

## ES FUNKTIONIERT!

Jean-Pierre L. Schupp im Gespräch mit Dr. Wolf Funfack von metabolic balance®

**FT:** Herr Dr. Funfack, was steckt hinter metabolic balance?

**WF:** *metabolic balance ist ein ganzheitliches Ernährungs- und Stoffwechselregulierungsprogramm nach Mass. Es handelt sich dabei nicht um eine Diät. Es geht von der Grundannahme aus, dass jeder Körper in der Lage ist, die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone selbst in ausreichender Menge produzieren zu können. Anhand der Werte eines detaillierten Blutbildes und einer ausführlichen Klientenbefragung stellt ein speziell entwickeltes Computerprogramm einen individuellen 4-Phasen-Ernährungsplan für die Teilnehmer zusammen. Durch die Auswahl und Kombination der Lebensmittel wird der Stoffwechsel der Klienten wieder in seine natürliche Balance gebracht. Das Ergebnis dieser Ernährungsumstellung ist ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag sowie in zahlreichen Fällen eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes. Anders am Konzept von metabolic balance ist die ganzheitliche Ausrichtung. Durch die neue körperliche Balance nimmt der Teilnehmer ab und erreicht sozusagen als Nebeneffekt wieder sein Idealgewicht. Auch kann er es mit diesem Programm langfristig gut halten. Gleichzeitig verbessert und stabilisiert sich vielfach das seelische Wohlbefinden der Klienten dauerhaft. Die Dauer der Umstellung*



Dr. med. Wolf Funfack

*hängt von der individuellen Zielsetzung (z. B. Höhe des Gewichtsverlustes) der einzelnen Teilnehmer ab. Speziell ausgebildete metabolic balance-Betreuer (Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater und Apotheker), begleiten und beraten die Teilnehmer während der Umstellung, um ein optimales Ergebnis zu gewährleisten.*

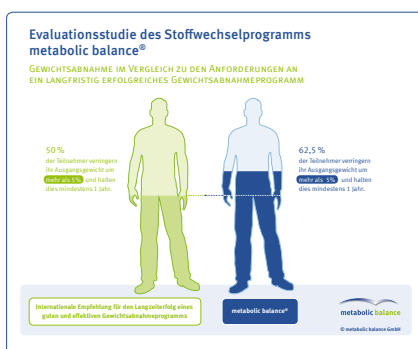
**FT:** Brauche ich in Zukunft einen Computer, wenn ich ins Restaurant gehe? Oder wird es bald metabolic balance Restaurants geben?

**WF:** *Natürlich nicht. Ziel des Programms ist es, dass der Teilnehmer sein natürliches Körpergefühl wiederentdeckt und damit ein Gespür für die richtige Lebensmittelauswahl und Essensmenge entwickelt. So ist er schliesslich wieder in der Lage, über Appetit und Abneigung selbst zu entscheiden, welche Lebensmittel und welche Mengen für seinen persönlichen Stoffwechsel erforderlich sind. Um den Stoffwechsel in einer gesunden Balance zu halten, muss das*

*Ernährungsverhalten langfristig geändert werden. Die Grundregeln gelten daher ein Leben lang und bewirken meist eine ganzheitliche Lebensänderung. Aus diesem Grund brauchen die Klienten keinen PC oder langfristige Ernährungspläne, sondern sie sind wieder in der Lage mit den Grundregeln und dem wiedergewonnenen Gespür ein Leben lang ihr Gewicht zu halten. Ich beispielsweise halte so mein Gewicht seit vielen Jahren. Es gibt Hotels, die metabolic balance anbieten und so haben Klienten die Möglichkeit, beispielsweise die strenge Phase im Urlaub umzusetzen. Der Vorteil dabei ist, dass sie sich nicht um die Zubereitung und Beschaffung der Lebensmittel kümmern müssen. Die entsprechenden Adressen sind auf unserer Homepage zu finden ([www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)). Darüber hinaus ist jedes servicebetonte Restaurant heute bemüht, Sonderwünsche der Gäste zu erfüllen, um ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen. Als metabolic balance-Teilnehmer lernt man, sich die passenden Mahlzeiten selbst zusammenzustellen und kann so auch aus der Speisekarte entsprechend auswählen oder dem Koch konkrete Anweisungen geben.*

**FT:** Seit wann gibt es Ihr Programm?

**WF:** *Die metabolic balance GmbH wurde im Jahr 2002 gegründet. Seitdem gibt es metabolic balance-Ernährungspläne. Das Programm selbst ist das Ergebnis jahrzehntelanger, ernährungsmedizinischer Erfahrung und Forschung, die zusammen mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf medizinischem Gebiet und im Bereich der Lebensmittelkunde kombiniert wurde. Das Wissen und die praktische Erfahrung von Dipl.-Ing. Silvia Bürkle über Lebensmitteltechnik war ein weiteres wesentliches Fundament für die Entwicklung unseres individuellen Stoffwechselprogramms.*



**FT:** Das Programm von metabolic balance ist in vier Phasen gegliedert. Wie sehen die aus?

**WF:** Als einleitende Phase des metabolic balance-Stoffwechselprogramms steht die 2 Tage dauernde Vorbereitungsphase. Der Körper wird durch leichte Kost und Abführen (beispielsweise mit Bittersalz) auf die folgende Stoffwechsellumstellung vorbereitet.

In der strengen Umstellungsphase, die mindestens zwei Wochen dauert, stellt sich der Körper der Programmteilnehmer auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. Der Stoffwechsel kommt wieder in Schwung.

In der gelockerten Umstellungsphase testet man vorsichtig die Lebensmittel aus, die vorher ausgeschlossen waren, und entwickelt dadurch ein neues, feineres Gespür für den eigenen Körper, immer die sich dabei ergebenden Veränderungen des Gewichts und Körpergefühls berücksichtigend.

Schliesslich dauert die Erhaltungsphase für einen metabolic balance-Teilnehmer „lebenslänglich“. Sie beginnt, sobald das Wunschgewicht erreicht ist. Die Teilnehmer sichern den erzielten Erfolg durch die Beachtung der bekannten 8 Grundregeln und den Einbau regelmässiger Bewegung in den Tagesablauf. Wichtig: Jetzt dürfen auch Lebensmittel, die bisher nicht auf dem Plan standen, genossen werden.

**FT:** Für wen ist das Programm geeignet?

**WF:** metabolic balance ist für Teilnehmer mit metabolischem Syndrom, Neigung zu Diabetes oder mit Fettstoffwechselstörungen geeignet und für alle, die ihren Stoffwechsel wieder normalisieren wollen. Ca. 80 Prozent der Klienten haben die Zielsetzung, ihr Gewicht zu reduzieren, die restlichen Interessenten wollen in erster Linie ihren Stoffwechsel ausbalancieren und ihr Lebensgefühl verbessern.

**FT:** Gibt es Menschen, die metabolic balance nicht durchführen sollten, oder ist das Programm für jeden geeignet?

**WF:** Mit dem Bluttest erhalten wir im Vorfeld Hinweise auf schwerwiegende Krankheiten. Eine Planerstellung ist dann nicht möglich und der Berater empfiehlt dem Klienten, sich zunächst in ärztliche Behandlung zu begeben. Bei Krankheitsbildern wie schwerer Nieren- oder Leberinsuffizienz sowie bei Schwangeren und stillenden Müttern kann kein metabolic balance-Plan erstellt werden.

*Wichtig ist: Bevor man einen Plan macht, sollte man sich sicher sein, dass man nachhaltig etwas an seinen Ernährungsgewohnheiten ändern will. Denn metabolic balance zielt darauf ab, den Stoffwechsel dauerhaft umzustellen und zu optimieren.*

**FT:** Wie viele Menschen haben bereits eine Lebensmittelliste für sich erstellen lassen? Wie viele Menschen wenden derzeit metabolic balance an und wie viele kommen jährlich hinzu?

**WF:** Wir haben bisher mehrere Hunderttausend Ernährungspläne in Kooperation mit unseren Betreuern erstellt. Wir sind organisch mit der steigenden Nachfrage nach unseren Ernährungsplänen gewachsen. Auch in Zukunft wollen wir solch ein organisches Wachstum weiterverfolgen.

**FT:** Was bewirkt metabolic balance?

**WF:** metabolic balance bringt den Stoffwechsel wieder in seine ursprüngliche Balance, die vielfach durch die ungesunden Lebensgewohnheiten unserer zivilisierten westlichen Welt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Methode verhilft den Teilnehmern wieder dazu, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen, sich vital, energiegeladent und fit zu fühlen. Dafür sorgt auch die sorgfältig abgestimmte und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Ernährungszusammenstellung der Pläne. Der Ablauf der Phasen dient dazu, die Programmteilnehmer wieder Schritt für Schritt für die Signale ihres Körpers bei der Nahrungsmittelauswahl zu sensibilisieren. Die Klienten lernen zugleich, die Essensmengen optimal auf ihren Bedarf auszurichten.

**FT:** Wie viel Kilo kann man mit metabolic balance verlieren?

**WF:** Diese Frage lässt sich pauschal nicht ohne Weiteres beantworten. metabolic balance hilft den Teilnehmern, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen, welches vom Ausgangsgewicht und der allgemeinen körperlichen Konstitution abhängt. Tatsächlich gibt es Beispiele, die mehr als 50 Kilogramm in einem Zeitraum von einem Jahr abgenommen haben.

**FT:** Wie viele Kalorien nimmt ein Teilnehmer durchschnittlich pro Tag auf?

**WF:** Die Ernährungspläne sind individuell auf die Bedürfnisse der Klienten zugeschnitten und basieren auf zwei Säulen, zum einen den Ergebnissen der Blutuntersuchung und zum anderen auf der persönlichen Anamnese

## metabolic balance®-Ernährungspyramide

nach Dr. med. Wolf Funck



durch den Berater, bei der u. a. auch die persönlichen Vorlieben und Abneigungen der Klienten abgefragt werden.

Metabolic balance empfiehlt vor allem langkettige Kohlenhydrate, zum Beispiel in Form von Gemüse, Obst und Roggenvollkornbrot, biologisch hochwertige Eiweisse aus Fleisch, Fisch, Eiern, Soja- und Milchprodukten oder Hülsenfrüchten, sowie ausreichend Fett und Nährstoffe, deren Menge sich am Grundumsatz der einzelnen Teilnehmer orientiert. Wir zählen keine Kalorien. Die ausgewogene Verteilung und gezielte Auswahl von hochwertigen Lebensmitteln entspricht der modernen Ernährungslehre: 40-45 Prozent Kohlenhydrate, 30-35 Prozent Fett und 20-25 Prozent Eiweiss.

**FT:** Wie werden die Lebensmittellisten erstellt? Wie entsteht ein Ernährungsplan? Was für ein Computerprogramm ist das, mit dem Sie den Plan erstellen?

**WF:** Unser Programm zur Erstellung der Ernährungspläne basiert auf dem Bundeslebensmittelschlüssel, mit dem auch niedergelassene, zertifizierte Ernährungsberater arbeiten. Unsere Berater greifen mit dem Programm stets auf die aktuellsten Daten sowie meine langjährige Erfahrung und geballte Kompetenz, die auch im Computerprogramm mündet, zurück und können damit ein hohes Qualitätslevel garantieren, ohne sich ständig um die Aktualisierung kümmern zu müssen. Das wird von uns zentral für sie erledigt. Mit diesem Zeitgewinn können sich die Berater um eine intensive und individuelle Beratung der Klienten kümmern.

**FT:** Ist die Zusammenstellung der Lebensmittellisten nicht völlig willkürlich? Kommt es nicht zu Mangelerscheinungen?

**WF:** Die Zusammenstellung der Lebensmittelliste basiert auf zwei Säulen, zum einen den Ergebnissen der Blutuntersuchung und zum anderen auf der persönlichen Anamnese durch den Berater, bei der u. a. auch die persönlichen Vorlieben und Abneigungen der Klienten abgefragt werden. metabolic balance ist ein ganzheitliches Ernährungs- und Stoffwechselregulierungsprogramm und zeichnet sich durch den Faktor Individualität aus. Individuelle Ernährungspläne und eine individuelle Betreuung durch geschulte Berater sind die Erfolgsgaranten und sorgen dafür, dass sich die Klienten ausgewogen ernähren und ihren Stoffwechsel wieder in die natürliche Balance bringen. Die Ergebnisse unserer neuesten Studie beweisen das.

**FT:** Was kann passieren, wenn man den Ernährungsplan nicht einhält?

**WF:** Dann ist nicht gewährleistet, dass der Organismus ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt wird und das gesteckte Ziel, z. B. Gewichtsabnahme, wird dann nicht oder nur schwer erreicht.

**FT:** Gibt es einen perfekten Zeitpunkt für den Start?

**WF:** Optimal ist ein Beginn im Frühjahr oder Herbst. Bei Schichtarbeitern macht es Sinn, metabolic balance im Urlaub zu beginnen, damit sie sich langsam in den neuen Essrhythmus hineinfinden können. Empfehlenswert ist es auch die beiden Tage der Vorbereitungsphase auf das Wochenende

zu legen, damit die Umstellung beziehungsweise das Abführen möglichst stressfrei stattfinden kann.

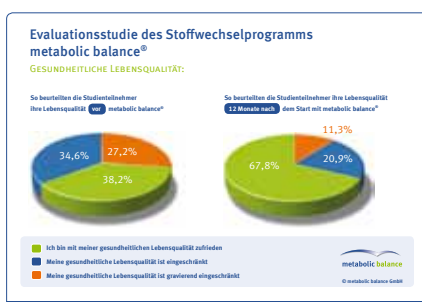
**FT:** Kann man metabolic balance ganz ohne Sport machen?

**WF:** Grundsätzlich ja. Es gibt beispielsweise Teilnehmer, die auf Grund einer Behinderung keinen Sport machen können. Sie profitieren sehr von dieser Methode. Aber metabolic balance ist ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm, daher empfehlen wir auch regelmässige Bewegung. Ausdauersport eignet sich hierbei besonders um Fett zu verbrennen, Kraftsport zum Aufbau von Muskulatur. Viele stark Übergewichtige, die mit metabolic balance® abnehmen wollen, haben zunächst keinen Drang sich zu bewegen

und sind aufgrund ihres Übergewichts froh, wenn sie nicht vom ersten Tag an trainieren müssen. Mit zunehmender Verbesserung der Insulinresistenz und somit der Absenkung des Insulinspiegels produziert der Körper zunehmend wieder ein Protein (Foxa 2), das einen verstärkten Bewegungsdrang auslöst. Zu diesem Zeitpunkt ist es sinnvoll, diesem Bewegungsbedürfnis nachzukommen und Sport regelmässig in den Tagesablauf zu integrieren. Besonders ausgewählte Fitnessanlagen bieten hier die Möglichkeit, einen metabolic balance®-Plan zu machen und dabei von vornherein die Stoffwechselumstellung mit Sport zu kombinieren oder gezielt zu unterstützen.

**FT:** Was ist ein guter und ein schlechter Stoffwechsel?

**WF:** metabolic balance unterscheidet normalerweise nicht zwischen gutem und schlechtem Stoffwechsel, denn das Ernährungs- und Stoffwechselregulierungsprogramm geht von der Grundannahme aus, dass jeder Körper prinzipiell in der Lage ist, die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone selbst in ausreichender Menge produzieren zu können, sobald sich der Stoffwechsel wieder in seiner Balance befindet. Man kann jedoch sagen, gut im Sinne von metabolic balance ist ein ausgeglichener Stoffwechsel, schlecht ist ein Stoffwechsel im Ungleichgewicht. Letzteres führt zu den vier Krankheiten des metabolischen Syndroms: Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen.



**FT:** Wie genau kann man seinen Stoffwechsel noch auf Trab bringen?

**WF:** *Auf gesundes und ausgewogenes Essen achten, auch Gewürze (z. B. Ingwer, Chili) regen den Stoffwechsel an, genügend Wasser trinken und für ausreichende Bewegung sorgen! Sehr grossen Wert legen wir auch auf Bitterstoffe sowie naturbelassene Lebensmittel. Ausserdem gilt natürlich: auch Bewegung bringt den Stoffwechsel auf Trab! Wichtig also: V. a. regelmässig Bewegung in den Tagesablauf einbauen!*

**FT:** Spielen die Gene dabei eine Rolle?

**WF:** *Sicher gibt es deutliche Unterschiede im Stoffwechselgeschehen der Einzelnen. Daher sind die Ernährungspläne von metabolic balance individuell abgestimmt. Dennoch gilt auch hier: Jeder Körper ist grundsätzlich in der Lage, die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone selbst in ausreichender Menge zu produzieren, sofern die entsprechenden Nährstoffe im richtigen Verhältnis zugeführt werden.*

*Die wichtigste Erkenntnis aus der Genforschung ist, dass für viele Krankheiten Gene gefunden wurden, die Auslöser für diese sind. Ob sich solch eine genetische Veranlagung in Form einer Krankheit manifestiert, hängt von unserer Lebensart, insbesondere auch von unserer Ernährung ab.*

**FT:** Was kann den Stoffwechsel bremsen?

**WF:** *Eine längerfristige falsche Ernährung und damit eine unzureichende Zufuhr von wichtigen Nährstoffen, die der Körper braucht, um seinen Stoffwechsel optimal aufrecht zu erhalten. Auch Bewegungsmangel hat einen negativen Einfluss auf das Stoffwechselgeschehen.*

**FT:** Worin genau unterscheidet sich Ihr Ansatz von dem, der in der deutschen Ernährungsberatung noch Standard ist? Warum sollte ich Ihre Diät machen? Die Fachwelt kritisiert in erster Line, dass sich die Ernährungspläne bei metabolic balance auf die Blutwerte beziehen und damit nicht aussagekräftig genug sind. Mit dieser Methode bricht metabolic balance in mehreren Punkten mit der herrschenden Lehrmeinung, etwa der des VDOEs. Warum? Wieso ist die Blutanalyse zwingend, obwohl sich der Abnehmerfolg in verschiedenen Tests auch ohne Analyse eingestellt hat?

**WF:** *Wir gehen bei metabolic balance streng nach den Regeln einer seriösen Ernährungsberatung vor, im Grunde genau so, wie es von Fachverbänden vorgeschrieben wird. Der Erstellung eines Ernährungsplanes werden immer eine Anamnese und ein persönliches Gespräch vorgeschaltet, genauso wie ein Bluttest, um Mängel und bestimmte Krankheitsbilder aufzudecken und diese zu berücksichtigen. Mit den Ergebnissen können die Berater mit unserem Computerprogramm einen individuellen Ernährungsplan für die Klienten ausarbeiten. Sie sehen, wir gehen genauso vor wie jeder zertifizierte Ernährungsberater. Der einzige Unterschied besteht darin, dass wir unseren Beratern mit dem Computerprogramm die Fleissarbeit abnehmen, die einzelnen Lebensmittel von Hand auszuwählen und zu berechnen. Das Programm basiert auf dem Bundeslebensmittelschlüssel, mit dem auch niedergelassene, zertifizierte Ernährungsberater arbeiten. Unsere Berater greifen mit dem Programm stets auf die aktuellsten Daten zurück und können damit ein hohes Qualitätslevel garantieren, ohne sich ständig um*

die Aktualisierung kümmern zu müssen. Das wird von uns zentral für sie erledigt. Mit diesem Zeitgewinn können sich die Berater um eine intensive und individuelle Beratung der Klienten und die Begleitung durch die verschiedenen Programmphasen kümmern.

**FT:** Wie kann metabolic balance Gesundheit und Vitalität fördern?

**WF:** Dass Ernährung einer der entscheidenden Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Körper ist, hat sich auch das ganzheitliche Stoffwechselprogramm metabolic balance auf die Fahne geschrieben. Der menschliche Organismus ist ein hochkomplexes System, das schnell und unmittelbar auf Reize von aussen reagiert. So auch auf alles, was wir essen und trinken. Das ist leider heute häufig nicht mehr selbstverständlich. Wir haben durch unsere veränderten „zivilisierten“ Essgewohnheiten vielfach verlernt, auf die Signale unseres Körpers zu hören. Um diese körpereigenen Signale wieder schrittweise wahrzunehmen und ihnen folgen zu können, müssen wir umdenken, umlernen, unseren Lebensstil und unsere Essgewohnheiten deutlich verändern. Im hektischen Alltag eine Herausforderung, die einiges an Willen, Disziplin und Veränderungsbereitschaft erfordert. Deshalb sagen wir unseren Teilnehmern, dass metabolic balance nicht nur ein Stoffwechselprogramm mit einer Ernährungsumstellung ist, bei der man wunderbar abnimmt, sondern dass es eine dauerhafte Lebensumstellung erfordert. Ernährungsberatung ist immer auch eine Lebensberatung.

Mit der normalen Ernährung unserer zivilisierten Welt mit einem relativ hohen Anteil von Fast Food, falschen Fetten, wenig Obst und Gemüse, viel Zucker und Produkten aus ausgemahlener Mehlen, führen wir unseren Körper zwar viele Energieträger zu, aber nicht genug von jenen Stoffen, die der Körper als Baustoff für seine Stoffwechselvorgänge verwerten kann und dringend benötigt.

Metabolic balance bringt dieses Ungleichgewicht wieder ins Lot, indem das Programm zunächst über das Blutbild prüft, welche Nährstoffe dem Körper fehlen, wovon er genug oder zu viel hat. Das Stoffwechselprogramm hilft den Teilnehmern gerade in den Umstellungsphasen (Phase 2 und 3, die strenge und die gelockerte Umstellungsphase) bei der gezielten Auswahl der Lebensmittel, die jene Nährstoffe enthalten, die das Defizit ausgleichen. Das hängt natürlich davon ab, wo der Stoffwechsel eines Körpers sich gerade befindet. Selbstverständlich ist das individuell sehr verschieden – deswegen sind individuelle „massgeschneiderte“ Ernährungspläne so wichtig für den Erfolg einer Stoffwechselumstellung. Das Kalorienangebot orientiert sich dabei am Ausgangsgewicht der Teilnehmer, denn wer abnehmen will, soll nicht hungern.

Das Programm schlägt sowohl hochwertige Primärnährstoffe – also Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette vor – diese Stoffe sind die Baustoffe und Energieträger für den Körper, als auch ausreichende Mengen von Sekundärstoffen, d. h. Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen\*. Diese Stoffe, die den Körper wieder in die Lage versetzen, selbst die benötigten Hormone und Enzyme zu produzieren, erlauben ihm erst eine reibungslose Funktion. Sie sind unter anderem auch nötig, um genügend Anti-Aging-Hormone und die Wachstumshormone zu produzieren, die auch den Muskelaufbau fördern und einen Umbau von Fettgewebe zu Muskelgewebe veranlassen. Sie sind die Zündfunken des Stoffwechsels, die es dem Körper ermöglichen, den Stoffwechsel wieder optimal zum Laufen zu bringen. Hat er genügend von diesen Stoffen zur Verfügung, entwickelt er wieder vermehrt Bewegungsdrang, der Mensch wird wieder aktiver und vitaler und lernt erneut auf den eigenen Körper zu hören.

\* (Farbstoffe, Geruchsstoffe in Pflanzen)

**FT:** Wie ist MB in der der Fitness- und Wellnessbranche vertreten?

**WF:** Seit 2007 haben besonders ausgewählte Fitnessanlagen die Möglichkeit, qualifizierte Mitarbeiter zu metabolic balance-Betreuern ausbilden zu lassen. Dort können gerade sportorientierte Teilnehmer ihre Stoffwechselumstellung gezielt mit Sport kombinieren oder langfristig unterstützen. meta-

bolic balance ist ein stark individuell ausgerichtetes Programm, das den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmer möglichst weit entgegen kommen will. Deshalb benennt metabolic balance seit 2011 diese Richtung gezielt „metabolic balance-fitness“, um sportaffinen Teilnehmern zu signalisieren, dass sie dort eine optimale Unterstützung auch im Bereich Sport erhalten können. Interessierte Clubs aus Deutschland, Österreich und der Schweiz finden unter:

[www.metabolic-balance-fitness.de](http://www.metabolic-balance-fitness.de) dazu weitere Informationen.

## Themenbereich Studie

**FT:** Was sind die Kernaussagen der Studie zu metabolic balance?

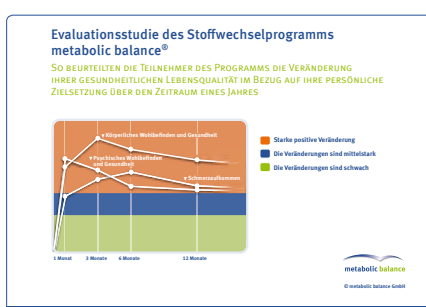
**WF:** Mit der Studie haben wir den wissenschaftlichen Nachweis für den Erfolg unserer Methode vorliegen. metabolic balance trägt langfristig zur Verbesserung der Lebensqualität der Klienten bei, das Gewicht wird nachhaltig reduziert und der Stoffwechsel positiv reguliert, sodass sich auch die Laborwerte verbessern.

**FT:** Dr. Funfack: Die Ergebnisse verwundern nicht. Dass man mit einer Diät abnimmt, ist doch das Mindeste, was man als Kunde erwarten kann. Was soll daran neu sein?

**WF:** metabolic balance ist ein ganzheitliches Ernährungs- und Stoffwechselregulierungsprogramm nach Mass, es handelt sich nicht um eine Diät. Neben der Gewichtsreduktion ist mit der Studie nun wissenschaftlich belegt, dass gleichzeitig die Gesundheit der Klienten und die persönliche Lebensqualität verbessert werden. Zu Beginn der Studie gaben nur 38% der Teilnehmer an, ihre Lebensqualität wäre nicht eingeschränkt (Normalwert in Deutschland: 75%). Viele beklagten auffällige oder gravierende Einschränkungen. Nach einem Jahr hatte sich die Lebensqualität deutlich verbessert: Nun waren 68% der Teilnehmer mit ihrer Lebensqualität zufrieden. Die positiven Ergebnisse entsprechen den Rückmeldungen der Betreuer und Klienten, die diese uns in den vergangenen Jahren kontinuierlich berichtet haben. Der Erfolg unserer Methode wurde nun erstmals wissenschaftlich belegt.

**FT:** Wer hat die Studie durchgeführt?

**WF:** Das Hochrhein-Institut (HRI) am RehaKlinikum Bad Säckingen e.V. wurde 2007 als eingetragener Ver-



ein gegründet. Die wissenschaftliche Leitung hat Prof. Dr. med. Wilfried H. Jäckel inne.

Die Studie wurde zu 100% von der metabolic balance GmbH finanziert (vgl. den Abschnitt „Declaration of Interest“ am Ende des Artikels zur Studie). Das HRI war sich von Anfang an darüber im Klaren, dass eine solche „Auftragsforschung“ für ein wissenschaftliches Forschungsinstitut insofern problematisch ist, da besondere Massnahmen ergriffen werden müssen, um zu gewährleisten, dass die Auftraggeber keinerlei Einfluss auf die Erhebungen, Auswertungen und Interpretationen der Studiendaten nehmen können. Zu diesen Massnahmen gehörte v. a., dass alle Daten, die per Fragebogen bei Klienten oder Betreuern erhoben wurden, von diesen direkt in frankierten Rückumschlägen an das Institut geschickt wurden. Das Gleiche traf für alle Labordaten zu, die vom zentralen Labor der Studie direkt an das Institut übermittelt wurden. Damit war ausgeschlossen, dass die Auftrag-

geber die Daten in irgendeiner Weise beeinflussen konnten.

Die Unabhängigkeit der wissenschaftlichen Arbeiten wird offiziell auch im Rahmen der veröffentlichten Studie betont: „The authors declare that metabolic balance company had neither influence on design or realisation of the study, nor on collection, analyses, and interpretation of data, or on preparation, review, approval, or control of the manuscript.“

**FT:** Dr. Funfack, Sie haben erst eine Methode entwickelt und liefern die wissenschaftliche Rechtfertigung Jahre später. Wie passt das zusammen?

**WF:** Um repräsentative Ergebnisse zu bekommen, war es wichtig, eine entsprechende Anzahl von Betreuern und Klienten in der Grundgesamtheit zu haben. Nur so können die ausgewählten Betreuer eine ausreichend grosse Anzahl von Teilnehmern erhalten, die für eine wissenschaftliche Aussage erforderlich ist.



metabolic balance® Gebäude, Isen



## Medienpersönlichkeit

### Dr. Wolf Funfack

**FT:** Welche Kompetenz haben Sie, Dr. Funfack?

**WF:** Ich bin Internist, Stoffwechselexperte und Ernährungsmediziner.

**FT:** Warum haben Sie metabolic balance entwickelt?

**WF:** Ich habe metabolic balance als ganzheitliches Ernährungs- und Stoffwechselregulierungsprogramm entwickelt, um Klienten damit die Möglichkeit zu geben, das natürliche Körpergefühl wieder zu entdecken und damit ein Gespür für die richtige Lebensmittelauswahl und Essensmenge zu entwickeln. So ist er schliesslich wieder in der Lage,

über Appetit und Abneigung selbst zu entscheiden, welche Lebensmittel für seinen persönlichen Stoffwechsel erforderlich sind und welche nicht. Um den Stoffwechsel in einer gesunden Balance zu halten, muss das Ernährungsverhalten langfristig geändert werden. Die Grundregeln gelten daher ein Leben lang und bewirken meist eine ganzheitliche Lebensänderung.

**FT:** Leben Sie selbst nach metabolic balance?

**WF:** Ja – seit vielen Jahren mit Erfolg.

**FT:** Wir danken Ihnen für das interessante Gespräch und können selbst bestätigen, dass die metabolic-balance-Methode absolut funktioniert, da ein Journalist aus unserem Bekanntenkreis endlich seit vielen Jahren und unsäglichen, unnützen Diäten, seinen „Bierbauch“ wohl für ewig losgeworden ist!