

Die Stoffwechselltypen

Hier finden Sie in kurzer Form einen Überblick über die verschiedenen Stoffwechselltypen. Die Systeme im menschlichen Organismus, welche hauptverantwortlich für den individuellen Nährstoffbedarf sind, das Autonome oder auch Vegetative Nervensystem (Parasympathikus und Sympathikus) und das Verbrennungssystem (wie schnell oder langsam Energie in den Zellen produziert wird).

Aus diesen Erkenntnissen leiten sich auch die Namen für die 6 Hauptgruppen der Stoffwechselltypen ab.

Der **Schnellverbrenner** ist tendenziell eher hyperaktiv, sprunghaft und neigt zu Übersäuerung (niedriger pH Wert). Durch reichlich Fett und Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier etc.) bei den Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten (Gemüse, Getreide, Obst etc.) erreicht dieser Typ seine Balance.

Der **Langsamverbrenner** ist tendenziell eher hypoaktiv, gemütlich und neigt zu Alkalose (erhöhter pH Wert). Durch reichlich Kohlenhydrate (Gemüse, Getreide, Obst etc.) und eine geringe Menge Eiweiß und Fett (Fleisch, Fisch, Eier etc.) erreicht dieser Typus sein Gleichgewicht.

Der **Gleichmäßige Verbrenner** hat das Glück, dass er von Natur aus schon in Balance ist. Dieser Typ braucht von allem etwas (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) und diese besonders abwechslungsreich um sein Gleichgewicht zu halten.

Der **Sympathikustyp** ist ebenfalls tendenziell eher hyperaktiv, gefühllos und neigt zu Übersäuerung (niedriger pH Wert). Durch ausreichend Kohlenhydrate (Gemüse, Obst, Getreide etc.) und eine geringe Portion Eiweiß und Fett (Fleisch, Fisch, Eier etc.) erreicht dieser Typus sein Gleichgewicht.

Der **Parasympathikustyp** ist tendenziell auch eher hypoaktiv, gesellig und neigt zu Alkalose (erhöhter pH Wert). Durch große Portionen Eiweiß und Fett (Fleisch, Fisch, Eier etc.) und geringe Mengen Kohlenhydrate (Gemüse, Getreide, Obst etc.) erreicht dieser Typus seine Balance.

Der **Ausgewogene Typ** hat ebenfalls das Glück von Natur aus in der Mitte zu liegen. Dieser Typus braucht von allem etwas (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) und diese besonders abwechslungsreich um im Gleichgewicht zu bleiben.

Anhand des kurzen Überblicks, lassen sich Gemeinsamkeiten untereinander feststellen. Allerdings ist der Nährstoffbedarf verschieden und die Typen müssen zum Teil komplett gegensätzlich Essen. An dieser Stelle kommt der Fragebogen ins Spiel, denn nur durch die Gegenüberstellung der beiden Systeme lässt sich herausfinden, wie sie die Nährstoffe korrekt verteilen und welche Nahrungsmittel Ihnen gut tun.

Den Fragebogen in Druckversion finden Sie ebenfalls als Download bei den „Angeboten“.