



# Die 5 Erfolgsfaktoren mit Metabolic Typing (mty)

Edition 2009

von Claude Scholl



## Inhaltsverzeichnis

1. Die Grundsatzfrage .....	3
2. Die Bedeutung von Metabolic Typing (MTY) .....	4
2. Die Entstehungsgeschichte von Metabolic Typing .....	6
3. Die verschiedenen Typen in Metabolic Typing .....	8
4. Welcher Typ bin ich? .....	9
5. Der Test.....	10
6. Auswertung des Tests und erste Schritte in Metabolic Typing .....	11
7. Die Ernährung für den Sympathikustyp .....	13
8. Die Ernährung für den Parasympathikustyp .....	14
5. Die Vorteile von einer individueller Ernährung.....	15
6. Was kann eine spezielle Ernährung noch?.....	16

## 1. Die Grundsatzfrage

Noch nie war es schwerer als heute, sich vernünftig und richtig zu ernähren. Diese Aussage erscheint umso unverständlicher, als uns die Lebensmittelindustrie und auch die Medien täglich einreden, dass fast alle unsere die Nahrung betreffenden Probleme beseitigt seien. Doch sorgen gleichzeitig die Medien für eine Verunsicherung, denn es gibt kaum ein anderes Thema, das seit Jahren so kontrovers diskutiert wird. Ständig erscheinen neue Ernährungs- und Diättempfehlungen, die für eine zunehmende Verunsicherung und Abstumpfung sorgen. Die Anzahl der Diäten ist inzwischen unüberschaubar geworden. Und mehr noch, die Aussagen von Ernährungswissenschaftlern und Anbietern von Diäten widersprechen sich oft! Es geht sogar noch weiter: Alle seriösen Anbieter können tatsächlich wissenschaftlich dokumentierte Erfolge ihrer Methoden und viele zufriedene Anhänger vorweisen.

An einem Mangel an Informationen zum Thema Ernährung kann es nicht liegen. Eine spontane Suche im Internet ergab zum Stichwort „Ernährung“ (Seiten auf Deutsch) rund 2 Millionen Treffer.

Dazu die Meinungen von den Experten :

<b>Standard Europa:</b>	<b>60-25-15</b>
<b>USA:</b>	<b>40-30-30</b>
<b>Atkins:</b>	<b>30-50-20</b>
<b>Montignac:</b>	<b>50-35-15</b>



(Grün = Kohlenhydrate, Blau = Eiweiss, Rot = Fett)

Ich bin mir darüber im Klaren, dass diese Werte im ständigen Wandel sind. Es soll hier lediglich aufgezeigt werden, wie gross die Unterschiede sind!!

Es stellt sich die simple Frage: Welche dieser Methoden ist wirklich die Richtige?

Diese Frage kann nicht korrekt beantwortet werden, weil sie falsch formuliert ist. Der Fehler liegt in dem Trugschluss, dass es eine Ernährungsform für alle Menschen gäbe. Bereits die Tatsache, dass menschliche Ernährungsgewohnheiten sich regional und kulturell unterscheiden, weist auf die unterschiedlichen Bedürfnisse hin. Viele wissenschaftliche Studien vergangener Jahrzehnte belegen, dass jeder Mensch in Bezug auf seine Nahrungsmittel unterschiedliche Anforderungen hat.

Die richtig formulierte Frage sollte also lauten: **Wie ernähre ich mich richtig?**

Also vergessen Sie bitte mal für einen kleinen Moment alles was Sie über Ernährung wissen und lesen Sie unten weiter.....

## 2. Die Bedeutung von Metabolic Typing (MTY)

**Metabolic = Stoffwechsel**

**Typing = Typisierung**

Der Begriff "Stoffwechsel" beschreibt verschiedene biochemische körpereigene Vorgänge zur Gewinnung von Energie aus Nahrung als Oberbegriff. So gibt es z.B. einen speziellen Stoffwechsel für die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, einen weiteren für Fette, einen für Eiweiß usw.

Der "Stoffwechsel" beinhaltet die Summe vieler biochemischer und physikalischer Abläufe im Körper, die das Leben erhalten. Er orientiert sich am augenblicklichen Bedarf des einzelnen Menschen. Aus diesem Grund ist der Stoffwechsel keine feste, sondern eine variable Größe, die unter anderem von genetischen, hormonellen und psychischen Faktoren gesteuert wird. Das aktuelle Zusammenspiel der am Stoffwechsel beteiligten Faktoren lässt eine grobe Einteilung in verschiedene "Stoffwechselltypen" zu.

Regional verschiedene Typen sind auf den ersten Blick erkennbar.



Jedem einzelnen Typ sind unterschiedliche spezifische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel zugeordnet. Außerdem benötigt jeder Stoffwechselltyp eine unterschiedliche prozentuale Zusammensetzung der einzelnen primären Nahrungsbestandteile (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett).

Die Voraussetzung für eine qualifizierte und auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Ernährungsberatung ist die Kenntnis von seiner augenblicklichen Stoffwechsellage und der aktuellen Zugehörigkeit zu einem der Ernährungstypen.

Optimale Gesundheit ist nur mit einer typgerechten Ernährung möglich. Nicht optimale Ernährung führt zu einem Nährstoffmangel bzw. zu einer Mangelernährung, und damit nimmt die Anfälligkeit für akute Krankheiten und degenerative Prozesse zu. Krankheit ist immer die Folge eines entgleisten Stoffwechsels. Aus diesem Grund ist es für alle Menschen, die ihre Gesundheit verbessern oder erhalten wollen, sinnvoll und notwendig, den aktuellen Stoffwechselltyp zu kennen und sich dementsprechend zu ernähren.

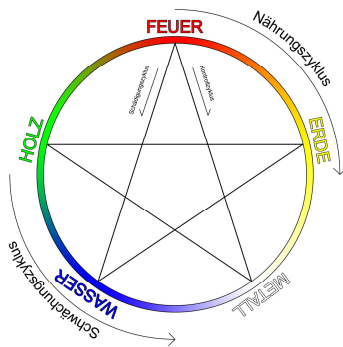
Alle hilfreichen Ernährungsempfehlungen sollen einen gestörten Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen. Das geschieht, indem der jeweils geschwächte Anteil durch gezielte Nahrungsmittelauswahl unterstützt wird. Gleichzeitig werden solche Nahrungsmittel, welche dem geschwächten Anteil schaden, vorübergehend weggelassen.

Bei MTY geht es also darum, durch die **richtige Menge** und **Auswahl der Nahrungsmittel** ein biochemisches Gleichgewicht herzustellen. Dann wird sich der Energiezustand und damit die Vitalität deutlich verbessern, denn die Lebensqualität ist abhängig von der Energie, die im Körper aus den zugeführten Nahrungsmitteln hergestellt wird. Als schöner Nebeneffekt wird durch eine typengerechte Ernährung auch das eigene Idealgewicht gesund und beständig erreicht.

## 2. Die Entstehungsgeschichte von Metabolic Typing

Die Idee, daß es unterschiedliche Typen gibt, ist nicht neu. Die Wurzeln dieses Konzepts von der biochemischen Individualität und den Ernährungstypen können bis in die Antike zurückverfolgt werden.

Das chinesische Medizinsystem kannte vor Jahrtausenden bereits 5 Elementartypen.



Die uralte hinduistische Kunst des Ayurveda basiert auf dem Zwischenspiel von 5 Elementen und 7 Energiezentren in jedem.

Die griechischen Ärzte und Philosophen kümmerten sich, nach den Worten von Hippokrates, "um den Patienten, der eine Krankheit hat, und nicht um die Krankheit, die den Patienten hat". Sie gingen von 4 Säften aus, deren Harmonie die Gesundheit bestimmen.

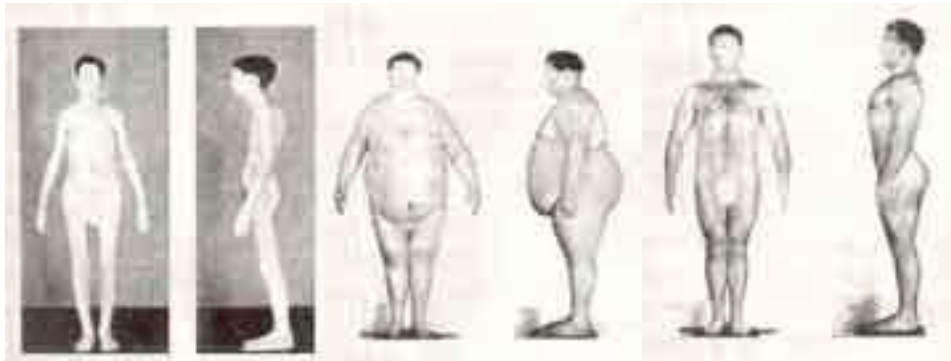
Sokrates und später Jung und Freud erkannten verschiedene Persönlichkeitstypen. Dem römischen Philosophen Lukretius wird der Satz zugeschrieben: "Das Fleisch des einen ist das Gift des anderen."

Auch in der jüngeren Vergangenheit gab es einige bekannte und weniger bekannte Forscher, die den Wert der Stoffwechsel-Individualität erkannten. 1919 veröffentlichte Frances Pottenger sein Buch "Symptoms of Visceral Disease", in dem er das Autonome Nervensystem als die Grundlage der Stoffwechsel-Individualität erkannte und die Einflüsse vieler Nährstoffe auf das Autonome Nervensystem erforschte.

In den 1930er Jahren hatte Dr. Roger Williams ein merkwürdiges Erlebnis. Bei einer Operation wurde ihm wie damals üblich Morphium gegeben, um ihn zu narkotisieren. Aber anstatt dass Williams ruhig wurde, regte es ihn an. Je mehr Morphium er bekam, umso schneller rasten seine Gedanken. Zuerst konnte er keine Lösung finden, aber der Gedanke liess ihn nicht los. Ende der Vierzigerjahre führte er deshalb eine neue Forschungsrichtung ein. 1956 schrieb Williams das Buch "Biochemical Individuality". In diesem Werk vertrat er folgende Thesen :

- **Alle Bereiche des menschlichen Körpers sind individuell ausgeprägt.**
- **Jeder Mensch ist einzigartig, sowohl in seinen grossen anatomischen Strukturen als auch in den mikroskopischen**
- **Diese inneren Unterschiede reichen bis in den Aufbau und den Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle**
- **Aufgrund seiner Erbanlagen hat jeder Mensch sehr individuelle Ernährungsbedürfnisse**
- **Fehlt diese individuelle Ernährung, so trägt dies entscheidend zur Entstehung von Krankheiten bei**

In den 40er Jahren veröffentlichte Dr. Sheldon seinen berühmten "Atlas of the Body", in dem er Fotos seiner Körpertypen vorstellte - **Ektomorphe**, **Endomorphe** und **Mesomorphe**.



In den 50er Jahren entwickelten Dr. Melvin Page und Dr. Henry Bieler gleichzeitig das Konzept der "Drüsentypen" (Schilddrüsentyp, Nebennierentyp und Hypophysentyp) und deren Beziehungen zu verschiedenen Nahrungsmitteln.

Ebenfalls in den 50er Jahren entwickelte Dr. George Watson sein Konzept der unterschiedlichen Einflüsse des Verbrennungssystems in verschiedenen Individuen, die er in Schnellverbrenner und Langsamverbrenner unterteilte.

Dr. D'Adamo veröffentlichte ein System von individuellen Typen, das auf Blutgruppen basiert. Die bekannt Blutgruppendiät.

Dr. William D. Kelley war der erste, der Dr. Roger William's Konzept der individuellen Ernährung auf die Auswertungsmöglichkeiten des Computers übertrug. Er entwickelte ein System der Ernährungstypen, das auf dem autonomen Nervensystem basierte.

Dr. Emanuel Revici entwickelte ein System biochemischer Individualität, das auf den individuell unterschiedlicher Einflüsse von Anabolismus und Katabolismus fußte.

Der Versuch, individuelle Ernährungstypen einzuordnen, findet sich inzwischen auch in den Arbeiten vieler anderer, in letzter Zeit vor allem Dr. Elliot Abravanel, Dr. Michael Colgan und Dr. Jeffrey Bland.

### 3. Die verschiedenen Typen in Metabolic Typing

So nun genug der Geschichte. Weiter geht es mit dem Aufbau von MTY.

Metabolic Typing ist wie ein Puzzle aufgebaut. Jeder Mensch besteht aus einer Vielzahl von verschiedenen unterschiedlichen Teilen. Die wichtigsten und somit grössten Puzzleteile sind:

**- Drüsentypen (enthält 4 mögliche Varianten bei Frauen und 3 bei Männern)**

- **Hypophyse**
- **Nebenniere**
- **Schilddrüse**
- **Eierstöcke** (nur bei Frauen)

**- Verbrennungssystem (enthält 3 mögliche Varianten)**

Glykotyp / Balanciert / Betatyp

**- Autonomes Nervensystem (enthält 3 mögliche Varianten)**

Sympathikus / Balanciert / Parasympathikus

**- Blutgruppe (enthält 4 mögliche Varianten)**

0 / A / B / AB

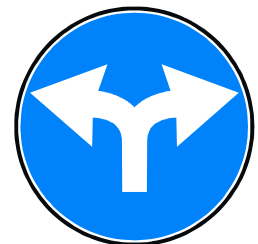
Daraus ergibt sich schon mal schnell folgende unterschiedliche Typisierung:

**Bei Frauen 144 (4 x 3 x 3 x 4)**

**Bei Männern 108 (3 x 3 x 3 x 4)**

Obwohl es so viele Grundtypen gibt, kann man eine vereinfachte Darstellung zur Hilfe nehmen. Denn sowohl der Sympathikustyp, als auch der Langsamverbrenner vertragen Kohlenhydrate besser. Dagegen ist für den Parasympathikus und den Glykotyp Eiweiss viel wichtiger. Also geht es in erster Linie darum, ob man sich eher Eiweiss- oder Kohlenhydratreich ernähren soll.

Es geht also zuerst darum, die Richtung zu ändern.



Ein kleiner Test im nächsten Kapitel soll dabei helfen, in welche Richtung man deniert.

## 4. Welcher Typ bin ich?

Bevor Sie jetzt mit dem Test beginnen, sollten Sie sich darüber im klaren sein, dass der Körper immer eine Weile braucht, um sich an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen.

Erste Hinweise auf eine optimierte Ernährung treten nach ca. 2 Wochen auf und sind selten Gewichtsabnahmen. Viel öfters sind es folgende Verbesserungen :

- besseres Immunsystem
  - bessere Verdauung
  - mehr Energie
  - erhöhte Konzentrationsfähigkeit
  - erholsamer Schlaf
- etc.

Dieser Kurztest hat einzig die Aufgabe zu schauen, wo im Moment ein Defizit liegt. Mit einer individuellen Ernährung bekommt der Körper idealere Nahrung. Und diese wirkt sich dann besser aus.

Einen ausführlichen Praxis-Test ist im Profi-Report enthalten.

Auf den folgenden Fragen müssen Sie eine **klare Antwort** geben. Sonst ist es unmöglich ein gutes Ergebnis zu kriegen. Falls eine Frage wirklich nicht beantwortet werden kann, so lassen Sie diese einfach unbeantwortet.

Nehmen Sie sich aber genügend Zeit und wiederholen Sie den Test nach ungefähr zwei Wochen nochmals. Meistens hat man dann mehr Erfahrung für die Fragen.

Am Schluss zählen Sie einfach die jeweiligen Punkte der Spalte A und B zusammen.

## 5. Der Test

	<b>A</b>	<b>B</b>
1. Ich muss meine Blase täglich	öfter als fünf Mal entleeren <input type="checkbox"/>	viermal oder weniger entleeren <input type="checkbox"/>
2. Ich kann eine volle Blase gut halten	nein <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/>
3. Häufigkeit der Stuhlentleerung	max. 1 mal täglich <input type="checkbox"/>	meistens 2 mal täglich oder mehr <input type="checkbox"/>
4. Mein Stuhlgang ist	eher hart <input type="checkbox"/>	eher weich <input type="checkbox"/>
5. ich esse meistens	max. 3 Mahlzeiten <input type="checkbox"/>	3 oder mehr Mahlzeiten <input type="checkbox"/>
6. Ich brauche mindestens eine Zwischenmalzeit	nein <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/>
7. Rohkost am Abend (Salate etc.)	problematisch <input type="checkbox"/>	kein Problem <input type="checkbox"/>
8. Ich kann gut einschlafen	oft <input type="checkbox"/>	fast immer <input type="checkbox"/>
9. Ich schlafe meistens durch	nein <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/>
10. Am Morgen bin ich schnell wach	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
11. Mein Blutdruck ist meistens	etwas höher als 120/80 <input type="checkbox"/>	niedriger als 120/80 <input type="checkbox"/>
12. Neigung zu Erkältungen	mehr als 1 pro Jahr <input type="checkbox"/>	weniger als 1 pro Jahr <input type="checkbox"/>
Total Antworten	Total A	Total B

Sie fragen sich natürlich, wie genau so ein kleiner Test sein kann.

Meine Antwort :

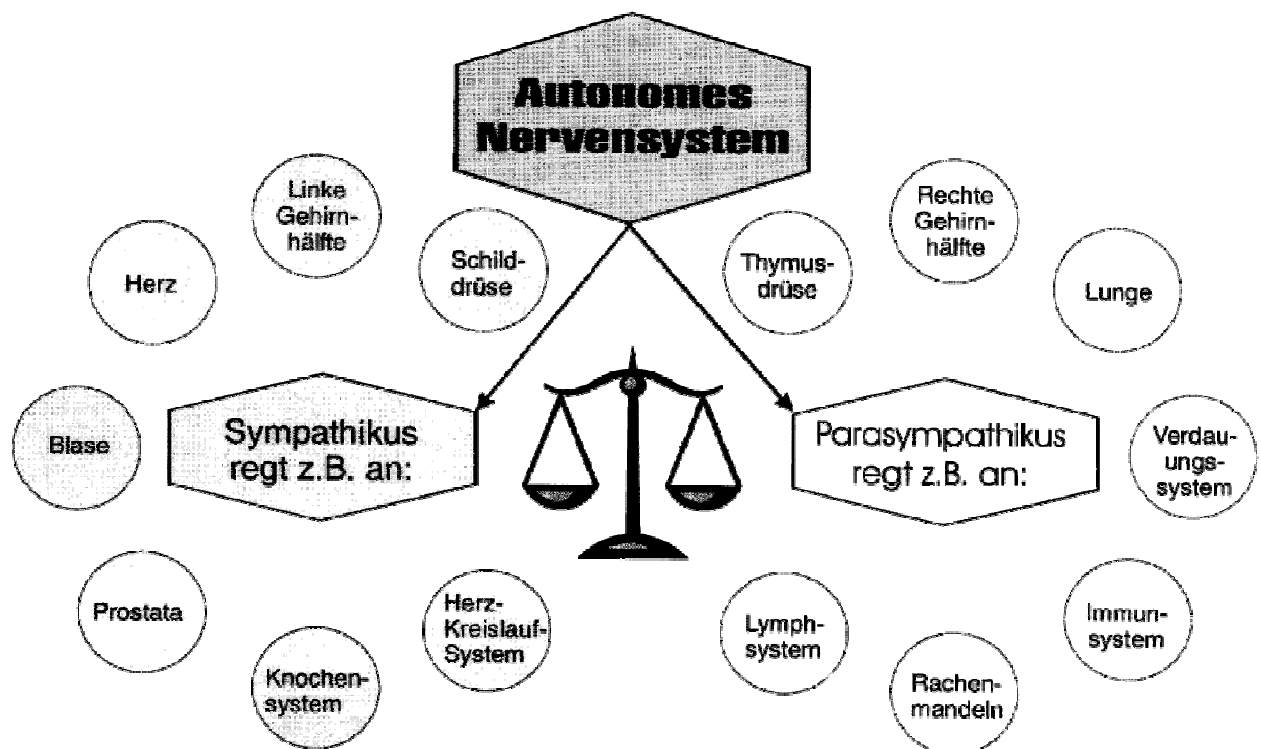
**Das kommt darauf an, wie ehrlich und genau Sie geantwortet haben!**

Und wie schon erwähnt, es gilt in erster Linie darum die Richtung zu bestimmen. Sobald Sie merken, wie viel besser es Ihnen geht mit einer typgerechten Ernährung, können sie beginnen die Sache zu optimieren.

## 6. Auswertung des Tests und erste Schritte in Metabolic Typing

In dem Test im vorigen Kapitel wurden hauptsächlich Körperfunktionen des Autonomen Nervensystems abgefragt. Dieses Autonome Nervensystem (ANS) wird auch als die zentrale Steuerung des Stoffwechsels bezeichnet. Es kontrolliert und steuert die unbewussten Vorgänge im Körper und wir können diese nicht bewusst beeinflussen. Dazu zählen Herzschlag, die Arbeit des Verdauungssystems, die regulation der Körpertemperatur, etc.

Das ANS ist in zwei Zweige aufgeteilt, analog zu einer Waage. Auf der einen Seite befindet sich der Sympathikus und auf der anderen der Parasympathikus. Jeder Zweig steuert bestimmte Bereiche und ist dafür zuständig, dort die Aktivität zu steigern oder sie zu verringern.



Somit erhöht der Sympathikus die Herzfrequenz, während der Parasympathikus sie wieder reduziert.

### 6 und mehr Punkte in Spalte A

Sie sind mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ein **Sympathikustyp**. Die Ernährung für den Sympathikustyp sieht im Schnitt folgendermassen aus :

<b>Kohlenhydrate:</b>	<b>60 %</b>
<b>Eiweiss:</b>	<b>25 %</b>
<b>Fett:</b>	<b>15 %</b>

Lesen Sie nun Kapitel 7 die Ernährung für den Sympathikustyp.

### 6 und mehr Punkte in Spalte B

Sie sind mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ein **Parasympathikustyp**. Die Ernährung für den Parasympathikustyp sieht im Schnitt folgendermassen aus :

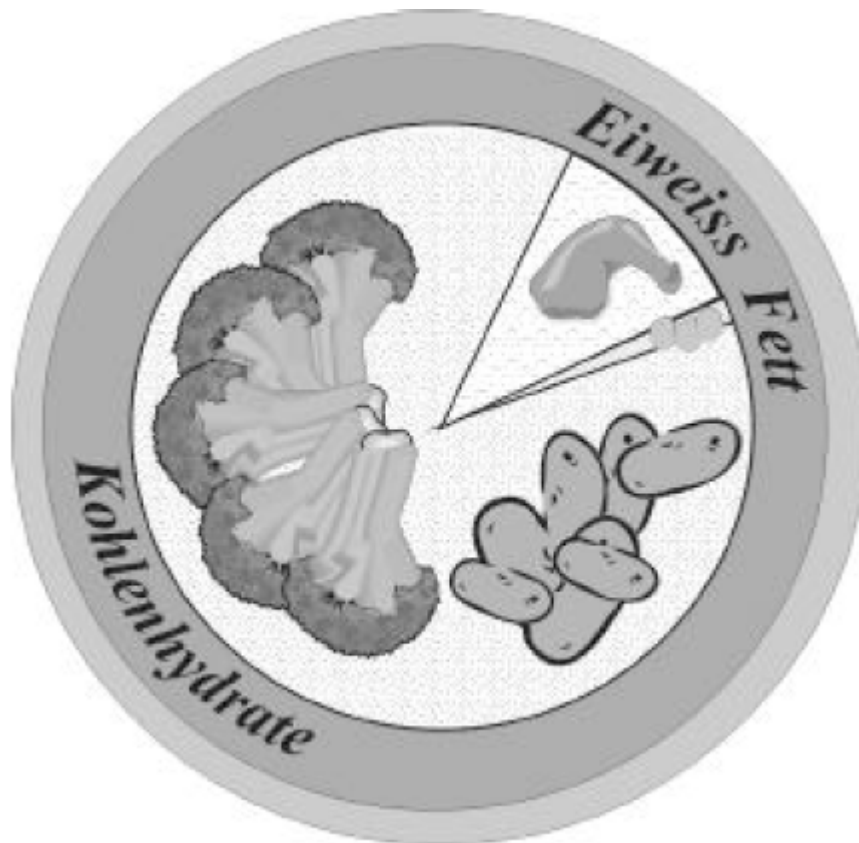
<b>Kohlenhydrate:</b>	<b>30 %</b>
<b>Eiweiss:</b>	<b>45 %</b>
<b>Fett:</b>	<b>25 %</b>

Lesen Sie nun Kapitel 8 die Ernährung für den Parasympathikustyp.

## 7. Die Ernährung für den Sympathikustyp

Der Sympathikustyp braucht deutlich mehr als die Hälfte der Energie (kcal) aus kohlenhydratreichen Nahrungsmittel. Der Eiweissanteil sollte ungefähr einen Viertel ausmachen. Nur etwas mehr als ein Zehntel sollte aus fettreichen Nahrungsmittel kommen.

Ein typischer Teller für den Sympatikus sieht folgendermassen aus:



**Beachten Sie bitte, dass jede Mahlzeit so zusammengestellt wird!**

Da Kohlenhydrate deutlich mehr Wasser gespeichert haben, sind diese auf dem Teller grösser dargestellt, um die richtige Kalorienmenge zu bekommen. Das Fett auf einen Teller sollte knapp noch sichtbar sein. Schauen Sie auch, dass zu jeder Mahlzeit eine kleine Menge Eiweiss enthalten ist. Das Eiweiss darf auch pflanzlich sein.

Als Zwischenmahlzeit dürfen Sie auch eine Frucht essen.

## 8. Die Ernährung für den Parasympathikustyp

Der Parasympathikustyp braucht fast die Hälfte der Energie (kcal) aus eiweissreichen Nahrungsmittel. Der Kohlenhydratanteil sollte nicht mehr als einen Drittel ausmachen. Die fettreichen Nahrungsmittel dürfen einen Viertel der Mahlzeit einnehmen.

Ein typischer Teller für den Parasympatikus sieht folgendermassen aus:



**Beachten Sie bitte, dass jede Mahlzeit so zusammengestellt wird!**

Da Kohlenhydrate deutlich mehr Wasser gespeichert haben, sind diese auf dem Teller grösser dargestellt, um die richtige Kalorienmenge zu bekommen. Das Fett auf einen Teller muss noch sichtbar sein. Schauen Sie auch, dass zu jeder Mahlzeit eine grosse Menge Eiweiss enthalten ist. Am besten eine tierische Eiweissquelle.

Beachten Sie bitte auch, dass diese Zusammenstellung auch für Zwischenmahlzeiten gelten muss!!

## 5. Die Vorteile von einer individueller Ernährung

- Alle nehmen gut ab
- Regulierung des Blutzuckerspiegels
- Minimale Fettspeicherung
- Hohe Stoffwechselrate
- Idealgewicht
- Gutes Sättigungsgefühl, dass lange anhält

## 6. Was kann eine spezielle Ernährung noch?

Kann Man(n) seine Zeugungskraft durch eine spezielle Diät wiederherstellen?

Für den "Großen Food Check" (Folge 1: "Iss Dich sexy", 26. Mai 2007 um 19.05 Uhr) haben vier britische und drei deutsche Paare einen ungewöhnlichen Test gemacht. Ein halbes Jahr lang hielten die Männer, deren Spermaqualität nicht zur Zeugung eines Kindes ausreichte, eine Spezial-Diät. Experten, u.a. "FoodCheck"-Ernährungswissenschaftlerin Susanne Klug, stellten ihnen einen besonders nährstoffreichen Speiseplan zusammen. Das sensationelle Ergebnis: Bei fast allen Teilnehmern hatte sich die Spermaqualität bereits nach vier Monaten signifikant verbessert. Zwei Paare freuen sich inzwischen auf Nachwuchs. "Der Einfluss von Essen auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden wird unterschätzt", weiß der Arzt, ehemalige Schwimm-Weltmeister und "Food Check"-Ernährungsexperte Mark Warnecke. "Der ‚Große Food Check‘ zeigt, wie man durch die richtige Auswahl seiner Nahrung nicht nur schlanker, sondern auch leistungsfähiger und gesünder werden kann."

Die meisten Änderungen benötigen jedoch weit mehr Zeit.