

Eingesandt: 09. Januar 2009, 01:01

Schnell zum idealen Gewicht



Nicole Schmeer berät Menschen in Ernährungsfragen. Bild: ste

Ernährungsberaterin Nicole Schmeer verhilft ihren Patientinnen und Patienten mit «metabolic balance» zu einem gesunden Stoffwechsel und zum idealen Gewicht.

AU. «Es kommt nicht darauf an, wie viel man isst, sondern was man isst.» Diese Aussage stammt von Dr. med. Wolf Funck, dem Begründer des erfolgreichen Stoffwechsel-Programms «metabolic balance». Wer daran teilnimmt, findet innert Kürze zu seinem idealen Gewicht – ohne dass er hungern muss. «Es handelt sich nicht um eine Diät im eigentlichen Sinne, sondern um eine Regulierung des Stoffwechsels», sagt die Ernährungsberaterin Nicole Schmeer dazu. Sie hat sich ganz dem «metabolic balance» verschrieben. «Ich nahm selbst daran teil und war so begeistert, dass ich mich darin ausbilden liess», sagt sie.

Nicole Schmeer arbeitet seit mehreren Jahren als medizinische Praxisassistentin bei Dr. med. Peter Zollinger in Au. Der Arzt unterstützte sie in ihrem Vorhaben, sich zur Ernährungsberaterin weiterzubilden und dann selbständig zu machen. Seit dem 1. Dezember bietet sie ihre Dienste in den Räumen seiner Praxis an.

Individueller Ernährungsplan

In einem unverbindlichen Gespräch informiert Nicole Schmeer Interessierte zuerst über das Vorgehen und den Ablauf des Programms. Die Grundlage für die Nahrungsmittelliste, die sie für jeden Teilnehmenden individuell zusammenstellt, sind die Blutwerte und eine Anamnese. «Es kommt vor, dass man sich aufgrund der Ernährungsumstellung in den ersten Tagen müde fühlt», sagt Nicole Schmeer. «Der Körper wird entgiftet und verliert Gewicht.» Doch schon nach kurzer Zeit stelle sich der Erfolg ein. «Der Patient fühlt sich vitaler und ist resistenter gegen Stress.»

Steigert Wohlbefinden

Das Stoffwechsel-Programm «metabolic balance» macht schlank, steigert das Wohlbefinden und wirkt bei Migräne, Allergien, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Nieren- und Blasenleiden usw.

Nicole Schmeer lässt in Zusammenarbeit mit der Bäckerei Engel sogar ein «metabolic balance»-Brot backen. Zudem möchte sie ab März jeweils am ersten Donnerstag im Monat einen Stammtisch ins Leben rufen, an dem sich die Teilnehmenden austauschen können. (ste)