

## **Studie belegt Wirksamkeit von metabolic balance®**

**Stoffwechselprogramm reduziert das Gewicht und verbessert gleichzeitig Gesundheit und persönliche Lebensqualität.**

**Isen, 13. Januar 2011 – Eine aktuell im „Journal of Nutrition and Metabolism“ veröffentlichte Studie beweist: Das Stoffwechselprogramm metabolic balance® ist ein äußerst wirkungsvolles Programm zur Gewichtsabnahme, das sowohl auf die Gesundheit, als auch auf die persönliche Lebensqualität einen positiven Einfluss hat.**

Im „Journal of Nutrition and Metabolism“, einer führenden medizinischen Fachzeitschrift, wurde Ende Dezember 2010 eine unabhängige Studie des Hochrhein-Instituts zur Wirksamkeit des Stoffwechselprogramms metabolic balance® veröffentlicht.<sup>1</sup> Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Qualitätsmanagement und Sozialmedizin des Universitätsklinikums Freiburg durchgeführt. Die Studienergebnisse zeigen eindeutig, dass Übergewichtige mit metabolic balance® ihr Gewicht besonders effektiv verringern und darüber hinaus langfristig halten können. Weiterhin überraschte die Wissenschaftler die deutliche Verbesserung der Blutwerte der Studienteilnehmer im Verlauf der Studie ebenso wie die Angaben der Programmteilnehmer zu den deutlichen Verbesserungen der persönlichen, gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Als allgemein anerkanntes Maß für den Langzeiterfolg eines ambulanten Gewichtsabnahmeprogramms gilt, dass das Ausgangsgewicht um mindestens 5 % verringert und über ein Jahr gehalten werden muss.<sup>2</sup> Mit dem Stoffwechselprogramm metabolic balance® schafften 62,5 % der Teilnehmer diese Hürde. 31,1 % der Programmteilnehmer verloren sogar mehr als das Doppelte dieses Richtwertes, also mehr als 10 % ihres Ausgangs-Körpergewichts. In einer Evaluationsstudie über ein ambulantes Gewichtsabnahmeprogramm müssen 50 % der Teilnehmer das Ziel von 5 % Gewichtsabnahme erreicht haben, 20 % der Teilnehmer sollten

---

<sup>1</sup> Meffert, Cornelia; Gerdas, Nikolaus: Program Adherence and Effectiveness of a Commercial Nutrition Program: The Metabolic Balance Study. Journal of Nutrition and Metabolism, Volume 2010 (2010), Article ID 197656 (<http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656.html>)

<sup>2</sup> P. R. Thomas, Ed., Committee to Develop Criteria for Evaluating the Outcomes of Approaches to Prevent and Treat Obesity and Institute of Medicine: Weighing the Options: Criteria for Evaluating Weight-Management Programs, National Academies Press, Washington, DC, USA, 1995

mindestens 10 % an Gewicht verloren haben.<sup>3</sup> Beide Ziele wurden mit metabolic balance® erreicht und übertroffen.

Dass diese Ergebnisse nicht die Regel sind, zeigt unter anderem die Evaluationsstudie „Ich nehme ab – das evaluierte Konzept der DGE zur Gewichtsreduktion und langfristigen Umstellung auf eine vollwertige Ernährung“ von 2008. Hier reduzierten 26 % der Teilnehmer während des einjährigen Programms ihr Gewicht um 5 % oder mehr, 5 % der Teilnehmer verloren und hielten 10 % und mehr.

### **Deutlich zu sehen: positive Veränderungen des Gesundheitszustandes und der Lebensqualität**

Besonders auffällig bei den aktuellen Studienergebnissen sind die mit der Gewichtsabnahme einhergehenden positiven Veränderungen der Blutwerte. Diese spiegeln auch die sehr positiven Beurteilungen der Teilnehmer wider, was die persönliche Wahrnehmung ihrer deutlich verbesserten gesundheitsbezogenen Lebensqualität betrifft.

Zu Beginn der Studie gaben nur 38 % der Teilnehmer an, ihre Lebensqualität wäre nicht eingeschränkt (Normalwert in Deutschland: 75 %). Viele beklagten auffällige oder gravierende Einschränkungen. Nach einem Jahr hatte sich die Lebensqualität deutlich verbessert: Nun waren 68 % der Teilnehmer mit ihrer Lebensqualität zufrieden.

27 % der Klienten beklagten zu Studienbeginn gravierende gesundheitliche Einschränkungen. Nach einem Jahr war dieser Anteil auf 11,3 % gesunken und hatte sich damit dem Durchschnittswert der deutschen Bevölkerung (10 %) praktisch angeglichen.

### **metabolic balance® und das metabolische Syndrom**

Ein weiteres Ergebnis der Studie zeigt, dass sich durch die konsequente Ernährungsumstellung nach dem System metabolic balance® die Symptome des metabolischen Syndroms (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen) deutlich verbessern. 76 % der Klienten, die zu Programmbeginn am metabolischen Syndrom litten, erfüllten nach einem Jahr nicht mehr die Kriterien für diese Diagnose.

---

<sup>3</sup> Hauner H, Wechsler JG, Kluthe R et al. Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme. *Aktuel Ernähr Med* 2000; 25: 163-165



Die vollständige Studie kann unter folgendem Link aufgerufen werden:

<http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656.html>.

#### **Hintergrundinformationen zu metabolic balance® und Dr. med. Wolf Funfack**

Dr. med. Wolf Funfack ist Internist und Ernährungsmediziner. Seine persönlichen Erfahrungen und das tägliche Problem mit dem Übergewicht vieler Patienten in seiner Praxis veranlassten ihn, nach effektiven Lösungen im Bereich Diät und gesunder Ernährung zu suchen. Zusammen mit Sylvia Bürkle (Diplom-Ingenieurin für Ernährungstechnik) entwickelte er 2001 auf der Grundlage seiner 20-jährigen Erfahrung als Ernährungsspezialist das metabolic-balance®-Stoffwechselprogramm.

metabolic balance® bietet mit einem individuell auf den Teilnehmer zugeschnittenen Ernährungsplan ein Instrument für eine gesunde Lebensweise. Das Stoffwechselregulierungs- und Ernährungsprogramm zielt in erster Linie darauf ab, mit einer speziellen natürlichen Nahrungsmittelauswahl den Insulin- und Blutzuckerspiegel niedrig zu halten und dadurch den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen. Die Analyse des eigenen Blutes bildet die Grundlage von metabolic balance® und damit für den Ernährungsplan. Dem Körper werden genau die Lebensmittel und Nährstoffe zugeführt, die er braucht.

Weitere Informationen unter [www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com).

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar oder Veröffentlichungslink erbeten.