

Stoffwechselanalysen – Zauberei oder Geldverschwendung?

Sie fühlen sich müde, abgeschlagen, aufgeschwemmt, haben Glieder- und Gelenkschmerzen. Funktioniert Ihre Verdauung unregelmäßig? Manchmal können Sie tagelang nicht zur Toilette, ein anderes Mal haben Sie direkt nach den Mahlzeiten Durchfall. Werden Sie trotz regelmäßigem Sport Ihre Fettpölsterchen nicht los?

Bestimmte Stoffwechselanalysen sollen die Antwort bringen. Hier werden Antikörper bestimmt, welche Ihnen zeigen sollen, welche Nahrungsmittel Sie nicht mehr essen sollten, um sich wieder fitter und wohler zu fühlen. Und der Stuhlgang soll sich auch verbessern. Ebenso werden Sie sehr schnell Gewicht abnehmen.

Doch wie funktioniert das Ganze?

Sie gehen zu einem Anbieter solcher Stoffwechselanalysen und bezahlen erst mal zwischen 450 bis 1000 Euro für die komplette Analyse und Beratungsgespräche. (Ganz zu schweigen von vielen sinnlosen und fragwürdigen Nahrungsergänzungsmitteln, die danach noch zum Kauf empfohlen werden.) Diese Summen zu bezahlen verändert die Situation schon derartig, dass es auf jeden Fall funktionieren muss, denn das bezahlt nicht jeder aus seiner Portokasse.

Dann wird Ihnen Blutabgenommen, was ja auch sehr bedeutungsvoll ist. „In meinem Blut steckt die Antwort für meine Probleme, und nur im Labor kann das gelöst werden.“ Doch Ihr Blut ist nur eine Momentaufnahme Ihrer jetzigen Situation, was gleich für Sie deutlicher wird.

Nach ein paar Tagen erhalten Sie dann Ihr persönliches Ergebnis – auch wieder ein aufgeladener Moment. Meist bunt und auf Hochglanzpapier ausgedruckt, erhalten Sie Standardtexte, die jeder dort bekommt. Sie sollen keinen Zucker, kein Weißmehl und kaum Alkohol zu sich nehmen. Dann erhalten Sie Ihre Ergebnisse einer IgG-Antikörperanalyse, welche tatsächlich Ihre individuellen sind, aber Achtung:

Erstens werden Sie sehen, dass es sehr viele Nahrungsmittel betreffen wird – insbesondere diese, die Sie in den letzten Monaten häufiger gegessen haben. Das liegt daran, dass ihr Darm durch eine mangelhafte Ernährung und zu viel Stress bestimmte Nahrungseiweiße ins Immunsystem lässt, was er im gesunden Zustand nicht macht. Entspannung und gesunde Ernährung* könnten Ihren Darm hierbei wieder gut ins Gleichgewicht bringen.

Zweitens sind es so viele Nahrungsmittel, die Sie nun nicht mehr essen dürfen, dass kaum noch etwas für Sie übrig bleibt. Automatisch kommen Sie in den Zustand eines Kranken. Jetzt müssen Sie auf alles achten: beim Einkaufen, beim Essengehen und bei Besuchen. Sie essen nun viel weniger als sonst, und mit dem Verzicht auf Zucker und Weißmehl, was ja hier jedem empfohlen wird, senken Sie Ihre Blutzucker- und somit Insulinantwort, was Sie schnell Fett verbrennen lässt. Ebenso wird durch den Verzicht auf Alkohol ihr Bauchfett schmelzen.

Doch ist das nötig für diesen Preis?

Häufig werden die Teilnehmer solcher Stoffwechselanalysen nur mangelhaft betreut und erlernen kaum die richtige gesunde Ernährungsweise, entwickeln teilweise sogar Angst vor dem Essen (Essgestörtes Verhalten). Ebenso nachdem sehr schnell sehr viele Kilos runter sind, passiert es häufig, dass die alten Muster durchkommen, und wieder zugenommen wird, oft sogar noch mehr, weil in der Fastenphase im Körper Botenstoffe produziert wurden, die dafür sorgen, dass Nahrungsfette nun mehr eingelagert werden – der Körper läuft auf Sparmodus.

Wir empfehlen Ihnen eine ehrlichere Variante zu wählen und sich von Experten beraten zu lassen, die Ernährung studiert und bei anerkannten Instituten ausgebildet wurden und nicht in einem System an ein Labor gebunden sind und an den Momentaufnahmen Ihres Blutes Prozente mitverdienen.

Wenn es Ihnen schlecht gehen sollte, dann lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt untersuchen und ggf. zu einem Internisten überweisen. Dort werden alle für Sie nötigen Tests gemacht. Anhand dieser Ergebnisse können Sie dann eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, an der sich Ihre Krankenkasse sogar finanziell beteiligt.

Haben Sie keine großartigen Beschwerden, sondern nur etwas Übergewicht und Müdigkeit, so brauchen Sie keine Tests und Nahrungsergänzungsmittel. Eine gesunde Ernährung* sowie Körper- und Entspannungsübungen, z. B. Yoga oder progressive Muskelentspannung, werden Ihnen dabei helfen sich wohler, gesünder und mehr im Einklang mit Ihrem Körper zu fühlen, so dass Sie in Zukunft für sich selbst sorgen können und nicht von Tests oder Präparaten abhängen.

Für einen gesunden Weg.

V I T A L I Q - Zentrum für Ausgleich, Entspannung und Ernährung

*nach dem Prinzip GESund, was auf den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. basiert und mit vielen Missverständnissen aufräumt

Im VITALIQ können Sie unter anderem längere und kürzere Beratungen buchen. Schauen Sie doch unter Ernährungsberatung mal nach.