

DR. MED. WOLF FUNFACK



metabolic balance

Das Stoffwechsel- programm

Das Standardwerk zur individuellen
Ernährungsumstellung

südwest^o

Inhalt

Gesund werden	9	Die Mahlzeiten im Alltag	36
Metabolic Balance® – das Original	10	Individueller Ernährungsplan	36
Aus der Praxis	10	Die Rezepte	38
Neuer Denkansatz	10	Die Speisen	40
Konkrete Hilfestellung	11	Die in Auftrag gegebene Studie wird's zeigen!	41
Jede Person ein Individuum	11	Inhalte der Studie	41
Als Lebensaufgabe gedacht	11	Erste Ergebnisse liegen vor	42
 		Exkurs: Süße Getränke – die Krankheitsfalle	44
Ernährung – wo stehen wir heute?	13		
 		Der Stoffwechsel – unsere große Biofabrik	47
Von der Evolution zur »Devolution«	14	Der Motor unseres Lebens	48
Der Body-Mass-Index als Indikator	16	Eiweiß – auch Protein genannt – ist elementar	49
Der BMI gibt Auskunft	17	Aminosäuren als Bausteine	49
 		Biologische Wertigkeit	51
Was ist Metabolic Balance®?	21	Gefahr der Übersäuerung	51
Einzigartige Stoffwechselkur	22	Kohlenhydrate sammeln die Sonnenenergie	54
Den Hormonhaushalt stärken	22	Kraft- und Energielieferanten	55
Persönlicher Ernährungsplan	24	»Gute« und »schlechte« Kohlenhydrate	56
Gesund essen lernen	25	Fette sind für uns sehr wichtig	60
Individuelle Blutanalyse	27	Aufgaben der Fette	60
Metabolic Balance® – der Fahrplan	30		
Phase 1 – Vorbereitungsphase	30		
Phase 2 – Strenge Umstellungsphase	32		
Phase 3 – Gelockerte Phase	35		
Phase 4 – Erhaltungsphase	35		

Die Fettsäuren	60	Leber und Galle sind unverzichtbar	106
Cholesterin	61	Die Aufgaben der Leber	106
Exkurs: Fettsäuren – dem Namensgeheimnis auf der Spur	62	Die Gallenblase	107
»Gute« und »schlechte« Fette	64	Die Nieren – Filterstation des Körpers	110
Vitalstoffe sind unerlässlich	68	Stoffwechselforgänge unter der Lupe	112
Vitamine	68	Die Verdauungsphasen	112
Mineralstoffe und Spurenelemente	75	Die Verdauungssäfte	113
Sekundäre Pflanzenstoffe	80	Exkurs: Verdauungssubstanzen im Überblick	120
Die Verdauung ermöglicht den Stoffwechsel	83	Der Fettstoffwechsel im Detail	122
So funktioniert die Verdauung	84	Das Immunsystem – unsere Schutzpolizei	129
Die Drüsen sind enorm wichtig	86	Fremde Stoffe erkennen und abwehren	130
Der Abbau der Nährstoffe	88	Unspezifisches Immunsystem	130
Exkurs: Das Hormonsystem – unsere Steuerungseinheit	90	Spezifisches Immunsystem	133
Die Verdauung beginnt im Kopf	92	Schwaches Immunsystem – eine Zivilisationskrankheit?	137
Der Speichel	93	Ernährung und Immunsystem	139
Der Schlund und die Speiseröhre	95	Der Stoffwechsel auf Zellebene	141
Der Magen ist sehr sauer	96	Unsere Zellen erfordern Aufmerksamkeit	142
Saures Milieu	98	Der Aufbau der Zellen	142
Verweildauer im Magen	98	Auf die Zellpflege kommt es an	145
Der Darm ist ein Wunderwerk	99	Unsere Verantwortung	147
Der Dünndarm	99	Achtung: Metabolisches Syndrom!	149
Der Dickdarm	101		
Die Bauchspeicheldrüse vollbringt Höchstleistung	102		
Zwei Drüsen in einem Organ	102		
Schlüsselhormon Insulin	103		

Bewegung ist notwendig	151	Metabolic Balance® für Vegetarier	189
Turbomotor für den Stoffwechsel	152	Vegetarier? So geht's metabolisch!	190
Sport bei Metabolic Balance®	152	Eiweiß kontra Heißhungerattacken	190
Sport verbessert Energiebilanz	155	Wie gesund leben Vegetarier?	192
Ernährung nach sportlicher Belastung	158	Proteine für Vegetarier	195
Ein Fitnessprogramm für jeden Typ	158		
Fazit: Schlank im Schlaf!	159		
Die Kraft der Gedanken auch beim Sport nutzen	160		
Hüpf dich gesund!	160		
		Metabolic Balance® auch gut für Kinder	199
		Richtig ernährt von Anfang an	200
		Soziales Umfeld und Übergewicht	200
	163	Zu wenig Bewegung	202
		Ein umfassendes Konzept muss her	203
Lebenselixier Wasser für alle Organismen	164	Exkurs: Macht Fett fett und krank?	206
Wasser – zum Überleben wichtig	165		
Ohne Wasser kein Stoffwechsel	166		
Wasser ist wunderbar	166		
Cluster: die wässrigen Paarbeziehungen	169		
Das Gedächtnis des Wassers	171	Der Stoffwechsel ist krank – ernährungsbedingt	209
Die Seele des Wassers	173	Wohlstandskrankheiten nehmen zu	210
		Metabolisches Syndrom	210
Mentaltraining – Hilfe für die Seele	177	Adipositas ist extremes Übergewicht	214
Wie Emotionen Organe beeinflussen können	178	Verschiedene Messgrößen	214
Morphinrezeptoren	178	Weltweit auf dem Vormarsch	216
Emotionen schützen vor Krankheiten	181	Verantwortung übernehmen	217
Es gibt keine objektive Wirklichkeit	183	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	218
Essen und Gefühle	185	Arteriosklerose	218
Der Weg ist das Ziel!	187	Durchblutungsstörungen	219
		Bluthochdruck	220

Herzrhythmusstörungen	223	Körperreaktionen auf Nahrungsmittel	262
Metabolic Balance® bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	223	Unverträglichkeiten	262
Diabetes mellitus – die »Zuckerkrankheit«	224	Intoleranzen	263
Zwei Typen	224	Allergien	270
Immer mehr Betroffene	225	Allergien – aus der Sicht von Metabolic Balance®	271
Insulin extern zuführen	226	Allergieprävention	274
Unterzuckerung und Überzuckerung	229	ADHS – das Zappelphilipp-Syndrom	276
Die Insulinresistenz	231	Lebensweise ändern	276
Diabetes erhöht Herzinfarktrisiko	235	ADHS und Homöopathie	278
Spätschäden bei Diabetes	237	ADHS und Ernährung	278
Aktuelle Studien	237	ADHS bei Erwachsenen	280
Metabolic-Balance® optimal für Typ-2-Diabetiker	240	Metabolic Balance® bei ADHS	281
Rheuma – unangenehm zu jeder Zeit	242	Anti-Aging – Fitness für den Körper	283
Rheumatoide Arthritis	242	Hormone beeinflussen unser Leben	284
Der Rheumafaktor	244	Es liegt in unserer Hand	284
Botenstoff TNF- α	245	Hormone steuern das Geschehen	285
Einfluss der Ernährung	245	Hormongesund essen	288
Metabolic Balance® bei Rheuma	246	Hormonbalance dank Ernährungsumstellung	293
Gicht – erhöhte Harnsäurewerte	248	Wenn die Jahre bei den Frauen wechseln	294
Purine und Harnsäurewerte	248	Was passiert da im Körper?	294
Der Gichtanfall	250	Das Klimakterium	296
Therapie bei Gicht	250	Osteoporose – wenn Knochen brechen	299
Neuer Gichtauslöser entdeckt!	252	Register	300
Metabolic Balance® bei Gicht	252	Impressum	304
Übersäuerung schadet den Zellen	254		
Säuren, Basen und pH-Wert	254		
Was uns sauer macht	256		
Metabolic Balance® bei Übersäuerung	258		
Exkurs: Atmen Sie sich gesund!	260		