

Erika Lemmerhofer, MBA



# Metabolic balance

TEXT: STEPHANIE GAWLITTA, BILD: ERIKA LEMMERHOFER

## Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden und der ersehnten Traumfigur!

Nicht nur in Deutschland bereits in aller Munde, jetzt kommen auch die Österreicher auf den Geschmack. Und das vor allem deshalb, weil **Metabolic balance** funktioniert und jeden, der sich dafür entscheidet, seinem Wunschgewicht ein großes Stück näherbringt. In Deutschland haben mit diesem Abseckprogramm bereits rund 110.000 Frauen und Männer erfolgreich abgenommen, darunter Prominente wie z.B. Schauspielerin Katarina Jacob, die 3 Kleidergrößen und über 15 kg verlor. In Österreich ist Frau Erika Lemmerhofer eine Beraterin für das ganzheitliche Stoffwechselprogramm **Metabolic balance**.

„Eigentlich ist das ja kein Abseckprogramm im herkömmlichen Sinn, sondern eine langfristige Umstellung des Stoffwechsels – d.h. auch ohne den bekannten Jo-Jo-Effekt wie bei den meisten Diäten auf dem Markt“ betont Frau Lemmerhofer, die sowohl in Klagenfurt als auch in Wien Ihre Kunden und Kundinnen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden begleitet.

Am Anfang steht eine Blutabnahme, durch die 36 Parameter ermittelt werden, die Aufschluss darüber geben, welche Mineralstoffe, Elektrolyte und Vitamine dem Körper fehlen, damit er wieder die fehlenden Hormone produzieren kann und auch der Stoffwechsel optimal funktioniert. Auf Grundlage des Blutbildes wird dann ein individueller Ernährungsplan erstellt, wobei die Umstellung immer unter fachkundiger Be-

gleitung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater erfolgt.

Das vom deutschen Arzt Dr. Wolfgang Funck entwickelte Programm selbst läuft in vier Phasen ab: Die erste dauert 2 Tage und bereitet den Körper auf die neue Ernährung vor. Dreimal täglich gibt es entweder Obst, Gemüse, Reis oder Kartoffeln auf dem Speiseplan, was eine Entschlackung bewirkt.

Anschließend kommt für mindestens zwei Wochen Phase 2, die Zeit der strengen Umstellung. Dabei gibt es täglich drei Mahlzeiten, zwischen denen jeweils 5 Stunden Pause liegen. Die Mahlzeiten bestehen aus Eiweiß in Form von magerem Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten, kombiniert mit Gemüse und Obst. Für Vegetarier gibt es Alternativen in Form von Tofu, Bohnen oder Pilzen. Dazu kommen individuell bis zu 7 Scheiben Roggenbrot pro Tag. Auf dem Speiseplan stehen aber grundsätzlich nur Lebensmittel, die einen niedrigen glykämischen Index haben, d.h. einen nur geringen Anstieg des Blutzuckers zur Folge haben. Dies hält den Insulinspiegel konstant niedrig, so dass der Körper sein eigenes Depotfett verbrennen kann und plötzliche Heißhungerattacken vermieden werden.

Wichtig ist außerdem, keine Mahlzeit auszulassen und sich bewusst auf das Essen zu konzentrieren. Ansonsten brennt auch das „Fettfeuer“ schwächer

und man nimmt eher zu als ab. Der Körper benötigt Eiweiß und gute, d.h. nicht stärkehaltige Kohlenhydrate, sowie gute Fette.

In der dritten Phase – der gelockerten Umstellungsphase – werden dann zwar nach wie vor 3 Mahlzeiten mit Eiweiß und Kohlenhydraten verzehrt, allerdings in etwas gelockelter Form.

Phase 4 ist die lebenslange Erhaltungsphase und erlaubt wieder bedeutend mehr Lebensmittel, allerdings sollten die drei Mahlzeiten am Tag und die Fünf-Stunden-Regel weiterhin beherzigt werden.

Wenn man das **Metabolic balance** Programm in dieser Form durchlebt, dann ist eine Gewichtsabnahme ein schöner, wenn auch gewünschter, Nebeneffekt. Denn neben der Regulierung des Stoffwechsels wird u.a. die Verdauung geregelt, ein erholsamer Schlaf gefördert, der Hormonhaushalt ausgeglichen und das allgemeine Wohlbefinden und Vitalität gesteigert. Weiters kommt es zu einer Normalisierung diverser Stoffwechselparameter wie Zucker, Fettwerte, Cholesterin, Blutdruck, Harnsäure etc., aber auch chronische Leiden und Allergien lassen sich durch die neue Ernährung reduzieren.

Der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt tritt bei **Metabolic balance** nicht ein, da das Programm den Stoffwechsel ankurbelt und daher den Körper nicht zum Horten nach einer Diät veranlasst.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne gibt Frau Erika Lemmerhofer den **KÄRNTNERIN**-Lesern und Leserinnen mehr interessante Auskünfte und ermöglicht Ihnen den Einstieg in das erfolgreiche **Metabolic balance** Programm. Sie begleitet Sie während des ganzen Programms (mehrere persönliche Kontrolltermine) und steht Ihnen auch mit Tipps und Tricks zur Seite.

### KÄRNTNERIN-INFO:

Erika Lemmerhofer, MBA  
Gesundheitsmanagerin und Vitalcoach  
Metabolic balance Ernährung

E-Mail: [office@enjoyyourlife.at](mailto:office@enjoyyourlife.at)  
[www.enjoyyourlife.at](http://www.enjoyyourlife.at)  
Telefon: 0664 / 470 94 15  
Fax: 01 / 92 58 435

Praxis Klagenfurt, Bahnhofstraße 22/6  
(Ordination Dr. Birgit Trattler)

Praxen 1010 Wien, Werdertorgasse 15/8 und  
Kurrentgasse 10/23 (wrap 'n' roll Studio)

