

Klingt wie eine Zauberformel – und hat wirklich magische Wirkung: Der **Ernährungsplan** für „Metabolic Balance“ sorgt nicht nur in Hollywood für eine Top-Figur

Perfect in SHAPE



Wenn schon naschen, dann aber bitte mit Sahne: Als Proteinspender entlastet sie das Gewissen bei süßen Sünden an den sogenannten Schummeltagen

Warum strahlen Kate Winslet und Renée Zellweger so schlank und energiegeladen um die Wette? Dank eines neuen Cocktails aus der Spritze ihres Anti-Aging-Gurus? Weit gefehlt! Die beiden haben – wie auch Kylie Minogue oder Jada Pinkett-Smith – das Geheimnis der Stoffwechselregulation entdeckt. Zum Frühstück stürzt man sich glücklich auf geröstete Sonnenblumenkerne mit Avocadomus, fürs Dinner beim Edelitaliener holt man ungeniert das

hundertprozentige Roggenvollkornsauerteigbrot aus der Kelly-Bag. Und keinen wundert's mehr, zumindest in Hollywood. „Metabolic Diet“ ist bei Celebrities in aller Munde. Dahinter steckt ein ganzheitliches Ernährungskonzept, das den Stoffwechsel, den Metabolismus, regulieren und stärken soll und dabei – wie tricky! – automatisch ein paar Pfündchen zu viel purzeln lässt, aber auch umgekehrt eine überschlanke Size zero wieder auf ein gesundes Maß bringen kann.

Was passiert konkret? Die Chemie des Körpers wird durch eine individuell abgestimmte Ernährung in Einklang gebracht. ▶

STAR-FAKTOR

Kate Winslet (ganz oben), Kylie Minogue und Renée Zellweger verdanken ihr Idealgewicht einem intakten Stoffwechsel

Mit dem Ergebnis, dass nicht nur der Körper gesünder und energiegeladener wird, sondern auch Geist und Seele profitieren. Die Wurzeln der Ernährungstheorie liegen in Deutschland, genauer: im oberbayerischen Isen bei Erding. Dort beschäftigt sich der Internist Dr. Wolf Funck seit mehr als 30 Jahren mit der ganzheitlichen Medizin. Er untersucht, wie stoffwechselbedingte Erkrankungen mit der Ernährung zusammenhängen. 2001 veröffentlichte er sein „Metabolic Balance“-Programm, das inzwischen mehr als 220 000 Fans in aller Welt haben soll. Funcks Kollege William L. Wolcott, die Autorität der stoffwechselgerechten Ernährung in USA, veröffentlichte 2002 sein Programm: „The Metabolic Typing Diet“ („Essen, was mein Körper braucht“). Und auch „Die ultimative New York Diät“ des Personal Trainers David Kirsch – er bringt zum Beispiel Heidi Klum, Liv Tyler und Linda Evangelista in shape – funktioniert ähnlich erfolgreich. Wie man am Strahlfaktor der Damen sehen kann. ■

SUSANNE OPALKA

DIE URLAUBSVARIANTE

Mittlerweile bieten auch Hotels Metabolic-Balance-Arrangements an. Hier drei ausgesuchte Adressen:

Hotel Parkresidenz Rottach-Egern
am Tegernsee, www.parkresidenz.com

Gesundheitshotel Gugerbauer
in Schärding, Österreich, www.hotel-gugerbauer.at

Lindner Parkhotel & Terme
Bad Griesbach, www.lindner.de



Nur Mut! Genuss schon beim Kochen wird bei dieser Ernährungsform großgeschrieben

Metabolic Balance DAS PRINZIP

Anhand von 36 im Labor ermittelten Blutwerten wird per Computer ein Plan mit erlaubten Lebensmitteln erstellt. Vor allem Eiweiße und Kohlenhydrate aus Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch haben eine Chance.

Die „**strenge Phase**“ startet nach zwei Entlastungstagen (z. B. nur 1 kg Kartoffeln), sie dauert mindestens zwei Wochen. In dieser Zeit werden die Lebensmittel für drei Mahlzeiten pro Tag exakt abgewogen (z. B. morgens 85 g Geflügel plus 105 g Gemüse oder Obst). Gewürze und Kräuter, Kaffee und Tee sind erlaubt, Öl und andere Fette nicht.

Grundsätzlich gilt im Metabolic-Programm:

- Drei Mahlzeiten pro Tag, die letzte um 21 Uhr, dazwischen jeweils fünf Stunden Pause.
- Jede Eiweißart nur einmal pro Tag wählen (z. B. morgens Käse, mittags Fisch, abends Tofu).
- Kein Alkohol, kein Zucker, kein Weißmehl! Alles andere hängt von der individuellen Verträglichkeit ab (Soja ist eine Alternative zu Milchprodukten).

In der „**erweiterten Phase**“, die mindestens

sechs Wochen dauert, kommen weitere individuell ermittelte Lebensmittel dazu. Hier gilt:

- Drei Esslöffel Öl pro Tag sind Pflicht.
- Es muss nicht mehr abgewogen werden – das Gefühl für Mengen hat sich inzwischen eingestellt.
- Einmal pro Woche ist ein Schummeltag erlaubt. Lebensmittel, die nicht auf dem Plan stehen, dürfen ausprobiert werden.
- Mal ein Glas Wein ist okay.

Neben einer kontrollierten Gewichtsabnahme (durchschnittlich drei bis sechs Kilo in den ersten vier Wochen) oder -zunahme bei Untergewicht geht es vor allem darum, dass sich die Aktivität des gesamten Stoffwechsels, der ungehinderte Austausch zwischen allen Zellen, aufs optimale Level einpendelt. Experten gehen davon aus, dass ein gesunder Stoffwechsel die beste Vorbeugung gegen physische sowie psychische Krankheiten ist. Vor dem Start des Programms fragt der Arzt oder Heilpraktiker nach den genauen Zielen. Dabei kann es sich auch um die Steigerung der Kreativität, der Leistungsfähigkeit, der Ausgeglichenheit oder des Selbstbewusstseins handeln. (www.metabolic-balance.de)

Frisch und fruchtig, von Apfel über Himbeere bis Salat: Obst und Gemüse werden individuell eingeplant



Zwei neue Bücher aus dem Südwest Verlag zum Thema Metabolic Balance: „Für Einsteiger“ (96 S., 7,95 Euro) und „Für Diabetiker“ (160 S., 16,95 Euro)