

# Ein gesunder Stoffwechsel ist der Garant für Vitalität und Aktivität - Interview mit dem Heilpraktiker und Stoffwechselspezialisten Dieter F. Klippel aus Brackenheim



Herr Klippel, weshalb ist es denn so wichtig einen guten Stoffwechsel zu haben?

**Dieter Klippel:** Zuerst einmal müssen wir uns bewusst sein, daß alle Körperfunktionen miteinander zusammenspielen. Wenn der Stoffwechsel nicht gut funktioniert, dann ist das so wie bei einem Automotor, der kaputt ist. Vielleicht fährt der Wagen ja noch, aber der Motor stottert und zieht nicht richtig, weil die Verbrennung nicht mehr gut funktionieren kann. Wenn wir das nun auf den menschlichen Körper übertragen, dazu noch ein gerüttelt Maß an Streß und Hektik dazukommt, dann ist es unserem Körper immer weniger möglich, die Feinabstimmung dieser Stoffwechselfvorgänge aufrechtzuerhalten, und er antwortet schließlich mit Krankheitssymptomen.

Welche Aufgaben hat der Stoffwechsel in unserem Körper?

**Dieter Klippel:** Der Stoffwechsel ist vor allem verantwortlich für die Umwandlung all unserer Nahrungsmittel in Vitamine, Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralien und Spurenelemente, und andererseits natürlich auch für den Abtransport der anfallenden Schlackenstoffe. Eine Körperzelle kann keine Currywurst oder das übliche Sonntagsmenü essen. Das heißt, der Stoffwechsel muß alles verarbeiten, auch wenn es für ihn überhaupt nicht das Richtige ist, ihm gar nicht bekommt und ihn eventuell sogar blockiert!

Viele Menschen essen nämlich - natürlich unwissentlich - genau das Falsche, halt das, was nicht zu ihrem »Stoffwechseltyp« paßt. Oft sogar so lange, bis der Körper mit Symptomen und Veränderungen reagiert wie z.B.: Sodbrennen, Koliken, Hitze wallungen, Über- oder Untergewicht oder Hormonproble-

men. Weil mit unserem Stoffwechsel so viele unterschiedliche Vorgänge verbunden sind, wachen viele dann erst auf, wenn zum Beispiel die Sexualität nicht mehr richtig funktioniert. Das wiederum kann beispielsweise am dauerhaft erhöhten Insulinspiegel liegen, der die Hormone blockiert und damit auch die Sexualhormone reduziert.

Sie sehen, die mit dem Stoffwechsel verbundenen Vorgänge des Hormonsystems spielen dabei ebenfalls eine große Rolle. Das gilt natürlich genauso für Probleme mit der Schilddrüse, da bei dieser ebenfalls Hormone eine große Rolle spielen.

Für welche Personen ist so ein individuelles Stoffwechselprogramm geeignet?

**Dieter Klippel:** Für jeden, der langfristig aktiv, gesund und vital sein und bleiben möchte. Außerdem für Menschen mit Hormonproblemen, Burnout, Über- oder Untergewicht, Streß, Diabetes, Krebs und rheumatischen Erkrankungen.

Und wie wird ein solches individuelles Stoffwechselprogramm erstellt?

**Dieter Klippel:** Da es ein medizinisches Programm ist, berät der Heilpraktiker zum Blutlabor und den vom Patienten mitgebrachten Dispositionen und Krankheiten. Dabei werden mehr als 40 Blutwerte bestimmt, die zusätzlich durch eine Computeranalyse ausgewertet werden. Beim nächsten Termin erhält der Patient dann seinen ganz persönlichen, auf seinen spezi-

ellen Stoffwechsel zugeschnittenen Ernährungsplan und eine ausführliche Ernährungsberatung mit all den Lebensmitteln, die optimal für seinen ganz persönlichen Stoffwechsel geeignet sind. Das gilt dann für ihn ein Leben lang.

Weiter gehört dazu auch, daß sich die Menschen wieder mehr bewegen, denn die einzigen Organe in unserem Körper, die Fett verbrennen können, sind unsere Muskeln. Dabei reicht oft schon eine halbe Stunde ausdauerndes Gehen, Radfahren oder Walken mehrmals pro Woche aus. Außerdem sollte man alle Wege die zu Fuß zurückgelegt werden können, auch zu Fuß gehen, natürlich auch Treppen.

Und wie sind Ihre Erfahrungen in der Praxis?

**Dieter Klippel:** Sehr gut! Das Programm »gesund & aktiv« gibt es schon seit einigen Jahren, und viele Patienten bekamen nicht nur ihre Gewichtsprobleme und Hautunreinheiten in den Griff, sondern auch gleich noch ihren Diabetes Typ 2, der durch ihre falsche Ernährung entstanden ist. Außerdem haben wir gute Erfahrungen bei Hormonschwierigkeiten, und es ist eine gute Unterstützung und Begleitung zur Rheuma- und Krebstherapie, und nicht zuletzt beim immer aktueller werdenden Thema Burnout und bei allergischen Dispositionen.

Vielen Dank, Herr Klippel, für das interessante Gespräch.

*Das Gespräch führte*  
Michael Hoppe