

## Stoffwechsel-Typen: "Was den einen nährt, macht den anderen krank"

Mit einer Einheits-Diät, bekommt der eine zu viel Eiweiß, der andere zu viel Fett, der dritte zu viele KH, was sich auf seine Leistungsfähigkeit enorm auswirkt. Du bist ein individueller Verbrennungs-Typ... **Fleisch kann bei dir einen basischen Stoffwechsel bewirken** - bei einem anderen Menschen hingegen einen sauren (Stalzer, Seite 125)

**Das Mengenverhältnis der drei Makro-Nährstoffe bei der Mahlzeit entscheidet: eine Nahrungskombination die dem einen gut tut, schadet dem anderen.** Eine einheitliche optimale Diät (oder Ernährungspyramide) für alle Menschentypen gleich, kann es nie geben!

Jeder Mensch (und jeder Verbrennungs-Motor) braucht eine spezielle Brennstoff-Mischung, sonst stottert und rußt der Motor. Deshalb ist **nur eine für dich persönlich individuelle Ernährung** je nach deinem Stoffwechseltyp zum Erfolg führend! Stalzer unterscheidet 6 Typen. Es gibt verschiedene Menschen: Langsam-Brenner, Schnell-Brenner... Der "Verbrennungsmotor" Mensch läuft bei falscher Treibstoff-Mischung nicht optimal.

Beispiele: **Andreas** schrieb mir (12. Juni 2003) zu meinem Hinweis auf unterschiedlichen Stoffwechsel: Ich beobachte schon einige Zeit (über 3 Jahre) das Ernährungsverhalten in meinem familiären Umfeld. **Es gibt tatsächlich verschiedene Typen bezüglich Eiweiß- oder Kohlenhydrat- oder Fett-Vorliebe.** Das Mischungsverhältnis bestimmt über Wohlbefinden und Gesundheit.

Da ist zum Beispiel mein nunmehr 82jähriger Vater. Fleischesser und ein Eiweiß-Liebhaber bis ins Mark. Er hat heute noch ein seinem Alter entsprechend optimales Blutbild. Kein Cholesterin, nicht zu viel Harnsäure, alles bestens. Meine Mutter verzehrt dieselbe Kost wie er, wenn auch nicht so extrem. Bei ihr das krasse Gegenteil: Nierensteine, Cholesterin, deutlicher Fettansatz... Besonders deutlich ist es bei Kleinkindern zu beobachten. Im Alter von etwa 2 Jahren entwickeln sie eigene Ernährungsvorlieben, die von elterlicher Seite kaum zu beeinflussen sind. Ich habe 2 Töchter. Die Ältere (7) ist stark auf Eiweiße ausgerichtet (Carnivor = Fleischesser). Sie isst schubweise. Tagelange fast nichts, dass man schon glauben möchte, sie will freiwillig verhungern. Und dann folgt mit einem Mal eine Eiweißorgie, dass man glaubt, einen Darmverschluss befürchten zu müssen. Nichts dergleichen tritt aber ein. Sie hat schon im Alter von 2 - 3 Jahren Fleischmengen ohne jegliche Belastung und Verstopfung verdrückt, die mir als Erwachsenen deutlich auf den Magen schlagen würden. Die Jüngere Tochter (5) ist dagegen mehr auf pflanzliches und auf Kohlenhydrate aus. Sie isst freiwillig Tofu und Brokkoli, aber Rotes Fleisch rührt sie nicht mal an.

Ich bin nun seit ca. 1 Jahr in einer neuen Beziehung und habe so Gelegenheit auch die Söhne (8 & 11) meiner neuen Lebensgefährtin beobachten zu können. Und da ist es das gleiche wieder: Der achtjährige ist **ein Fleischliebhaber und Eiweißfixiert** und der andere, ältere ist der **Kohlenhydratbevorzuger**. Der 8jährige (eiweißorientierte) hat kurioserweise das gleiche Essverhalten wie meine carnivore (fleischessende) Tochter: eine gewisse Zeit erschreckend wenig, dann eine Eiweißbombe bis zum abwinken. Die Kohlenhydratorientierten essen dagegen stets etwa gleichmäßig. Außerdem ist zu beobachten, dass die **Kohlenhydratorientierten psychisch komplexer**, reflektierender und auch oft verzagter sind. Vom Körperbau her haben sie ein elastischeres, schwächeres Bindegewebe und sind eher etwas gemütlich.

**Die Eiweißorientierten sind dagegen schlank, drahtig mit sehr niedrigem Körperfettanteil (typisch Steinzeit-Jäger).** Psychisch sind sie stark dominant, cholерisch bis hin zu handfesten Rasereien und Gewaltattacken. Sowohl der 8jährige meiner Lebensgefährtin als auch meine 7jährige Tochter sind der körperlichen Gewalt sehr zugetan. Wir scherzen oft, die beiden später miteinander verheiratet zu wollen und als Wohnungseinrichtung nur Schaumstoffmöbel und -Gummigeschirr als Aussteuer mitzugeben. <http://www.cogap.de/ablauf.html>  
Leichter leben in Deutschland (Straubing): <http://www.lid-metacheck.de/>

Dein Stoffwechsel-Bedarf, die für dich persönlich günstige Ernährung, kann objektiv mittels **Gen-Analyse** ermittelt werden (aber welche GENE hast du ausgeknipst >> Epigenetik).

**Welcher Stoffwechsel-Typ bist du?** Bist du ein "**Eiweiß-Typ**", "**Kohlenhydrat-Typ**", "**Misch-Typ**", oder... -**Typ**? Was dir gut tut, schadet dem anderen - beim Einen wirkt sich Fleisch basisch (oder neutral), beim andern sauer aus. Fünf Methoden, den Typ zu erkennen:

**1. CoGAP:** Center of Genetic Analysis and Prognosis in Köln. Die GEN-Analyse ermöglicht eine individuelle, Personenbezogene Gesundheit, sie ermöglicht jedem seine Gesundheit und sein Wohlbefinden **entsprechend seiner individuellen genetischen Veranlagung** zu optimieren. Die Firma CoGAP unterscheidet: <http://www.cogap.de/ablauf.html>

**4 Meta-Stoffwechsel-Typen (Metabolismus-Typen):** Mithilfe des genetischen Checks kann jeder Mensch seinen **persönlichen Meta-Typ** herausfinden. Der Check baut darauf auf, dass **alle Menschen unterschiedliche Gene** haben. Zudem hat die unterschiedliche genetische Veranlagung zur Folge, dass nicht nur die Energieaufnahme bei jedem anders abläuft, sondern auch dass einzelne **Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette)** unterschiedlich verstoffwechselt (metabolisiert) und abgebaut werden.

**Es haben sich im Lauf der Evolution unterschiedliche Stoffwechseltypen herausgebildet, die jeweils andere Nährstoffe besser verwerten können.** Durch den CoGAP MetaCheck® kann jeder einem bestimmten Meta-Typ (d. h. Metabolismus-/Stoffwechseltyp) zugeordnet werden. **Insgesamt unterscheidet CoGAP vier Meta-Typen:**

**Alpha α** Der Meta-Typ Alpha kann besonders effektiv **Eiweiß** verwerten. Der Alpha-Typ **sollte auf zu viele Fette und Kohlenhydrate verzichten**. Der Typ Alphasoll sich auf drei Mahlzeiten am Tag beschränken und keine Zwischenmahlzeiten einnehmen. (**Eiweiß-Typ**)

**Beta β** Der Typ Beta kann zum **Eiweiß** zusätzlich **auch Fette** sehr gut verstoffwechseln. Dieser Typ soll die Energiezufuhr durch **Kohlenhydrate begrenzen** und nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, um effektiv abzunehmen.

**Gamma γ** Anders funktioniert die Nährstoffverwertung beim Gamma-Typ, **der von den vier Typen am ehesten auch Kohlenhydrate** verstoffwechselt. Daher sollte dieser Typ die Zufuhr an **Eiweiß und Fett einschränken**. Ein weiterer Unterschied zu den beiden anderen Typen ist, dass er am effektivsten mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag Gewicht verlieren kann.

**Delta δ** Bei dem Meta-Typ Delta sollte die Aufnahme von Nahrungseiweiß nach Möglichkeit begrenzt werden, da dieses nicht so gut verwertet werden kann. **Kohlenhydrate und Fette können effektiv verarbeitet werden** und sind während der Diät erlaubt. Er soll besser, einige kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als sich auf drei große zu begrenzen.

<http://www.cogap.de/ablauf.html> <http://www.cogap.de/cogap-metacheck.html>

Oder: in DE in bestimmten Apotheke bestellbar mit Speichelprobe bei **LLiD** - Leichter leben in Deutschland (Straubing): <http://www.llid-metacheck.de/>

**2. Die Firma, DNA plus in Salzburg** und Freising:

<http://www.dnaplus.de/de/produkte/> bietet auch eine solche Bestimmung an.

**3. Gentest** europaweit in einem Salzburger Labor, mit der Erfahrung von Nutralite (Amway) [www.bodykey.at](http://www.bodykey.at) (Besonders spezialisiert um abzunehmen).

**4. CRS-Methode:** Screening CRS <http://www.muellerwien.at/?q=crs>

Sie brauchen nur die Hand auf ein Messgerät (in der Größe eines Buches) legen und innerhalb von Sekunden wird mittels Fluoreszenz-Messung ein großes Spektrum des zellulären Stoffwechsels über ein Notebook erkannt.

<http://www.gpc-partners.ch/dienstleistung/gesundheitsfoerderung/stoffwechsel-analyse-mit-crs.html>

**5. LLiD** - Leichter leben in Deutschland (Straubing): <http://www.llid-metacheck.de/>

## Stoffwechselltypen nach Karin Stalzer + Christina Schnitzler:

### "Was den einen nährt, macht den anderen krank - Ernährung für jeden

**Stoffwechsel-Typ**" 2013; 4. erweiterte Aufl.; ISBN: 978-3864100550

Es geht in diesem Buch vorrangig darum, den individuellen Stoffwechselltypus zu finden und zu definieren, denn dieser ist Indikator dafür, welche Nahrungsmittel und Nahrungskombinationen uns gut tun. **Lesen Sie zuerst nur Seite 120 bis 140** über die Typen. (Anmerkung: Stocker ist kein Freund von Kinesiologie oder TCM - aber die Typen sind gut beschrieben)

Karin Stalzer und Christina Schnitzler erklären sehr detailliert Ernährungsprinzipien, wie: die Verdauung, die Verbrennungsgeschwindigkeit auf Zellebene, das autonome Nervensystem...

Dominanz: welches dieser Systeme dominiert bei dir? **Höchst interessant: Fleisch wirkt beim einen Typ basisch (Beta: Seite 125), beim anderen als Säurebildner; So unterschiedlich wirken auch** Kohlenhydrate: beim Parasympathikus-Typ basisch, hingegen sauer beim Glyko-Typ! Es werden von Stalzer Fünf Typen unterschieden:

**1. Sympathikustyp:** er sollte sparsam mit fetten und Purin haltigen Eiweißsorten umgehen; fühlt sich mit Speisen aus **KH gut** versorgt, aber **bei jeder** Mahlzeit soll auch etwas Eiweiß dabei sein.

**2. Parasympathikustyp: Eskimo-Typ;** braucht zu jeder Mahlzeit verhältnismäßig viel Eiweiß und Fett, aber auch komplexe KH (die dem Glykotyp weniger gut bekommen!).

**3. Glykotyp = ein Schnellbrenner** (Josef Stocker!): Er braucht etwa 50% Eiweiß; 35 bis 45% Fett und nur etwa 10% KH aus stärkearmem Gemüse (**Getreide und Wurzelknollen muss er meiden; Getreide übersäuert ihn**). Er muss Süßes (schnelle KH, Zucker) möglichst meiden, er soll **zu jeder Mahlzeit Eiweiß und Fett essen** um die schnellen Verbrennungsprozesse (mit der Beilage Fett) abzubremsen. Tierisches Eiweiß (Fleisch) wirkt bei ihm (hilfreich) basisch.

**4. Betatyp = Kohlenhydrat-Langsamverbrenner:** Dieser Typ soll wenig Fett (max. 10% der Kalorien) je Mahlzeit essen, weil Fett die Verbrennung bremst. Eiweiß (mageres Fleisch, Fisch) und KH soll er je 45% nehmen.

**5. Gleichmäßiger Verbrennungstyp** = ausgewogener Stoffwechselltyp: **Eine Mahlzeit, bei der einer der drei Makro-Nährstoffe Eiweiß, Fett, KH völlig fehlt, bringt ihn aus der Balance.**

Eine kurze Leseprobe aus ihrem Buch: [http://josef-stocker.de/stoffw\\_stalzer\\_leseprobe.pdf](http://josef-stocker.de/stoffw_stalzer_leseprobe.pdf)

"Was den einen nährt, bringt den anderen um" (Lukretius).

**Was einem Menschen wunderbar hilft,  
nützt dem nächsten überhaupt nichts,  
und ein dritter wird davon sogar krank!**

### Typ nach Blutgruppe? Die Blutgruppen-Diät hat sich nicht bewährt:

Sich nach der eigenen Blutgruppe richten? Bei Leuten mit Blutgruppe O (besonders Non-Secretor) zeigt diese Art von Diät positive Erfolge. Wohl nur deshalb, weil Typ O sich mit den allgemeinen Regeln für Low-Carb und Steinzeitdiät trifft. Bei Blutgruppe A stimmt sie in mehrfacher Hinsicht sicher nicht. Mehr auf: [blood.pdf](#)

### Trennkost (Ursula Summ; Hay'sche Trennkost; Ludwig Walb...):

Trennkost kann als eine Verdauungshilfe nützlich sein - aber die Natur trennt nicht. Schon in der Baby-Milch sind alle drei Makro-Nährstoffe gemischt. Mancher Typ braucht unbedingt eine bestimmte Mischung innerhalb der Mahlzeit. **Stalzer:** Ein Schnell-Verbrenner braucht zur Dämpfung der Verbrennung zu den Kohlenhydraten unbedingt **zugleich auch** Fett und Eiweiß.

## Stoffwechsel-Typen nach Wolcott: "Metabolic Typing":

Wolcott, William "Essen, was mein Körper braucht: Die passende Ernährung für jeden Stoffwechseltyp" („The metabolic typing diet“) VAK-Verlag 2002; ISBN 3-935767-08-0; (Wird von Stocker nicht empfohlen: weil nur drei Typen und die sind recht kurios zu bestimmen.)

### Blutgruppen-Diät? Josef Stocker, schrieb an Peter Königs:

... ich bin ein Eiweiß-Stoffwechsel-Typ, Blutgruppe O, und hatte bisher mit Mehl, Vollkorn und eher vielen Kohlenhydraten große Probleme. Es grüßt Josef Stocker

Die Antwort von Peter Königs war: Vielen Dank! xxx...

**Nach unserer Erfahrung spielt die Blutgruppe nicht die Rolle**, die ihr zugeschrieben wird. Ich habe einmal **250 Patienten ausgewertet** und dabei festgestellt, dass **z. B. von jenen mit Blutgruppe 0 ziemlich genau die Hälfte Eiweißtypen sind**, die andere Hälfte **Kohlenhydrattypen**. Das heißt aber, dass die Blutgruppe eigentlich keine Aussage zulässt über den Eiweißbedarf und **dass sich D'Adamo (Blutgruppendiät) ganz offensichtlich täuscht**, wenn er dies behauptet. Zwar hat er bei der Hälfte seiner Patienten damit Erfolg und wird durch diese Erfolge in seiner Fehlmeinung bestärkt, doch ist dieser Erfolg rein zufällig, weil nun einmal ca. die Hälfte aller Patienten Blutgruppe 0 hat und davon ca. die Hälfte Eiweißtypen sind und bei denen stimmt es zufällig (wenn er bei jenen Weizen verbietet und mehr Fleisch empfiehlt). Ursache seiner Erfolge ist jedoch nicht die Blutgruppen-zugehörigkeit, sondern lediglich diese zufällige Trefferquote. Mit besten Grüßen Peter Königs <http://www.ernaehrungstyp.de/> 18. Mai 2003

**Beachte die LEKTINE** in den verschiedenen Lebensmitteln! Diese Eiweiße gegen Fraßfeinde werden unterschiedlich vertragen. Broschüre "**Lektine. Gesund oder Gift?** Die kontroverse Wirkung von Lektinen. Warum gesunde Lebensmittel manche Menschen krank machen" 58 Seiten, Medical Academy, 2018

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*). [http://josef-stocker.de/lektine\\_meiden\\_gundry.pdf](http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf)

## Typen nach Dr. Wilhelm Tischler:

**Das Synergie-System - METABOLIC TYPING** [www.metabolic-typing.at](http://www.metabolic-typing.at) (2003)

Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren für die Gesundheit. An der Entstehung aller Krebsfälle hat falsche Ernährung nach Einschätzung von Experten einen Anteil von 30-35%, ist also neben dem Rauchen und Stress der wichtigste Faktor.

### Hilfreich zur Typ-Bestimmung:

**Stalzer, Karin / Christina Schnitzler "Was den einen nährt, macht den anderen krank - Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ"** 328 Seiten; Windpferd: 4. komplett überarbeitete Aufl. 2015; ISBN: 978-3864100550 (Es werden **sechs Typen** genauer definiert). Lies zuerst nur Seite 120 bis 140. <http://www.stalzer.at/cms/index.php/stoffwechseltyp> Leseprobe aus ihrem Buch: [http://josef-stocker.de/stoffw\\_stalzer\\_leseprobe.pdf](http://josef-stocker.de/stoffw_stalzer_leseprobe.pdf)

Typen nach Dr. Wilhelm Tischler: <http://www.metabolic-typing.at/mt.html>

Peter Königs, Das Synergie-System: <http://www.ernaehrungstyp.de/>

<http://www.stoffwechselltypen.com/> und <http://www.gesundesstipps.com/stoffwechselltypentest>

**CRS-Methode** <http://www.gpc-partners.ch/dienstleistung/gesundheitsfoerderung/stoffwechsel-analyse-mit-crs.html>

Die folgenden drei Bücher sind **zu ungenau** in der Typ-Bestimmung (nicht empfohlen):  
**Wolcott, William "Essen, was mein Körper braucht: Metabolic Typing** - die passende Ernährung für jeden Stoffwechselltyp" mit Peter Königs; 301 Seiten; VAK: 6. Aufl. 2007; ISBN: 978-3935767088 (Richtige Richtung aber fragliche Typ-Bestimmung: Nur drei Typen sind zu wenig und zu ungenau)

**Jetter, Marion "3 Typen-Diät. Eiweißtyp / KH-Typ / Mischtyp"** 2005; ISBN: 3426641445 (eine überzeugte praktizierende Vegetarierin wurde durch Krankheit hin zu Metabolic Typing bekehrt; sie hat noch die falsche Fett-Theorie, und leider nur drei Typen)

**Gittleman, Ann Louise "Ernährung nach dem Stoffwechselltyp:** Die innere Weisheit des Körpers nutzen. Abstammung, Blutgruppe und Metabolismus sind die Säulen des ganzheitlichen Ernährungsprogramms" 269 Seiten; 4. Aufl. 2009; ISBN: 978-3893854240; "Your Body Knows best" (1998) übersetzt von Peter Königs (Sie kombiniert TCM mit Blutgruppendiät und Abstammung. Unwissenschaftliche Spekulationen mit etwas Esoterik)

**Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik)** 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

**Wallach, Joel D. "EPIGENETICS. The Death of the Genetic Theory of Disease Transmission"** 572 pages; New York: 2014; ISBN: 978-1-59079-149-3 Englisch! (Der Mensch braucht 90 essentielle Nahrungsbestandteile: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Fette - und eine Glutenfreie (antiinflammatorische) Nahrung ohne Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, damit sind sehr viele Krankheiten heilbar!)

**Carey, Nessa "The Epigenetics Revolution: How Modern Biology is Rewriting Our Understanding of Genetics, Disease and Inheritance"** 339 Seiten; 2011 und 2014

**Allis, David "Epigenetics"** 650 Seiten Cold Spring Harbor Laboratory: 2015; 978-1936113590

**Beachte die LEKTINE** in den verschiedenen Lebensmitteln! Diese Eiweiße gegen Fraßfeinde werden unterschiedlich vertragen. Broschüre "**Lektine. Gesund oder Gift?** Die kontroverse Wirkung von Lektinen. Warum gesunde Lebensmittel manche Menschen krank machen" 58 Seiten, Medical Academy, 2018

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen.**

**Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*). [http://josef-stocker.de/lektine\\_meiden\\_gundry.pdf](http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf)

**Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..."** 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine <https://www.glutenfreesociety.org/>

**No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain** (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..."** 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

**Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe"** 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

**Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

[http://josef-stocker.de/stoffw\\_tischler\\_wollcott.pdf](http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf)

<http://josef-stocker.de/blut5.htm>