

Mit Metabolic Typing zur Traumfigur

Auch unser Stoffwechsel ist ein Individuum

Von Stephanie Händel

Die beste Werbung für die neue Abnehm-Methode ist Franz Pankofer selbst. „Wenn ich meine Geschichte erzähle und die Vorher-Nachher-Bilder zeige, überzeugt das die meisten schon, da muss ich dann gar nicht mehr so ins Detail gehen“, sagt der 59-Jährige und seine Augen leuchten dabei wie die eines kleinen Kindes, das sich an die letzte Weihnachts-Bescherung erinnert. Die Geschichte des Nürnbergers beginnt wie eine von vielen Übergewichtigen, die eines Tages beschlossen, den überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen.

Stolze 117 Kilogramm bei einer Körpergröße von 180 cm zeigte die Waage des Sportlehrers und Gesundheitstrainers im März letzten Jahres noch an.

Als er anfangs der 90er Jahre heftigst an chronischer Polyarthritits, das sind Gelenksentzündungen am ganzen Körper, erkrankte, rieten ihm die Ärzte bei einem Gewicht von 92 Kilo mindestens 7 kg abzunehmen. Die erste Diät schlug zu! Das Ergebnis, zuerst 7 Kilo runter, dann 10 rauf, ist der allseitsbekannte Jo-Jo-Effekt. „Der hat sich bei zig Diätversuchen leider immer wiederholt bis auf fette 117 Kilo! Die Folge waren drei Herzinfarkte und jede Menge Verlust an Lebensqualität“, sagt Pankofer.

Dass er heute nur noch 83 Kilogramm wiegt, verdankt er eigenen Aussagen zufolge einer Methode, die aktuell allmählich aus den USA zu uns herüber schwappt. „Horisan Metabolic Typing“ oder zu Deutsch „Stoffwechseltypisierung“ nennt sich die Methode, mit der Franz Pankofer heuer im Frühjahr in einem selbstentwickeltem zwölf-Wochen-Programm 11 Kilogramm Fett verloren hat. „Insgesamt sind bis jetzt 38 kg Fett

verschwunden, und 4 kg wunderschöne Muskeln sind dazugekommen“, strahlt er stolz.

Der Gedanke, der hinter dem Ganzen steht, ist im Grunde nicht neu. „Schon seit den 60er Jahren ist bereits bekannt, dass jeder Mensch einen individuellen Stoffwechsel hat“, erklärt Pankofer. Demzufolge müsse auch die Ernährung darauf abgestimmt werden. Und welchem Stoffwechselltyp man nun angehört, das wird beim „Horisan Metabolic Typing“ ermittelt. Franz Pankofer demonstriert die Vorgehensweise, holt ein kleines weißes Kästchen hervor. „EVA 3000“ heißt das quantenmedizinische Wunderding, das mit Skalarwellen und einem Bio-Feedback-Verfahren arbeitet. Pankofer legt eine kleine Schlaufe ums Handgelenk des Probanden. Dann führt er den „Armlängen Reflex Test“ durch, zieht die Arme seines Gegenübers immer wieder leicht nach vorne. Unterdessen justiert er an einem Rädchen der Maschine, wieder und wieder. Solange, bis er die optimale Verträglichkeit des Körpers auf Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette ermittelt hat.

Am Ende bekommt man es dann schwarz auf weiß. Dann erfährt man zum Beispiel, wie hoch die aktuelle Leistungsfähigkeit ist, ob das eigene Nervensystem eher vom anregenden Sympathikus oder vom hemmenden Parasympathikus gesteuert wird, wie hoch die Stärkeverträglichkeit ist, welcher Drüsentyp man ist und ob man eher der Schnellverbrenner (Glykotyp) oder der Langsamverbrenner (Betatyp) ist. „Je nachdem, welchem Typ man angehört, muss auch die Ernährung angepasst werden“, erklärt Pankofer. Während etwa der Betatyp nur einen minimalen Anteil Fett, viele Kohlenhydrate und fast den gleichen Anteil an Eiweiß zu sich nehmen sollte, darf der Glykotyp ruhig zu den etwas eweiß- und fetthaltigeren Speisen greifen und sollte mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln viel sparsamer umgehen als der Betatyp.

„Nach der Stoffwechselltypisierung bekommt man einen individuellen Ernährungsplan ausgehändigt, den man bis zum

nächsten Treffen befolgen sollte“, sagt Pankofer. Drei Mahlzeiten am Tag dürfen es sein, nicht mehr aber auch nicht weniger. Hungern muss trotzdem niemand. „Man darf, was die Menge anbelangt, so viel essen wie man möchte, sofern man jeweils auf die richtige Zusammensetzung der Speisen achtet.“ Es sollte also stets der durch die Messung ermittelte Anteil an kohlenhydratreichen, fettreichen und eiweißreichen Nahrungsmitteln vorhanden sein. „Optimalerweise sollte man parallel natürlich regelmäßig Sport treiben, um die Muskulatur zu stärken, da in der Muskulatur das überschüssige Fett verbrannt wird“, empfiehlt der Experte. „Und je mehr Muskulatur man hat, desto mehr Fett wird abgebaut.“ Nicht nur zum Abnehmen eignet sich die Stoffwechsellagerung. „Man erfährt zum Beispiel auch, ob es bestimmte Lebensmittel gibt, die dem Körper Energie entziehen“, sagt Pankofer. Er erlebt es immer wieder, dass der vermeintliche Wachmacher Koffein bei einigen seiner Kunden genau das Gegenteil bewirkt. „Wenn diejenigen dann den Kaffee einfach mal weglassen, fühlen sie sich oft viel fitter und aktiver als vorher.“ Fitter, aktiver und um zahlreiche Kilos leichter – so fühlt sich auch Franz Pankofer nach seiner Ernährungsumstellung. Er hat seinen Ernährungsplan bereits vollkommen verinnerlicht. „Süßigkeiten schmecken mir inzwischen gar nicht mehr“, sagt er und lächelt. „Das ganze Programm war wie eine Verjüngungskur für mich!“

Infos unter: Campus, www.campus.fitness.de Tel. 5460561, oder unter www.metabolic-check.de