

## Metabolic Balance



**D**er Vorwurf:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und andere Fachgesellschaften ignorieren die wissenschaftliche Datenlage: entgegen zeitgemäßen Erkenntnissen "predigen" sie nach wie vor eine "fettarme, kohlenhydrat-betonte Ernährung" in ihren Publikationen, ohne haltbare wissenschaftliche Grundlagen!

Die Gründe kann man nur mutmaßen... nett ausgedrückt könnte man sie als "politisch" beschreiben, ketzerisch als lobbyistisch!

Schließlich verdienen nicht nur die massiv (schon bei unseren Kindern) werbenden Hersteller der immer ausgefeilter entwickelten Lebensmittel daran, sondern auch

eine Heerschar von Pharmafirmen und Ärzten, in deren Praxis die "Opfer" dieser Ernährungsweise schließlich mit den Folgeerscheinungen kämpfend nach der schnellen Lösung: einer Pille fragen.

Der sogenannte Altersdiabetes wird heute schon bei unseren Kinder diagnostiziert, was vor einigen Jahren noch undenkbar war.

Ist es ethisch vertretbar, dass

Mediziner und Ernährungsberater heute immer noch Empfehlungen für Übergewichtige mit Insulinresistenz herausgeben, die das kardio-metabolische Risiko (Risiko durch Stoffwechsellentgleisung am Herzen zu erkranken) ihrer Patienten eher erhöhen als mindern?

Eine Lösung aus diesem Teufelskreis ist eine moderne, kohlenhydratärmere, abwechs-

lungsreiche und auf den Stoffwechsel angepasste Ernährung, wie sie z.B. von metabolic balance® empfohlen wird. Nicht nur für bereits erkrankte, sondern schon für junge Menschen und gerade Familien ist es sinnvoll, Risiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Schlaganfällen vorzubeugen.

metabolic balance® hilft auch besonders Menschen, die unter chronisch entzündlichen Erkrankungen (z.B. Rheuma) leiden, Mirgränekranken, bei Störungen der Leber und Galle, leichten Nieren- und Blasenenerkrankungen, Zyklusproblemen der Frau, besonders in den Wechseljahren, Allergien und Hautleiden - in den meisten Fällen schlafen die Teilnehmer deutlich besser, tiefer und länger.

metabolic balance® passt perfekt nach Kapstadt. In einer





Stadt voller nahtlos gebräunter und exzessiv trainierter Menschen fragt man sich oft, wie viel muss man sich selbst quälen und wie enthaltsam muss man sein, um dies zu erreichen.

metabolic balance® bietet eine Lösung, um mit "ganz normalem" Essen seine Pfunde purzeln zu lassen und hinterher auch bequem zu halten, obwohl man manchmal einer verführerischen Einladung zum Essen nachgeben muss. Lassen Sie sich von der Einfachheit und Logik dieses Stoffwechselprogrammes auf einem unserer kostenlosen und unverbindlichen Info-

abende überzeugen (Termine und ausführliche Informationen: [www.mb-house.co.za](http://www.mb-house.co.za)). Das Programm beginnt mit einer umfassenden Blutuntersuchung, anhand der dann der individuelle Ernährungsplan vom Computer bestimmt wird und gliedert sich in vier Phasen, wobei die letzte die "Erhaltungsphase" für Ihre Zukunft bedeutet.

Betreut werden Sie dabei von dem erfahrenen Team unter Führung des Apothekers und Ernährungsberaters Christoph Lenz. Christoph verteufelt nicht die Segen der Pharmaindustrie, dennoch ist er überzeugt, dass man viele Störungen der men-

schlichen Gesundheit erst einmal mit vernünftiger Ernährung in den Griff kriegen sollte und erst als letztes Mittel der Wahl zu den bunten Pillen zu greifen. Als Apotheker daran gewohnt, bittere Pillen zu verabreichen, freut er sich heute über jeden Patienten, der seine Dosis an Arzneimitteln reduzieren kann, idealerweise sogar ganz absetzen kann:

ob nun Insulin, Blutdruckmittelchen, Entzündungshemmer, leichtfertig verschriebene Schlafmittel oder jahrelanger Missbrauch der Pille für/gegen Kinder, deren Langzeitfolgen von der Pharmaindustrie gar nicht vernünftig

untersucht werden wollen. Mit dem metabolic balance® Haus hat sich ein Traum verwirklicht: Hier wird nicht nur über gutes und gesundes Essen referiert und aufgeklärt, hier kann man auch lernen, wie man es lecker in der Küche verarbeitet.

Daneben bieten wir Bewegung an: ausgedehnte Strandspaziergänge, leichte Touren in den Bergen am Kap und Wassersport für Behäbige - hierbei geht es uns nicht um körperliche Höchstleistungen, sondern um Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten. Hat dann jemand Blut gerochen und möchte mehr, so findet er bei uns den richtigen Coach.

metabolic balance® ist keine Diät und Hungerkur, sondern eine Nahrungsumstellung, eine Stoffwechsel-Anpassung (Neuprogrammierung), eine neue Lebenseinstellung.

Der menschliche Körper ist erstaunlich anpassungsfähig binnen sehr kurzer Zeit. Wir können uns Jahrzehnte lang unmenschlich misshandeln, ohne dass wir gleich umfallen. Glücklicherweise ist der Körper in der Lage, sich innerhalb von vierzehn Tagen wieder einer ursprünglich "menschlichen" Ernährung anzupassen, bzw.

10

sich an sie zu erinnern. Mit metabolic balance<sup>®</sup> werden wir lernen, wieder auf unsere Körpersignale wie: "Hunger", "Durst", "satt sein", "lecker", "nahrhaft", "macht Bauchschmerzen", "macht mich müde", "macht mich nervös", etc. zu hören - selbst die unsensibelsten Männer!

Neueste Meldung: Nach Auswertung der großangelegten metabolic balance<sup>®</sup> Studie mit 472 Teilnehmern über zwölf Monate gibt es eine TÜV-Zertifizierung. Und: die meisten Krankenkassen bezuschussen in Deutschland das Programm.

Ansprechpartner:

Christoph Lenz

metabolic balance Haus

Kapstadt

Sea Point

christoph@mb-house.co.za

074 1167 394

www.mb-house.co.za

Wöchentlich freie Info-Veranstaltungen.

Wir machen Hausbesuche.

In Zusammenarbeit mit ausgesuchten "metabolic balance Hotels" und Gästehäusern bietet wir Reisepakete mit metabolic balance<sup>®</sup> Betreuung an, natürlich auch individuell abgestimmt.