

Ja, eine Kleider

Metabolic Balance heißt eine Diät, die gerade sehr angesagt ist. Ob sie

Einkaufshelfer

Frühstück		
80 g Puten-Hähnchenbrust	85 g Schinken gekocht	190 g Sojajoghurt
95 g Gemüse	95 g Gemüse	1 Sorte Obst
Mittag		
120 g Fleisch	75 g Bohnen od Käse	120 g Geflügel
125 g Gemüse	125 g Gemüse	125 g Gemüse
Abend		
130 g Fleisch	130 g Fisch	85 g Bohnen
135 g Gemüse	135 g Gemüse	135 g Gemüse

Karen

Der Einkaufshelfer sagt einem genau, was geht

Frühstück		
190 g Sojajoghurt	80 g Puten-Hähnchenbrust	1 St. Ei(er)
1 Sorte Obst	95 g Gemüse	95 g Gemüse
Mittag		
75 g Tofu	75 g Bohnen	120 g Fleisch
125 g Gemüse	125 g Gemüse	125 g Gemüse
Abend		
130 g Geflügel	130 g Fisch	130 g Fleisch (nur 2 x pro Woche)
135 g Gemüse	135 g Gemüse	135 g Gemüse

Margit

Obst ist erlaubt, aber nur zum Frühstück

alpro soya

weisse Bohnen

Wenn zwei Kolleginnen gemeinsam eine Diät anfangen – ist erst mal schlechte Laune im Büro. Aber der Reihe nach: Verschiedene kleine Makel gaben den Anstoß, etwas an unserer Ernährung zu ändern. Allergien quälten die eine (Margit), ein unreines Hautbild die andere (Karen). „Du bist, was du isst“ heißt es ja und so entschieden wir uns für eine radikale Ernährungsumstellung. „Metabolic Balance ist keine Diät, sondern eine Stoffwechsellumstellung“, sagt Heilpraktikerin Anita Bernhard, die uns bei dem Versuch betreut. Nach ihrem Plan sollen wir unseren **Insulinspiegel** konstant niedrig halten. Dann verbrennt der Körper das Fett besser. Und Heißhungerattacken gibt es dabei auch keine. **VORGESCHICHTE** Entwickelt hat das Programm der **Ernährungsmediziner** Dr. Wolf Funck. Grundlage ist die LOGI-Pyramide der Universität Harvard, nach der sich auch viele Hollywood-Stars ernähren. LOGI steht für **Low Glycemic Index**. Auf der Liste finden sich nur Lebensmittel, nach deren Genuss der Blutzuckerspiegel



größere weniger

hält, was sie verspricht, haben zwei Kolleginnen am eigenen Leib getestet

nicht steigt. Daumen hoch für tierisches und pflanzliches Eiweiß, stärkefreies Obst und Gemüse. Daumen runter für Weizenmehl, Reis, Zucker und Alkohol. Kurz: Alles, was Spaß macht, fällt weg.

VORBEREITUNG Zuerst geht es zur Blutabnahme. Aus den Werten errechnet ein Computer die Nahrungsmittel, die uns guttun, und erstellt **individuelle Ernährungspläne** (I.). Es folgen zwei Entlastungstage, an denen der Organismus auf die neue Ernährung vorbereitet wird. Der Körper wird mit Glaubersalz entschlackt, dann gibt es zwei Tage je 200 Gramm Reis. **Spaßfaktor?** Null Komma null! Die Laune ist im Keller, die Kollegen sind erstaunt über den barschen Tonfall und überhaupt ist alles blöd. **Unser Tipp:** Den Start aufs Wochenende legen! Es folgen zwei Wochen, in denen wir dreimal täglich das essen, was der Plan vorgibt, nicht mehr und nicht weniger. Und immer zuerst etwas Eiweißhaltiges, damit das Insulin nicht ansteigt.



„Metabolic Balance“
von Dr. Wolf
Funck, Südwest-
Verlag, 16,95 €

ZWISCHENSTAND Nach zehn Tagen hat sich einiges getan: Zwei Kilo (Margit) beziehungsweise vier Kilo (Karen) sind runter, die Taille ist um zwei Zentimeter geschrumpft. An den **regelmäßigen Rhythmus** der Mahlzeiten haben wir uns mittlerweile gewöhnt. Nur das Essen am Morgen fällt einem

als Frühstücksmuffel schwer: 80 Gramm Putenbrust und 95 Gramm Gemüse. Sojajoghurt mit Mango – die Alternative – ist da schon besser. Dazu gesellen sich in den ersten Tagen unschöne Symptome wie Müdigkeit und verquollene Augen. Die fachmännische Erklärung unserer Chefin: „Tja Mädels, ihr **detoxt** gerade!“ Aha! Anita Bernhard bestätigt: „Die Leber entgiftet, das ist normal. Nach der Entgiftung kommen die positiven Effekte: viel Energie, tolle Haut, gute Laune.“

VIER WOCHEN SPÄTER Die Prophezeiung tritt ein, wir fühlen uns super. Die letzten zwei Wochen gelten als lockere Phase.

Eine Sünde pro Woche ist erlaubt, Olivenöl am Salat sogar Pflicht. Gelüste nach **Süßigkeiten? Fehlanzeige!** Das Beste: die Allergietabletten sind überflüssig geworden, die Pickel verschwunden. Außerdem sind Taille und Hüfte vier Zentimeter schlanker. Eine Konfektionsgröße! Gewöhnungsbedürftig – vor allem für die Kolleginnen – sind allerdings unsere Gesprächsthemen: „Wenn ich jetzt Thunfisch esse, darf ich dann auch noch **Mozzarella-bällchen** essen?“ Oder: „Wieso darfst du Brokkoli und ich nicht?“

FAZIT Metabolic Balance ist hart, aber es wirkt. Man fühlt sich fit und das Essen schmeckt. So gut, dass wir weitermachen werden. *Karen Dabl, Margit Rüdiger*

Info & Adressen

- **Was es kostet** Ca. 360 € für Blutcheck und Ernährungspläne
- **Wie lange es dauert** Minimum sind vier Wochen
- **Wer es durchführt** Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater
- **Unsere Betreuerin** Heilpraktikerin Anita Bernhard, Tel. 089/90936416, physiodocs.de
- **Weitere Betreuer** gibt es unter metabolic-balance.com
- **Dr. med. Wolf Funck**
Tel. 08083/90790, E-Mail: mb-team@metabolic-balance.de

DIE LOCKERE PHASE dauert wieder 14 Tage.
Pro Woche darf man sich eine Sünde genehmigen: Eis, Nudeln oder Kaffee mit Zucker

