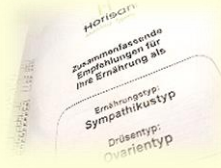


## Was ist Metabolic Typing

Mit einem speziell für den Stoffwechsel entwickelten System, kann ein aktueller und individueller Stoffwechseltyp auch als Drüsentyp bezeichnet werden. In vielen Ländern wird Metabolic Typing derzeit erfolgreich eingesetzt. In dieser Praxis arbeiten wir mit dem Horisan-System. [www.horisan.de](http://www.horisan.de)



Die Ergebnisse geben Auskunft über den aktuellen Stand des Stoffwechsels. Und zwar, wie effizient der Stoffwechsel in diesem Moment arbeitet. Darüber hinaus, was für Sie die optimale Nahrungsmittelzusammensetzung bezüglich Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten ist. Weiter die Verträglichkeit der stärkehaltigen Produkte. Welche Lebensmittel bei Ihnen zu Übergewicht führen, und welche besser nicht gegessen werden sollten. Also Fragen, ob Fleisch gut ist oder nicht und welches Fleisch dann am besten gegessen werden kann, oder ob Brokkoli und Kohl gut oder nicht gut für meinen Stoffwechseltyp sind. Auch Fragen, was Milchprodukte mit meinem Stoffwechseltyp machen, werden beantwortet.

Der Zweck dieser Methode ist, dass die Nahrung individuell an den Stoffwechsel angepasst wird, wodurch eine optimale Verdauung erfolgt und der Körper nicht durch unverdaute Nahrung zu einem Nährboden für unerwünschtes.

## Darum ist Metabolic Typing sinnvoll

Jeder Mensch ist ein Individuum und hat Lebensmittel nötig, die auf seinen persönlichen Stoffwechsel abgestimmt sind. Der Mensch hat um zu funktionieren, allein die Energie zur Verfügung, ehe der Stoffwechsel aus den Lebensmitteln aufbauen kann. Metabolic Typing ist daher für jeden geeignet, der wissen will, was für seinen Stoffwechsel gesund ist. Was kann ich essen und was nicht, wovor sollte ich aufpassen oder was vermeiden, und wie viel kann ich essen, um meinen Basisstoffwechsel optimal zu halten.

## Methode

Mittels eines Armlängenreflexes werden kinesiologische Tests, den Stoffwechsel betreffend, ausgeführt. Therapeut und Testperson sitzen jeweils auf einem Stuhl, die einander gegenüberstehen, wobei durch eine kleine Armbewegung Informationen erhalten werden.



Dies ist eine schmerzlose und unbelastende Art der Prüfung. Die zu prüfende Person wird mit dem Handgelenk

durch einen Gurt mit dem Gerät EVA3000 verbunden. Für ein gutes Resultat ist es ratsam eine halbe Stunde vor der Beratung nichts mehr zu essen und zu trinken.

Nach dem Testen werden die Daten sofort ausgearbeitet und übersichtlich in einem Ordner abgeheftet, damit zu Hause alles in Ruhe nochmal nachgelesen werden kann.

In der zweiten Beratung wird der Ordner durch zusätzliche Informationen über Ernährung und auf Wunsch auch mit extra Tipps zur Gewichtsabnahme ergänzt.



Die Prüfung selbst dauert etwa 20–30 Minuten. Danach wird alles ausführlich besprochen und es besteht die Möglichkeit, alles zu fragen was man noch wissen will. Es gibt auch die Möglichkeit einige Nährstoffe zu testen, um Klarheit darüber zu erlangen, wie man diese im Stoffwechsel umsetzen kann. Zum Beispiel Gluten, Weizenmehl, Salz, Mais, Reismehl, Tapioka etc. Das nennt man Nahrungsverträglichkeitsanalyse.

Neu ab dem 01-10-2018



## Auswirkungen von Metabolic Typing

- \*\*\* Verbesserung der Gesundheit
- \*\*\* Kondition und Belastbarkeit nehmen zu
- \*\*\* Optimierung des Stoffwechsels
- \*\*\* Mehr Energie für die alltäglichen Aktivitäten
- \*\*\* Verbesserung des Schlafes
- \*\*\* Rückgang des Übergewichtes ohne Jojo-Effekt
- \*\*\* Bei einem zu niedrigen Körpergewicht wird eine Gewichtszunahme erzielt

## Kosten

Metabolic Typing besteht aus zwei Terminen.  
 Die erste Beratung dauert 1,5 Stunden.  
 Der zweite Beratungstermin, ungefähr etwa sechs Wochen später, dauert eine Stunde.  
 Diese beiden Termine kosten zusammen 165 Euro und müssen bei der ersten Beratung bezahlt werden.

Danach kann, wenn gewünscht, eine jährliche, oder auch in größeren Abständen, gewollte Nachkontrolle von Metabolic Typing stattfinden.  
 Das ist dann ein Beratungstermin von einer Stunde und die Kosten hierfür betragen 80 Euro.

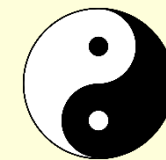
Bitte eine halbe Stunde vor der Beratung nichts mehr essen und trinken.

Praxis für Krankengymnastik und  
 Physiotherapie  
 Marja Andelbeek



## Metabolic Typing

Marja Andelbeek  
 Heilpraktikerin für Physiotherapie



Gerbergasse 7  
 52511 Geilenkirchen  
 02451-5634

Fisch, Meeresfrüchte (E)	
Aal	7 g
Alibon	21 g
Aluon	38 g
Quappe	17 g
Felchen	20 g
FLUNDER	22 g
USSBARSCH	24 g
Bassbarsch	30 g
Forelle	20 g
Garnelen	22 g
HELDARSCH	19 g
HELTARSCH	26 g
Hai	20 g
Hecht	24 g
HEILBUTT	19 g
Hering	8 g
Hummer	24 g
Jakobsmuschel	38 g
KABELJAU	28 g
Kaviar	8 g
Lachs	10 g
Lernzunge	30 g
MAHI-MAHI	20 g
Makrelle	11 g
Miesmuschel	38 g
ROTBARSCH	19 g
Sardelle	19 g
Sardine	18 g
SHELLFISCH	28 g
SCHLEIE	28 g
SCHOLLE	28 g
Schwertfisch	28 g
SEEBARSCH	28 g



Behandlung nach Vereinbarung  
 (0049) (0) 2451 5634

[www.praxis-andelbeek.de](http://www.praxis-andelbeek.de)