

# Quelle

Inspirationen für bewusstes Leben



## Feuer

Jetzt zu kaufen:  
der weltweit  
erste Elektro-  
Kleintransporter

Seite 5



## Erde

Genfrei gehen  
Berlin - Bonn -  
Brüssel: Start  
Juni 2009

Seite 8



## Wasser

Stutenmilch  
für köstlichen  
gesunden  
StuZi-Käse

Seite 11



## Luft

Reise-  
Angebote  
mit Win-Win-  
Effekt

Seite 14

## Natürliche Hilfe bei Diabetes

Die neue Regulationsmedizin kann wirkungsvoll dabei helfen, einen entgleisten Zuckerstoffwechsel wieder in Balance zu bringen und seine körperlichen Folgen zu korrigieren.

Durchblutungsstörungen in den Füßen und Beinen sind Folgen, die häufig mit Diabetes einhergehen. Mit Hilfe von so genannten „Regulaten“ lassen sich diese Beschwerden auf natürliche Weise kurieren.

Mit seinem Film „Super Size Me“ startete Morgan Spurlock ein gewagtes Experiment: Einen Monat lang ernährte sich der amerikanische Regisseur ausschließlich mit Fast-Food-Produkten. Seine selbst auferlegten Regeln lauteten: drei komplette Mahlzeiten am Tag bei McDonald's zu essen, jedes Produkt auf der Speisekarte mindestens einmal zu nehmen, keinesfalls mehr als 2000 Schritte pro Tag zu gehen und immer „SuperSized“-Menus zu bestellen, wenn er danach gefragt werden würde. Das Ergebnis dieses Selbstversuchs: nach 30 Tagen hatte Spurlock nicht nur 11,5 Kilos mehr auf den Rippen, sondern seine Leber- und Blutwerte versetzten seine Ärzte in höchste Alarmbereitschaft. Spurlock selbst fühlte sich so schlecht wie kaum jemals zuvor.

Auch wenn das Experiment von Morgan Spurlock sicherlich ein Extrem-Beispiel darstellt, so werden wir doch auch hierzulande permanent von gesundheitsgefährdenden Nahrungsmitteln zum schnellen Snacks verführt: Der Schul-Kiosk verkauft Softdrinks und Scho-


ko-Riegel, auf dem Weg ins Büro wird rasch ein süßes Teilchen verputzt, abends locken Fertig-Pizza und Kartoffel-Chips. Mit fatalen Folgen: Schon heute leben im europäischen Raum zehn Prozent der Bürger mit der Diagnose Diabetes. Und weitere 60 Millionen Menschen befinden sich in diabetischen Vorstufen. Die International Diabetes Federation (IDF) spricht von der „Epidemie des 21. Jahrhunderts“.

### Frühzeitig vorbeugen

Die Maßnahmen, um der Zivilisationskrankheit Diabetes (genauer gesagt, der Diabetes vom Typ II) vorzubeugen, lassen sich auf einen einfachen Nenner bringen, der da lautet: Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung. Das bedeutet: Jeder Mensch sollte wenigstens einmal täglich Sport treiben. Weil Stress Schäden an den Zellmembranen und der DNA verursacht, was indirekt zu einem dauerhaft er-

>>Fortsetzung auf Seite 2

### Diabetes, was ist das?

Bei Diabetes Typ II – und davon ist in diesem Beitrag die Rede – ist die Wirkung von Insulin vermindert. Dadurch steigt der Zuckerspiegel im Blut an, der Zucker kann aber nicht mehr ausreichend in die Körperzellen gelangen, so dass diese nicht mehr genug Energie erzeugen können. Dieser Energiemangel führt zu einer generellen Unterversorgung des Energiesystems. Beide Faktoren – der erhöhte Blutzucker und die Unterfunktion des Zellsystems – stressen den gesamten Organismus. Typisch für Diabetespatienten sind daher Abwehrschwächen oder auch Wundheilungsstörungen.  QC12E01

## Das metabolic balance-Prinzip

Wer sich richtig ernährt, findet schnell sein Idealgewicht, weiß der Internist und Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funfack. Aufgrund dieser Erfahrung hat er das Stoffwechsellumstellungs-Programm metabolic balance® entwickelt. Das durch speziell geschulte metabolic balance-Betreuer begleitete Programm wird über die metabolic balance GmbH im bayerischen Isen angeboten.

www.metabolic-balance.de  
Kontakt: 08083/90790

**Die vier Phasen:** Nach einer gründlichen Beratung wird eine Blutprobe im Labor analysiert und darauf basierend ein individueller Ernährungsplan erstellt.

**1. Phase:** Die zweitägige Vorbereitungsphase dient mit einer schonenden Darmreinigung und leichter Kost der Umstellung des Körpers auf die geänderte Ernährungssituation.

**2. Phase:** In der mindestens zweiwöchigen „Strengen Umstellungsphase“ orientiert sich der Teilnehmer an der Ernährungsvorgeschlagenen Lebensmittelauswahl und hält sich streng an die weiteren metabolic balance Grundregeln.

**3. Phase:** In der „Gelockerten Umstellungsphase“ können neue Nahrungsmittel hinzukommen. Ausprobieren erwünscht.

**4. Phase:** In der „Erhaltungsphase“ werden die neuen Ernährungsgewohnheiten dauerhaft in den Alltag integriert.



Dr. med. Wolf Funfack

**Metabolic Balance Die Diät**

Schluss mit Hungerkuren! Der individuelle Weg zum gesunden Körpergewicht, 176 Seiten  
Verlag: Südwest  
ISBN: 978-3-517-06955-5  
Preis: 16,95 Euro

QC12E05



Die metabolic balance-Betreuerin Margret Jamin ist Heilpraktikerin und medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin. Neben der klassischen Homöopathie bietet sie in ihrer Praxis unter anderem auch das metabolic balance-Stoffwechselprogramm an.

Naturheilpraxis Jamin  
Elisenstraße 5, 80335 München  
T 089 - 55 02 72 62  
www.heilpraktiker-jamin.com

QC12E06



Der 16. Tag:  
Monika Frei ist  
4 kg leichter

# Nie mehr Übergewicht?

Sich leicht wie eine Feder zu fühlen ist der Traum von Quell-Mitarbeiterin Monika Frei, den sie seit Jahrzehnten mit Leidenschaft verfolgt. Leider bislang ohne den gewünschten Erfolg. Unter Anleitung hat sie nun mit der metabolic balance-Methode einen neuen Anlauf genommen. Definiertes Ziel: mindestens zehn Kilos abzunehmen. Für Quell hat Monika Frei ihren Selbstversuch per Tagebuch festgehalten. Der ausführliche Bericht mit Fortsetzung ist im Internet nachzulesen. [QC12E04](#)

**Start des Selbstversuchs mit metabolic balance: 3. April 2009. Wann wird das Ziel von 10 kg Gewichtsabnahme erreicht sein?**

**Es begann mit einem Vortrag** von Margret Jamin auf der Biofach-Messe in Nürnberg. Die Begeisterung, mit der die Heilpraktikerin auf dem Quell-Stand über die Wunder berichtete, die mit der metabolic balance-Ernährung zu erreichen seien, machte mich neugierig. Frau Jamin stellte enorme Gewichtsabnahme in kurzer Zeit in Aussicht, dazu Gesundheit, Energie, schöne Haut und Haare. Und das ohne fremde Mittel – keine Pillen, Pulver oder Produkte. Nur ein wenig Disziplin, um den ganz persönlichen Ernährungsplan einzuhalten, sei notwendig; die persönliche Betreuung durch die Ernährungsberatung erkläre die Methode und helfe bei Fragen.

Ich gehöre zu den Frauen mit Gewichtsproblemen. Seit gut 30 Jahren stürze ich mich mit viel Enthusiasmus auf jede neue Methode, Gewicht zu verlieren: Brigitte-Diät, Ätkins, BCM-Ernährung und einige andere habe ich ausprobiert – mit dem Erfolg, rasch Gewicht zu verlieren, das dann nach Erreichen des Idealgewichts noch rascher zurückkam. In den letzten Jahren wurde ich vernünftiger. Keine Diät, dafür gesund leben. Beispielsweise mit der Ernährung nach den fünf Elementen von Barbara Temelie. Auch mit Akupunktur und Chinesischer Medizin habe ich es probiert, mit den Mondphasen von Paungger-Poppe oder der Ernährung nach Schaub. Mit großem Einsatz habe ich das Programm Move Guard der Sporthochschule Köln betrieben. Fast ein Jahr „Betreute Fitness“ hat mir gesundheitlich sehr gut getan. Aber nennenswert abgenommen habe ich bei allen Projekten nicht.

Ich entschließe mich dazu, mich bei metabolic balance anzumelden. Ich fülle einen einseitigen Fragebogen aus mit persönlichen Angaben zur Person, Gesundheit, Ernährung, zu Allergien, Gewicht und Wunschgewicht. In einem medizinischen Labor lasse ich Blut abnehmen. Die Auswertung wird der Ernährungsberaterin übermittelt. Aus den Ergebnissen stellt metabolic balance meinen persönlichen Ernährungsplan zusammen.

Schock. Nach der Lektüre meines persönlichen Ernährungsplans von 18 Seiten bin ich entsetzt. Da ist in nächster Zeit kein normales Leben mehr möglich. Essen gehen, Einladungen, Gäste, Reisen, alles gestrichen. Es ist völlig unmöglich, ein geselliges Leben zu führen, denn das spielt sich bei mir immer ums Essen und Trinken ab. Nun weiss ich, warum man einen persönlichen Betreuer braucht. Ohne würde man gleich aufhören oder gar nicht erst starten. Die drei Mahlzeiten sind in den Mengen spartanisch berechnet; kein Tropfen Öl, kein Tropfen Alkohol ist erlaubt. Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten – alles gestrichen. Aber ein klitzekleiner Trost: Wenigstens drei Tassen Kaffee und Tee pro Tag sind gestattet.

**1. Tag (Phase 1: Vorbereitungsphase):** Der Tag beginnt mit dem Beratungsgespräch. Den Schock habe ich inzwischen überwunden, denn ich habe ja ein Ziel: 10 kg abnehmen. Margret Jamin bestätigt, dass metabolic balance (mb) kein Spaßprogramm ist. 16 Tage lang ist das Programm sehr streng und muss strikt eingehalten werden. Dazu gibt es neun Regeln. Die drei Mahlzeiten werden im Abstand von fünf Stunden eingenommen und beginnen immer mit Eiweiß und enden mit Obst zur Stoffwechselregulierung. Margret Jamin gibt Erklärungen zu der Auswertung meiner Blutwerte und die darauf abgestimmte Ernährung. Mit viel Sachverstand erklärt sie die Einflüsse von Eiweiß, Insulin oder Kohlenhydraten auf den Stoffwechsel. Darüber hinaus schwärmt sie davon, wie wunderbar gesund man wird, wie leicht man abnimmt (was ich bei den Minimengen sofort glaube und auch erwarte!), wieviel neue Energie man bekommt. Mit der Auswahl der Liste bin ich ja ganz zufrieden, nur die Mengen (95 g morgens bis 135g abends) lassen mir den Magen knurren (was er in den nächsten Tagen auch kräftig tun wird). Die drei Mahlzeiten bestehen immer zur Hälfte aus Eiweiß (Fisch, Fleisch, Eier, Körner oder Milchprodukten) und Salat oder Gemüse. Jamin tröstet mich, es gäbe zu jeder Mahlzeit eine Scheibe Roggenbrot und ein Obst. Echt spartanisch! Zur Umstellung darf ich heute und morgen entweder Obst (1 kg), Gemüse (1,5 kg), Reis (200 g) oder Kartoffeln (1,5 kg) verteilt auf drei Mahlzeiten essen. Ich mache zwei Gemüsetage aus praktischem Grund. Mein Kühlschrank ist noch voll von feinstem Biogemüse. Es entspricht zwar nicht ganz dem Gemüse auf meiner Liste, aber was soll's. Ich koche eine köstliche Gemüsesuppe von der ich ja reichlich essen darf.

**2. Tag:** Mittags und abends noch mal Gemüse, dann ist der Kühlschrank leer. Nun freue ich mich auf die nächste Phase, denn immer nur Gemüse ohne Fett und Eiweiß ist doch recht einseitig. Auch ein Apfel würde mich schon glücklich machen. Zwischen den Mahlzeiten sollen fünf Stunden liegen. Ich plane also Frühstück von 9 bis 10 Uhr, Mittag von 14 bis 15 Uhr, Abendessen von 19 bis 20 Uhr. Vier Stunden nach dem Mittagessen habe ich richtig Hunger, ich kann mich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren, hab auch keine Energie für etwas anderes. Nur Hunger.

**3. Tag (Phase 2, Strenge Umstellungsphase)** Ich stelle mich zuerst auf die Waage. Tatsächlich, ich wiege 400 g weniger. Nach einem Becher heißem Wasser mache ich voll motiviert mein bescheidenes Frühstück. 1 Ei, 95 g Gemüse – das gibt gerade 1/4 Kohlrabi, 1 Scheibe Roggenbrot und zuletzt 1 Apfel. Dazu gibt es Kaffee und noch einen Becher heißes Wasser. Für ein Frühstück ist das üppig, da ich normalerweise nicht frühstücke. Fünf Stunden später habe ich großen Hunger, bin aber noch unterwegs. Diese strenge Zeitplanung klappt noch nicht. Ich habe Kopfschmerzen, Schwindel und Krämpfe in den Füßen. Endlich zu Hause. Wie gart man Fisch ohne Fett? Alufolie! Die fettlose Kocherei ist mir fremd. Zum Zanderfilet (120 g) dünste ich 125 g Pilze in Wasser. Frische Gartenkräuter und gutes Natursalz drüber – fertig. Schmeckt richtig gut. Drei Liter Wasser soll ich am Tag trinken. Eigentlich mache ich das schon immer. Zum Essen und zwischendurch nehme ich lebendiges Wasser von der St. Leonhardsquelle oder Leitungswasser, das mit Amethyst belebt ist. Heißes Wasser trinke ich morgens und abends im Bett und nach den Mahlzeiten. Ich werde nun darauf achten, ob die Menge von 3 Litern stimmt. Abends um 21 Uhr findet die dritte, reichlichste und letzte Mahlzeit statt. 135 g Hühnerbrust sind erlaubt, (aber in der Packung sind 150 g) begleitet von 135 g rohem Kohlrabi feingeschnitten mit Natursalz und als abschließende Krönung ein Apfel. Da habe ich doch glatt das erlaubte Stück Brot vergessen. Ich staune, wie schnell ich mich anpasse und mit wie wenig ich auskomme.

**4. Tag:** Heute Morgen habe ich richtig Hunger. Nach dem kargen Haferflocken-Frühstück mit Kiwi sollte ich arbeiten, aber mir ist flau und es fehlt jede Energie. Also mache ich einen zweiten Espresso und trinke dazu viel lebendiges Wasser. Margret Jamin tröstet mich: Dass ich müde bin und Schwindel habe, bedeutet dass der Stoffwechsel sich umstellt, die Übersäuerung und der Stress abgebaut werden. Und sie verspricht, dass ich bald viel Energie bekomme.

**5. Tag:** Bilde ich mir das ein, oder sitzt die Unterwäsche lockerer? Ich prüfe meine Hoffnung auf der Waage und kann es nicht glauben: 2,3 kg abgenommen in vier Tagen. Unglaublich. Nun bin ich versöhnt mit der kargen Kost und dem allgemeinen Unwohlfühlen. Ich werde übermütig und mache nach dem Frühstück einen einstündigen Nordic Walk. Danach klappt mein Kreislauf allerdings total zusammen und ich brauche eine weitere Stunde liegend um mich davon zu erholen. Gestern hatte mich Margret Jamin noch ermahnt: keinen Sport in der „strengen Umstellungsphase“. Die wenigen Kalorien reichen gerade für den normalen Betrieb.

**16. Tag:** Heute, am letzten Tag der „Strengen Umstellungsphase“ findet wieder ein Beratungsgespräch mit Margret Jamin statt. Ich wäre jetzt „clean“, erfahre ich. Und das stimmt. Die 1 1/2 Trainings-Stunden Nordic Walken schaffe ich leichtfüßig und mit genügend Kraft. Nur zum Schluss baue ich etwas ab, aber das ist ja normal. Bei den abschließenden Stretchübungen stehe ich so sicher auf einem Bein, dass ich selber über mich staune. Ich bin tatsächlich in meiner Mitte. Für jede Stunde Sport sollte ich nun 50g Kohlenhydrate extra essen am Tag, also eine Scheibe Brot mehr oder 50g Teigwaren. Überhaupt sind die Essensaussichten rosig.

**17. Tag (Phase 3, Gelockerte Umstellungsphase)** Heute wird wieder gewogen und gemessen. Beim Gewicht konstatiere ich 4 kg minus. Auch bei meinem Umfang gibt es Erfolge: insgesamt 2 cm weniger Taille, 2 cm weniger Hüfte, 1 cm weniger Oberschenkel. Das ist für zwei Wochen ein schönes Ergebnis. In Zukunft wird das Abnehmen langsamer gehen, denn der Speiseplan wird angenehm erweitert. Pro Tag sind nun 3 EL kaltgepresste Öle gestattet, Rapsöl zum Braten, Olivenöl zum Salat. Meine persönliche Nahrungsmittelliste erweitert sich beim Obst um Erdbeeren und Johannisbeeren, beim Eiweiß um diverse Käse, Fleisch und Fischsorten, Hülsenfrüchte und Sprossen. Auch Kohlenhydrate sind an Sporttagen in homöopathischen Dosen erlaubt. Es ist also ein fast normales Leben möglich.