

GESUND GENIESSEN

LEITFADEN FÜR METABOLIC BALANCE®

Version 2.0

Stand 22. August 2012

INHALT

1 Begrüssung	5
1.1 Rechtliches.....	5
2 Vorbereitung	6
2.1 Dokumente.....	6
2.2 Bücher.....	6
2.3 Einstieg Phase 1 & 2.....	7
2.3.1 Lesestoff.....	7
2.3.2 Kontaktaufnahme.....	7
2.4 Der Start.....	7
3 Das Programm	8
3.1 Der Ernährungsplan.....	8
3.1.1 Der Mahlzeitenplan.....	8
3.1.2 Die Individuelle Lebensmittelliste.....	9
3.1.3 Ergänzende Informationen zum Ernährungsplan.....	12
3.2 PHASE 1 - Vorbereitungsphase.....	14
3.3 PHASE 2 - Strenge Umstellungsphase.....	14
3.4 PHASE 3 - Gelockerte Umstellungsphase.....	16
3.4.1 Das Öl.....	17
3.4.2 Die Ausnahmemahlzeit (Schummelmahlzeit).....	17
3.4.3 Abwechslung macht das Leben süß.....	17
3.5 PHASE 4 - Erhaltungsphase.....	18
3.5.1 Die wichtigsten Regeln.....	18
3.5.2 Ferien und andere längere Ausnahmezeiten.....	19
4 Gesund Geniessen Klientenbereich	20
4.1 Anmeldung.....	20
4.2 Verlauf.....	20
4.2.1 Verlaufseintrag erzeugen.....	21
4.2.2 Verlaufseintrag ändern.....	21
4.2.3 Verlaufseintrag löschen.....	21
4.2.4 Verlauf drucken.....	21
4.3 Checkliste.....	22
4.4 Feedback.....	22
4.5 Download.....	22

4.6	Links	22
5	Metabolic Balance Klienten-Homepage	23
5.1	Registration.....	23
5.2	Video Tour.....	Error! Bookmark not defined.
6	Kontakt	24
Anhang.....		25
A	metabolic balance® Eiweissgruppen.....	25
A.1	Fleisch und Wild.....	25
A.2	Geflügel.....	25
A.3	Fisch und Meeresfrüchte	25
A.4	Kuhmilchprodukte	25
A.5	Schaf- und Ziegenmilchprodukte	25
A.6	Sojaprodukte	25
A.7	Bohnen und Hülsenfrüchte.....	25
A.8	Pilze.....	26
A.9	Eier.....	26
A.10	Nüsse und Samen	26
A.11	Keimlinge und Sprossen	26
B	Was sind "gute" Öle?	27
B.1	Verarbeitete und Erhitzte Öle.....	27
B.2	Kaltpressung und Erstpressung.....	28
B.3	Preis	28
C	Aktualisierungen	29
C.1	Version 0.91 10. Januar 2009.....	29
C.2	Version 0.92 12. Januar 2009.....	29
C.3	Version 0.93 19. Januar 2009.....	29
C.4	Version 0.94 22. Januar 2009.....	29
C.5	Version 0.95 26. Januar 2009.....	29
C.6	Version 1.0 2. Februar 2009.....	29
C.7	Version 1.1 17. Juli 2009	29
C.8	Version 1.5 11. August 2009	29
C.9	Version 1.6 18. August 2009	30
C.10	Version 1.7 26. Oktober 2009	30
C.11	Version 2.0 14. August 2012	30

1 BEGRÜSSUNG

Sie haben sich für das Stoffwechselprogramm **metabolic balance**® entschieden und halten den Leitfaden von Gesund Geniessen in Ihren Händen. Bevor Sie mit dem Programm beginnen, gibt es ein paar Punkte, die Sie wissen müssen.

In diesem Leitfaden finden Sie wichtige Hinweise, die Ihnen sowohl vor und auch während der Durchführung des Programms dienen.

Lesen Sie als erstes diesen Leitfaden bis und mit dem Kapitel **3.3 PHASE 2 - Strenge Umstellungsphase** gut durch. Falls Sie eine Ihrer Fragen unbeantwortet finden, stellen Sie die Frage direkt Ihrer Betreuerin. Sie wird Ihnen während der Durchführung des Programms gerne per Email und telefonisch zur Verfügung stehen.

Hinweis Dieser Leitfaden ist in fortwährender Entwicklung und wird laufend verbessert. Wir sind dankbar, wenn Sie uns Fehler und Verbesserungsvorschläge mitteilen!

Tipp Falls Sie den Leitfaden früher schon einmal erhalten haben, können Sie im Anhang **C Aktualisierungen** nachlesen, was sich seit Ihrer letzten Version geändert hat.

In diesem Dokument wird abwechslungsweise die männliche und weibliche Form verwendet. Sie gilt in jedem Fall für beide Geschlechter.

1.1 RECHTLICHES

Dieser Leitfaden ist Bestandteil der **metabolic balance**® Online-Betreuung und der VIP Einzelbetreuung durch Gesund Geniessen und ist Eigentum der Gesund Geniessen GmbH. Er ist nur für **Ihren persönlichen Gebrauch** bestimmt.

Der Leitfaden darf in keiner Form ohne schriftliche Erlaubnis von der Gesund Geniessen GmbH, weder als Ganzes noch Teile davon, an andere Personen weitergegeben oder Ihnen zur Verfügung gestellt werden (selbst wenn diese ebenfalls am **metabolic balance**® Programm teilnehmen).

Eine Veröffentlichung in irgendeiner Form (Internet, Zeitschrift, Buch oder in einer anderen Form) ist ohne schriftliche Bewilligung der Gesund Geniessen GmbH verboten.

2 VORBEREITUNG

Bevor Sie mit dem Programm beginnen, empfehlen wir Ihnen die in diesem Kapitel beschriebenen Vorbereitungen zu treffen.

2.1 DOKUMENTE

Sie haben von uns folgende Dokumente erhalten:

- den **metabolic balance**® Ernährungsplan
- den Gesund Geniessen Leitfaden
- die Übersicht über die Eiweissgruppen (im Anhang dieses Leitfadens)

Tipp Falls Sie im Online-Programm teilnehmen und die Dokumente als PDF-Dateien erhalten haben, drucken Sie alle Dokumente aus, damit Sie diese zur Hand haben.

Hinweis Sollten Sie die Dateien aus Versehen löschen, können die Dokumente während einem Jahr nach Ihrer Anmeldung wieder aus dem Klientenbereich der Gesund Geniessen Website heruntergeladen werden. Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel **4 Gesund Geniessen Klientenbereich**.

2.2 BÜCHER

Vor und während der Durchführung ist das Buch **metabolic balance – Das Stoffwechselprogramm** eine grosse Hilfe. Es bietet zusätzliche Erklärungen, Tipps und Rezepte. Wir empfehlen Ihnen, sich dieses Buch schon vor dem Beginn zu besorgen und es auf jeden Fall während dem Programm zur Hand zu haben.

Insbesondere wenn Sie sich ein ambitioniertes Ziel gesteckt haben, ist das Buch **metabolic balance - Mentaltraining** sehr zu empfehlen.

Tipps, wie sich **metabolic balance**® mit Sport verbinden lässt, finden Sie im **metabolic balance - Aktivprogramm**.

Eine Vielzahl an wohlschmeckenden Rezepten finden Sie in den diversen **metabolic balance**® Kochbüchern: **Das Kochbuch, Das Kochbuch Nr. 2, Kochbuch für Berufstätige, Kochbuch für Vegetarier** und natürlich die **Gourmetküche**.

Hinweis Alle **metabolic balance**® Bücher erhalten Sie im Fachhandel. Sie können sie aber auch direkt von unserer Website im Bereich **Literatur** über den Versandbuchhandel *Amazon* bestellen. So bestellte Bücher werden portofrei zu Ihnen nach Hause geschickt!

2.3 EINSTIEG PHASE 1 & 2

Sie haben jetzt alles beisammen und können sich mit dem Material vertraut machen!

Hinweis Mit den Erklärungen zur Phase 3 und Phase 4 beschäftigen wir uns kurz bevor Sie die Phase 3 erreicht haben.

2.3.1 LESESTOFF

Lesen Sie zuerst Ihren persönlichen **metabolic balance**[®] Ernährungsplan bis und mit dem Kapitel **Die Grundlagen der 8 Grundregeln** (je nach Plan auf Seite 24-27).

Wenn nicht schon geschehen, machen Sie sich mit dem Inhaltsverzeichnis des Leitfadens und mit der Verwendung des Ernährungsplans vertraut, indem Sie das Kapitel **3.1 Der Ernährungsplan** lesen.

Lesen Sie die Kapitel **3.2 PHASE 1 - Vorbereitungsphase** und **3.3 PHASE 2 - Strenge Umstellungsphase** im Gesund Geniessen Leitfaden.

Nehmen Sie das Buch **metabolic balance - Die Diät** zur Hand, machen sich mit dessen Inhalt vertraut und lesen insbesondere die Seiten 104 - 129.

Tipp Je besser Sie die Anwendung des Ernährungsplans verstehen, um so leichter wird Ihnen die Durchführung des Programms fallen. Nehmen Sie sich jetzt ruhig Zeit, die Grundlagen zu erarbeiten!

2.3.2 KONTAKTAUFNAHME

Alles klar?

Melden Sie sich jetzt telefonisch oder per Email bei uns, damit wir eventuell vorhandene Unklarheiten noch beseitigen können und wir über Verlauf auf dem Laufenden sind.

Telefonnummer, Emailadressen und Hinweise für die Kontaktaufnahme finden Sie auf Seite 24 im Kapitel **6 Kontakt**.

2.4 DER START

Wenn Sie bereit sind, Ihr **metabolic balance**[®] Programm zu beginnen, melden Sie sich im Klientenbereich unserer Website an und geben dort Ihr Startdatum ein. Weitere Hinweise zum Klientenbereich finden Sie im Kapitel **4 Gesund Geniessen Klientenbereich**.

Beginnen Sie am Startdatum mit der Phase 1 und tragen Sie Ihre Fortschritte regelmässig im Klientenbereich auf unserer Website ein. Anfangs empfehlen wir, das Nachführen Ihres Gewichts mindestens zwei Mal wöchentlich.

Spätestens bevor Sie in Phase 3 kommen, werden wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen und das weitere Vorgehen besprechen.

Viel Erfolg mit **metabolic balance**[®]!

3 DAS PROGRAMM

Das **metabolic balance**[®] Programm besteht aus vier aufeinander folgenden Phasen. Jede der Phasen baut auf der vorhergegangenen auf und ist Grundlage für die nächste.

Darum ist es wichtig, jede Phase exakt wie vorgeschrieben durchzuführen. Gestatten Sie sich während der ersten drei Phasen nur die "Lockerungen", die im Programm vorgesehen sind. Ab Phase 4 können Sie dann wieder freier experimentieren und sich an Ihr persönliches Optimum von Gesundheit und Genuss herantasten.

Tipp Je konsequenter Sie eine Phase durchführen, um so leichter haben Sie es in der darauffolgenden!

3.1 DER ERNÄHRUNGSPLAN

Sie haben den Ernährungsplan durchgelesen und bemerkt, dass sich verschiedene Teile aufeinander beziehen. Das Herzstück Ihres Ernährungsplans besteht aus drei Teilen: **Mahlzeitenplan**, **Lebensmittelliste** und **Ergänzenden Informationen**.

Legen Sie die drei Teile vor sich hin und lesen die nächsten Kapitel im Leitfaden.

3.1.1 DER MAHLZEITENPLAN

Im Mahlzeitenplan finden Sie je drei Tagesvorschläge für die drei täglichen Mahlzeiten.

Hinweis Die fünf Stunden gelten vom Ende der letzten bis zum Beginn der nächsten Mahlzeit. Dazwischen nehmen Sie nichts ausser Wasser zu sich.

Tipp Falls Sie in Essenspausen doch mal ein bisschen Hunger haben sollten, kann ein Glas heisses Wasser manchmal Wunder wirken!

Bei jedem Mahlzeitenvorschlag ist der eiweissreiche Anteil auf der obersten und die kohlehydratreichen auf den darunter stehenden Zeile zu finden.

Beide Mahlzeitenanteile bestehen aus einer *Mengen-* und *Nahrungsmittelangabe*. Das eigentliche Nahrungsmittel wählen Sie mit der **Nahrungsmittelliste** aus.

Beispiel Sie finden zum Beispiel **125g Fisch** auf dem Mahlzeitenplan. In der Eiweissnahrungsmittelliste finden Sie unter dem Begriff **Fisch** eine Aufzählung möglicher Fische: **Bachsaibling, Forelle, Seelachs, Thunfisch**, von denen Sie eine Sorte auswählen dürfen.

Während der Phase 2 ist es wichtig, dass Sie die Nahrungsmittel auf 5g genau abwägen! Falls Sie noch keine genaue Küchenwaage besitzen, ist jetzt der richtige Moment für diese gute Investition.

Hinweis Je genauer Sie die empfohlene Menge einhalten, um so näher sind Sie dem Optimum von Essenspause ohne Hungergefühl und der maximalen Geschwindigkeit, mit der Sie Ihr Ziel erreichen können!

Die Vorschläge können für die drei Mahlzeiten eines Tages nahezu beliebig und immer wieder neu zusammengestellt werden. Lassen Sie sich von dem leiten, wonach Sie gerade Lust haben.

Die Mittagessen- und Abendessenvorschläge können untereinander alle ausgetauscht werden. Doch da die Abendportion etwas grösser gehalten ist, müssen Sie sowohl beim eiweissreichen Nahrungsmittel, wie auch beim Gemüse 10g dazurechnen, wenn Sie einen Mittagsvorschlag auf den Abend verschieben. Umgekehrt rechnen Sie 10g weg, wenn Sie einen Abendvorschlag am Mittag zubereiten.

Wenn Sie einen Vorschlag gesamthaft belassen, stellen Sie sicher, dass Sie pro Tag nur eine Mahlzeit aus einer einzelnen Eiweissgruppe zu sich nehmen. Sie können aber auch Mahlzeiten aus verschiedenen Vorschlägen kombinieren, sollten aber beim Zusammenstellen darauf achten, dass Sie am gleichen Tag nicht zweimal Nahrungsmittel der gleichen Eiweissgruppe essen. Sie sichern sich so eine ausgewogene Ernährung und vermeiden u.a. Übersäuerung. Im **Anhang metabolic balance® Eiweissgruppen** finden Sie die verschiedenen Eiweissgruppen aufgelistet.

Tipp Am Besten markieren Sie auf Ihrem Mahlzeitenplan jeden Vorschlag mit einem Zeichen für seine Eiweissgruppe. So sehen Sie auf einen Blick, ob Sie zwei Vorschläge an einem Tag kombinieren dürfen oder nicht, ohne jedes Mal die Eiweissgruppenliste konsultieren zu müssen.

3.1.2 DIE INDIVIDUELLE LEBENSMITTELLISTE

In der Individuellen Lebensmittelliste finden Sie alle Nahrungsmittel, auf die Sie sich während den Phase 2 im **metabolic balance®** Programm beschränken. In der Phase 3 gibt es dabei Lockerungen und Ausnahmen und in Phase 4 werden diese Beschränkungen aufgehoben, aber weiterhin als Empfehlungen betrachtet.

Diese Nahrungsmittel sind eine abgerundete Auswahl und Sie sollten im Verlauf des Programms von jedem der erwähnten Nahrungsmittel immer wieder essen. Durch die Abwechslung halten Sie den Stoffwechsel in Schwung und geniessen eine grössere Vielfalt. Legen Sie Ihre Aufmerksamkeit aufs Erkunden und Ausprobieren!

Tipp Nahrungsmittel, die Sie bisher nicht mochten, probieren Sie am besten nach ein bis zwei Wochen wieder einmal neu, wenn sich Ihr Körper auf die neue, gesündere Ernährung eingestellt hat. Lassen Sie sich überraschen!

Verwenden Sie ausschliesslich frische Nahrungsmittel und **vermeiden** Sie bis zum Erreichen Ihres Ziels **künstliche Süsstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen** und **Konservierungsmittel**. Diese Stoffe haben die Tendenz, Gelüste zu wecken und es Ihnen so schwieriger machen!

3.1.2.1 EIWEISS

Zuerst werden die eiweissreichen Nahrungsmittel aufgeführt. Es ist natürlich so, dass die meisten Nahrungsmittel eine Kombination von Kohlehydraten, Eiweiss und Fetten enthalten. Die Nahrungsmittel in dieser Liste sind lediglich besonders reich an Eiweiss.

Wichtig Verwenden Sie pro Mahlzeit jeweils **nur ein eiweissreiches Nahrungsmittel von einer Sorte**. Machen Sie also weder eine Käseplatte noch einen Fischteller!

Benutzen Sie während der Phase 2 weder Öl noch Fett zum Zubereiten der Nahrungsmittel. Das Öl, das Sie ab Phase 3 wieder verwenden dürfen, soll auch dann **nicht zum Anbraten** verwendet, sondern unerhitzt genossen werden.

Tipp Sie können Fleisch mit einer beschichteten Pfanne sehr gut ohne Öl anbraten. Braten Sie es **zugedeckt** relativ heiss an. Danach geben Sie ein bis zwei Esslöffel Wasser dazu, stellen die Hitze zurück und garen es **zugedeckt** unter gelegentlichem Wenden.

Hinweise zur Zubereitung von **Hülsenfrüchten** finden Sie im Bereich **Fragen und Antworten** auf unserer Website.

Vermeiden Sie **getrocknetes Fleisch**, da es zu viele Konservierungsmittel, Feuchthaltemittel, Überzugsmittel und andere Hilfsstoffe enthält. **Aufschnitt** und andere **Wurstwaren** sind zu vermeiden, da auch für deren Herstellung zu viele Hilfsstoffe verwendet werden.

Geräucherter Fisch (z.B. Lachs oder Forelle) darf ab Phase 3 ein bis zwei Mal pro Woche gegessen werden, wobei beim Kauf gut auf die Inhaltsliste zu achten ist (Zucker und Geschmacksverstärker vermeiden). Da beim Räuchern Wasser verloren geht, essen Sie jeweils nur ca. 2/3 der Menge im Mahlzeitenplan.

Tipp Falls Sie auf Ihrem Plan einen Fisch finden, das Sie noch nicht kennen, finden Sie Bilder und Erklärungen auf Wikipedia unter <http://de.wikipedia.org>.

Sie finden hier in der Schweiz den **Quark 20%** unter der Bezeichnung **Naturquark ½ fett**.

Mit **Sojajoghurt** ist Natursojajoghurt gemeint (ohne Zucker und Aroma). Sie erhalten die Marken Sojade und Provamel problemlos in Reformhäusern.

Austernpilze finden Sie hin und wieder in der Migros und Coop, häufig im Volg, regelmässig im Globus Delicatessa, im Marinello, in einigen Reformhäusern und auch auf dem Markt.

Achten Sie bei **Sprossen** darauf, dass gewisse Sprossen sehr scharf sind, so ist z.B. eine ganze Portion Rettichsprossen, Radieschensprossen oder Senfsamensprossen nicht sehr bekömmlich. Wählen Sie während der Phase 2 und zu Beginn der Phase 3 andere Sorten, da Sprossen während dieser Zeit untereinander nicht gemischt werden sollen.

Tipp Sprossen können Sie leicht andünsten. Sie werden dadurch bekömmlicher und leichter verdaulich (insbesondere am Abend).

3.1.2.2 KOHLENHYDRATE

In der Liste mit den kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln finden Sie immer **Gemüse, Brot** und **Obst**. Möglicherweise sind auf Ihrem Plan auch weitere kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie zum Beispiel **Salat, Kartoffeln** oder **Roggenflocken** aufgeführt.

Gemüse sollen grundsätzlich frisch zubereitet und kurz gegart oder roh gegessen werden. Benutzen Sie keine Konserven mit Ausnahme von Tiefgefrorenem (als Ausnahme!).

Wichtig Verwenden Sie während der Phase 2 **kein** Fett oder Öl zur Zubereitung!

Sie dürfen (und sollen) die verschiedenen Gemüse- und Salatsorten Ihrer Gemüse- resp. Salatauswahl mischen.

Einzelne Gemüsesorten sind durch eine Gewichtsangabe begrenzt. Das bedeutet, dass Sie von diesem Gemüse nicht mehr als die angegebene Menge **pro Tag** zu sich nehmen dürfen. Gleichen Sie das fehlende Gemüsegewicht der Mahlzeit mit anderem Gemüse aus!

Tipp Falls Sie auf Ihrem Plan ein Gemüse finden, das Sie noch nicht kennen, finden Sie Bilder und Erklärungen auf Wikipedia unter <http://de.wikipedia.org>.

Die **Gewürzgurke** ist eine Salatgurkenart, die Sie in der Schweiz unter dem Namen **Nostramo** in den grossen Lebensmittelgeschäften erhalten.

Insbesondere am Abend empfiehlt es sich, den **Salat** auch einmal gekocht zu probieren.

3.1.2.3 STÄRKE, BROT, REIS UND ANDERE

Für **metabolic balance®** sind Brotsorten geeignet, die **ausschliesslich aus Roggenvollkornmehl** bestehen.

Wichtig Die meisten handelsüblichen Roggenbrote haben andere Getreide (wie z.B. Weizen) oder unerwünschte Hilfsstoffe (z.B. Zucker) beigemischt - **sie sind nicht geeignet!**

Einzelne Roggenbrote, viele Roggenknäckebröte, einige Roggensauerteig- und Pumpernickelschnitten, doch prüfen Sie die Zutatenliste auf der Packung vor dem Kauf auf unerwünschte Hilfsstoffe. Im Schweizer Handel problemlos erhältlich ist:

Bezeichnung	Art	Laden	Menge für eine Scheibe Brot
Wasa Knäckebrötchen "Original"	Knäckebrötchen	Diverse	1 Knäckebrötchen
Fincrisps	Dünne Cracker	Coop	3 Fincrisps
Pumpernickel (bio)	Brot in Schnitten	Migros	1 Schnitte
Roggenschrotbrötchen (bio)	Brot in Schnitten	Migros	1 Schnitte
Roggenbrötchen von Jakober	Sauerteigbrötchen	Müller Reform	5-6mm dicke Scheibe

Das Brot essen Sie zu den Mahlzeiten. Wie bei den Früchten hält auch hier die Sättigung länger an, wenn Sie das Brot am Schluss der Mahlzeit essen (falls Sie noch Hunger haben).

Tipp Verzichteten Sie nicht auf das Brot, wenn Sie Hunger haben! Das erzeugt nur unnötigen Stress und führt Sie möglicherweise stärker in Versuchung!

Mit **Wildreis** sind die schwarzen, langen Körner gemeint und sie werden rein verwendet – also nicht in einer Mischung mit weissem Reis. Wildreis ist im Reformhaus gut erhältlich.

Roggenflocken finden Sie in jedem guten Reformhaus.

3.1.2.4 OBST

Allen Teilnehmern wird empfohlen einmal täglich einen Apfel zu essen. Im Abschnitt **Obst** finden Sie heraus, noch weitere Früchte während der strengen Phase erlaubt sind.

Wenn bei einer Obstsorte eine Gewichtsangabe steht, bedeutet dies, dass Sie von dieser Frucht nicht mehr als die angegebene Menge **pro Mahlzeit** zu sich nehmen dürfen. Ohne Gewichtsangabe ist **ein Stück** gemeint.

Gefrorene Früchte können Sie problemlos verwenden. Vermeiden Sie gedörnte Früchte bis zum Erreichen Ihres Ziels.

Solange Sie in der Phase 2 sind, essen Sie immer nur eine Obstsorte pro Mahlzeit. Ab Phase 3 dürfen Sie sich hin und wieder eine mengenmässig entsprechende Mischung aus frischen Früchten gestatten.

Tipp Sie können die Frucht zwar mit der Mahlzeit essen, doch wenn Sie diese zum Schluss einnehmen, haben Sie zum einen ein Dessert und zum anderen entsteht auch weniger schnell wieder Hunger.

Wichtig Essen Sie mindestens einmal täglich einen Apfel zu oder nach einer Mahlzeit!

3.1.3 ERGÄNZENDE INFORMATIONEN ZUM ERNÄHRUNGSPLAN

Hier finden Sie Informationen und Details zu Ihrem persönlichen Programm, zum Beispiel hier ist die **Anzahl Brotscheiben** die Sie pro Tag konsumieren dürfen und insbesondere Ihre **tägliche Wassermenge** aufgeführt. Zusätzlich finden Sie hier weitere wichtige Empfehlungen.

3.1.3.1 WASSER

Die für Sie bestimmte Wassermenge ist das Minimum, das Sie täglich trinken sollen.

Falls es Ihnen anfänglich viel erscheint, halten Sie sich vor Augen, dass beim Abbauen von Körperfett grosse Mengen von Schlackenstoffen freigesetzt werden. Schlackenstoffe können nur mit Hilfe von Wasser aus dem Körper transportiert werden. Wenn Sie die Wasserzufuhr zu gering halten, führen Schlackenstoffe zu unangenehmen Nebeneffekten wie Kopfschmerzen, Magenbrennen und Gelenkschmerzen.

Im Extremfall, wenn die Konzentration der nicht abtransportierten Schlackenstoffe zu gross wird, bremst der Körper die Fettverbrennung, um nicht noch mehr Schlackenstoffe freizusetzen. Die aus der Fettverbrennung gewonnene Energie wird dadurch geringer und Sie bekommen wieder vermehrt Gelüste, um den Energieverlust zu kompensieren.

Normales Wasser ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Vorbeugung von typischen Übersäuerungskrankheiten, wie z.B. Gicht oder Arthrose.

Tipp Wasser kann in verschiedenen Formen getrunken werden! Kalt, ohne oder mit Kohlensäure (nur hin und wieder), lauwarm, frisch gekocht, abgekocht und dann wieder abgekühlt oder im Sommer als Eiswürfel. Alle Varianten schmecken anders - probieren Sie es aus!

3.1.3.2 EIER

Der Einsatz der zwei Eier als Eiweissportion gilt nur für das Mittag- und das Abendessen. Die Totalmenge bezieht sich auf alle Eier, die Ihnen in einer Woche zur Verfügung stehen (inklusive möglicher Frühstückseier).

Obwohl anteilmässig im Eigelb mehr Protein (Eiweiss) als im Eiweiss vorhanden ist, beginnen wir die Mahlzeit trotzdem mit dem Eiweiss, da dies neben dem Protein weniger andere Stoffe enthält.

Tipp Falls Sie eine ungerade Wochenration haben und Eier lieben, gleichen Sie es einfach innerhalb zwei Wochen aus.

3.1.3.3 GEWÜRZE

Falls Sie nicht auf Gewürzmischungen verzichten möchten, verwenden Sie zum Beispiel *Herbamare* oder *Trocomare* von A. Vogel, die in jedem Reformhaus erhältlich sind. Interessant sind spezielle Salze, wie Himalayasalz, Meersalz oder Steinsalz, die leicht andere Geschmacksnuancen aufweisen.

Wir empfehlen, das Gemüse im Wasser mit Salz und frischen oder getrockneten Kräutern zu dünsten. Falls Sie trotzdem eine Bouillon mögen, empfehlen wir die "Fett- und Hefefreie Bouillon" von Morga.

Hinweis Haben Sie Freude am Selbermachen, finden Sie auf unserer Website im Bereich **Rezepte** einen Vorschlag für eine selbst gemachte Bouillon, die wunderbar schmeckt.

Tipp Damit der Balsamico-Essig sich nicht auf einem Blatt sammelt oder sich sofort auf dem Tellerboden versteckt, verwenden Sie einen Balsamico-Spray und kommen so tatsächlich mit einem Teelöffel pro Mahlzeit aus!

3.1.3.4 TEE UND KAFFEE

Wenn Sie Kaffee nur mit Milch und Zucker lieben und nicht auf Kaffee verzichten möchten, probieren Sie einmal einen sehr starken Espresso schwarz und ohne Zucker. Je stärker der Kaffee, desto mehr kommt bei *gutem Kaffee* dessen Qualität zum Tragen.

Grüntee und Roibusch können den Appetit anregen - trinken Sie diese Teesorten nicht, wenn Sie am Tag zuvor Hungergefühle hatten.

Wichtig Trinken Sie weder Tee noch Kaffee in den Essenspausen!

3.1.3.5 VITAMINE

Menschen, die durch die Umstellung wesentlich mehr trinken als früher, empfehlen wir zusätzlich das *Multivitaminpräparat CELA* von Burgerstein. Falls Sie ein anderes Präparat benutzen möchten, beachten Sie, dass darin kein Zucker enthalten sein darf.

Wenn Sie mehr als 15kg abnehmen möchten, empfehlen wir zusätzlich die *Probase Tabletten* von Burgerstein. Das Mittel hilft, zusammen mit einer ausreichenden Wasserversorgung, Schlackenstoffe abzubauen.

Wichtig Verwenden Sie kein Pulver, das lediglich den Magen neutralisiert, sondern die Tabletten, die sich erst im Dünndarm auflösen und dadurch den Körper-pH-Wert beeinflussen.

3.2 PHASE 1 - VORBEREITUNGSPHASE

Ziel	Entlastung und Entschlackung
Dauer	2 Tage
Fokus	körperliche und mentale Vorbereitung

Im Ernährungsplan finden Sie zwei verschiedene Varianten für die Vorbereitungsphase.

Wenn Sie sich für die 1. Variante entscheiden, wählen Sie zum Frühstück z.B. ein kleines Birchermüsli und vermeiden Sie in jedem Fall Süßes (Konfitüre usw.) und fettiges (Butter).

Bei der 2. Variante können Sie beide Tage gleich oder mit zwei unterschiedlichen Wahlen durchführen. Verwenden Sie für die Zubereitung der Nahrungsmittel ausreichend Salz und frische Kräuter.

Wichtig Sie dürfen die Varianten 1. und 2. nicht mischen!

Wir empfehlen eine **einmalige** Einnahme eines Abführmittels am Abend vor dem ersten Tag oder am Morgen des ersten Tags. Nehmen Sie keine zweite Gabe, auch wenn Sie keinen Stuhlgang haben. Es reicht aus, dem Verdauungsvorgang einen kleinen Anstoss zu geben.

Glaubersalz und **Bittersalz**, sind zwei gut verträgliche und in jeder Apotheke rezeptfrei erhältliche Abführmittel. Eine normale Dosis ist je nach Verdauung ein gestrichener bis ein gehäufter Esslöffel.

Beide Mittel schmecken unangenehm. Lösen Sie deshalb das Salz in 1.5dl Wasser auf und trinken es in einem Zug. Anschliessend müssen Sie mindestens 5dl Wasser nachtrinken!

Tipp Bittersalz schmeckt ein wenig besser als Glaubersalz und enthält kein Natrium.

Damit Ihnen die folgende **Strenge Umstellungsphase** leicht fällt, richten Sie während beiden Tagen der Vorbereitungsphase den Fokus auf die innerliche Vorbereitung zur Durchführung Ihres Programms und gönnen Sie sich eine Pause, machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie mal wieder ins Theater.

Fallstricke Die erste Phase bietet in der Regel keine Schwierigkeiten. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken und vermeiden Sie insbesondere Öl und Fett.

3.3 PHASE 2 - STRENGE UMSTELLUNGSPHASE

Ziel	Stoffwechselregulierung, Gewichtsabnahme
Dauer	14 Tage (bei einem BMI über 30 auch länger)
Fokus	konsequente Einhaltung der Regeln

Sie haben zwei Tage Vorbereitung hinter sich. Ab jetzt gelten die **8 Regeln**. Diese Regeln werden Sie während der ganzen Durchführung des Programms begleiten.

Wichtig Die 8 Ernährungsregeln sind die Grundlage für Ihren Erfolg mit dem **metabolic balance**® Programm. Halten Sie während der Phase 2 alle Regeln exakt ein!

Die wichtigsten Hinweise zur Phase 2 finden Sie im Ernährungsplan (ab Seite 8) und die Details zu den 8 Regeln im Kapitel **Die Grundlagen der 8 Regeln** (je nach Plan ca. Seite 23-25)

Die Dauer dieser Phase ist normalerweise 14 Tage. Doch wenn Sie das Programm mit einem BMI zwischen 30 und 35 beginnen empfehlen wir Ihnen, diese Phase **3 Wochen** lang zu machen. Dabei ist allerdings wichtig, dass Sie ab dem 15. Tag Phase 2 wieder Öl in Ihren täglichen Speiseplan einbauen (siehe Kapitel **3.4.1 Das Öl**).

Achtung Bei einem BMI über 35, nehmen Sie mit uns Kontakt auf, damit wir eine individuell passende Empfehlung abgeben können!

Ein paar zusätzliche Tips...

- der Eiweissanteil aus Regel '*Beginnen Sie jede Mahlzeit mit dem angegebenen Eiweissanteil*' ist jeweils auf der obersten Zeile des Mahlzeitenplans zu finden
- ihre tägliche Mindestwassermenge finden Sie auf den ***Ergänzenden Informationen zum Ernährungsplan*** (je nach Plan ca. Seite 13-16)

Damit Ihr Ziel eines regulierten Stoffwechsels erreicht werden kann, ist es wichtig, dass Sie den Fokus während dieser Phase der konsequenten Einhaltung der Regeln halten.

Fallstricke Keine Angst vor Fragen! Wenn Sie in dieser Phase eine Frage haben oder mit etwas nicht klar kommen - rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns! Es lohnt sich in dieser Phase einen guten Grundstein zu legen, um das Programm einfacher bis zu Ihrem Ziel durchzuführen.

3.4 PHASE 3 - GELOCKERTE UMSTELLUNGSPHASE

Ziel Stabilisierung der Stoffwechselregulierung, Erreichen Ihres persönlichen Zielgewichts

Dauer mind. 14 Tage

Fokus Abwechslung und Konstanz

Nach zwei oder mehr Wochen in der strengen Phase 2 wird in der Phase 3 die Stoffwechseleinregulierung im Körper weiter verankert. Sie bleiben solange in der Phase 3, bis Sie Ihr persönliches Zielgewicht erreicht haben - mindestens jedoch zwei Wochen!

Im Ernährungsplan finden Sie im Kapitel **Phase 3** im Abschnitt **Erweiterung der individuellen Lebensmittelliste** zusätzliche Nahrungsmittel, die genau gleich wie die bisherigen eingesetzt werden dürfen.

Die ersten beiden Wochen der Phase 3 dienen der Stabilisierung der Stoffwechselregulierung. Während dieser Zeit halten Sie sich (abgesehen von im Plan beschriebenen Lockerungen) weiterhin exakt an den Ernährungsplan!

Ab der dritten Woche in der Phase 3 können Sie damit beginnen, weitere Lockerungen ins Programm aufzunehmen. Insbesondere sind dies:

- Früchte dürfen Sie jetzt hin und wieder auch mal mischen (Gesamtmenge bleibt sich jedoch gleich!)
- probieren Sie ab und zu eine andere Fischart, ein anderes Fleisch oder ein Gemüse, das Sie nicht auf dem Plan haben und achten darauf, wie es Ihnen schmeckt und wie es Ihnen bekommt
- experimentieren Sie bei Ausnahmemahlzeiten mit verschiedenen Nahrungsmitteln und beobachten Sie die Bekömmlichkeit

Hinweis Je länger Sie sich exakt an das Programm halten, desto kleiner ist das Risiko, später wieder in alte Essensmuster zurückzufallen. Insbesondere wenn Sie ein höher gestecktes Gewichtsziel haben, empfehlen wir Ihnen, am Anfang möglichst wenige Ausnahmen zu machen!

Fallstricke Haben Sie ein ambitioniertes Ziel und sind längere Zeit in der Phase 3, schleichen sich gerne kleine "Erleichterungen" ein, die aus alten Gewohnheiten stammen. Überprüfen Sie hin und wieder, ob Sie wirklich noch alle Regeln beachten.

3.4.1 DAS ÖL

Mit Beginn der Phase 3 gehört wieder Öl auf den täglichen Speiseplan.

Wichtig Falls Sie mehr als zwei Wochen in der Phase 2 bleiben, beginnen Sie trotzdem ab der dritten Woche Phase 2 wieder mit Öl, so wie in diesem Abschnitt beschrieben!

Nehmen Sie täglich **3 Esslöffel hochwertiges Öl** zu Ihren Mahlzeiten. Sie können das Öl auf eine oder auf alle drei Mahlzeiten verteilen - machen Sie es so, wie es am Besten zu Ihrem Speiseplan passt.

Achtung Das Öl dürfen Sie nicht erhitzen, da es sonst viele seiner guten Eigenschaften verliert - braten und dünsten Sie Fleisch und Gemüse weiterhin ohne Öl!

Sie können das Öl zum Salat essen oder es auch über das gekochte Gemüse giessen, idealerweise erst kurz bevor Sie den Salat oder das Gemüse verzehren. Ausgezeichnet schmeckt es, wenn Sie Öl unter gekochte und gewürzte Hülsenfrüchte mischen. Geniessen Sie das Öl nach der Mahlzeit einmal "mediterran" und essen es mit einer Scheibe Roggenbrot und einer Prise Salz! Einige Öle, beispielsweise Hanföl, sind so lecker, dass Sie es direkt mit dem Löffel essen können...

Tipp Im **Anhang B Was sind "gute" Öle?** finden Sie Hinweise zu empfohlenen Ölsorten.

3.4.2 DIE AUSNAHMEMAHLZEIT (SCHUMMELMAHLZEIT)

Die wichtigsten Punkte zur Ausnahmemahlzeit finden Sie in Ihrem Ernährungsplan ca. auf Seite 13 oder 14 mit der Überschrift **3. Gelockerte Umstellungsphase**.

Machen Sie aus den ersten Ausnahmemahlzeiten ein Fest! Geniessen Sie Ihr Lieblingsgericht und lassen Sie sich Zeit. Versuchen Sie die gesamte Mahlzeit innert 60 Minuten zu beenden und übertreiben Sie nicht mit der Menge. Sie werden überrascht sein, wie viel schneller Sie jetzt satt sein werden!

3.4.3 ABWECHSLUNG MACHT DAS LEBEN SÜSS

Ihr Ernährungsplan enthält eine auf Sie abgestimmte Auswahl von Nahrungsmitteln. Lassen Sie sich nicht verleiten, sich auf ein paar wenige Nahrungsmittel einzuschränken. Nutzen Sie die ganze Vielfalt Ihrer Nahrungsmittel aus. Beachten Sie, dass jedes Nahrungsmittel auf unzählige Arten zubereitet werden kann. Ideen und Rezepte finden Sie auf der *Gesund Geniessen* Website oder im *Metabolic Balance Klienten-Homepage* (siehe auch Kapitel 5 **Metabolic Balance**).

Hinweis Je mehr Abwechslung Sie auf Ihren Speiseplan bringen und je mehr Sie die neue Ernährungsweise mit Freude geniessen, um so natürlicher wird es Ihnen fallen, sich in der Phase 4 weiterhin nach der Idee von **metabolic balance®** zu ernähren und Ihre erzielten Erfolge langfristig zu sichern.

3.5 PHASE 4 - ERHALTUNGSPHASE

Ziel Erhaltung der erreichten Fortschritte

Dauer unbegrenzt

Fokus Freiheit mit Intelligenz

Sie haben eine beachtliche Leistung erbracht und sich eine längere Zeit an die Regeln und Richtlinien des **metabolic balance**® Programms gehalten. Jetzt kommt die Zeit, wo Sie das Erfahrene und das Erlernete in Eigenverantwortung weiterhin anwenden.

In Ihrem Ernährungsplan finden Sie im Kapitel mit der Überschrift **4. Erhaltungsphase** die wichtigsten **metabolic balance**® Regeln nochmals aufgezählt.

Fallstricke Nach einer längeren Ausnahmezeit (siehe unten) braucht es eine klare Entscheidung und für ein paar Tage eventuell auch etwas mehr Disziplin, um wieder zur Einhaltung der Regeln zurückzukehren.

3.5.1 DIE WICHTIGSTEN REGELN

In Ihrem Ernährungsplan sind für die Phase 4 insgesamt 8 Regeln aufgelistet. Sie haben ja schon lange gelernt, mit diesen Regeln umzugehen. Alle Regeln sind sinnvoll, doch ein paar davon sind allerdings nicht nur sinnvoll, sondern essentiell. Diese Regeln möchten wir speziell erwähnen.

3.5.1.1 WASSER

Vielleicht ist Ihnen nicht bewusst geworden, wie stark Ihr bis jetzt erzielter Erfolg von der Wassermenge abhing. Falls Sie weniger als 3 Liter täglich in Ihrem Ernährungsplan haben, empfehlen wir die Menge beizubehalten. Falls Sie mehr als 3 Liter auf dem Ernährungsplan haben (und nun einen BMI unter 25 haben), können Sie auf 3 Liter pro Tag reduzieren.

Und... Mit Wasser ist **Wasser** gemeint - nicht Tee oder andere Getränke. Ungesüsster Tee kann jetzt allerdings relativ gut zusätzlich konsumiert werden. Achten Sie gut auf eventuelle Nebenwirkungen, denn Tee ist eigentlich eine Medizin!

3.5.1.2 DREI MAHLZEITEN UND FÜNF STUNDEN PAUSE

Nur mit dieser Grundstruktur ist eine vollständige Verdauung möglich, bei der sich Ihr Hormonhaushalt immer wieder auf seinen Ruhepunkt einpendeln kann. Diese Struktur ist ein wesentlicher Teil von **metabolic balance**®. Es ist kaum möglich, Ihre erzielten Resultate auf eine gesunde Weise zu halten, wenn Sie diese Struktur aufgeben.

3.5.1.3 MIT DEM EIWEISSANTEIL BEGINNEN

Dieser "Trick" hilft einerseits während den Essenspausen keine Hungergefühle zu haben und andererseits leitet er Ihre Verdauung in die richtigen Bahnen. Diese Regel ist einfach einzuhalten – denken Sie daran!

Zu jeder Mahlzeit gehört eine ausreichende Menge eines eiweisreichen Nahrungsmittels. Sie können die Nahrungsmittel aus Ihrem Ernährungsplan wählen oder andere Sorten frei einsetzen.

3.5.1.4 SPORT

Zu den Regeln, die Ihnen mittlerweile schon gut vertraut sind, kommt die Aufforderung Sport zu treiben. Gesunde, massvolle, körperliche Aktivität ist ein weiterer Schlüssel zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Sie erleichtert das Erhalten Ihres Erfolgs!

3.5.2 FERIEEN UND ANDERE LÄNGERE AUSNAHMEZEITEN

Es gibt immer wieder Zeiten, wo das Einhalten der **metabolic balance**[®] Regeln nicht einfach oder teils sogar unmöglich ist. Falls Sie eine solche Zeit vor sich haben, empfehlen wir Ihnen, sie voll zu geniessen, ohne dabei über die Stränge zu schlagen.

Halten Sie sich so gut es geht an die Regeln und trinken Sie ausreichend Wasser.

Sobald Sie aus den Ferien zurück sind oder z.B. die Weihnachtszeit vorüber ist, kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Prüfen Sie, wie sich diese Ausnahme bei Ihnen ausgewirkt hat und kehren Sie je nachdem wieder für ein bis zwei Wochen in die Phase 3 oder wenn nötig in die Phase 2 mit Öl zurück.

Wichtig Behalten Sie bei einer solchen "Kur" das tägliche Öl bitte bei!

Sie werden sehen, dass Ihr Körper sich schnell wieder an seine Bestform erinnert und Sie innert kurzer Zeit wieder dahin zurück führt.

Tipp Warten Sie nach der Ausnahmezeit nicht zu! Je schneller Sie wieder beginnen, um so weniger Zeit brauchen Sie, um zu Ihrem optimalen Gleichgewicht zurückzufinden und um so weniger laufen Sie Gefahr, dass alte, ungesunde Gewohnheiten wieder einreissen.

4 GESUND GENIESSEN KLIENTENBEREICH

Der Gesund Geniessen Klientenbereich bietet Ihnen zusätzliche Unterstützung bei der Durchführung des **metabolic balance**® Programms.

Hinweis Dieser Bereich wird laufend ausgebaut und wir sind über Feedbacks und Verbesserungswünsche dankbar.

4.1 ANMELDUNG

Sie finden den **Gesund Geniessen Klientenbereich** auf unserer Website unter www.gesund-geniessen.ch im Menü unter der Bezeichnung 'Klientenbereich'.

Um sich beim Klientenbereich anzumelden, geben Sie Ihren **Nachnamen** und den **Registrierungscode** ein. Der Registrierungscode hat die Form XXXX-XXXX-XXXX und Sie finden ihn in Ihrem Ernährungsplan im Kapitel **Klientenportal www.metabolic-balance.com** (je nach Plan ca. Seite 25-27). Es handelt sich dabei um den gleichen Code, den Sie auch für die Registrierung bei der *Metabolic Balance Klientenportal* benötigen.

Sie werden nach 15 Minuten Inaktivität automatisch aus dem Klientenbereich von Gesund Geniessen abgemeldet, doch zu Ihrer Sicherheit empfehlen wir Ihnen, sich mit der Schaltfläche *Abmelden* auf der Begrüssungsseite abzumelden, wenn Sie den Klientenbereich verlassen.

Tipp Sie kommen zur Begrüssungsseite des Klientenbereichs zurück, indem Sie auf den Titel **Klientenbereich** oben links neben dem **metabolic balance**® Logo klicken oder im Hauptmenü links den Klientenbereich neu anwählen.

4.2 VERLAUF



In diesem Bereich können Sie Ihren Gewichtsverlauf während der Durchführung des **metabolic balance**® Programms festhalten.

Wenn Sie den Bereich das erste Mal betreten, werden Sie nach dem Startdatum gefragt, an dem Sie Ihr Programm beginnen möchten.

Achtung Fahren Sie erst fort, wenn Sie das Startdatum kennen!

Nachdem Sie das Startdatum eingegeben haben, erscheint eine Grafik, mit der im Verlauf der Zeit Ihre Gewichtskurve dargestellt werden wird.

Damit Ihre Betreuerin gute Anhaltspunkte über Ihren Gewichtsverlauf hat, ist es ideal, wenn Sie diese Einträge in der Phase 1 und Phase 2 mindestens dreimal pro Woche und während Phase 3 mindestens einmal pro Woche nachtragen.

Hinweis Ihre selbst eingetragenen Verlaufseinträge, erhalten als Symbol ein blaues Männchen. Diese Einträge können Sie jederzeit weiterbearbeiten und auch wieder löschen. Verlaufseinträge, die durch Ihren Betreuer gemacht wurden, erkennen Sie am gelben Schloss. Diese Einträge können Sie nicht verändern.  

4.2.1 VERLAUFSEINTRAG ERZEUGEN

Geben Sie neue Einträge in der leeren Zeile unterhalb der Schaltflächen *Übernehmen* und *Entfernen* ein. Im Minimum müssen Sie das Datum und das Gewicht angeben. Um den neuen Eintrag zu speichern, drücken auf *Übernehmen*.

Sie können zu jedem Verlaufseintrag eine persönliche Bemerkung hinterlegen. Sie erkennen diese in der Liste am Symbol mit dem gelben Stift.



Tipp Wir empfehlen Ihnen, mindestens einmal pro Woche Ihre Masse zu messen und einzutragen.

4.2.2 VERLAUFSEINTRAG ÄNDERN

Verlaufseinträge, die schon gespeichert sind, können Sie in der Liste nachträglich ändern. Zum Speichern der Änderungen drücken Sie auf *Übernehmen*.

Sie können zu jedem Verlaufseintrag später noch eine Bemerkung hinterlegen, indem Sie auf das Symbol mit dem grünen Plus-Zeichen klicken. Verlaufseinträge mit einer Bemerkung erkennen Sie am gelben Stift.



4.2.3 VERLAUFSEINTRAG LÖSCHEN

Wenn Sie Verlaufseinträge wieder löschen wollen, markieren Sie diese mit der Box ganz links auf der Zeile und drücken anschliessend auf *Entfernen*.

Einzelne Verlaufseinträge können Sie direkt löschen indem Sie auf das rote Minus-Zeichen klicken.



4.2.4 VERLAUF DRUCKEN

Durch Drücken auf *Drucken* kann die Graphik sowie die Liste auf Ihrem Drucker ausgedruckt werden.

4.3 CHECKLISTE

Die Checkliste ist hilfreich, wenn "nichts mehr geht". Manchmal stoppt die Gewichtsabnahme für ein paar Tage und dann taucht die Frage auf, ob Sie etwas "falsch" machen.

Die Fragen dieser Checkliste geben Ihnen indirekte Hinweise, wo vielleicht etwas untergegangen sein könnte. Vielleicht ist eine Regel vergessen gegangen oder es hat andere Unregelmässigkeiten bei den Mahlzeiten gegeben.

Wenn diese Hinweise bei Ihnen kein Aha-Erlebnis auslösen, können Sie die Checkliste mit einer Bemerkung speichern und Ihr Betreuer wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.

4.4 FEEDBACK

Das Feedbackformular dient vor allem zu unserer Qualitätskontrolle und der Verbesserung unseres Angebots.

Hinweis Füllen Sie dieses Formular erst beim Erreichen der Phase 4 aus. Schicken Sie uns persönliche Feedbacks oder Verbesserungsvorschläge per Email.

4.5 DOWNLOAD

Im Downloadbereich können Sie alle Dateien herunterladen, die Sie zur Durchführung Ihres **metabolic balance**® Programms benötigen resp. unterstützen.

Sie finden unter anderem Ihren Ernährungsplan, die aktuellste Fassung des Gesund Geniessen Leitfadens und den Leitfaden für das *Metabolic Balance Klienten-Homepage* von Metabolic Balance Deutschland.

4.6 LINKS

In diesem Bereich finden Sie eine Sammlung von interessanten Links rund ums Thema **metabolic balance**®.

5 METABOLIC BALANCE KLIENTEN-HOMEPAGE

Die Metabolic Balance GmbH in Deutschland bietet exklusiv den Teilnehmern des **metabolic balance**® Programms ein Klientenportal mit einem Internet-Forum an. Sie können sich mit anderen Teilnehmern austauschen, Rezepte suchen, Ihren Verlauf festhalten und Fragen stellen.

Dieser Dienst ist während der ersten 27 Tage kostenlos. Danach wird für die Benutzung eine Gebühr erhoben.

Tipp Falls Sie an dieser Plattform Interesse haben, empfehlen wir Ihnen, dass Sie mit der Anmeldung bei www.metabolic-balance.com warten, bis Sie mit Ihrem Programm beginnen. So können Sie die kostenlosen Tage während der Phase 2 nutzen.

5.1 REGISTRATION

Bevor Sie sich beim Klientenportal anmelden können, müssen Sie sich registrieren. Wählen Sie auf der Website www.metabolic-balance.com den Menüpunkt **Registrieren** und geben im anschliessenden Dialog Ihren Namen, Vornamen und den Registrierungscode ein. Der Code hat die Form XXXX-XXXX-XXXX und Sie finden ihn auf der zweitletzten Seite Ihres Ernährungsplans.

Weitere Anweisungen finden Sie direkt während dem Registrierungsprozess auf der Website.

Bevor Sie mit uns Kontakt aufnehmen bezüglich Fragen zum Ernährungsplan, bitten wir Sie, die Punkte im Leitfaden in Kapitel **2 Vorbereitung** gelesen und durchgeführt zu haben. Danke!

Sie haben während der Durchführung des **metabolic balance**® Programms eine persönliche Ansprechpartnerin bei Gesund Geniessen. Wenn Sie den Leitfaden lesen, kennen Sie auch den Namen Ihrer Betreuerin schon, da sie Ihnen diese Unterlagen zugeschickt hat. Sie wird Ihre Fragen beantworten und steht Ihnen auch am Telefon gerne zur Verfügung.

Unsere **Telefonzeiten** sind von Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr und von 13:30 Uhr bis 17:30 Uhr. Sie erreichen uns unter der Nummer 043 321 22 21.

Bei dringenden Fragen während der Phase 2 können Sie ausserhalb der Geschäftszeiten anrufen und eine Meldung auf dem Anrufbeantworter hinterlassen - wir werden Sie sobald wie möglich zurückrufen.

Hinweis Wenn Sie telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Ernährungsplan und Ihre persönlichen Unterlagen direkt vor sich liegen haben.

Alternativ können Sie uns natürlich jederzeit Ihre Fragen per Email stellen. Sie erreichen Ihre Betreuerin per Email entweder unter anfrage@gesund-geniessen.ch oder unter ihrer direkten Email-Adresse.

Ihre Betreuerin wird je nach Komplexität der Frage entweder per Email antworten oder Sie zurückrufen.

Hier finden Sie eine Zusammenstellung von wichtigen Informationen rund um **metabolic balance**[®] und ergänzende Informationen zum Gesund Geniessen Leitfaden.

A METABOLIC BALANCE[®] EIWEISSGRUPPEN

Um unter anderem das Risiko einer Übersäuerungen zu verhindern, essen Sie bei Ihrem **metabolic balance**[®] Programm in der Regel eine Eiweissorte pro Mahlzeit. Zusätzlich sorgen Sie dafür, dass Sie nur einmal pro Tag ein Nahrungsmittel der gleichen Eiweissgruppe auf dem Speiseplan haben.

metabolic balance[®] unterteilt die Nahrungsmittel in folgende 9 Eiweissgruppen.

A.1 FLEISCH UND WILD

Nahrungsmittel wie Hammel-, Lamm-, Hasen, Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Wildhase, Wildschwein, Hirsch und Reh.

A.2 GEFLÜGEL

Nahrungsmittel wie Entenbrust, Hähnchenbrust, Putenbrust, Wildente, Fasan und Truthahn.

A.3 FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Nahrungsmittel wie Fische (Süss- und Salzwasser), Fischrogen (Kaviar), andere Meeresfrüchte und Muscheln.

A.4 KUHMITLCHPRODUKTE

Nahrungsmittel aus Kuhmilch, wie Milch, Käse, Frischkäse und Kuhmilchjoghurt.

A.5 SCHAF- UND ZIEGENMITLCHPRODUKTE

Nahrungsmittel aus Schaf- und Ziegenmilch, wie Milch, Käse, Frischkäse und die entsprechende Joghurtarten. Büffelmozzarella wird ebenfalls zu dieser Eiweissgruppe gerechnet.

A.6 SOJAPRODUKTE

Nahrungsmittel wie Sojabohnen, Sojajoghurt, Sojakeimlinge, Tofu und Tempeh.

Sprossen von Sojabohnen gehören gleichzeitig in die Eiweissgruppe *Keimlinge und Sprossen*.

A.7 BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Nahrungsmittel, wie Linsen und alle Formen von Bohnen mit Ausnahme der grünen Bohnen und Erbsen, die zum Gemüse gehören.

Sprossen von Hülsenfrüchten werden gleichzeitig zur Eiweissgruppe *Keimlinge und Sprossen* gerechnet.

A.8 PILZE

Der Austernpilz (manchmal auch Pleurotus oder Pleos genannt) und der Shiitake. Diese Pilzsorten werden bei **metabolic balance**® zu den "Eiweissnahrungsmittel" gerechnet. Alle anderen Pilze gehören zum Gemüse.

A.9 EIER

Das Nahrungsmittel ist das Hühnerei.

A.10 NÜSSE UND SAMEN

Nahrungsmittel, wie Mandeln, Hasel-, Wal- Erdnüsse usw., sowie Samen und Kerne, wie Sonnenblumen-, Kürbis-, Sesamkerne usw.

Sprossen der Kerne werden gleichzeitig zur Eiweissgruppe *Keimlinge und Sprossen* gerechnet.

A.11 KEIMLINGE UND SPROSSEN

Nahrungsmittel, wie Sonnenblumen-, Alfalfa-, Kichererbsen-, Bambus-, Rettich- und Dinkelsprossen usw.

Sojabohnensprossen werden gleichzeitig zur Eiweissgruppe *Sojaprodukte und Sprossen* gerechnet. Sprossen von Hülsenfrüchten auch zu *Bohnen und Hülsenfrüchte* und Sprossen von Samen und Kernen zur Eiweissgruppe *Nüsse und Samen*.

B WAS SIND "GUTE" ÖLE?

Als gute Lieferanten für essentielle (lebenswichtige) Fettsäuren der Kategorie **Omega-3** und **Omega-6** empfehlen wir Ihnen folgende **kaltgepresste Öle**:

- Leinsamenöl (Omega-3)
- Hanföl (Omega-3, Omega-6)
- Sesamöl¹⁾ (Omega-3, Omega-6)
- Distelöl¹⁾ (Omega-6)
- Rapsöl (Omega-6)
- Kürbiskernöl (Omega-6)
- Traubenkernöl¹⁾ (Omega-6)
- Walnussöl (Omega-3)

¹⁾ relativ neutral im Geschmack

Andere kaltgepresste Öle, wie Olivenöl und Sonnenblumenöl liefern viele gesunde ungesättigte Fettsäuren der Kategorie **Omega-9**. Sie enthalten jedoch nur einen geringen Anteil von *essentiellen* Fettsäuren, wie die oben erwähnten **Omega-3** und **Omega-6**.

Für eine gute Versorgung mit essentiellen Fettsäuren verwenden Sie verschiedene Öle abwechslungsweise.

Tipp Benutzen Sie die unterschiedlichen Aromen der Öle zum Würzen!

Hinweis Zusätzlich zu den pflanzlichen Ölen, sind Fische gute Lieferanten von **Omega-3** und **Omega-6** Fettsäuren.

B.1 VERARBEITETE UND ERHITZTE ÖLE

Durch das Erhitzen von Öl und durch andere Verarbeitungsmethoden wandeln sich viele der ungesättigten Fettsäuren in gesättigte Fettsäuren um oder verbinden sich sogar zu krebserregenden *Transfettsäuren*.

Das gilt auch für Öle mit Aromazusätzen wie Gewürze oder ätherische Öle. Diese Substanzen verbinden teils chemisch mit den ungesättigten Fettsäuren, die dadurch ihre wertvollen Eigenschaften verlieren.

Gesättigten Fettsäuren sind gute Energielieferanten, doch sie sind nicht lebensnotwendig und lagern sich schnell im Gewebe ein. Gewisse ungesättigte Fettsäuren hingegen sind lebensnotwendig (essentiell). Sie liefern Grundstoffe für viele lebenswichtige Funktionen des Körpers.

Übrigens Der Begriff *gehärtetes Fett*, das in grossen Mengen in Margarine vorkommt, ist nichts anderes als ein Synonym für *gesättigte Fettsäuren*!

B.2 KALTPRESSUNG UND ERSTPRESSUNG

Es existieren unzählige Bezeichnungen für Öle auf dem Ölmarkt, die nicht rechtlich geschützt sind. Es ist dadurch recht schwierig aufgrund der Deklaration eine zuverlässige Aussage über die Qualität des Öls zu machen.

Zwei Begriffe, die auf jeder guten Flasche Öl stehen, sind **kaltgepresst** und **extra virgine** (oder Erstpressung).

Bei einer Kaltpressung wird das Rohmaterial nicht erhitzt. Dadurch bleibt ein höherer Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren erhalten.

Bei einer Erstpressung (Extra Virgine) wird das Rohmaterial das erste Mal gepresst. Bei zweiten und dritten Pressungen, werden meist chemische Hilfsstoffe und/oder Hitze verwendet.

B.3 PREIS

Auch wenn ein hoher Preis keine Garantie für gute Öl-Qualität ist, gilt wegen dem aufwändigen Herstellungsverfahren trotzdem folgender Satz als guter Hinweis:

Hochwertiges Öl kann nicht billig sein!

In der Schweiz liegt der Preis eines hochwertigen Öls je nach Art und ob es sich zusätzlich um zertifizierte, biologische Qualität handelt zwischen Fr. 20.00 bis Fr. 60.00 pro Liter.

C AKTUALISIERUNGEN

In diesem Abschnitt können Sie herausfinden, welche Änderungen und Erweiterungen der Leitfaden erfahren hat seit der Version, die Sie ursprünglich erhalten haben.

C.1 VERSION 0.91 10. JANUAR 2009

- Erste öffentliche Version

C.2 VERSION 0.92 12. JANUAR 2009

- Hinweise beim Roggenbrot auf Seite **Error! Bookmark not defined.** korrigiert und verbessert

C.3 VERSION 0.93 19. JANUAR 2009

- Kapitelnumerierung eingeführt, damit die Querverweise übersichtlicher werden
- Beschreibung der Phase 3 auf Seite 16
- Details zum Thema Quark auf Seite **Error! Bookmark not defined.**
- Anhang B **Was sind "gute" Öle?** dazu genommen

C.4 VERSION 0.94 22. JANUAR 2009

- Hinweise auf die Dauer der Phase 2 für Menschen mit einem Start-BMI über 30 auf Seite 14
- Diverse kleinere Korrekturen

C.5 VERSION 0.95 26. JANUAR 2009

- Erklärungen zu Phase 4 auf Seite 18
- Hinweise zum Mein Metabolic Balance Forum auf Seite 23
- genauere Mengenangaben bei den Broten auf Seite **Error! Bookmark not defined.**
- Informationen zu Sprossen auf Seite 10
- Zusätzliche Angaben zur Eiermenge auf Seite 12
- kleinere Korrekturen im ganzen Dokument

C.6 VERSION 1.0 2. FEBRUAR 2009

- kleinere Korrekturen

C.7 VERSION 1.1 17. JULI 2009

- kleinere Korrekturen

C.8 VERSION 1.5 11. AUGUST 2009

- Vollständige Überarbeitung und teilweise Neuformulierung des gesamten Inhalts
- Brotliste überarbeitet auf Seite **Error! Bookmark not defined.**
- Ergänzende Informationen zum Anhang B **Was sind "gute" Öle?**

C.9 VERSION 1.6

18. AUGUST 2009

- kleinere Korrekturen
- weitere Überarbeitung von Anhang B ***Was sind "gute" Öle?***

C.10 VERSION 1.7

26. OKTOBER 2009

- Neuer Name des *Mein Metabolic Balance Forums* lautet *Metabolic Balance Klienten-Homepage*
- kleinere Korrekturen

C.11 VERSION 2.0

22. AUGUST 2012

- Wiederaufnahme der Online-Betreuung bei Gesund Geniessen
- diverse Anpassungen an den neuen Ernährungsplan
- Bezug auf Nahrungsmittlempfehlungen aktualisiert