahme

nimmt relativ schnell an Hüften, Gesäß und Beinen zu (Birnentyp)

Tipp: Werden Sie körperlich und geistig aktiv, begeistern Sie sich für eine Sache, entwickeln Sie eigene Interessen. Dadurch denken Sie automatisch nicht immer ans Essen (Frustesserinnen).

#### Einflüsse

zu viel typisch weibliche Hormone (eventuell auch durch hormonbelastete Nahrungsmittel wie Mastfleisch, Zuchtfisch)

#### Ernährung

fetteiche Milch- und Fleischprodukte sind nicht geeignet; zu scharfes Essen soll diese Art des Übergewichts ebenfalls beeinflussen.

#### *Normalgewichtiger Gonadentyp*

##### Figur:

- kräftiges Gesäß, kräftige Oberschenkel (Reiterhose)
- breites Becken, schmale Schultern
- meist üppiger Busen
- rundliche Formen bei eher kleinem Körperbau



Normalgewichtiger  
Gonadentyp



Leicht übergewichtiger  
Gonadentyp



Deutlich übergewichtiger  
Gonadentyp

### *Leicht übergewichtiger Gonadentyp*

Figur:

- kräftiges Gesäß, kräftige Oberschenkel
- weicher Bauch unterhalb des Nabels (Birnentyp)
- Neigung zu Zellulite vorne und seitlich an den Oberschenkeln

### *Deutlich übergewichtiger Gonadentyp*

Figur:

- üppiges Gesäß, üppiger Bauch, üppige Oberschenkel
- tendenziell wabbeliges Fett
- vom Birnen- zum Zwetschgentyp

### *Gonaden-Übergewichtsprobleme*

In den Eierstöcken (Gonaden) werden die typisch weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene und die Gestagene, gebildet. Sie werden über die von der Hypophyse ausgeschütteten FSH/LH-Hormone aktiviert. Die Östrogene sind für die typisch weiblichen Formen verantwortlich. Die charakteristische weibliche (birnenförmige) Art der Fettansammlung ist von der Natur als Energiereservoir vorgesehen. Das sogenannte gluteale Fett an Gesäß und Oberschenkeln ist eine Art Vorratskammer für die Schwangerschaft und Stillzeit.

### *Ein für den Gonadentyp wichtiges Hormon*

(siehe Übersicht Seite 52):

Östrogene haben auch Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Sie bewirken einen Anstieg der Blutfettwerte (Triglyceride und Cholesterin) und begünstigen die Wasser- und Salzspeicherung (Ödeme und Bluthochdruck). Die Ausgangs-

substanz für die Bildung der geschlechtsspezifischen Hormone ist das Cholesterin (tierisches Fett). Für den Gonadentyp gilt deshalb grundsätzlich: Vorsicht bei zu viel tierischem Fett und Eiweiß (Fleisch, Wurst, Milchprodukte usw.). Scharfe Gewürze sollen die endogenen, das heißt körpereigenen Opiate (Endorphine) aktivieren, was wiederum die Produktion von Geschlechtshormonen anregt und das Fett dorthin bringt, wo Sie es nicht haben möchten.

Übrigens kann es auch beim Mann zu einer vermehrten Östrogenbildung kommen, was zu einer Verweiblichung der Körperformen führt.

### **Die Kombination von Drüsentyp und Ernährungstyp**

Aus den unterschiedlichen möglichen Kombinationen von Verbrenner- und Nerventyp mit den verschiedenen Drüsentypen ergeben sich folgende Typen mit entsprechender Gewichtsproblematik:

#### **Kohlenhydrattyp: Sympathikus- und Langsamverbrennertyp nimmt zu von:**

- > zu viel Fett und/oder
- > zu wenig Eiweiß und/oder
- > zu wenig Kohlenhydraten

#### **Kohlenhydrattyp und Hypophysentyp nimmt zu von:**

- > zu viel koffeinhaltigen Getränken
- > zu viel raffinierten Weißmehlprodukten (Teigwaren, Brot)
- > zu viel Milchprodukten
- > zu vielen süßen alkoholischen Getränken

#### **Kohlenhydrattyp und Schilddrüsentyp nimmt zu von:**

- > zu viel Zucker und raffinierten Kohlenhydraten (Teigwaren, Torten, Kuchen)
- > zu viel koffeinhaltigen Getränken

#### **Kohlenhydrattyp und Nebennierentyp nimmt zu von:**

- > zu viel fettem Fleisch, fettem Fisch und fetten Fleisch-/Fischprodukten (Wurst, Aufstriche)
- > zu viel Alkohol

#### **Kohlenhydrattyp und Gonadentyp nimmt zu von:**

- > zu viel fetthaltigen Milchprodukten (Käse, Rahm/Sahne, Butter)
- > zu viel fettem Fleisch (Wurst)
- > zu scharfen Gewürzen

**Zusammenspiel von Ernährungs- und Drüsentyp: Sympathikus- und Langsamverbrennertyp, Nebennierentyp und Gonadentyp haben dieselben Ernährungsprobleme: Zu viel Fett und zu viel tierisches Eiweiß führen zu gesundheitlichen Problemen und Übergewicht.**

#### **Eiweißtyp: Parasympathikus- und Schnellverbrennertyp nimmt zu von:**

- > zu viel Kohlenhydraten und Zucker und/oder
- > zu wenig Eiweiß und/oder
- > zu wenig Fett (gute Pflanzenöle)

#### **Eiweißtyp und Hypophysentyp nimmt zu von:**

- > zu viel koffeinhaltigen Getränken
- > zu viel raffinierten Kohlenhydraten (Teigwaren, Brot, Kuchen)
- > zu viel Milchprodukten
- > zu viel süßen alkoholischen Getränken

#### **Eiweißtyp und Schilddrüsentyp nimmt zu von:**

- > zu viel Zucker und raffinierten Kohlenhydraten (Kuchen, Süßigkeiten usw.)
- > zu viel koffeinhaltigen Getränken

**Eiweißtyp und Nebennierentyp****nimmt zu von:**

- > zu viel fettem Fleisch, fettem Fisch und fetten Fleisch- und Fischprodukten
- > zu viel Alkohol

**Eiweißtyp und Gonadentyp****nimmt zu von:**

- > zu viel fetten Milchprodukten
- > zu viel fetten Fleischprodukten
- > zu scharfem Essen

**Zusammenspiel von Ernährungs- und Drüsentyp: Parasympathikus und Schnellverbrenner, Hypophysentyp und Schilddrüsentyp haben dieselben Ernährungsprobleme: Zu viel Zucker und zu viel kohlenhydratreiche Ernährung führen zu gesundheitlichen Problemen und zu Übergewicht.**

**Mischkosttyp: Ausgewogener Nerventyp und Geichmäßigverbrennertyp****nimmt zu von:**

- > falsch gemischter Kost!  
(Richtig sind für ihn: 20% Fett, 30% Eiweiß, 50% Kohlenhydrate)

**Mischkosttyp und Hypophysentyp****nimmt zu von:**

- > zu viel koffeinhaltigen Getränken
- > zu viel raffinierten Kohlenhydraten und Zucker
- > zu viel Milchprodukten
- > zu viel süßen alkoholischen Getränken

**Mischkosttyp und Schilddrüsentyp****nimmt zu von:**

- > zu viel Zucker und raffinierten Kohlenhydraten
- > zu viel koffeinhaltigen Getränken

**Mischkosttyp und Nebennierentyp****nimmt zu von:**

- > zu viel fettem Fleisch, fettem Fisch und fetten Fleisch- und Fischprodukten
- > zu viel Alkohol

**Mischkosttyp und Gonadentyp****nimmt zu von:**

- > zu viel fettem Fleisch, fettem Fisch und fetten Fleisch- und Fischprodukten
- > zu viel fetten Milchprodukten
- > zu scharfem Essen

**Zusammenspiel von Ernährungstyp und Drüsentyp: Ausgewogener Nerventyp und Geichmäßigverbrennertyp haben dieselben Ernährungsprobleme: Durch einseitige Kostausrichtung bekommen sie gesundheitliche Probleme und Gewichtsprobleme.**

Um das Drüsensystem zu verstehen, muss man das hormonelle System sowie die Einflüsse des autonomen Nervensystems (hemmend/fördernd) auf die Hormonreaktion verstehen. Hormone wirken auch auf das Verbrennungssystem (hemmend/fördernd). Grundsätzlich kann es auch zu Übergewicht kommen, wenn nicht nur das Drüsensystem, sondern auch das Nervensystem und/oder das Verbrennungssystem falsch »ernährt« werden. In unseren Genen ist verankert, wie und warum unsere Körpersysteme so und nicht anders reagieren.

# Die Ernährung nach den Blutgruppen – Essen für die Blutgruppenbalance

(nach P. J. D'Adamo)

Unser Blut ist ein kostbares Elixier. Es macht etwa acht Prozent unseres Körpergewichts und fünf bis sechs Liter unserer Körperflüssigkeiten aus. Das Blut und der Blutkreislauf bilden das Transportsystem, über das die Organe mit den lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Das Blut muss fortlaufend gereinigt und entgiftet werden; das ist die Aufgabe der Leber und der Nieren.

Über das Blutbild ist der Arzt in der Lage, Aussagen über unseren Gesundheitszustand zu machen. Anhand der Blutwerte lässt sich vieles ablesen, z.B. der Blutzucker, die Blutfettwerte, die Leber- und Nierenwerte.

## Die Entwicklung der Blutgruppen

Die Zugehörigkeit zu den vier Blutgruppen O, A, B und AB ist ein spannendes Stück Erbgut aus der Entwicklungsgeschichte der Menschheit.

### Die Jäger und Sammler

Entwicklungsgeschichtlich gesehen soll die Blutgruppe O die älteste und erste Blutgruppe gewesen sein. Ihr gehörten vor rund 60 000 Jahren Menschen an, die ihr Leben als Jäger und Sammler in Afrika verbrachten. Ihre Ernährung bestand aus dem, was von den Männern an Wild erlegt wurde und was die Frauen an Wildfrüchten, Wildkräutern, Nüssen und Wurzeln sammelten. Auf ihrer Suche nach Nahrung waren sie stundenlang zu Fuß unterwegs. Unsere Urahnen waren ausdauernde Leistungsmenschen. Die körperliche Aktivität regte den Blutkreislauf an, und die Art der Ernährung gab ihnen die Kraft und die notwendige Ausdauer.

Nach der Theorie von D'Adamo gibt es für jede Blutgruppe eine ideale Ernährung, wobei aber die jeweilige Blutgruppendiät auch zur entsprechenden Lebensweise passen muss. Viele Menschen, die mit der Blutgruppendiät ihre Gewichtsprobleme bekämpfen wollen, folgen nur den Diättempfehlungen, ohne auch die dazugehörige, wünschenswerte Lebens- bzw. Bewegungsweise zu übernehmen. Die Ernährung richtete sich für unsere Urahnen nach den jeweiligen körperlichen Anforderungen, und nicht umgekehrt. Die Urmenschen der Blutgruppe O zogen schließlich von Afrika weiter Richtung Norden und bis nach Asien.

### Die Farmer und Bauern

Hier entwickelten sich vor etwa 25 000 Jahren die ersten Farmer. Die Menschen lernten, Pflanzen zu kultivieren und Tiere zu domestizieren, und sie begannen Ackerbau zu betreiben. Die Ernährung veränderte ihren Schwerpunkt vom Wildfleisch hin zum Getreide, die Lebensweise veränderte sich vom ausdauernden Läufer hin zum sesshaften Bauern. In dieser Zeit soll sich die Blutgruppe A entwickelt haben. Die Gene der Menschen veränderten sich im Laufe der Evolution und passten sich allmählich der neuen Nahrung an, die nun zu größeren Teilen aus Pflanzenkost bestand. Solche genetischen Veränderungen passieren natürlich langsam, über Tausende von Jahren, und die Entwicklung von der Blutgruppe O zur Blutgruppe A nahm immerhin 35 000 Jahre in Anspruch. Diese einschneidenden Schritte in der Evolution der Menschheit waren immer auch Krisenzeiten, die nur die gesunden und starken Menschen überlebten.

### Die Nomaden und Zigeuner

Über Indien, Pakistan, Tibet und die Mongolei ging es weiter nach Osteuropa. Die weiten Steppen und das karge Gebirge mit ihrem spärlichen Nahrungsangebot verhinderten die Sesshaftigkeit der Menschen. Hier soll sich vor rund 10000 Jahren die Blutgruppe B entwickelt haben. Die Menschen nahmen, ähnlich wie die Urahnen der Blutgruppe O, kohlenhydratarme, dafür eiweiß- und fettreiche Nahrung zu sich. Dadurch konnten sie ihren täglichen Bedarf an Eiweiß und Fett (Milch) decken. Sie waren auch die Ersten, die lernten, Milch zu fermentieren, was die Grundlage der Joghurt-, Quark- und Käseherstellung darstellt. Trotz allem ließen sie sich nie langfristig an einem Ort nieder, und noch heute leben sie im Verbund gemeinsam mit ihren Tieren als Nomaden und Zigeuner.

### Der moderne Mensch

Erst vor gerade mal tausend Jahren kam es zur ersten Vermischung der Blutgruppen. Aus der in Asien beheimateten Blutgruppe A und der osteuropäischen Blutgruppe B entstand die Blutgruppe AB. Aus Pflanzenkostessern (Blutgruppe A) und Fleisch- bzw. Milchproduktessern (Blutgruppe B) entstand der Mischkosttyp (AB).

Leben und Essen wie unsere Vorfahren, das hat Peter J. D'Adamo in seinen Büchern über die Blutgruppendiät proklamiert. Wolcott stimmt mit dieser Theorie nicht überein; er geht davon aus, dass die Blutgruppe allein noch keine Aussage über den (jetzigen) Stoffwechselfertyp erlaubt. Nach seiner Ansicht genügt es zu wissen, welche Lektine (Eiweißstoffe) in welchen Nahrungsmitteln zu finden sind und bei welcher

Blutgruppe diese eventuell Nahrungsmittelunverträglichkeiten hervorrufen können. Der Körper reagiert auf Lektine, ebenso wie auf eine fremde Blutgruppe, mit einer Immunreaktion (Agglutinieren/Verkleben des Blutes). Lektine haben art-spezifische Eigenschaften. Deshalb gibt es unterschiedliche Nahrungsmittelreaktionen innerhalb der verschiedenen Blutgruppen. Solche Nahrungsmittel können eine Unverträglichkeit auslösen mit entsprechenden immunologischen Beschwerden.

Meine persönlichen Erfahrungen mit der Blutgruppentheorie zeigen, dass die charakteristischen Eigenschaften der jeweiligen Blutgruppe immer wieder auf erstaunlich viele Menschen zutreffen. Viele Menschen mit der Blutgruppe A haben eine »natürliche« Abneigung gegen Fleisch, oftmals bereits seit ihrer Kindheit. Viele Menschen mit der Blutgruppe O haben eine ebenfalls seit ihrer Kindheit zu beobachtende, »natürliche« Vorliebe für Ausdauersportarten. Diese zwei Blutgruppen sind Gegensätze in Bezug auf ihre Ernährungsbedürfnisse: die Fleischesser (Blutgruppe O) und die Pflanzenkostesser (tendenziell Vegetarier, Blutgruppe A). Sie haben außerdem gegensätzliche Bewegungsbedürfnisse: Menschen mit Blutgruppe O und B sind ausdauernde Leistungsmenschen, jene der Blutgruppen A und AB eher sesshaft und wenig sportbegeistert. In Wolcotts Auswertung der Blutgruppen lassen sich sehr oft eindeutige Parallelen zu den Stoffwechselfertypen beobachten. Stoffwechsel- und Blutgruppentyp haben oft dasselbe Ernährungsprofil! Damit wird die Frage, ob D'Adamo mit seiner Evolutionstheorie Recht hat oder Wolcott mit der genetischen Vererbung, hinfällig.

Die Empfehlung von Wolcott beschränkt sich darauf, welche Nahrungsmittel bei welcher Blutgruppe besser gemieden werden sollten. Metabolic Typing berücksichtigt die blutgruppenspezifischen Lektine. Nicht berücksichtigt wird die detaillierte, nach der Evolution begründete Darstellung von D'Adamo (Fleisch- oder Pflanzenkostesser). Metabolic Typing bezieht sich auf den Stoffwechsellyp, wie er jetzt und heute besteht.

Unverträglichkeiten von lektinhaltigen Nahrungsmitteln

#### *Blutgruppe O*

unverträglich

Schimmelpilze, Käse, Quark, Milch  
(Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte)

mäßig verträglich

Hühner- und Enteneier, Mayonnaise, Flunder,  
Heilbutt, Seezunge, Kakao, Schokolade,  
Sonnenblumenkerne, Brombeeren

#### *Blutgruppe A*

unverträglich

Schimmelpilze, Käse, Quark, Milch  
(Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte)

mäßig verträglich

Flunder, Heilbutt, Seezunge, Venusmuscheln,  
Shiitakepilze, Adzukibohnen, Grüne Bohnen,  
Limabohnen, Sojabohnen, Schwarze Bohnen,  
Kichererbsen, Linsen, Cashewnüsse, Erdnüsse,  
Macadamianüsse, Paranüsse, Pekannüsse,  
Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Brombeeren

#### *Blutgruppe B*

unverträglich

Bohnen, Kichererbsen, Nüsse und Eier

mäßig verträglich

Lachs, Thunfisch, Augenbohnen, Helmbohnen,  
Kastorbohnen, Sojabohnen, Amaranth, Gerste,  
Hirse, Roggen, Weizen, Sesamsamen, Sonnen-  
blumenkerne, Kakao, Schokolade, Granatäpfel

#### *Blutgruppe AB*

unverträglich

Schimmelpilze, Käse, Quark, Milch  
(Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte),  
Bohnen, Kichererbsen, Nüsse und Eier

mäßig verträglich

Flunder, Heilbutt, Seezunge, Venusmuscheln,  
Lachs, Thunfisch, Shiitakepilze, Adzukibohnen,  
Grüne Bohnen, Augenbohnen, Helmbohnen,  
Kastorbohnen, Limabohnen, Sojabohnen,  
Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Linsen,  
Cashewnüsse, Erdnüsse, Macadamianüsse,  
Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pista-  
zieren, Walnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumen-  
kerne, Amaranth, Gerste, Hirse, Roggen,  
Weizen, Kakao, Schokolade, Granatäpfel,  
Brombeeren

## Fragebogen

### Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen zu den drei Stoffwechselformen genau durch, und kreuzen Sie jeweils an, ob die Aussage auf Sie zutrifft oder nicht. Beantworten Sie die Fragen nicht mit dem Verstand, sondern ganz spontan, »aus dem Bauch heraus«. Denken Sie nicht an das, was allgemein als richtig und gesund propagiert wird, sondern überlegen Sie, was Ihnen erfahrungsgemäß guttut. Nur so kommen Sie Ihrem wahren Typ auf die Spur und finden Ihre individuelle Ernährung.

### Kohlenhydrattyp

Der Kohlenhydrattyp braucht, um leistungsfähig zu sein, im Verhältnis zu Fleisch relativ viel Kohlenhydrate wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis. Deftige und fettige Mahlzeiten mit viel Fleisch verursachen bei ihm Müdigkeit und Trägheit und fördern zudem die Gewichtszunahme. Rotes Fleisch verdaut er schlechter als Fisch und Tofu. Zu seinen Essensvorlieben gehören vegetarische Gerichte; oft sind diese Menschen sogar Vegetarier. Typisch ist, dass es für sie in ihrem Leben wichtigere Dinge gibt als Essen. Essen sehen sie als eine Notwendigkeit und eine Abwechslung in ihrem geistig sehr fordernden Tagesablauf. Um sich geistig in Topform zu halten, ziehen sie deshalb kleinere, leichtere Mahlzeiten vor.

		Stimmt	Stimmt nicht
Appetit	Mein Appetit ist eher gering.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hungergefühle	Ich habe eher selten Hungergefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lieblingessen	Besonders gerne habe ich leichte, tendenziell vegetarische Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auslassen von Mahlzeiten	Ich kann ohne Probleme Mahlzeiten auslassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Größe der Mahlzeiten	Ich mag lieber mehrere kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einstellung zum Essen	Ich esse, um zu leben – essen ist mir nicht so wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen vor dem Schlafen	Wenn ich vor dem Schlafengehen noch esse, schlafe ich schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiezufuhr	Bei Energiemangel brauche ich kohlenhydratreiche Mahlzeiten (Pasta usw.) oder süßes Obst und Säfte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unverträglichkeiten	Rotes, blutiges Fleisch und fetthaltige Milchprodukte vertrage ich nicht sehr gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Orangensaft	Orangensaft gibt mir Energie und stillt den Hunger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Fettreiches	Sehr fettige Mahlzeiten machen mich müde und träge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Stimmt	Stimmt nicht
Reaktion auf rotes Fleisch	Rotes Fleisch ist für mich schwer verdaulich; es nimmt mir Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Käse	Käse verdaue ich nur schwer – er liegt mir noch lange schwer im Magen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Kaffee	Kaffee gibt mir Energie und hemmt den Hunger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Alkohol	Alkohol macht mich munter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Süßigkeiten	Süßigkeiten geben mir Energie; ich esse sie gerne und oft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperform	Ich bin eher schlank und groß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meine Schultern sind breiter als die Hüften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin eher untergewichtig und wenig muskulös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsprobleme	Ich kann viel essen, ohne gleich an Gewicht zuzulegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	In Stressphasen habe ich oft keinen Appetit und verliere an Gewicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtszunahme	Ich nehme zu, wenn ich zu viel fettreiche Nahrungsmittel und zu viel rotes Fleisch esse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsabnahme	Abnehmen kann ich am besten mit Obstkuren, Säftekuren, Gemüsekuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wesensmerkmale	Ich bin oft gereizt und ärgerlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin oft kurz angebunden und schroff.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin ehrgeizig und erfolgsorientiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin eher distanziert und zurückhaltend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich mag berufliche Herausforderungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stress gehört zu meinem Alltag – ich brauche ein aktives Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich brauche Sport und Bewegung als Stressausgleich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Eiweißtyp

Der Eiweißtyp braucht, um leistungsfähig zu sein, im Verhältnis zu Kohlenhydraten relativ viel Eiweiß wie Fleisch, Eier, Milchprodukte. Leichte Mahlzeiten oder vegetarische Gerichte genügen ihm nicht, um den Appetit zu stillen. Kohlenhydratbetonte Mahlzeiten wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln machen ihn eher müde und träge; zudem fördern sie den Heißhunger und damit auch Gewichtsprobleme. Typisch ist für diese Menschen, dass sie fürs Leben gerne essen, oft von kulinarischen Erlebnissen sprechen und auch relativ viel Geld für Essen ausgeben.

		Stimmt	Stimmt nicht
Appetit	Mein Appetit ist eher groß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hungergefühle	Ich habe oft Hungergefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lieblingessen	Besonders gerne habe ich herzhaftere Mahlzeiten, tendenziell Fleischgerichte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auslassen von Mahlzeiten	Ich kann nur schwer Mahlzeiten auslassen und werde dann müde und nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Größe der Mahlzeiten	Ich brauche zwei bis drei richtige Hauptmahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einstellung zum Essen	Ich esse ausgesprochen gerne – essen ist mir sehr wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen vor dem Schlafen	Auch wenn ich vor dem Schlafengehen noch esse, schlafe ich gut; umgekehrt kann ich mit Hunger nicht einschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiezufuhr	Bei Energiemangel brauche ich eiweißreiche Mahlzeiten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unverträglichkeiten	Gemüse, Salat und süßes Obst vertrage ich nicht sehr gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Orangensaft	Orangensaft weckt bei mir Hungergefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Fettreiches	Fettreiche Mahlzeiten stillen den Hunger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Stimmt	Stimmt nicht
Reaktion auf rotes Fleisch	Rotes Fleisch stillt den Appetit und gibt mir Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Käse	Käse stillt den Hunger.		
Reaktion auf Kaffee	Kaffee fördert den Appetit und macht mich eher müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Alkohol	Alkohol macht mich müde und fördert die Gewichtszunahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Süßigkeiten	Süßigkeiten fördern bei mir den Heißhunger und verursachen Gewichtsprobleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperform	Ich bin eher klein gewachsen und von kräftiger Körperform.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meine Hüften sind eher breiter als die Schultern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich neige zu Gewichtsproblemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsprobleme	Ich kann nicht viel essen, ohne gleich an Gewicht zuzulegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtszunahme	Ich nehme vor allem zu von zu viel kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln (Brot, Teigwaren, Kartoffeln usw.), von Süßigkeiten, Alkohol und Bewegungsmangel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsabnahme	Abnehmen kann ich am besten mit eiweißdefinierten Diäten (Atkinsdiät, Eiweißmahlzeitenersatz-Diäten, Shakes usw.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wesensmerkmale	Ich bin meist ruhig und gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin wenig ehrgeizig und mag es gerne gemütlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich liebe das gesellschaftliche Zusammensein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stress mag ich gar nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich mache Sport aus Freude an der Bewegung und nicht wegen der Leistung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mischkosttyp

Der Mischkosttyp braucht, um sich gut und leistungsfähig zu fühlen, eine an allen Nährstoffen ausgewogene Mischkost. Leichte Mahlzeiten oder vegetarische Gerichte genügen ihm nicht, um langfristig seinen Appetit zu stillen, ebenso wenig

einseitige Kost wie Pastagerichte. Auch zu fettreiche Fleischgerichte bekommen ihm nicht sehr gut. Am wohlsten fühlen sich Menschen dieses Typs mit der traditionellen mediterranen Kost. Typisch ist, dass für sie das Essen vor allem gut schmecken soll; sie genießen gerne, Essen ist ihnen jedoch nicht das Wichtigste im Leben.

		Stimmt	Stimmt nicht
Appetit	Mein Appetit ist normal, mal größer, mal kleiner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hungergefühle	Hungergefühle habe ich nur, wenn sich das Essen sehr verzögert, und dann auch nur mäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lieblingessen	Ich habe keine speziellen Essensvorlieben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auslassen von Mahlzeiten	Tue ich selten. Ich brauche regelmäßige Essenszeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Größe der Mahlzeiten	Ich brauche zwei bis drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einstellung zum Essen	Ich esse gerne, denke jedoch nicht oft ans Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen vor dem Schlafen	Wenn ich vor dem Schlafengehen eine zu schwere Mahlzeit esse, schlafe ich schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiezufuhr	Bei Energiemangel hilft es mir, etwas Herzhaftes oder Süßigkeiten zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unverträglichkeiten	Ich vertrage alles recht gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Orangensaft	Orangensaft hat bei mir keine besondere Wirkung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Kaffee	Kaffee hat bei mir keine besondere Wirkung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Alkohol	Alkohol zeigt bei mir nur auf nüchternen Magen getrunken eine spezielle Wirkung. Er macht mich dann müde und fördert den Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Süßigkeiten	Süßigkeiten haben bei mir, mit Maß genossen, keine besondere Wirkung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Fettreiches	Fettreiche Mahlzeiten haben bei mir, sofern das Fett von guter Qualität ist, keine besondere Wirkung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Fleisch	Sofern ich genügend Gemüse dazu esse, vertrage ich Fleisch gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Stimmt	Stimmt nicht
Körperform	Ich bin weder groß noch klein, weder besonders muskulös noch sehr dünn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meine Schultern und Hüften sind in etwa gleich breit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsprobleme	Ich habe wenig Probleme mit dem Gewicht und nehme erst zu, wenn ich mich über längere Zeit falsch ernähre (siehe unten).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtszunahme	Gewichtsprobleme entstehen bei mir durch einseitige Essgewohnheiten, allgemein, wenn ich zu viel esse, durch zu fettreiche Süßigkeiten und durch Bewegungsmangel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsabnahme	Abnehmen kann ich am besten mit kalorienreduzierter Mischkost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wesensmerkmale	Ich bin gelegentlich ungeduldig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin mäßig sportlich und mag eher Gruppensport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich bin nicht sehr ehrgeizig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich liebe das gesellschaftliche Zusammensein, brauche aber auch von Zeit zu Zeit das Alleinsein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Auswertung

Zählen Sie nun bei jedem der drei Typen zusammen, wie viele Aussagen Sie als zutreffend (»stimmt«) angekreuzt haben.

Haben Sie am meisten Punkte beim Kohlenhydrattyp, lesen Sie auf Seite 76 weiter. Falls Sie bei einem der beiden anderen Typen am meisten Punkte haben, überspringen Sie das Folgende und lesen Sie auf Seite 77 bzw. 78 weiter.

### Kohlenhydrattyp

Sie haben die meisten Punkte beim **Kohlenhydrattyp**?

Dann sind Sie ein **Sympathikustyp und/oder Langsamverbrennertyp**. Finden Sie anhand der folgenden Beschreibung heraus, welcher der beiden Typen Sie sind.

Sind Sie ein Sympathikus- oder ein Langsamverbrennertyp?

Typisch für den **Sympathikustyp** ist:

	Trifft auf mich zu	Trifft nicht zu
Ich habe selten Hungergefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse am liebsten leichte, über den Tag verteilte Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen ist mir nicht so wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffee hemmt den Hunger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin eher groß und schlank.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann viel essen, ohne an Gewicht zuzulegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In Stressphasen verliere ich sogar an Gewicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft gereizt und ärgerlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr ehrgeizig und erfolgsorientiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Typisch für den **Langsamverbrennertyp** ist:

Ich habe einen geringen Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann ohne Probleme Mahlzeiten auslassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Späte Mahlzeiten stören den Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Energiemangel helfen mir süßes Obst und süße Säfte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bevorzuge tendenziell vegetarische Gerichte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fetteiche Mahlzeiten führen bei mir zu Gewichtszunahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rotes Fleisch verdaue und verwerte ich schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungsmangel fördert bei mir die Gewichtsproblematik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin eher distanziert und zurückhaltend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Eiweißtyp

Sie haben am meisten Punkte beim **Eiweißtyp**?

Dann sind Sie ein **Parasympathikus- und/oder Schnellverbrennertyp**. Finden Sie anhand der folgenden Beschreibung heraus, welcher der beiden Typen Sie sind.

Falls Sie beim Mischkosttyp am meisten Punkte haben, überspringen Sie das Folgende und lesen Sie auf Seite 78 weiter.

Sind Sie ein Parasympathikus- oder ein Schnellverbrennertyp?  
Typisch für den **Parasympathikustyp** ist:

	Trifft auf mich zu	Trifft nicht zu
Ich habe oft Hungergefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ziehe größere Mahlzeiten vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse gerne zwei bis drei richtige Mahlzeiten pro Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffee regt den Hunger an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin eher kleinwüchsig und von kräftiger Statur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige relativ schnell zu Gewichtsproblemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich treibe nicht gerne Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bleibe in Stressphasen eher ruhig und gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Typisch für den **Schnellverbrennertyp** ist:

Ich habe einen auffallend großen Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse gerne herzhaftes Gerichte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auslassen von Mahlzeiten ist für mich undenkbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht hungrig ins Bett gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fetteiche Mahlzeiten stillen den Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten regen den Heißhunger an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohlenhydratreiche Kost führt zur Gewichtszunahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin wenig ehrgeizig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mag das gemütliche Zusammensein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mischkosttyp

Sie haben am meisten Punkte beim **Mischkosttyp?**

Dann sind Sie ein **Ausgewogener Nerventyp und/oder Gleichmäßigverbrennertyp**. Finden Sie anhand der folgenden Beschreibung heraus, welcher der beiden Typen Sie sind.

Sind Sie ein Ausgewogener Nerventyp oder ein Gleichmäßigverbrennertyp?  
Typisch für den **Ausgewogenen Nerventyp** ist:

	Trifft auf mich zu	trifft nicht zu
Ich kenne nur mäßige Hungergefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann auch einmal eine Mahlzeit auslassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmäßige Essenszeiten bekommen mir am besten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke nicht oft ans Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere nicht besonders auf Kaffee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin weder auffallend groß noch klein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In Stressphasen bin ich weder speziell hungrig noch appetitlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann gelegentlich ungeduldig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mäßig sportlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Typisch für den **Gleichmäßigverbrennertyp** ist:

Mein Appetit kann unterschiedlich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne keine besonderen Essensvorlieben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann, wenn es sein muss, Mahlzeiten auslassen, tue es aber selten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am liebsten mag ich 2 bis 3 Mahlzeiten pro Tag (ohne Zwischenmahlzeiten).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse sehr gerne gute, schmackhafte Kost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu schwere Mahlzeiten stören den Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten bewirken bei mir keine besondere Reaktion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sofern ich nicht zu viele fetthaltige Süßigkeiten esse, habe ich keine Gewichtsprobleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mag Gesellschaft, bin jedoch von Zeit zu Zeit auch gerne allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Welcher Drüsentyp sind Sie?

Der Drüsentyp zeigt sich in typischen körperlichen Merkmalen. Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie Ihren Körper.

1. Wie würden Sie Ihren Körper beschreiben?
  - A schlank, teenagerhaft, jugendlich
  - B schlank, schmal, schlaksig
  - C kräftig, robust, muskulös, breiter Brustkorb (Frauen eher großer Busen)
  - D ziemlich kurvig, Oberkörper schlanker als Becken
  
2. Wie würden Sie Ihre Taille beschreiben?
  - A schwach ausgeprägt, kaum sichtbar, langgezogen
  - B stark ausgeprägt, deutlich sichtbar, hochsitzend
  - C mäßig ausgeprägt, mäßig sichtbar
  - D stark ausgeprägt, deutlich sichtbar, tiefsitzend
  
3. Wie würden Sie Ihre Körperformen beschreiben?
  - A nicht auffallend kurvig
  - B wie eine Sanduhr
  - C Oberkörper kräftiger als Unterkörper (Beine und Gesäß)
  - D Oberkörper schmaler als Unterkörper (Beine und Gesäß)
  
4. Wie würden Sie Ihre Gesäßform beschreiben?
  - A eher klein, wenig geschwungen
  - B eher flach, etwas hängend, nur mäßig geschwungen
  - C eher flach, außerdem flacher Rücken
  - D eher kurvig, stark geschwungen, außerdem Hohlkreuz

5. Wo und wie zeigt sich Ihr Übergewicht?

- A überall, bei deutlichem Übergewicht unterhalb des Bauchnabels
- B um die Taille, bei deutlichem Übergewicht auch an den Beinen
- C am oberen Bauch, bei deutlichem Übergewicht überall (bei Frauen auch am Busen)
- D unterhalb der Taille (Gesäß, Oberschenkel), bei deutlichem Übergewicht auch am Bauch

6. Wo nehmen Sie besonders schnell zu?

- A überall, auch am Bauch (= Apfelpflege)
- B um die Taille und auch in Form von Speckfalten am Rücken (= Zwetschgengentyp)
- C am Bauch und Rücken und Frauen auch am Busen (= Apfelpflege und Pflaumengentyp)
- D an Gesäß, Oberschenkeln und Bauch unterhalb des Nabels (= Birnentyp und Zwetschgengentyp; gilt nur für Frauen)

7. Wie würden Sie Ihr Wesen beschreiben?

- A eher intellektuell, geistig aktiv und sehr ideenreich
- B eher unruhig, kreativ und immer Abwechslung suchend
- C eher entschlossen, willensstark, mit klaren Richtlinien
- D eher fürsorglich, einfühlsam, mit vielen sozialen Kontakten

8. Wie steht es um Ihren Appetit?

- A eher mäßig, Sie überspringen oft auch Mahlzeiten
- B unberechenbar, zwischen 13 und 17 Uhr am meisten Hunger
- C öfter Heißhunger, Mahlzeiten überspringen ist undenkbar
- D normaler Appetit, zwischen 17 und 22 Uhr am ausgeprägtesten

#### Auswertung

Zählen Sie zusammen, welchen Buchstaben Sie am häufigsten angekreuzt haben:

A = Hypophysentyp

B = Schilddrüsentyp

C = Nebennierentyp

D = Gonadentyp

## Kochen und Essen für Ihr Stoffwechselgleichgewicht

Kohlenhydrattyp	Mischkosttyp	Eiweißtyp
Sympathikus- und Langsamverbrennertyp	Ausgewogener Nerventyp und Gleichmäßigverbrennertyp	Parasympathikus- und Schnellverbrennertyp
Nahrungsmittel Gruppe 1	Nahrungsmittel Gruppe 3	Nahrungsmittel Gruppe 2
50–60 % Kohlenhydrate 25–40 % Eiweiß 10–15 % Fett	50 % Kohlenhydrate 30 % Eiweiß 20 % Fett	30 % Kohlenhydrate 40 % Eiweiß 30 % Fett
Das heißt konkret: 60 % Obst, Gemüse und Säfte, Getreide und Getreideprodukte 40 % fettarmes Fleisch und Fisch, fettarme Milchprodukte, pflanzliche Eiweiße und Öl	Das heißt konkret: 50 % Gemüse und Säfte, Getreide und Getreideprodukte 50 % Fleisch, Fisch, Ei, Meeresfrüchte, Milch- produkte, pflanzliche Eiweiße, Öl und Fett	Das heißt konkret: 60 % Fleisch, Fisch, Ei, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Butter, Fett und Öl 40 % Gemüse und Salate, wenig Obst und Getreide
Ernährungstipp: Asiatische und vegetarische Kost	Ernährungstipp: Mediterrane Fleisch- und Fischkost mit Gemüse, auch asiatisch-chinesische Küche	Ernährungstipp: Fleisch- und Fischkost mit Gemüse Mediterrane und nordische Küche

### Wie gehen Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Kost vor?

Wenn Sie wissen, welcher Stoffwechsellertyp Sie sind, brauchen Sie nur noch den entsprechenden Ernährungsempfehlungen zu folgen. Das heißt:

- Entweder befolgen Sie einfach den vorgeschlagenen Wochenernährungsplan.
  - Oder Sie wählen frei aus der Liste Ihrer Nahrungsmittelgruppe, was Sie mögen.
  - Sie essen davon, so viel Sie mögen.
  - Wichtig ist nur das richtige, Ihrem Typ entsprechende Mengenverhältnis.
  - Die Kalorienangaben helfen Ihnen bei der Berechnung der Gesamtkalorienzahl.
- Als Eiweißtyp wählen Sie zuerst 60 % aus den »geeigneten Eiweißen« und kombinieren dazu rund 40 % aus den »geeigneten Kohlenhydraten«.
  - Dasselbe gilt für den Kohlenhydrattyp: Sie wählen aus der Liste der »geeigneten Kohlenhydrate« und kombinieren dazu Nahrungsmittel aus den »geeigneten Eiweißen« und achten dabei auf eine sehr fettarme Zubereitung.
  - Ebenso kombiniert der Mischkosttyp »geeignete Eiweiße« mit »geeigneten Kohlenhydraten«.

### Beispiel Frühstück

<b>Kohlenhydrattyp</b>	100 g Vollkornbrot	= 60 % (= 240 kcal)
	8 g Butter und 95 g Hühnerbrust	= 40 % (= 160 kcal; ca. 60 kcal Butter + ca. 100 kcal Huhn)
<b>Eiweißtyp</b>	65 g Vollkornbrot	= 40 % (= 160 kcal)
	15 g Butter und 140 g Hühnerbrust*	= 60 % (= 240 kcal; 110 kcal Butter + 130 kcal Huhn)
<b>Mischkosttyp</b>	80 g Vollkornbrot	= 50 % (= 200 kcal)
	12 g Butter und 120 g Hühnerbrust	= 50 % (= 200 kcal; 90 kcal Butter + 110 kcal Huhn)

\* ersatzweise Roastbeef oder Bündnerfleisch (Trockenfleisch)

### Die folgenden Rezepte sind jeweils für 4 Personen berechnet.

Die Menüvorschläge sind in ihrer Zusammensetzung genau auf den betreffenden Stoffwechseltyp ausgerichtet. Die einzelnen Mittag- und Abendessen können innerhalb der Kapitel jedoch nach Belieben ausgetauscht werden.

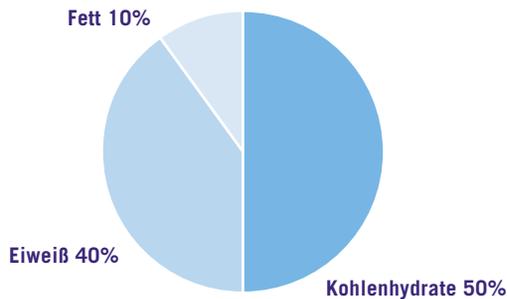
## Der Kohlenhydrattyp

### Langsamverbrenner- und Sympathikustyp Nahrungsmittel Gruppe 1

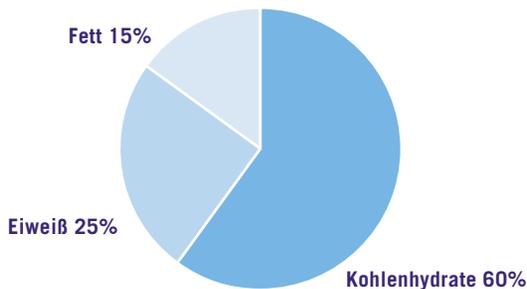
Beide, der Langsamverbrennertyp und der Sympathikustyp, brauchen viel Kohlenhydrate in Verbindung mit (fettarmem) Eiweiß. Oxalsäurehaltige Nahrungsmittel unterstützen den Stoffwechsel.

#### Die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten

##### Langsamverbrennertyp



##### Sympathikustyp



Als Kohlenhydrattypen bekommen beiden eine tendenziell vegetarische Pflanzenkost bzw. eine fleischarme Kost mit **sehr wenig Fett** am besten.

Für beide gilt dieselbe Auswahl an Nahrungsmitteln (Gruppe 1, siehe Seite 198).

Ungeeignete Nahrungsmittel für den Sympathikus- und Langsamverbrennertyp:

- fettreiche Nahrungsmittel: Ente, Gans, Schweinefleisch und andere fettreiche Fleischsorten, Lachs, Sardinen (Dose), Thunfisch (Dose), Butter, Rahm/Sahne, Fette, Öle, Nüsse (nicht zu viel)
- purinreiche Nahrungsmittel: Fleischsaucen, Fleischbouillon, Innereien und Wurst, Hering, Hummer, Kaviar, Lachs, Makrelen, Muscheln, Sardellen, Sardinen

#### Kochen für den Kohlenhydrattyp

- Sie dürfen aus den Nahrungsmitteln der **Gruppe 1** frei wählen und können davon essen, so viel Sie mögen.
- Wichtig ist das richtige Mengenverhältnis.
- Speziell: Sie sollten eine **sehr fettarme, purinarme** Kost essen. Deshalb eignet sich für Sie sehr gut die **asiatische** wie auch die **vegetarische** Küche.
- Süßspeisen/Desserts sollten nicht **allzu süß sein**.

**Frühstück:**

Getränke ohne Rahm/Sahne  
 Obst und Obstsäfte, frisch gepresst  
 fettarme Milchprodukte  
 fettarme Fleisch- oder Wurstprodukte  
 Vollkorngetreide (Brot und Müesli)

**Mittagessen:**

Gemüse und Salate (alle Sorten)  
 Getreide, Kartoffeln, Reis (alle Sorten)  
 Hülsenfrüchte (gemäß Liste Seite 198f.)  
 fettarme Fleisch- und Fischprodukte  
 (gemäß Liste Seite 198f.)  
 fettarme Milchprodukte (alle)  
 fettarme pflanzliche Eiweißprodukte  
 (gemäß Liste Seite 198f.)

**Abendessen:**

wie mittags  
 Zwischenmahlzeiten: Obst und Säfte  
 Gemüse und Säfte  
 Vollkornprodukte

**Tipps:**

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (sie sättigen länger und enthalten wertvolle Vitalstoffe).  
 Bevorzugen Sie frisch gepresste Gemüse- und Obstsäfte.  
 Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle (kaltgepresst).

**Wichtig:**

Kochen Sie fettarm. Dies bedeutet aber nicht, das Fett ganz aus der Ernährung zu verbannen – der Körper braucht eine bestimmte Menge an Fettsäuren; Fett wird auch zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine benötigt.

**Fettarme Kochmethoden sind:**

- Dünsten in fettfreier Bouillon statt Öl.
- Verwenden Sie Öl in einer Sprayflasche zum Besprühen von Grill und Pfannen.
- Statt fetthaltigen Saucen (wie Mayonnaise) verwenden Sie asiatische Saucen (Hoisin, Soja).
- Für Nachspeisen anstatt Rahm/Sahne fettarme Milchprodukte verwenden.

## Der Wochenernährungsplan

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
<b>Mo</b>	Tee oder Kaffee Müesli mit fettarmem Joghurt und frischem Obst	Truthahnragout* mit Brokkoli Nudeln oder Kartoffelpüree	Indische Kirchererbsensuppe* Buchweizenomelette mit Gemüse überbacken*
<b>Di</b>	Tee oder Kaffee Brot mit fettarmem Käse und Tomate	Chinesischer Nudelsalat mit Huhn*	Süßer Dinkelbrei mit Orangen- kompott*
<b>Mi</b>	Tee oder Kaffee Müesli mit fettarmem Joghurt und frischem Obst	Exotisch gefüllte Peperoni* mit knackigem Salat	Fischspieß mit Gemüse japani- sche Art* mit Ananasreis*
<b>Do</b>	Tee oder Kaffee Knäckebrot mit Hüttenkäse und frischen Sprossen	Gebackener Kabeljau mit Tomatensalat chinesische Art* und Basmatireis	Bunter Teigwarensalat* Gratinierte Zwetschgen*
<b>Fr</b>	Tee oder Kaffee Fruchtsalat mit gerösteten Mandelsplittern	Pouletspießchen philippinische Art* mit asiatischer Gemüse- pfanne*	Chicoréesalat mit Trauben und Pilzen* Nudeln mit Spinat in Kokos- milch*
<b>Sa</b>	Tee oder Kaffee Müesli mit fettarmem Joghurt und frischem Obst	Fenchel-Carpaccio mit Frisch- käse* Suppeneintopf mit weißen Bohnen*	Pouletgeschnetzeltes mit Oran- gensauce* mit feinen Nudeln und Nüsslisalat (Feldsalat)
<b>So</b>	Tee oder Kaffee Brot mit fettarmem Käse mit Rohkost	Nudeln mit Tofu-Curry-Sauce* und gemischtem Salat	Lattichsuppe mit geräuchertem Truhahnfleisch* und Brot

\* siehe Rezepte Seite 86ff.

## Fenchel-Carpaccio mit Frischkäse

### Salatsauce:

**1 Zitrone**

**1 Zweig Rosmarin, Nadeln**

**leicht gequetscht**

**1 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**4 junge, frische Fenchelknollen,  
geputzt**

**1 EL eingelegte grüne Pfeffer-  
körner, kalt ab gespült**

**100 g fettarmer Frischkäse**

**(z.B. St-Morêt)**

**1 EL Olivenöl**

**frische Kräuter (z.B. Schnitt-  
lauch, Petersilie, Fenchelkraut)**

Für die Salatsauce von der Zitrone die Schale dünn abschälen und fein schneiden. Die Zitrone schälen, das bittere Weiße gründlich entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

Das Olivenöl in einem Pfännchen leicht erwärmen. Die Zitronenschale und die Rosmarinnadeln in eine Schale geben und mit dem warmen Öl übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, bis das Öl aromatisch duftet. Das Öl durch ein Sieb abgießen, die Zitronenwürfel dazugeben, salzen und pfeffern.

Den Fenchel auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Auf großen, flachen Tellern verteilen und mit dem Zitronenöl übergießen.

Die Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Den Frischkäse mit den Pfefferkörnern und dem Olivenöl glatrühren. Mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und auf das Fenchelcarpaccio setzen.

→Auch für Mischkosttyp geeignet

(evtl. vollfetten Frischkäse verwenden).

→Auch für Schilddrüsen- und Nebennierentyp geeignet.

**Pro Person**

**Kohlenhydrate: 165 kcal**

**von Gemüse und Gebäck**

**Eiweiß und Fett: 95 kcal von Käse und Öl**



## Chicoréesalat mit Trauben und warmen Pilzen

**80 g weiße Champignons  
(oder andere Pilze), geputzt,  
in feine Scheiben geschnitten**  
**400 g Chicorée,  
äußere Blätter entfernt**  
**120 g blaue Weintrauben,  
halbiert, nach Belieben entkernt**

### Marinade für die Pilze:

**1 Eigelb**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Messerspitze Zucker**  
**2 EL Distel- oder Nussöl**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 EL fruchtiger Essig**  
**einige Melissenblättchen**  
**als Garnitur**

Das Eigelb mit Salz, Pfeffer, Zucker, Öl, Zitronensaft und Essig vermischen. Die Pilzscheiben 15–30 Minuten darin marinieren.

Die Chicoréeblätter sternförmig auf Salattellern auslegen.

Die Traubenbeeren darauf verteilen, die Pilze mit der Marinade darauf verteilen, mit Melissenblättchen garnieren.

Dazu passen Grissini oder Knäckebrot.

→Rezept auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 90 kcal von Salat,  
Obst und Knäckebrot**

**Eiweiß und Fett: 60 kcal von Öl,  
Ei und Pilzen**



## Suppeneintopf mit weißen Bohnen

**300 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht**

**900 ml Gemüsebouillon, fettfrei**

**1–2 Fenchelknollen, fein geschnitten**

**3 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten**

**2 kleine Zucchini, gewürfelt**

**1 Kartoffel, geschält, gewürfelt**

**1 rote Pfefferschote, entkernt, fein geschnitten**

**2 Knoblauchzehen, gepresst**

**125 ml trockener Sherry**

**1 gelbe Peperoni (Paprikaschote)**

**1 Orange, Saft**

**½ cm frischer Ingwer**

**1 TL Kurkumapulver**

**1 TL Paprikapulver, edelsüß**

**1 TL Kreuzkümmel**

**1 TL gemahlene Koriandersamen**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**Koriandergrün oder Estragonblätter als Garnitur**

Die eingeweichten Bohnen abgießen.

300 ml Gemüsebouillon in einen Topf geben, Fenchel, Zwiebeln, Zucchini, Kartoffel, Pfefferschote, Knoblauch und den Sherry beifügen und 5 Minuten kräftig kochen lassen. Die Hälfte davon im Mixer pürieren, wieder in den Topf zurückgeben und mit der restlichen Gemüsebouillon aufgießen.

Die eingeweichten Bohnen dazugeben. Die gelbe Peperoni schälen, entkernen, in Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben.

Die Suppe mit dem Orangensaft, dem geschälten, frisch geriebenen Ingwer, Kurkuma, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander würzen und köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In großen Suppentellern anrichten und mit Kräutern garnieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot: Vollkornbaguette (ca. 300 g) längs aufschneiden, die Schnittflächen mit 2 EL Knoblauchbutter bestreichen und kurz bei 220 Grad im Ofen rösten.

→Auch für Mischkosttyp geeignet.

→Ohne Knoblauchbrot auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate:** 270 kcal von Kartoffeln, Gemüse und Brot

**Eiweiß und Fett:** 180 kcal von Hülsenfrüchten und Knoblauchbutter

## Lattichsuppe mit geräuchertem Truthahnfleisch

**2 mittelgroße Lattiche, äußere,  
 grobe Blätter entfernt**  
**1 Zwiebel, fein gehackt**  
**1 Kartoffel, geschält,  
 klein gewürfelt**  
**1 EL Butter**  
**100 ml Noilly Prat**  
**(trockener Wermut)**  
**600 ml Gemüsebouillon, fettfrei**  
**200 ml Halbrahm oder pflanz-  
 licher Rahm (Reformhaus)**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**160 g geräuchertes, dünn  
 geschnittenes Truthahnfleisch**  
**(Pute)**  
**wenig Butter**

Die inneren Lattichblätter auslösen und in feine Streifen schneiden; das Herz mit den feinsten Blättern beiseite legen.

In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel und Kartoffel darin glasig dünsten, mit dem Noilly Prat ablöschen und 5 Minuten garen. Dann den klein geschnittenen Lattich dazugeben, mit der Gemüsebouillon aufgießen und weitere 5–8 Minuten garen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Mixer pürieren. Mit dem Rahm verfeinern und, falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Lattichherzen und das Truthahnfleisch in feine Streifen schneiden. In einer Bratpfanne wenig Butter erwärmen, das Fleisch und die Lattichstreifen durch die Butter ziehen und auf der angerichteten Suppe verteilen.

→Auch für Mischkosttyp geeignet (Vollrahm statt Halbrahm verwenden).

→Auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate:** 155 kcal von Gemüse  
und 1 Scheibe Vollkornbrot

**Eiweiß und Fett:** 105 kcal von Fleisch  
und Rahm

## Kalte indische Kichererbsensuppe

**350 g Kichererbsen, 1 Stunde in kaltem Wasser eingeweicht**  
**1 kleines Stück (10 g) frische Kurkumawurzel, geschält, gerieben (oder 1 TL Pulver)**  
**½ TL Kreuzkümmel**  
**½ Limette, Saft**  
**Salz oder Gemüsebouillonpulver, Pfeffer aus der Mühle**  
**100 g Naturjoghurt, fettarm**  
**250 g Tomaten, gehäutet, gewürfelt**  
**200 g Salatgurke, entkernt, gewürfelt**  
**1 grüne oder rote Chilischote, entkernt, fein geschnitten**  
**50 g Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten**  
**1 EL Korianderkraut oder Ysop, fein gezupft**  
**8 Chapati oder Pappadum (indisches Fladenbrot)**

Die Kichererbsen abgießen.

In einem großen Topf 1 Liter frisches Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsen zusammen mit Kurkuma und Kreuzkümmel hineingeben und 45 Minuten köcheln lassen. Die Kichererbsen mit dem Stabmixer oder im Mixer sehr fein pürieren. Den Limettensaft dazugeben, mit Salz oder Gemüsebouillonpulver und Pfeffer würzen. Die Suppe auskühlen lassen. (Die Suppe kann auch warm serviert werden.)

Die Suppe in Teller oder Suppentassen verteilen, auf jede Portion einen gehäuften Esslöffel Joghurt geben. Mit Tomaten, Gurke und Chili bestreuen, mit den Kräutern garnieren und servieren.

Dazu gebackene Chapati (indisches Fladenbrot) reichen. Dieses direkt über dem offenen Feuer (Grill) oder im Mikrowellenofen aufbacken. Werden die Pappadum in Öl ausgebacken, unbedingt sehr gut abtropfen lassen.

→Mit weniger Brot auch für Mischkosttyp geeignet.

→Ohne Brot auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 285 kcal von Brot und Gemüse**

**Eiweiß und Fett: 210 kcal von Hülsenfrüchten und Joghurt**



## Exotisch gefüllte Peperoni

**6 Peperoni (Parikaschoten)**  
**100 g Langkornreis**  
**300 ml Gemüsebouillon, fettfrei**  
**50 g grüne Erbsen**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 Zwiebel, gehackt**  
**80 g Pistazien, grob gehackt**  
**60 g Korinthen**  
**½ TL Zimtpulver**  
**2½ TL gehackte Pfefferminze**  
**2½ TL gehackte glatte Petersilie**  
**125 g Tomatenpüree**  
**Salz**

Von den Peperoni einen Deckel wegschneiden, den Stielansatz daranlassen. Samen und Trennwände entfernen. Die Peperoni in siedendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren.

Den Reis in 200 ml Bouillon bei mittlerer Hitze aufkochen, die Hitze reduzieren und die Erbsen dazugeben, 15 Minuten ziehen lassen.

In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin goldgelb braten. Die Pistazien begeben und mitrösten, dann Korinthen, Zimt, Kräuter und das Tomatenpüree dazugeben und umrühren. Zuletzt den Reis dazugeben und 2 Minuten rühren.

Die Peperoni mit der Reismischung füllen, dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form stellen, 100 ml Bouillon angießen. Die Peperoni mit Öl besprühen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 20–25 Minuten garen.

Statt mit Peperoni kann man das Gericht auch mit Auberginen zubereiten; die Garzeit bleibt gleich.

→Mit weniger Reis auch für Mischkosttyp geeignet.

→Auch für alle Drüsentypen geeignet.

**Pro Person**  
**Kohlenhydrate: 190 kcal**  
**von Reis und Gemüse**  
**Eiweiß und Fett: 125 kcal**  
**von Nüssen und Öl**



## Buchweizenomelette mit Okragemüse

### Omelettenteig:

**30 g Buchweizenmehl**  
**30 g Dinkelmehl**  
**250 ml fettarme Milch**  
**1 EL Butter**  
**1 Ei**  
**Salz**  
**2 EL Kokosfett oder Öl zum Ausbacken**

### Füllung:

**500 g frische Okras (ersatzweise Aubergine oder andere Gemüse)**  
**1 EL Butter**  
**1 Zwiebel, gehackt**  
**100 ml fettfreie Gemüsebouillon**  
**150 g fettarmer Frischkäse (z.B. St-Morêt oder Philadelphia, halbfett)**  
**4 EL Halbrahm**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**50 g Hartkäse, gerieben**

Für den Teig Mehl, Milch, Butter, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren. 1 Stunde ruhen lassen.

Von den Okras den Stielansatz wegschneiden, die Schoten sollten aber ganz bleiben, sonst werden sie beim Kochen schleimig.

In einem weiten Topf die Butter leicht erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb dünsten, die Okras dazugeben und mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen und die Okras etwa 20 Minuten dämpfen, bis sie weich, aber noch in Form sind. Leicht auskühlen lassen, dann die Hälfte des Gemüses für die Gemüsesauce im Mixer pürieren, mit Frischkäse und Rahm verfeinern und pikant abschmecken.

Eine Bratpfanne mit wenig Kokosfett einfetten und darin die Omeletten ausbacken.

Die Omeletten mit den Okras füllen und einschlagen, mit der Gemüsesauce beträufeln und mit geriebenem Käse bestreuen. 5–8 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad überbacken und sofort servieren.

→Auch für Schilddrüsen-, Nebennieren- und Gonadentyp geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 85 kcal von Mehl und Gemüse; zusätzlich ca. 100 kcal benötigt (z.B. Karotten-Apfel-Salat)**  
**Eiweiß und Fett: 175 kcal von Milch, Butter, Ei, Fett, Käse, Rahm**

## Asiatische Gemüsepfanne

**2 EL Erdnussöl**  
**300 g Pak-Choi (chinesische Kohlart; ersatzweise Brokkoli oder Aubergine), in größere Stücke geschnitten**  
**50 g Stangensellerie, in größere Stücke geschnitten**  
**50 g rote Peperoni (Paprikaschote), fein geschnitten**  
**300 g Shiitakepilze, harte Stiele entfernt, geviertelt**  
**50 g Bambussprossen (Dose), abgetropft, in feine Scheiben geschnitten**  
**1–2 Frühlingszwiebeln mit Grün, in Ringe geschnitten**  
**1 grüne oder rote Chilischote, entkernt, fein geschnitten**  
**1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten**  
**1 EL frischer Ingwer, geschält, in feine Scheiben geschnitten**  
**2 EL helle Sojasauce**  
**1 EL Fisch- oder Gemüfefond**  
**1 Limette, abgeriebene Schale**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**Korianderblättchen oder Petersilie als Garnitur**

Im Wok das Öl erhitzen. Sämtliche Gemüse, die Pilze, Bambussprossen, Frühlingszwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer darin unter ständigem Rühren sorgfältig durchbraten. Mit Sojasauce, Fisch- oder Gemüfefond und Limettenschale würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse in Portionenschalen anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Dazu passen chinesische Eiernudeln, Reis oder Hirse.

→ Mit Hirse auch für Mischkosttyp geeignet.

→ Mit Hirse oder Reis auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate:** 72 kcal von Gemüse,

150 kcal mit Beilage

**Eiweiß und Fett:** 80 kcal von Pilzen und Öl

## Bunter Teigwarensalat

**400 g Teigwaren**  
**4–5 EL gesalzene Erdnüsse**  
**2–3 Tomaten, evtl. gehäutet,**  
**entkernt, in Streifen geschnitten**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln mit**  
**Grün, in Ringe geschnitten**  
**2 Eier, hart gekocht, geschält,**  
**gehackt**

**Salatsauce:**

**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Balsamicoessig**  
**1 EL Zitronensaft**  
**2 EL grobkörniger Senf (oder**  
**Senfsamen)**  
**½ EL Vollrohrzucker**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**½ Bund Basilikum oder glatte**  
**Petersilie, fein geschnitten**

Die Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Die Erdnüsse ohne Fett in einer Bratpfanne leicht anrösten, auskühlen lassen.

Alle Zutaten zur Salatsauce vermischen, die Kräuter begeben.

Die Teigwaren mit allen anderen Zutaten und der Salatsauce mischen. Lauwarm servieren.

→Mit weniger Teigwaren auch für Mischkosttyp geeignet.

→Auch für Nebennieren- und Gonadentyp geeignet.

**Pro Person**

**Kohlenhydrate: 210 kcal von Teigwaren**  
**und Gemüse**

**Eiweiß und Fett: 140 kcal von Eiern,**  
**Nüssen und Öl**

## Lauwarmer chinesischer Nudelsalat mit Huhn

**15 g getrocknete Mu-err-Pilze**  
**150 g Wirsing**  
**100 g Lauch**  
**75 g Karotten**  
**1 kleine rote Peperoni (Paprika-  
schote)**  
**50 g Bambussprossen (Dose)**  
**50 g Sojasprossen**  
**1 EL Sesamöl**  
**2 Pouletbrüstchen, in Würfel  
geschnitten**  
**1 EL Butter**  
**1–2 Knoblauchzehen, gepresst**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

### Sauce:

**125 ml Hühnerbrühe, fettarm**  
**2 EL helle Sojasauce**  
**wenig Sambal Oelek**  
**1 EL Sherryessig**  
**1 TL Speisestärke (Maizena)**  
**Salz, Pfeffer**  
**150 g chinesische Nudeln**

Die Pilze in warmem Wasser einweichen, ausdrücken und fein schneiden. Sämtliche Gemüse in feine Streifen schneiden.

In einer Bratpfanne das Sesamöl erhitzen und die Pouletwürfel darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm halten.

In der Bratpfanne die Butter erwärmen. Gemüse, Bambussprossen und Knoblauch darin kurz bissfest andünsten. Das Gemüse warm stellen.

Für die Sauce die Hühnerbrühe aufkochen und die Speisestärke einrühren, leicht auskühlen lassen. Anschließend mit Sojasauce, Sambal Oelek, Sherryessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und kurz kalt abspülen.

Die Nudeln in eine große vorgewärmte Schüssel geben. Das Gemüse und die Pouletstreifen dazugeben, mit der warmen Sauce übergießen, alles gut durchmischen und lauwarm servieren.

→ Mit mehr Fleisch und weniger Teigwaren auch für Mischkosttyp geeignet. Wirsing durch Blumenkohl ersetzen.

→ Auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 230 kcal von Gemüse  
und Teigwaren (70 g pro Person)**

**Eiweiß und Fett: 90 kcal von Fleisch,  
Öl und Butter**

## Nudeln mit Tofu-Curry-Sauce

**3 Knoblauchzehen, gehackt**  
**3 Schalotten, gehackt**  
**1 EL rote Currypaste**  
**400 ml Kokosmilch**  
**250 g Tofu, fein geschnitten**  
**oder püriert**  
**3 EL gelbe Bohnen (in Salzwasser**  
**eingelegt im Glas erhältlich)**  
**2 Tomaten, klein gewürfelt**  
**½ TL Palmzucker**  
**4 EL helle Sojasauce**  
**2 EL Fischsauce oder Austern-**  
**sauce**  
**½ TL Salz**  
**2 Eier**

**400 g chinesische Nudeln**  
**1 EL Öl**

Knoblauch und Schalotten mit der Currypaste im Mörser zerreiben.

Im Wok oder in einer weiten Pfanne die Hälfte der Kokosmilch erhitzen, die Currypastenmischung einrühren, den Tofu und die gelben Bohnen dazugeben, mit der restlichen Kokosmilch aufgießen, die Tomatenwürfel beifügen. Mit Palmzucker, Sojasauce, Austernsauce und Salz würzen und 5 Minuten garen lassen.

Die Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und unter die Tofu-Currysauce rühren.

Inzwischen die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen, kurz kalt abspülen und anschließend mit dem Öl vermischen. Die Nudeln mit einer Gabel zu Nestern formen. Die Sauce jeweils in die Mitte geben und sofort servieren.

→Mit Reis auch für alle Drüsentypen geeignet.

→Mit Nudeln für Nebennieren- und Gonadentyp geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 230 kcal von Teigwaren und Gemüse**

**Eiweiß und Fett: 180 kcal von Tofu, Kokosmilch, Bohnen und Ei**



## Nudeln mit Spinat in Kokosmilch

**250 g feine Nudeln (Rohgewicht)**  
**1 Zitronengrassengel**  
**2 EL Erdnuss- oder Distelöl**  
**1–2 Knoblauchzehen, gepresst**  
**2 EL Ingwer, gerieben**  
**1–2 TL Thai-Currypaste**  
**½ l Kokosmilch**  
**200 ml Gemüsebouillon**  
**200 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten**  
**400 g frischer Spinat, grobe Stiele entfernt, gewaschen, abgetropft**  
**2 EL Sojasauce**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Bund Petersilie (oder Koriandergrün), gehackt**

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen, kurz kalt abspülen.

Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter entfernen, das Innere fein hacken.

Im Wok oder in einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Currypaste im warmen Öl leicht anrösten, mit Kokosmilch und Bouillon aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann Nudeln, Chinakohlstreifen und Spinat dazugeben und alles leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

→Auch für Nebennierentyp geeignet.

**Pro Person**  
**Kohlenhydrate: 265 kcal von Nudeln**  
**und Gemüse**  
**Eiweiß und Fett: 155 kcal**  
**von Kokosmilch und Öl**

## Gebratener Reis mit Ananas

**350 g Jasminreis (Parfümreis),  
 30 Minuten eingeweicht  
 600 ml Wasser  
 1 TL Salz  
 1 reife Ananas  
 4 EL Erdnussöl  
 50 g Schalotten, in feine  
 Scheiben geschnitten  
 3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 1 TL Kurkuma, frisch oder Pulver  
 1 TL Currypulver, mittelscharf  
 200 g Weißkohl, Blätter  
 abgelöst, in 1 cm breite Streifen  
 geschnitten  
 100 g Champignons, halbiert  
 oder geviertelt  
 1 TL Zucker  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle**

Den Reis in ein Sieb geben und spülen, bis das Wasser klar abläuft.

In einem Kochtopf das Wasser zum Kochen bringen, den Reis hineingeben und 10 Minuten köcheln lassen. Erst kurz vor Kochende das Salz hinzufügen. Den Reis 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Die Ananas längs halbieren, das Blattgrün daranlassen. Den holzigen Strunk entfernen, dann das Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Die leeren Schalenhälften beiseite legen.

Im Wok das Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz goldbraun anbraten, Kurkuma und Currypulver einrühren. Weißkohl, Champignons, Ananaswürfel und Zucker dazugeben und alles unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten. Dann den Reis beifügen und weitere 5 Minuten rührbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Ananashälften mit dem Gemüsereis füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad noch 10 Minuten backen. Warm servieren.

Dazu passt ein grillierter Fisch- oder Pouletspieß

→Auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate:** 275 kcal von Reis,  
**Obst und Gemüse**

**Eiweiß und Fett:** 90 kcal von Öl und Pilzen  
 (Eiweißgehalt Fischspieß siehe Seite 110)

## Indonesischer Gemüsereis

**220 g Langkornreis**  
**½ l Wasser**  
**100 g Stangensellerie**  
**100 g Karotten**  
**100 g Weißkohl**  
**150 g Blumenkohl oder Brokkoli**  
**200 g rote Paprika (Paprika-**  
**schote), entkernt**  
**100 g Aubergine**  
**3 EL Pflanzenöl oder Kokosfett**  
**60 g Schalotten, klein geschnit-**  
**ten**  
**3 Knoblauchzehen, klein**  
**geschnitten**  
**1 rote oder grüne Chilischote,**  
**entkernt, fein geschnitten**  
**2 Eier**  
**1–2 EL Sojasauce**  
**1 TL Limettensaft**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**Korianderblätter als Garnitur**

Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann den Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und ½ bis 1 Tag kühl stellen.

Das Gemüse putzen und klein schneiden, Blumenkohl oder Brokkoli in Röschen teilen, die Aubergine würfeln.

Im Wok das Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chili darin andünsten, das Gemüse dazugeben und rührbraten, den vorgekochten Reis darunterheben und alles zusammen braten.

Die Eier verquirlen, über die Gemüse-Reis-Mischung gießen und den Reis weiterbraten, bis die Eier gestockt sind. Das Gericht mit Sojasauce, Limettensaft, Pfeffer und eventuell wenig Salz abschmecken. In Schälchen anrichten und nach Belieben mit Korianderblättern garnieren.

→Auch für alle Drüsentypen geeignet.

**Pro Person**  
**Kohlenhydrate: 275 kcal von Reis**  
**und Gemüse**  
**Eiweiß und Fett: 115 kcal von Öl und Eiern**



## Seezungenklößchen mit Dillsauce

**200 g Seezunge**  
**150 ml Halbrahm**  
**1 TL Zitronensaft**  
**1 Prise Safran**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Eigelb**

**Sauce:**  
**50 ml Joghurt, fettarm**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Dill**  
**150 ml Crème fraîche**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Dill als Garnitur**

Den Fisch mit der Hälfte des Rahms, Zitronensaft, Safran, Salz und Pfeffer im Mixer oder Cutter kurz mixen, den restlichen Rahm und das Eigelb dazugeben und zu einer feinen Masse mixen. Kühl stellen.

Für die Sauce den Joghurt mit Zwiebel, Knoblauch und Dill fein mixen, die Crème fraîche daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer kleinen Pfanne die Sauce leicht erwärmen (nicht kochen).

Eine weite, flache Kasserolle zu drei Vierteln mit Wasser füllen, den Zitronensaft dazugeben, aufkochen und dann das Wasser gerade unter dem Siedepunkt halten. Mit 2 Esslöffeln Fischmasse abstechen und zu Klößchen formen, diese ins Wasser geben und 5 Minuten pochieren. Die Klößchen mit einem Sieblöffel herausheben, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, die Fischklößchen daraufsetzen und mit etwas Dill garnieren.

Dazu passen ein gedünstetes Brokkoli-Karotten-Gemüse und gekochte neue Kartoffeln (200 g pro Person).

→Mit weniger Kartoffeln auch für Mischkosttyp geeignet.

→Auch für Schilddrüsen- und Nebennierentyp geeignet.

**Pro Person**  
**Kohlenhydrate: 283 kcal von Gemüse**  
**und Kartoffeln**  
**Eiweiß und Fett: 215 kcal von Fisch,**  
**Rahm, Ei, Joghurt**

## Pouletspießchen philippinische Art

**400 g Hühnerbrust, in 3 cm große  
Würfel geschnitten**

**Marinade:**

**1 Knoblauchzehen, geschält**

**1 Stengel Zitronengras**

**1 TL Salz**

**1 TL Pfeffer, zerstoßen**

**4 EL Sojasauce**

**3 Lorbeerblätter**

**3 EL fruchtiger weißer Essig**

**wenig Öl**

Die Knoblauchzehen mit der flachen Messerklinge etwas zerquetschen. Vom Zitronengras die harten äußeren Blätter entfernen, das Innere fein schneiden. Mit den übrigen Marinadenzutaten vermischen. Das Fleisch in der Marinade im Kühlschrank 3 Stunden durchziehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen, auf Spieße stecken. Mit der Sprühflasche mit wenig Öl besprühen oder mit einem Pinsel sparsam bestreichen und die Spießchen sorgfältig auf dem Grill oder in der Bratpfanne braten.

Dazu passt gebratener indonesischer Gemüsereis (Seite 104) oder ein anderer Reis.

→ Mit angepasster ( $\frac{2}{3}$  der) Reismenge auch für Mischkosttyp geeignet.

→ Auch für alle Drüsentypen geeignet.

**Pro Person**

**Eiweiß: 120 kcal von Hühnerfleisch  
und wenig Fett**

**Kohlenhydrate: siehe Gemüsereis  
(siehe unten)**

## Gebackener Kabeljau mit Tomatensalat nach chinesischer Art

**400 g Kabeljau (Dorsch)**  
**1 TL Reisweinessig**  
**2 TL Hoisinsauce**  
**1 große Knoblauchzehe, gepresst**  
**1 cm frischer Ingwer, geschält, fein gerieben**  
**wenig Öl für das Blech**

**Tomatensalat:**  
**1 Knoblauchzehe, gepresst**  
**2 cm frischer Ingwer, geschält, fein gehackt**  
**3 EL Reisweinessig**  
**2 EL Sonnenblumen- oder Sojaöl**  
**400 g Cherrytomaten, halbiert**  
**6 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten**  
**1 TL Zucker**  
**1 TL chinesische Chilisauce**  
**1 EL Koriandergrün (oder glatte Petersilie), fein gezupft**

Den Reisweinessig und die Hoisinsauce mit Knoblauch und Ingwer zu einer Marinade verrühren. Den Fisch damit begießen und 20 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Ein Backblech mit Öl besprühen und den marinierten Fisch im vorgeheizten Backofen 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Für den Tomatensalat Knoblauch, Ingwer, Reisweinessig und Öl verrühren, die Cherrytomaten zusammen mit den Frühlingszwiebelringen, Zucker, Chilisauce und Kräutern dazugeben, alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit dem Kabeljau anrichten.

Dazu passen Reis oder Teigwaren.

→Mit weniger Reis auch für Mischkosttyp geeignet.

→Auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 300 kcal mit Beilage**  
**(100 g Reis, Rohgewicht)**

**Eiweiß und Fett:**  
**200 kcal von Fisch und Öl**



## Fischspieß mit Gemüse nach japanischer Art

**500 g weißfleischige feste Fischfilets**  
**1 Ei**  
**3 EL helle Sojasauce**  
**1 kleines Stück (10 g) frischer Ingwer, geschält, gerieben**  
**2 TL Sesamsamen**  
**1 TL Salz**  
**1 TL Zucker**

**Gewürzmischung:**

**1 TL Leinsamen**  
**2 TL Sesamsamen**  
**1 TL schwarze Mohnsamen**  
**1 TL Shansho (japanischer Pfeffer) oder Sezchuanpfeffer**  
**1 TL getrocknete oder frische Orangenschale**  
**1–2 rote Peperoni (Paprikaschoten), in mundgerechte Stücke geschnitten**  
**2–4 Frühlingszwiebeln, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
**wenig Sesamöl (in Sprayform)**

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, größere Filets längs halbieren.

Das Ei mit Sojasauce, Ingwer, Sesamsamen, Salz und Zucker verrühren. Die Fischfilets in der Marinade 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zutaten zur Gewürzmischung in einer Gewürzmühle oder im Cutter mahlen oder im Mörser gut zerquetschen. Die Fischfilets aus der Marinade nehmen und auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreuen.

Die Fischfilets wellenförmig, abwechselnd mit den Peperoni- und Zwiebelstücken auf Holz- oder Metallspieße stecken.

Die Spieße vorsichtig auf dem gut vorgeheizten Grill oder in der Bratpfanne 5–7 Minuten grillieren, dabei wiederholt mit etwas Öl besprühen.

Dazu passt Ananasreis, Seite 103, oder fettarme Maischips.

→Mit weniger Reis auch für Mischkosttyp geeignet.

→Auch für alle Drüsentypen geeignet.

**Pro Person**

**Kohlenhydrate:** von der Beilage

**(Ananasreis, siehe Seite 103)**

**Eiweiß und Fett:** 133 kcal von Fisch und Ei



## Truthahnragout mit Brokkoli und Cashewnüssen

**300 g Truthahnfleisch (Pute),  
 in mundgerechte Stücke  
 geschnitten**  
**2 EL Öl**  
**30 g Cashewnüsse**  
**100 g Karotten, geschält,  
 in Stäbchen geschnitten**  
**100 g (thailändischer) Stangen-  
 sellerie, gewürfelt**  
**1 Zwiebel, fein gehackt**  
**2 Knoblauchzehen, fein gehackt**  
**1 EL Zucker, Salz**  
**1 grüne Chilischote, entkernt,  
 fein geschnitten**  
**1 EL Schnittlauch, fein  
 geschnitten**  
**1 EL Petersilie, fein gehackt**  
**1/8 l Hühnerbrühe, fettarm**  
**1 EL Speisestärke (Maizena  
 oder Pfeilwurzmehl)**  
**1 EL helle Sojasauce**  
**200 g Brokkoli, in kleine  
 Röschen zerteilt**

Das Fleisch trockentupfen.

Im Wok das Öl erhitzen. Die Cashewnüsse darin unter Wenden rösten, herausnehmen. Dann das Fleisch rundherum anbraten, das Gemüse dazugeben, salzen, mit dem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Chili, Schnittlauch und Petersilie beifügen und mit der Hühnerbrühe ablöschen.

Die Speisestärke mit der Sojasauce verrühren und die Sauce damit binden.

Die rohen Brokkoliröschen daruntermischen und nur noch 2–3 Minuten mitkochen. Zuletzt die gerösteten Cashewnüsse dazugeben, gut durchwärmen und mit feinen Nudeln oder Kartoffelpüree servieren.

→Mit weniger Beilage auch für Mischkosttyp geeignet.

→Mit Reis als Beilage auch für alle Drüsentypen geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate: 230 kcal von Gemüse,  
 Zucker, Nudeln oder Kartoffelpüree**  
**Eiweiß und Fett: 150 kcal von Fleisch,  
 Nüssen und Öl**



## Pouletgeschnetzeltes mit Orangensauce

**500 g Poulet (Huhn),  
 geschnetzelt**  
**3 EL Bratbutter oder Distelöl**  
**1 Zwiebel, fein gehackt**  
**1–2 Knoblauchzehen, gepresst**  
**3 EL Ingwer, gerieben**  
**1 Orange, abgeriebene Schale  
 und Saft**  
**150 ml Hühnerbouillon**  
**100 ml saurer Halbrahm**  
**3 EL Grand Marnier**  
**2 Prisen Kurkuma**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**500 g feine Nudeln (Rohgewicht)**

Das Fleisch trockentupfen. In einer Bratpfanne 2 EL Bratbutter oder Öl erhitzen und das Fleisch portionenweise darin anbraten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

In derselben Pfanne die restliche Bratbutter (1 EL) erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, mit der Hühnerbouillon ablöschen, Orangensaft und -schale, den Grand Marnier und den sauren Halbrahm hinzufügen. Leicht einköcheln lassen, dann mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben, gut durchmischen und nochmals 5–10 Minuten garen lassen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Pouletgeschnetzelten anrichten.

→Mit weniger Nudeln auch für Mischkosttyp geeignet.

→Mit Reis statt Nudeln auch für Schilddrüsen- und Nebennierentyp geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate:** 390 kcal von den Nudeln

**Eiweiß und Fett:** 245 kcal von Fleisch,  
 Rahm und Butter

## Süßer Dinkelbrei mit Orangenkompott

**80 g Butter oder Ghee**  
**(Reformhaus)**  
**300 g Dinkelgrieß**  
**40 ml Milch, fettarm (Zimmer-**  
**temperatur)**  
**100 g Vollrohrzucker**  
**2 EL Sultaninen**  
**3 EL Mandeln, gerieben oder**  
**gestiftelt**  
**1/8 TL Safranpulver oder Safran-**  
**fäden**  
**1/4 TL Kardamompulver**  
**1 TL frischer Ingwer, geschält,**  
**gerieben**  
**1–2 Orangen, Saft**  
**1 TL abgeriebene Orangenschale**

**4 Orangen für Kompott**  
**Honig**  
**Sultaninen**

Safranfäden in warmem Wasser 10 Minuten einweichen.

In einem Topf die Butter zergehen lassen und den Grieß darin unter Rühren sorgfältig goldgelb rösten. Mit der Milch aufgießen und gut umrühren. Den Zucker einrühren und den Grieß bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen.

Sultaninen, Mandeln, Safran, Kardamom, Ingwer und Orangenschale daruntermischen, so viel Orangensaft beifügen, bis der Brei dickflüssig, aber nicht zu zähflüssig ist. Kalt oder warm servieren.

Dazu passt ein Orangenkompott (kalt oder warm serviert): Orangen schälen, filetieren und mit etwas Honig und einigen Sultaninen verfeinern.

→ Rezept auch für Nebennieren- und Gonadentyp geeignet.

### Pro Person

**Kohlenhydrate:** 315 kcal von Grieß,  
**Zucker, Sultaninen und Orangen**  
**Eiweiß und Fett:** 175 kcal von Butter,  
**Milch und Mandeln**

## Literaturverzeichnis

- Cooper, Jay: Was macht mich schlank?  
Heyne Verlag 2000 (vergriffen)
- Funck, W.: Metabolic Balance. Die Diät,  
Südwest 2005
- Gittleman, Ann L.: Ihr Ernährungstyp,  
2. Aufl., Windpferd 2003
- Hamm, Michael: Fit und schlank mit GLYX,  
Midena 2001
- Kasper, Heinrich, Monika Wild, Walter Burghardt:  
Ernährungsmedizin und Diätetik, 10. Aufl.,  
Urban & Fischer 2004
- Kalus, Arndt und Torsten Albers: Handbuch  
Proteine und Aminosäuren, Novagenics 2001
- Königs, Peter: Metabolic-Typing, Skripte 2006  
Lebensmittelführer, Thieme Verlag 1995
- Martin, Michael: Säuren, Basen und Entgiftung  
in der naturheilkundlichen Praxis,  
Ralf-Regglin-Verlag 2005 (vergriffen)
- Martin, Michael: Labormedizin in der Naturheil-  
kunde, 3. Aufl., Urban & Fischer/Elsevier 2006
- Montignac, Michel: Essen und dabei jung  
bleiben, dtv 2005
- Peeke, Pamela: Fettfalle 40, Droemer-Knauer 2003
- Prinzhausen, Jan: Arbeitsbuch Abnehmen.  
Ernährungsformen für verschiedene Stoff-  
wechselltypen, Akademos 2003
- Regglin, Felicitas: Bausteine des Lebens.  
Aminosäuren als Nährstoffe und Heilmittel,  
2. Aufl., Ralf-Regglin-Verlag 1999
- Schlieper, Cornelia A.: Grundfragen der Ernäh-  
rung, 18. Aufl., Verlag Handwerk und Technik  
2005
- Sears, Barry: Das Optimum, die Sears-Diät,  
Econ-Verlag 2000
- Sulzberger, Margrit: Schlank mit dem glykämischen Index, AT Verlag 2001
- Wolcott, William L.: Essen, was mein Körper braucht, 3. Aufl. 2003, VAK-Verlag

### Adressen

Für weitere Informationen  
zum Metabolic Typing SYNERGIE-System  
Peter Königs  
Dürerstrasse 9  
D-64560 Riedstadt  
[www.ernaehrungstyp.de](http://www.ernaehrungstyp.de)

Praxis für ganzheitliche Ernährungsberatung  
Ursula Wetter  
Seestrasse 2  
CH-8330 Pfäffikon  
[ursula.wetter@bluewin.ch](mailto:ursula.wetter@bluewin.ch)

# Rezeptverzeichnis

## Kohlenhydrattyp

Buchweizenomelette mit Okragemüse 96  
 Chicoréesalat mit Trauben und Pilzen 88  
 Dinkelbrei, süßer, mit Orangenkompott 115  
 Fenchel-Carpaccio mit Frischkäse 86  
 Fischspieß mit Gemüse japanische Art 110  
 Gemüsepfanne, asiatische 97  
 Gemüserais, indonesischer 104  
 Kabeljau, gebackener, mit Tomatensalat  
 chinesische Art 108  
 Kichererbsensuppe, kalte indische 92  
 Lattichsuppe mit geräuchertem Truthahnfleisch 91  
 Nudeln mit Spinat in Kokosmilch 102  
 Nudeln mit Tofu-Curry-Sauce 100  
 Nudelsalat mit Huhn, lauwarmer chinesischer 99  
 Peperoni (Paprika), exotisch gefüllte 94  
 Pouletgeschnetzeltes mit Orangensauce 114  
 Pouletspießchen philippinische Art 107  
 Reis mit Ananas, gebraten 103  
 Seezungenklößchen mit Dillsauce 106  
 Suppeneintopf mit weißen Bohnen 90  
 Teigwarensalat 98  
 Truthahnragout mit Brokkoli und Cashewnüssen 112  
 Zwetschgen, gratinierte 116

## Eiweißtyp

Avocadobrot mit Roastbeef 122  
 Frühlingssalat mit Landrauchschinken  
 und Hobelkäse 124  
 Hühnersuppe mit Safran 128  
 Jakobsmuschelragout 134  
 Kalbsleber mit Feigensauce 142  
 Kaninchenfilets, gefüllt 140  
 Käsesalat mit Oliven 126  
 Krabbenflan mit Safransauce 136  
 Lammkoteletts mit Olivensauce 139  
 Meeresfrüchtesalat 132  
 Panna cotta mit Kirschen 148  
 Quarksoufflé 146  
 Rehmedaillons mit Pilzragout 144

Schweinefilet mit Pfeffersauce 138  
 Spinat-Brennnessel-Strudel 130  
 Thunfischsalat mit Ei 131  
 Wildlachs mit Limettenschaum 129

## Mischkosttyp

Apfel-Karotten-Müesli 186  
 Aranchini (Reis-Käse-Bällchen) 168  
 Artischocken mit Vinaigrette 158  
 Avocado-Orangen-Salat mit Mandeln 154  
 Bohnensalat, ägyptischer mit Vinaigrette 162  
 Brathähnchen mit frischem Rosmarin 176  
 Chinakohl mit Schinken 175  
 Entenbrüstchen mit Granatapfelsauce 182  
 Falafel mit Joghurtsauce 167  
 Focaccia (italienisches Fladenbrot) 185  
 Forelle, gebacken 178  
 Griechischer Salat mit Fetakäse 159  
 Hirse mit Petersilienpesto 169  
 Kalbsschnitzel, gefüllte, mit Zimtsauce 184  
 Kürbissalat mit Haselnüssen 156  
 Lammspieße indische Art 179  
 Lattichsalat mit Gorgonzola 155  
 Mais-Krabben-Suppe 166  
 Minestrone 164  
 Orangen-Tiramisù 188  
 Pasta mit Erbsensugo 172  
 Peperoni, gefüllt mit Bulgur und Pilzen 173  
 Pilzsalat mit Saucisson 163  
 Pizza mit Kartoffeln 170  
 Randensalat mit rosa Grapefruit 152  
 Rindfleisch-Kartoffel-Schmortopf 180  
 Salade niçoise 160  
 Schokoladeneis 187  
 Teigtaschen mit Pilzfüllung 174

*Rezepte für den Kohlenhydrattyp**auch geeignet für*


---

Chicoréesalat mit Pilzen und Trauben	alle Drüsentypen
Chinesischer Nudelsalat	Mischkost- und alle Drüsentypen
Indische Kichererbsensuppe	Mischkost- und Drüsentypen
Frühlingszwiebel-Kartoffel-Suppe	Mischkost- und Drüsentypen
Lattichsuppe mit geräuchertem Truthahnfleisch	Mischkost- und alle Drüsentypen
Suppeneintopf mit weißen Bohnen	Mischkost- und alle Drüsentypen
Fenchel-Carpaccio mit Frischkäse	Mischkost-, Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Gefüllte Peperoni (Paprika)	Mischkost- und alle Drüsentypen
Nudeln an Tofu-Currysauce	Nebennieren- und Gonadentyp
Indonesischer Gemüseries	alle Drüsentypen
Asiatische Gemüsepfanne	Mischkost- und alle Drüsentypen
Gebratener Reis mit Ananas	alle Drüsentypen
Buchweizenomeletten mit Okragemüse	Mischkost- und Drüsentypen
Bunter Teigwarensalat	Mischkost-, Nebennieren- und Gonadentyp
Nudeln mit Spinat in Kokosmilch	Nebennierentyp
Weißkohl (Kabis) gefüllt mit Tofu	alle Drüsentypen
Truthahnragout mit Brokkoli	Mischkost- und alle Drüsentypen
Fischspießchen nach japanischer Art	Mischkost- und alle Drüsentypen
Kabeljau nach chinesischer Art	Mischkost- und alle Drüsentypen
Pouletspießchen philippinische Art	Mischkost- und alle Drüsentypen
Gemüseries mit Huhn	Mischkost- und alle Drüsentypen
Pouletgeschnetzeltes an Orangensauce	Mischkost-, Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Seezungenklößchen an Dillsauce	Mischkost-, Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Gratinierter Zwetschgenaufwurf	Mischkosttyp
Süßer Dinkelbrei mit Orangenkompott	Nebennieren- und Gonadentyp
Joghurtmousse mit Aprikosenkompott	Mischkosttyp
Quarkauflauf mit Rhabarber	Mischkosttyp

*Rezepte für den Eiweißtyp**auch geeignet für*


---

Avocadobrot	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Löwenzahnsalat mit Landrauchschinken	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Meeresfrüchtesalat	Mischkost- und alle Drüsentypen
Käsesalat mit Oliven	Mischkost-, Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Thunfischsalat mit Ei	Mischkost- und alle Drüsentypen
Hühnersuppe mit Safran	Mischkost-, Kohlenhydrat-, Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Linsensuppe mit Lachs	Schilddrüsentyp
Spinat-Brennessel-Strudel	Mischkost- und alle Drüsentypen
Kalbsleber an Feigensauce	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Rehmedaillons an Pilzsauce	Mischkost- und Schilddrüsentyp
Kaninchenfilet, gefüllt	Mischkost- und Schilddrüsentyp
Kalbskoteletts mit Cynarsauce	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Lammkoteletts an Olivensauce	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Rindfleisch-Carpaccio	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Rindfleisch, scharfes	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Schweinefilet an Pfeffersauce	Mischkost-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Krabbenflan an Safransauce	Mischkost-, Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Ragout von Jakobsmuscheln	alle Drüsentypen
Steinbutt an Sternanissauce	Mischkost-, Kohlenhydrat- und Schilddrüsentyp
Rauchlachs an Limettensauce	Schilddrüsentyp
Gebratene Riesencrevetten	Mischkost- und alle Drüsentypen
Fischgratin	Mischkost- und alle Drüsentypen
Fischsalat mit Kressesauce	Mischkost- und alle Drüsentypen
Blaubeerküchlein	Mischkosttyp
Panna cotta mit Kirschen	Mischkosttyp
Quarksoufflé	Mischkost- und Kohlenhydrattyp

*Mischkost**auch geeignet für*

Ägyptischer Bohnensalat	Kohlenhydrat- und alle Drüsentypen
Artischocken an Vinaigrette	alle Drüsentypen
Avocadosalat mit Orangen	Eiweiß- und alle Drüsentypen
Griechischer Salat mit Fetakäse	Kohlenhydrat- und alle Drüsentypen
Kürbissalat mit Haselnüssen	alle Drüsentypen
Lattichsalat mit Gorgonzola	Eiweiß- und Nebennierentyp
Pilzsalat mit Saucisson	Eiweißtyp
Randensalat mit Grapefruit	alle Drüsentypen
Salade niçoise	Eiweißtyp und alle Drüsentypen
Mais-Krabben-Suppe	Kohlenhydrat- und alle Drüsentypen
Minestrone	Kohlenhydrat- und alle Drüsentypen
Forelle, gebacken	alle Drüsentypen
Arachini (Reis-Käse-Bällchen)	Schilddrüsen- und Nebennierentyp
Pizza mit Kartoffeln	Kohlenhydrattyp
Chinakohl mit Schinken	Eiweiß- und Schilddrüsentyp
Falafel mit Joghurtsauce	Kohlenhydrat- und alle Drüsentypen
Hirse mit Basilikumpesto	Kohlenhydrat-, Hypophysen-, Schilddrüsen-, Nebennierentyp
Pasta mit Erbsensugo	Nebennieren- und Gonadentyp
Peperoni, gefüllt mit Bulgur	Kohlenhydrat- und alle Drüsentypen
Tartelettes mit Pilzfüllung	Eiweiß-, Nebennieren- und Gonadentyp
Entenbrust an Baumnuss-Granatapfel- Sauce	Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Poulet mit Rosmarin	Eiweißtyp und alle Drüsentypen
Rindfleisch-Kartoffel-Gulasch	Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Kalbsschnittel an Zimtsauce	Eiweißtyp
Lammspießchen indische Art	Eiweiß-, Hypophysen- und Schilddrüsentyp
Orangen-Tiramisù	Eiweißtyp
Apfel-Karotten-Müesli	Kohlenhydrat-, Schilddrüsen-, Nebennieren- und Gonadentyp
Schokoladeneis	Kohlenhydrattyp
Focaccia (italienisches Fladenbrot)	Kohlenhydrattyp