

Hintergrundwissen zum Metabolic Typing Fragebogen

„Ein Fragebogen soll darüber Auskunft geben, was mir gut tut. Das kann doch nicht sein?!“ denken sich viele Kunden, wenn sie das erste Mal von Metabolic Typing hören.

Sie können es kaum fassen und haben auch große Zweifel, dass ein Fragebogen den Ernährungsbedarf eruieren kann und dadurch ein individueller Ernährungsplan erstellt werden kann. In einer Zeit, wo alles mit Hilfe von Maschinen, über Blut und andere Hilfsmittel gemessen wird, scheint das auf den ersten Blick nicht sehr realistisch.

Anders sehen das Ärzte und Ernährungsexperten. Die Kenntnis von der Physiologie und der Psyche lehrt uns, dass unser Körper selbst Reaktionen auf Nahrung, Lebensumstände, Stressoren besser anzeigt als es ein maschineller Test es jemals könnte. Diese Tatsache macht den Fragebogen zu einem sehr wertvollen Werkzeug.

Für Laien scheint das unglaublich – für Fachpersonal ist das ganz logisch.

Inhalte des Fragebogens

Zum besseren Verständnis sehen wir uns die verschiedenen Teile des Fragebogens etwas genauer an.

Zur Ermittlung des Stoffwechsellags spielen vor allem 2 Systeme in Bezug auf Ernährung eine große Rolle: Das Autonome (vegetative) Nervensystem und das Verbrennungssystem. Zusätzlich wird auch das Drüsensystem unter die Lupe genommen, besonders wenn es um Gewichtsabnahme geht.

- Körperliche Merkmale geben über das Autonome Nervensystem und das Drüsensystem Auskunft. Während die Gewichtsverteilung und genauere Körperformbeschreibungen vor allem bei der Bestimmung des Drüsentyps helfen, sind der Zustand der Augen, Speichelbeschaffenheit, Schluckverhalten, Haut, Verdauung, Reflexe und die restlichen Unterkapitel ganz klare Informanten über den Zustand des Autonomen Nervensystems. Dies sind ganz eindeutige Werte, die eine Überstimulation des Sympathikus oder des Parasympathikus aufzeigen. Manchmal erscheint die Beantwortung der Fragen schwierig, da einem der „Vergleich“ fehlt. Allerdings stellt man sehr schnell fest, dass man – wenn man sich beobachtet – tatsächlich oft einen trockenen Mund hat, schlecht schlucken kann oder sehr oft blinzelt. Auch in Ihrem

Umfeld wird Ihnen auffallen, dass es bei diesen Parametern große Unterschiede gibt. Wir empfehlen für dieses Kapitel ein Familienmitglied oder FreundIn mit einzubeziehen. Die Pupillengröße z.B. kann man unmöglich selbst bewerten, da sie sich durch einen an- gestrengten Blick in den Spiegel unter künstlicher Beleuchtung verändert während bei vielen anderen Fragen einfach das verzerrte Selbstbild die Antworten verfälschen könnte.

- Ernährungsbezogene Merkmale werden alle zur Bestimmung der 3 Systeme her- angezogen. Dieses Kapitel bedarf bei manchen Menschen etwas Beobachtung. Nehmen Sie sich also Zeit dafür, beobachten Sie sich und führen Sie ein Ernährungsprotokoll. Sie werden schnell und sicher zu Ihren Antworten kommen.
- Die psychologischen Merkmale werden zur Bestimmung des Autonomen Nervensystems und des Verbrennungssystems verwendet. Auch für dieses Kapitel empfehlen wir ein Familienmitglied oder FreundIn zu Rate zu ziehen. Sie werden überrascht sein, wie sich Ungeduld oder üble Laune – sollten Sie (oder Ihr Partner 😊) darunter leiden - durch die passende Ernährung verbessern werden.

Ermittlung des Stoffwechselltyps

Für die Ermittlung des Stoffwechselltyps werden zuerst das Autonome Nervensystem und das Verbrennungssystem für sich ausgewertet. Diese zwei Werte sind unabhängig voneinander noch nicht aussagekräftig. Nun kommt es zum wichtigsten Teil der Auswertung - der Ermittlung der Dominanz. Durch Gegenüberstellung der zwei Systeme wird festgestellt, welches System einen größeren Einfluss auf den Ernährungsbedarf hat. Das dominante System ist also das ernährungsbestimmende System und repräsentiert den Stoffwechselltyp. Genau hier liegt der springende Punkt: Die Bestimmung des dominanten Systems. Sie basiert auf den Erkenntnissen von William L. Wolcott, dem Begründer von Metabolic Typing.

Er kombinierte 2 Arbeiten 2er brillanter Mediziner (Dr. Watson und Dr. Kelley) zu einer sehr wertvollen und weltweit einzigartigen Methode.

Weitere Bestandteile des Fragebogens

Die weiteren Fragen bezüglich Zähne und Blutgruppe spielen bei der Ermittlung des Stoffwechsellags keine Rolle, sie sind aber eine wichtige Information für den/die BeraterIn. Zahnprobleme können sich auf den ganzen Körper auswirken und Probleme kreieren, die sich an einer ganz anderen Stelle im Körper manifestieren. Jeder Zahn ist mit einem anderen Körperteil verbunden, dadurch kann es im entsprechenden Körperteil zu Problemen kommen. Stressen Sie sich nicht wegen der genauen Angabe um welche Zähne es sich handelt. Sollten Sie eine Metallfüllung oder eine Krone haben, klicken Sie einfach irgendein Kästchen an. Somit weiß Ihr Berater, dass Sie eine Füllung oder eine Krone haben und dies ein möglicher Störfaktor sein könnte. Sollten gewisse Probleme Beharrlichkeit zeigen, so sollte Ihr Zahnarzt, Ihre Zahnärztin diesen untersuchen. In den USA gibt es sehr viele Ärzte und Akupunkteure, die mit Metabolic Typing arbeiten. Für sie ist die genaue Kenntnis, welche Zähne Füllungen oder Kronen haben wichtig, da sie diese Information gleich selber verwerten können. Für uns Metabolic Typing BeraterInnen ist nur die Information ob welche vorhanden sind nötig.

Auch die Blutgruppe dient rein der Information für den Berater. Da blutgruppenspezifisch eine höhere Wahrscheinlichkeit für Unverträglichkeiten besteht, ist dies für den Berater interessant. Sollten Sie also nicht wissen, ob Sie der Untergruppe A1 oder A2 bei der Blutgruppe A angehören, lassen Sie das einfach aus. Sie können Ihre Blutgruppe Ihrem Berater dann persönlich mitteilen.

Sie sehen also, unser Körper weiß es am besten. Wir müssen nur wieder lernen auf ihn zu horchen und auf seine Reaktionen zu reagieren. Der Fragebogen ist eine tolle Art sich kennen zu lernen, aus Beobachtungen zu lernen und Zusammenhänge zu erkennen. Dieses Wissen ist die Basis für Ihr Ernährungsprogramm. Sie werden die Informationen Ihres Betreuers verstehen und somit auch besser umsetzen können. Und vergessen Sie nicht:

Sie sind einzigartig und dementsprechend einzigartig soll auch Ihre Ernährung sein!

