

Metabolic Balance® – Studienergebnisse

Sicherlich interessant für alle meine Patientinnen und Patienten: Eine im Journal of Nutrition and Metabolism veröffentlichte Studie beweist, dass das Stoffwechselprogramm metabolic balance® ein äußerst wirkungsvolles Programm zur Gewichtsabnahme ist, das sowohl auf die Gesundheit als auch die persönliche Lebensqualität einen positiven Einfluss hat.

Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Qualitätsmanagement und Sozialmedizin des Universitätsklinikums Freiburg durchgeführt sowie vom Hochrheininstitut unabhängig veröffentlicht (Dezember 2010).

Ergebnisse im Überblick

- **62,5 %** der Teilnehmer reduzierten ihr Gewicht um mindestens 5 % und hielten es über ein Jahr – das gilt als Massstab für nachhaltigen Langzeiterfolg.
- **31,1 %** der Teilnehmer verloren sogar mehr als 10 % ihres Ausgangsgewichts.
- **Blutwerte** verbesserten sich deutlich im Verlauf der Studie.
- **76 %** der Teilnehmer, die zu Beginn am metabolischen Syndrom litten, erfüllten nach einem Jahr nicht mehr die Diagnosekriterien.

Lebensqualität

Zu Beginn der Studie gaben nur 38 % an, ihre Lebensqualität sei nicht eingeschränkt. Nach einem Jahr waren es 68 %. Der Anteil mit gravierenden gesundheitlichen Einschränkungen sank von 27 % auf 11,3 %.

Zur vollständigen Studie

[Meffert/Gerdes: Program Adherence and Effectiveness of a commercial Nutrition Program – The Metabolic Balance Study. Journal of Nutrition and Metabolism, 2010.](#)