



Serie 1. Teil

Diätmethode Metabolic Balance Der sanfte Weg zum Wohlbefinden

Jeder Dritte in unserem Land ist zu dick. Die meisten Übergewichtigen haben schon viele Diäten ausprobiert. Meist mit dem Ergebnis, dass zuerst zwar alles gut klappt, es alsbald aber zum berühmten Jojo-Effekt kommt und letztlich mehr Kilos an Bauch, Oberschenkeln und Hüften zu finden sind als vorher. Wir stellen Methoden vor, die mehr Erfolg versprechen.

Die Sprüche sind bekannt: „Verlieren Sie fünf Kilo in nur fünf Tagen.“ „Essen Sie sich schlank und schön.“ Und: „In zwei Wochen zur Bikini-Figur.“ So oder so ähnlich lauten die Versprechungen, die in zahlreichen Hochglanzmagazinen Diätmethoden bewerben. Endlich schlank zu sein – für viele ein unerfüllter Traum. Besonders Übergewichtige sind anfällig für die Idee des schnellen Abnehmens. Auf der Jagd nach dem Idealgewicht

wird eine Diät nach der anderen ausprobiert. Doch eisernes Fasten und strenge Ernährungsregeln bringen oft nur kurzfristige Erfolge. Früher oder später gibt es für die meisten ein böses Erwachen: Nach der Hungerkur nehmen die Betroffenen wieder ein ums andere Kilo zu und wiegen schließlich mehr als je zuvor.

Davon kann die 41jährige Gabi Holzer aus Asten (Oberösterreich) ein Lied singen: „Hollywood-, Bri-

gitte- und Ananasdiät. Trennkost und Kalorienzählen. Was habe ich nicht alles probiert. Immer wenn die Diät zu Ende war, habe ich wieder zugenommen.“ Die Einzelhandelskauffrau weiß, wovon sie spricht. „Jahrelang habe ich versucht, Gewicht loszuwerden. Gewicht, das ich nach der Geburt meiner beiden Kinder, 18 und 21 Jahre, stetig zugelegt habe.“ Zu ihrem 40. Geburtstag wog die Oberösterreicherin stattliche 119 Kilo bei einer Größe von 1,60 Meter. Zu der Zeit hatte sie den Kampf gegen sich selbst schon aufgegeben, zu deprimierend waren die Misserfolge.

„Irgendwann dachte ich mir einfach: ‚Es passt schon so, wie ich aussehe. Wer mich nicht mag, wie ich bin, der soll es eben bleiben lassen.‘ Aber als mein Arzt meinte, dass ich aufgrund meines Übergewichtes schon große Wasseransammlungen in den Beinen hätte, wurde ich hellhörig. Bei einer Massage in der Therme Geinberg (OO) im Mai vergangenen Jahres bekam ich den Rat, es mit Metabolic Balance zu probieren“, erzählt die 41jährige. Ein Diätkonzept, das erst kürzlich Schlagzeilen machte, weil auch die deutsche Schauspielerinnen Katerina Jacob, die stramme Ex-Kollegin des gewichtigen „Bullen von Tölz“ (Ottfried Fischer) damit in kurzer Zeit 14 Kilogramm abgenommen hatte und sich von der Walküre in eine zarte Elfe verwandelte. „Ich habe durch Metabolic Balance drei Kleidergrößen verloren, sodass ich mich völlig neu einkleiden konnte“, freut sich Jacob.

In der Therme Geinberg wird die von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelte Diätmethode schon seit eineinhalb Jahren angeboten. An die 700 Menschen haben das ganzheitliche Programm erfolgreich ausprobiert. „Der Trick dabei ist: Die Menschen brauchen nicht zu hungern, sondern können sich stattdessen satt essen. Im Prinzip geht es um eine Umstellung der Ernährungsgeohnheiten, wodurch der aus den Fugen geratene Stoffwechsel wieder ins Lot kommt“, so Dr. Beatrix Thunn-Hohenstein, ärztliche Leiterin der Therme Geinberg. Dahinter steht

eine ausgewogene Ernährung, wobei die kohlenhydratreichen Lebensmittel wie Erdäpfel, Nudeln, verarbeitetes Getreide und Reis zugunsten von eiweißreichen reduziert werden. „Das heißt natürlich auch: Weg von den Fertiggerichten, Konserven sowie weg vom Zucker und vom weißen Mehl“, stellt die Ganzheitsmedizinerin klar. Denn es kommt nicht nur darauf an, wieviel wir essen, sondern vor allem auch auf das Was. Viele essen zu süß und zu kohlenhydratreich. Andere nehmen im Glauben, Fett sei die Wurzel allen Übels, nur noch Diät- und „Light“-Produkte zu sich. „Weil das Fett aber ein Geschmacks-träger ist, versuchen die Hersteller den fehlenden Geschmack durch künstliche Aromen und Süßstoffe zu ersetzen. Das macht erst recht dick“, so Dr. Thunn-Hohenstein.

Dabei ist es nicht unbedingt das Fett, das am Übergewicht schuld ist. Hauptsächlich ist es das Übermaß an „schlechten“ Kohlenhydraten zusammen mit Bewegungsmangel, die uns dick werden lassen. Semmeln, Erdäpfel und Süßigkeiten kurbeln unseren Blutzuckerspiegel stark an und unsere Bauchspeicheldrüse produziert daraufhin auf Hochtouren das Hormon Insulin. „Insulin hat

gene Ernährung aber Diabetes (Zuckerkrankheit) sowie Übergewicht“, erklärt Dr. Thunn-Hohenstein. Deshalb geht es bei Metabolic Balance

Grundregeln der Diät

1. Täglich drei Mahlzeiten
2. Nicht mehr, nicht weniger und nicht anders essen, als es der Plan vorgibt
3. Jede Mahlzeit mit dem Eiweißanteil beginnen
4. Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten
5. Letzte Mahlzeit um spätestens 21 Uhr
6. Mahlzeiten sollen nicht länger als eine Stunde dauern
7. Trinken Sie ausreichend Wasser
8. Das Obst beendet die Mahlzeit
9. Pro Mahlzeit ist nur eine Eiweißsorte erlaubt
10. Jede Eiweißsorte darf nur einmal pro Tag verzehrt werden

vorwiegend darum, Lebensmittel mit einer sogenannten niedrigen Zuckerlast zuzuführen, die den Insulinspiegel gleichmäßig und niedrig halten. „So können Heißhungerattacken vermieden werden“, weiß die Ärztin.

oder Fisch und viele Beilagen. Und weil ich mir den ganzen Tag über keine Zeit für Mahlzeiten nahm und höchstens Süßigkeiten aß, war ich natürlich abends ordentlich ausgehungert und schlang alles in mich hinein. Anschließend fielen mir vor Müdigkeit bald die Augen zu. An sportliche Aktivitäten war dann sowieso nicht mehr zu denken“, erinnert sie sich.

Dass sie sich falsch ernährt hat, weiß sie jetzt. „Doch selbst wäre ich nie auf die Idee gekommen, dass ich so völlig daneben lag. Ich dachte mir auch immer, an den Speisen kann es nicht liegen, denn alle in meiner Familie sind rank und schlank und die essen schließlich das, was ich abends koche“, lächelt die zweifache Mutter.

Mit Metabolic Balance ist alles anders geworden. Jetzt kocht Frau Holzer teilweise vor. Hin und wieder braucht sie die Zutaten aber auch nur mitzunehmen und richtet sie in der Arbeit an. „Ein herzhafter griechischer Salat mit Schafskäse nimmt nur ein paar Minuten an Zubereitungszeit in Anspruch. Eine Suppe ist schnell aufgewärmt. Die Diät ist absolut arbeitstauglich“, erklärt die 41jährige, die kurze Zeit nach dem Gespräch mit der Masseurin beschloss, Frau Dr. Thunn-Hohenstein aufzusuchen.

Metabolic-Balance-Mahlzeitenplan

Frühstück	Vorschlag 1 90 g Putenbrust 105 g Gemüse	Vorschlag 2 210 g Naturjoghurt 1 Sorte Obst	Vorschlag 3 2 Eier 105 g Gemüse
	Vorschlag 1 130 g Fleisch 135 g Gemüse	Vorschlag 2 130 g Geflügel 135 g Gemüse	Vorschlag 3 85 g Käse 135 g Gemüse
Mittagessen	Vorschlag 1 95 g Bohnen 145 g Gemüse	Vorschlag 2 140 g Fisch 145 g Gemüse	Vorschlag 3 140 g Pilze 145 g Gemüse
	Vorschlag 1 95 g Bohnen 145 g Gemüse	Vorschlag 2 140 g Fisch 145 g Gemüse	Vorschlag 3 140 g Pilze 145 g Gemüse

Vor wenigen Monaten wog Gabi Holzer noch 119 Kilo (links). Mit einem eigens für sie zusammengestellten Ernährungsplan (Mitte) nahm die Oberösterreicherin 39 Kilo ab (rechts)



die Aufgabe eines Türöffners, der die Zuckeraufnahme in die Zellen erst ermöglicht. Ist unser Insulinspiegel ständig zu hoch, bewirkt das beispielsweise frühzeitiges Altern und Schlaflosigkeit. Vor allem drohen durch immerwährende unausgewo-

Über Heißhungerattacken könnte Gabi Holzer wahrscheinlich gleich mehrere Bücher schreiben. „Durch meine Arbeit komme ich oft erst um 20 Uhr nach Hause. Früher habe ich dann so richtig aufgekocht, mit allem drum und dran: Gemüse, Fleisch

„Zuerst wurde mir Blut abgenommen und nach meinen Essensgewohnheiten gefragt. Ein paar Tage später lag ein Ernährungsplan vor, der mir ein Grundschema der verschiedenen Diät-Phasen lieferte“, erzählt Holzer.

Bitte blättern Sie um!



Fortsetzung von Seite 31

„Die persönlichen Angaben und die 37 Laborwerte des Blutbildes geben Aufschluss darüber, wie es um den Stoffwechsel und die Gesundheit der Patienten bestellt ist. Diese Daten werden in ein Computerprogramm gespeist, das ein auf den Betreffenden zugeschnittenes Nahrungsprofil errechnet. Es berücksichtigt Mängelzustände genauso wie zu hohe Werte und Verdauungsschwierigkeiten“, erläutert Dr. Thunn-Hohenstein das Konzept. Die Kosten für Blutbild, Analyse, Ernährungsplan und die mehrwöchige Betreuung durch einen ausgebildeten Metabolic-Balance-Therapeuten sind zwar

werden darf. Nur mit dem Einhalten von drei Mahlzeiten mit fünf Stunden Abstand hatte ich am Anfang Probleme. Dazu musste ich mir den Wecker stellen.“

„Das ist eine von den Grundregeln von Metabolic Balance. Für viele ist das gewöhnungsbedürftig, weil die meisten immer wieder zwischendurch naschen und sich gar nicht vorstellen können, fünf Stunden auf Nahrung zu verzichten. Doch weil im Ernährungsplan Nahrungsmittel mit niedriger Zuckerlast vorgesehen sind, kommt kein Hunger auf“, weiß die Medizinerin. Hinter dieser Regel steckt, dass,

dem etwa auf Fette, viele kohlenhydratreiche Erzeugnisse sowie Alkohol verzichtet werden muss. Dann geht es in einen gelockerten Zeitraum über (bis das Wunschgewicht erreicht ist), in dem drei Esslöffel eines guten Öles sogar verordnet werden, die bestehende Nahrungsmittelliste noch erweitert wird und der begehrte Schummeltag pro Woche eine Ausnahmemahlzeit erlaubt, die sich weder bei Mengen noch bei der Lebensmittelauswahl an den vorgegebenen Plan halten muss. Auch Alkohol (in Maßen) ist wieder erlaubt. Schließlich mündet das Programm in die erhaltende Phase (zeitlich unbegrenzt).

Gabi Holzer ist nun schon seit einigen Monaten in Phase vier. Von Mai bis November 2007 hat die Oberösterreicherin 39 Kilo abgenommen. „Mehr möchte ich momentan nicht mehr abnehmen“, sagt sie. Um ihr Gewicht zu halten, lebt sie nun drei Mal pro Woche nach dem Ernährungsplan. Die restlichen Tage stehen aber auch Erdäpfel, Reis und Nudeln am Speisezettel. Jeden Sonntag steigt sie auf die Waage, um zu kontrollieren, ob sie tatsächlich nicht mehr als 80 Kilogramm wiegt. „Es ist eine Genugtuung, dass ich es geschafft habe. Und wenn wieder jemand sagt ‚Meine Güte, schaust du wieder gut aus‘, ist das Balsam für meine Seele.“

regional unterschiedlich, betragen aber um die 400 Euro. „Metabolic Balance unterscheidet sich stark von anderen Diäten, die ich gemacht habe. Mir wurde zwar vorgegeben, wieviel ich wovon essen sollte, aber gleichzeitig wurde mir ein gewisser Spielraum gelassen, wann ich welche Sorte Fisch oder Fleisch, Obst oder Gemüse zu essen habe. In der Praxis sah das so aus, dass ich für eine Woche im Voraus alle aufgelisteten Lebensmittel und Mengen einkaufte und dann täglich die vorgegebene Menge davon verzehrte, worauf ich gerade Lust hatte“, berichtet Holzer. „Schwierigkeiten mit dem Durchhalten hatte ich keine. Ich war nie hungrig, die Mengen sind ausreichend. Zudem gibt es ab der dritten Phase sogenannte Schummelmahlzeiten, bei denen über die Stränge geschlagen

Katerina Jacob (mit Schauspielkollege O. Fischer) nahm 14 Kilo ab



während das Insulin im Blut kreist, die Fettverbrennung nicht einsetzt. Wer also früher wieder isst, verhindert den Fettabbau – das Fett lagert sich am Körper ab.

Konkret sieht das Konzept vier Phasen vor: Nach einer kurzen Umstellung (zwei Tage) folgt ein strenger (zwei Wochen) Zeitabschnitt, in

**Nächste WOCHE
lesen Sie:**
Erfolgreich abnehmen
durch das Diätprogramm
der Weight Watchers

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Ihr Metabolic-Balance-Team in Österreich:
Internet: www.metabolic-balance.de / Betreuer finden / Betreuersuche / A / Ihre PLZ
e-mail: metabolic-balance@aon.at, Tel. 0662 420 191 od. 0664 254 07 87
Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung!