

DIÄT-SENSATION
MIT STOFFWECHSEL-TURBO



vorher

»Als ich 78 Kilo wog, war die Schmerzgrenze erreicht! Ich musste etwas tun.«



nachher

»Ich hab drei Kleidergrößen weniger und fühl mich wie ein neuer Mensch!«

PROMI-VORBILD. Katerina Jacob, 50, nahm mit Metabolic Balance mehr als 15 Kilo ab.

Kilo-Schwund nach Maß!

METABOLIC BALANCE. Mit der Diät, die den Stoffwechsel auf Trab bringt, hat TV-Star Katerina Jacob 15 Kilo abgenommen. Die Methode ist seither in aller Munde. Eine Expertin und Frauen, die's probiert haben, berichten.

Dass sie strahlt wie ein frisch geputzter Luster ist kein Wunder: Katerina Jacob hat geschafft, wovon andere (oft seit Jahren) nur träumen. Sie hat so viel abgenommen, dass sie drei Kleidergrößen weniger braucht und sich rundherum fühlt wie ein neuer Mensch. 15 bis 16 Kilo zeigt die Waage weniger (um die 63 Kilo), 14 davon hat sie allein in den ersten acht Wochen abgebaut. Das Zauberwort: Metabolic Balance. Eine Methode, die vor allem durch Mundpropaganda ihren Siegeszug von Deutschland aus – dort ist der Erfinder, der Internist Dr. Wolf Funck, daheim – angetreten hat. Prominentes Aushängeschild für das Abspeck-Programm ist Ex-Bulle-von-Tölz-Kollegin Katerina Jacob, die sich bereits letzten Herbst über ihren Erfolg freute: „Okay, die ersten Tage waren etwas hart, aber dann ging's immer besser.“ Wie gut zeigt die Tatsache, dass sie das Gewicht bis jetzt gehalten hat. Die Erklärung: Metabolic Balance ist keine Diät, bei der man sich leidvoll Kilo für Kilo abhungert, sondern eine Methode, die den Stoffwechsel dauerhaft umstellt. Ein Bluttest gibt Aufschluss darüber, welche Mineralien, Elektrolyte und Vitamine dem Körper für eine rei-

bungslose Verwertung der Nahrungsmittel fehlen, zusätzlich wird das Speicherhormon Insulin niedrig gehalten. Der Speiseplan schaut für jeden Abnehmwilligen entsprechend anders aus: „Ich durfte zum Beispiel kein Rind, sondern nur Schweinefleisch essen und Avocado, obwohl die fett ist“, berichtet die Schauspielerin, die sich insgesamt „viel energiegeladener“ fühlt. Ob Metabolic Balance

auch für Sie das Richtige ist? Wir fragten Allgemeinmedizinerin und Ernährungsberaterin Dr. Monika Fuchs (siehe Adressen letzte Seite) nach den Details.

INTERVIEW

Woman: Diese Abnehmmethode ist im Moment sehr populär. Finden Sie: zu Recht?

Fuchs: Ja. Weil ich die Erfahrung gemacht hab, dass das Programm durch den individuellen

Zugang bei jedem wirkt. 2001 hat sein Erfinder Dr. Funck in München damit begonnen, und es wurde lediglich durch Mundpropaganda weitergegeben. Und was kann ein besseres Zeugnis für eine Methode ausstellen? Auch die ersten Patienten, die mich aufgesucht haben, kannten persönliche Erfolgsbeispiele. Da hieß es: Meine Schwester oder meine Freundin hat das gemacht, und ich möchte das auch. Niemand empfiehlt das weiter, wenn's nicht funktioniert.

Woman: Was kann die Methode Besonderes?

Fuchs: Metabolic Balance orientiert sich an Lebensmitteln, die den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen. Es ist keine Low-Carb-, sondern eine Good-Carb-Diät. Durch den langsamen Anstieg des Blutzuckers wird der Insulinspiegel flach gehalten. Das Besondere ist: Die erlaubten Nahrungsmittel werden individuell ausgewählt, und zwar ausschließlich danach, wie sie auf den Hormonhaushalt des Einzelnen wirken.

Woman: Das mit dem „bösen“ Insulin kennt man ja schon von anderen Diäten.

Fuchs: Ja, das Hormon wird von der Bauchspeicheldrüse bei Anstieg des Blutzuckers abgegeben, bei zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln ist die Insulinausschüttung besonders hoch. Insulin versorgt die Zellen mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Gleichzeitig behindert es den Fettabbau, momentan nicht benötigter Blutzucker wird in Fettdépos in Leber und Muskeln ▶



EXPERTIN. Dr. Monika Fuchs hat sich das „Metabolic Balance“-Programm angeeignet und betreut zahlreiche Abnehmwillige. Preis pro Package: € 380,-.

GESUND ABNEHMEN

► verwandelt, der Abbau von Depotfett wird verhindert. Das führt unweigerlich zu Gewichtszunahme. Lässt man den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, erzielt man die gegenteilige, positive Wirkung. Auch Heißhungerattacken bleiben aus.

Woman: Die Nahrungsmittel werden also individuell ausgewählt. Nach welchen Kriterien?

Fuchs: Es wird ein Blutbild mit üblichen Laborwerten, Cholesterin, Blutfetten, Blutzucker, Leber und Nieren, Schilddrüsenhormonen etc. und Elektrolyten gemacht. Dazu kommen Daten wie Größe, Alter, Gewicht und Angaben, die der Arzt im persönlichen Gespräch mit dem Patienten erfragt. Krankengeschichte, Medikamente, die außerdem noch eingenommen werden, und Ähnliches. Aus diesen Daten wird computerunterstützt ein persönlicher Ernährungsplan erstellt.

Woman: Wie kann man sich den vorstellen?

Fuchs: Es gibt jeweils drei Vorschläge für die drei Mahlzeiten pro Tag, vorgeschrieben sind immer die Mengen und die nach den individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Lebensmittel. Das kann Fisch sein, Gemüse, Käse, Fleisch, Tofu, Roggenbrot usw.

Woman: Es wird nicht nur auf eiweißreiche Nahrung gesetzt?

Fuchs: Nein, es ist ein ausgewogenes Gemisch. Um Fett zu verbrennen, braucht der Körper Eiweiß und gute, wenig stärkehaltige Kohlenhydrate. Vom prozentuellen Anteil so an die 40 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Eiweiß und 30 Prozent gute Fette. Das Ziel soll ja auch sein, den Menschen längerfristig auf gesunde, ausgewogene Ernährung, die alltags-tauglich ist, umzustellen.

Woman: Wenn man sich die Speisepläne von Patienten in den ersten zwei Wochen so anschaut, wundert's einen nicht, dass man abnimmt. Sojasprossen, Natur-



BIRGIT HUBAUER, NÖ

Trotz Sport und fettarmer Ernährung hatte die 28-jährige Lehrerin bis vor einem Jahr noch Figurprobleme.

■ **MINUS 7 KILO.** Ich war immer schon sehr sportlich. Hab aber nie wirklich danach ausgesehen. Ich wog 67 Kilo bei einer Körpergröße von 1,60. Wohl gefühlt hab ich mich damit nie so richtig. Dabei hab ich immer wenig Fleisch, kein Fett und viele Light-Produkte gegessen. Bis ich im August 2007 mit einem Metabolic-Balance-Programm begonnen habe. Ich musste viel mehr Eiweiß essen. So stand schon zum Frühstück z. B. Joghurt mit Mandeln auf dem Programm. Dadurch konnte sich endlich Fett ab- und Muskelmasse aufbauen. Damit habe ich ein Abnehmsystem gefunden, das mir guttut. Ich habe keinen Hunger, ich hätte viel mehr essen dürfen. Mit Metabolic Balance habe ich bis jetzt sieben Kilo und zwei Jeansgrößen abgenommen, und das auch noch an den richtigen Stellen. Auch meine Stimmungsschwankungen sind wie weggeblasen.



BIRGIT FUCHS, NÖ

Die 29-jährige Visagistin aus St. Pölten ernährt sich seit fast drei Monaten nach dem Metabolic-Balance-Plan.

■ **MINUS 15 KILO.** Ich habe noch nie eine Diät gemacht. Die sind immer so einseitig. Der Wunsch abzunehmen war aber da. Meine Freundin Birgit (Kasten I.) hat mich dann auf dieses Programm gebracht. Mit Metabolic Balance habe ich etwas gefunden, das den Nährstoffbedarf deckt und mir half, meine 15 Kilos zu viel wieder loszuwerden. Immerhin darf ich fast alles essen. Mit einer zweiwöchigen Ausnahme: Anfangs durfte ich weder Fett noch Zucker zu mir nehmen. Das war hart – vor allem mit einer vierjährigen Tochter. Da geht man sehr an seine Grenzen. Es hat sich rentiert. Ich habe allein in den ersten beiden Wochen 4 kg Fett abgebaut. Nach 2,5 Monaten wiege ich bei 1,75 m 70 kg, 66 ist mein Ziel. Bonus: Ich bin viel fitter. Meine Haut ist weicher.



joghurt, Gemüse und Käse, Putenschinken, Fisch, und das alles zum Teil auch noch abgewogen. Wer hält das durch?

Fuchs: Die große Mehrheit (lacht). 95 Prozent der Entschlossenen sagen, dass sie keinen Hunger haben. Die drei Mahlzeiten

pro Tag sind so ausgewogen, dass man es schafft, den Plan einzuhalten. Und so hart sind ja auch nur die ersten beiden Wochen. Man spricht von der „strengen Umstellungsphase“. Da verwendet man auch kein Öl zur Zubereitung.

Woman: Wie geht's dann weiter?

Fuchs: Es kommt die gelockerte Umstellungsphase. Man gibt Öle dazu, nach und nach Nahrungsmittel, die vorher verboten waren, und verfolgt dabei selbst: Was tut mir gut, was nicht, was wirkt sich auf mein Gewicht negativ aus, was positiv. Endziel ist es ja, basierend auf den Grundregeln der gesunden, zum Typ passenden Ernährungsweise, alles wieder essen zu können. Mit maßvollem Schlemmen, wie wir sagen, das Gewicht zu halten.

Woman: Die Abnehmwilligen sollen auf ihrem Diätweg von Metabolic-Balance-geschulten Ärzten oder Ernährungsberatern betreut werden. Das gehört zum Konzept.

Fuchs: ... und trägt zum Erfolg maßgeblich bei. Am Anfang muss der Patient ein bisschen Aufwand betreiben, sich organisieren. Dabei kann ich ihm schon helfen: Was kann ich langfristig einkaufen, was muss frisch sein? Was kann ich tiefkühlen und was ins Büro mitnehmen? Wie kann ich was zubereiten? Was kann ich im Restaurant bestellen? Und das Motto des Programms muss in Fleisch und Blut übergehen: Ich bin mir so wichtig, dass mir auch die Nahrung wichtig ist.

Woman: Für manchen ist es ja schon ein Ansporn, wenn er weiß, dass er immer zur Kontrolle geht.

Fuchs: Schon. Aber ich bin nicht die Frau Oberlehrer. ►

► Man muss sich nicht fürchten. Wenn jemand meint, er wird nicht richtig satt, dann besprechen wir, woran das liegen könnte. Oder wenn er nicht so schnell abnimmt, wie er's erhofft hat. Oft zeigt die Waage keine Bewegung, bei den Abmessungen der Umfänge fehlen aber Zentimeter. Einige bevorzugen es auch, zu zweit zu kommen, Mutter mit Tochter, Freundinnen oder Paare. Gruppenbetreuung wollen meine Patientinnen nicht so gern, gibt es aber anderswo auch.

Woman: Wie oft kommen die Leute zu Ihnen?

Fuchs: Das ist unterschiedlich. Manche brauchen die persönliche Unterstützung öfter, manche weniger oft. Nach den ersten vierzehn strengen Tagen ist die erste Kontrolle obligatorisch, alles andere individuell. Man kann auch viel am Telefon oder per Mail besprechen. Generell ist der Kontakt in den ersten drei, vier Monaten intensiver.

Woman: Die Methode nennt sich ja eigentlich Stoffwechselprogramm. Ein aus den Fugen geratener Stoffwechsel soll wieder in Balance kommen.

Fuchs: Genau. Ziel ist, dass der Hormonhaushalt so ins Gleichgewicht kommt, dass er alle Hormone und Enzyme wieder im richtigen Verhältnis herstellen kann. Wenn er die passenden Grundstoffe wie Mineralien und Vitamine zur Verfügung hat! Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg sind auch die fünf Stunden Pause, die man zwischen den Mahlzeiten einhalten soll, damit der Insulinspiegel bis zum nächsten Essen wieder ganz absinken kann.

Woman: Und dabei verliert man wie von selbst Kilos.

Fuchs: Es findet eine Gewichtsregulierung statt. Ich hab aber auch Patienten, die das Programm in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen machen. Gegen Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, Sodbrennen, schwere Beine, Migräne, aber auch gegen Haut-

krankheiten wie Neurodermitis. Man darf nicht vergessen, dass bei hohem Insulinspiegel auch alle Anti-Aging-Hormone niedriger gehalten werden. Wie Melatonin, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist, das Wachstumshormon HGH oder DHEA, der Grundbaustein für Testosteron und Östrogen. Das steigert nicht gerade das Wohlbefinden.

Woman: Die Leute, die immer sagen: Ich esse nicht viel, nehm aber nichts ab, weil mein Stoffwechsel nicht gut funktioniert, benützen also doch keine Ausrede?

Fuchs: Kommt drauf an (lacht), viele sicher wirklich nicht. Es gibt Leute, die fasten drei Wochen und nehmen kaum etwas ab. Fasten allein nützt eben auch nicht immer, weil der Körper dann nicht die Stoffe bekommt, die ihm fürs Hormongleichgewicht fehlen. Ich habe auch noch niemanden gesehen, der beim Metabolic-Balance-Programm schlecht ausgeschaut hat. Die Leute kriegen im Gegenteil ein strahlendes Aussehen, die Muskeln werden nicht abgebaut. Bewegung ist natürlich schon auch zu empfehlen.

Woman: Wie viel kann man abnehmen?

Fuchs: Sieben Kilo und mehr in drei Wochen sind keine Seltenheit. Manchen ist aber auch das noch zu wenig. Na ja, am Abend einschlafen und am nächsten Tag mit 20 Kilo weniger aufwachen, die Methode hat noch keiner erfunden (lacht). Eine gewisse Bemühung und Eigenverantwortung ist auch bei Metabolic Balance notwendig. Aber der Aufwand lohnt sich dafür wirklich.

MIRIAM BERGER ■

TOP-FACTS

Mit Metabolic Balance verliert man nicht nur Kilos. Man wird fitter!

- **AUSWAHL.** Die Nahrungsmittel werden nach ihrer Auswirkung auf den Stoffwechsel ausgewählt.
- **BLUTTEST.** Laborwerte und persönliche Daten wie Größe, Alter und Krankengeschichte bestimmen den Speiseplan.
- **INSULIN.** Der Spiegel des Speicherhormons soll möglichst niedriger gehalten werden. Dafür macht man zwischen den täglich 3 Mahlzeiten fünf Stunden Pause. Letztes Essen: 21 Uhr.
- **DISZIPLIN.** Die ersten beiden Wochen sind die strengsten. Bereitschaft zu Veränderung, auch zu neuen Nahrungsmitteln wie etwa Tofu muss gegeben sein.
- **ZIEL.** Dauerhafte Umstellung auf die passende, gesunde und ausgewogene Ernährung.
- **BENEFITS.** Man fühlt sich vitaler und gesünder. Schlafstörungen, Erschöpfung, Kopfweh usw. gehören fast immer der Vergangenheit an.

ANGELIKA KÜLLER, 48, WIEN

Die fünffache berufstätige Mutter probierte viele Diäten, bevor „Metabolic Balance“ endlich zum Erfolg führte.

■ **MINUS 20 KILO.** Ich hatte in kurzer Zeit viel zugenommen und kam vom Gewicht nicht mehr runter. Trennkost, Dinner Cancelling, alles nutzlos, sogar in 4 Wochen Fasten nahm ich nur 2 Kilo ab. Ich wog 85 Kilo, war sehr verzagt, ständige Erschöpfung kam dazu. Als mir meine Fußpflegerin von Metabolic Balance erzählte, ging ich gleich zu Dr. Fuchs. Die zwei strengen Wochen fand ich nicht so schlimm, weil ich lauter Sachen essen durfte, die mir schmecken. Gedünsteter Fisch und Gemüse, gut gewürzt, oder Gemüsesuppe sind fein. Ich hab keinen Hunger gehabt. Nach 14 Tagen waren 6 Kilo weg und die Müdigkeit auch. Nach 9 Monaten 20 Kilo. Die halte ich jetzt schon 3 Monate. Ich ess alles, was zu meinem Typ passt – und das ist reichlich. Was ich noch gut finde: Man darf ab und zu eine Schummelmahlzeit einlegen und essen, was man will.



BUCH. Dr. Wolf Funck stellt in diesem Buch (Südwest-Verlag um € 16,95) das Metabolic-Balance-Prinzip vor. Inzwischen gibt's von ihm auch 2 Kochbücher und ein Mentalprogramm.

IHRE METABOLIC-BALANCE-BERATER

HIER FINDEN SIE EINE AUSWAHL AN ADRESSEN

- Dr. Monika Fuchs, 1010 Wien, Elisabethstraße 22/18. Tel.: 01/585 83 83, www.dr-m-fuchs.at
- Praxis f. Ernährung, Mag. Monika Wokurek, 1020 Wien, Vereinig. 19. Tel.: 0676/594 74 32, www.wokurek.at
- Dr. Helmut B. Retzek, 4840 Vöcklabruck, OÖ, Oberbleichfeld 2. Tel.: 0 76 72/237 00, www.homeopathy.at
- Ernährungsber. Christina Szalai, 3622 Mühlendorf, NÖ, Ottenschlagersstr. 15, Tel.: 0664/460 68 10, www.szalai.at