

GESUNDHEIT FÄNGT BEIM ESSEN AN

Neu im Medicinum: „metabolic balance“ – Ganzheitliches Stoffwechselprogramm reguliert natürlich den Stoffwechsel und das Gewicht.

Sie leiden an Bluthochdruck, Diabetes oder Rheuma, haben Gewichts- oder Gelenkprobleme, Allergien oder Beschwerden mit den Wechseljahren? „Gesundheit fängt beim Essen an“, sagt Jutta Struckmann-Müller. In ihrer Privatärztlichen Praxis für Ganzheitliche Medizin und dem angegliederten Institut für Ernährungsmedizin bietet die Ärztin ihren Patienten bislang drei Ernährungsprogramme: das BCM-Programm, die proteinmodifizierte Formmed-Vital-Diät und die auch als „Gen-Diät“ bezeichnete Genstoffwechselanalyse. Mit „metabolic balance“ ergänzt sie ihr Angebot nun um ein weiteres Programm zur Gewichtsregulation, bei dem der Patient allerdings keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt. „Essen hält Leib und Seele zusammen, ist Genuss und Freude – deshalb stehen ausschließlich natürliche Nahrungsmittel auf dem Ernährungsplan. Fertignahrungsmittel, Konservierungsstoffe, künstliche Süßstoffe, Emulgatoren oder Junk Food: alle Produkte aus der Küche der Nahrungsmittelchemiker sind tabu“, betont die Ernährungsmedizinerin.

Das Ganzheitliche Stoffwechselprogramm metabolic balance basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass die Blutwerte Auskunft darüber geben, welche Nahrung quasi „Medizin“ für den Patienten ist. Dabei sind die Hormone die Schlüssel, die den Stoffwechsel regulieren. „Ziel der ganzheitlichen Stoffwechsellumstellung ist die gesunde Funktion der Hormondrüsen“, erläutert Jutta Struckmann-Müller und betont: „Die Gewichtsreduktion geschieht dann wie von selbst.“ „Schlank ohne zu hungern“ ist die oberste Prämisse bei der Stoffwechsellumstellung. „Dafür sorgt die ausgewogene

Kombination aus gutem Eiweiß, guten Kohlenhydraten und guten Fetten“, erklärt die Ernährungsmedizinerin und unterstreicht: „Essen darf keine Sünde sein und wird mit metabolic balance für viele Patienten wieder zum wirklichen Genuss.“ Kombiniert der Patient zudem die richtige Nahrung mit einigen wichtigen Ernährungsregeln, hält er dauerhaft seine Hormondrüsenfunktionen im Gleichgewicht. Dazu zählt zum Beispiel eine Essenspause von fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten. Sie sorgt dafür, dass die Bauchspeicheldrüse weniger vom Dickmacher Insulin ausschüttet und der Körper stattdessen Fett verbrennt.

Durch die Stoffwechsellumstellung wird zudem die Produktion des Wachstumshormons STH und des Schlafhormons Melatonin verbessert. „STH sorgt für die Fettverbrennung im Schlaf, doch gerade Patienten mit Übergewicht haben davon häufig zu wenig“, weiß die erfahrene Ärztin. Auswahlkriterium für alle Nahrungsmittel auf dem Ernährungsplan „ist im Wesentlichen deren Auswirkung auf den Hormonhaushalt - nicht ihr Kaloriengehalt, Fett-, Eiweiß- oder Kohlenhydratanteil“, betont die Ernährungsmedizinerin. Auf diese Weise reduzieren sich bzw. verschwinden Symptome und Beschwerden. Ein weiterer, positiver Effekt: Der Körper baut automatisch überflüssiges Fett ab.



GANZHEITLICHE MEDIZIN
Jutta Struckmann-Müller, Privatärztin



INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN
Jutta Struckmann-Müller