

Nebenwirkung: abnehmen

Stoffwechselprogramm „metabolic balance“: Schon 1000 Bayreuther beteiligt

BAYREUTH

Von Anja Halbauer

In Bayreuth kursiert derzeit ein Geheimrezept für Abnehmwillige: „metabolic balance“. Über 1000 Menschen haben mit dieser bislang eher aufgrund von Mundpropaganda weitergetragenen Methode in Stadt und Landkreis bereits abgenommen, schätzt die Heilpraktikerin Claudia Wieser, eine von zehn Betreuern des Programms im Umkreis von 50 Kilometern.

Die Liste der Abnehmwilligen, die bei der Heilpraktikerin Claudia Wieser Rat und Unterstützung suchten oder immer noch suchen, ist lang. Über 400 Menschen wurden von ihr bereits betreut – der Bundestagsabgeordnete Hartmut Koschyk sei ebenso darunter wie der Bayreuther Friseur Andreas Nuissl, sagt Wieser.

Koschyk hat bereits im Sommer 2007 mit dem Programm begonnen. Gemeinsam mit seiner Frau habe er „die strenge Phase . . . im Urlaub an der Ostsee durchgezogen“. Acht Kilogramm hat der Bundestagsabgeordnete abgenommen. Viel wichtiger sei jedoch, dass seine Blutwerte nachhaltig verbessert worden seien und er sich deutlich wohler fühle, sagt Koschyk. Auch nahezu zwei Jahre nach der heißen Phase versucht er noch immer sich im Alltag an die Grundprinzipien des Programms zu halten. Sprich, drei Mahlzeiten mit einer Pause von fünf Stunden zu sich zu nehmen. „Aber ich esse nach wie vor auch gerne Bratwürste oder einen Schweinebraten“, sagt der leidenschaftliche Bratwurst-Freak, wie er sich selbst nennt. „Aber nicht mehr so häufig wie früher.“ – Die Vorfreude sei dann eben größer, sagt Koschyk, der „sich insgesamt aber sehr viel bewusster“ ernährt.

„Im Einklang mit mir“

Auch Nuissl achtet mehr auf ausgewogene Ernährung, seit er im April 2008 mit dem Stoffwechselprogramm begonnen hat. Der Friseur hat damit 22 Kilo in zwölf Wochen abgenommen. „Davor habe ich 99 Kilo gewogen und konnte mich nicht mehr im Spiegel anschauen – jetzt bin ich mehr im Einklang mit mir selbst.“ Abzunehmen war für ihn aber nicht der einzige Erfolg: Er habe mehr Energie, schlafe tiefer und sei beim Aufstehen fitter, seitdem er „die innere Reinigung“, wie er es nennt, hinter sich hat. Hart sei die Umstellung für ihn nicht gewesen, so der 45-Jährige, der bereits geübt im Heilfasten war. „Aber wenn jemand ganz neu anfängt, kann es schon hart sein.“ Kopfschmerzen und Schwindelgefühle seien möglich. Einziges Manko für Nuissl: Der Friseur darf keine Scampi mehr essen – „das ist schon ein



Weg ist der Speck: Der bekannte Bayreuther Friseur Andreas Nuissl hat mit dem Stoffwechselprogramm „metabolic balance“ 22 Kilo abgenommen.
Foto: Lammel

wenig schade“. Dafür stehen nun täglich Äpfel auf dem Speiseplan, „die habe ich früher sehr wenig gegessen“. Ansonsten darf er – ausgerichtet an seinem individuellen Ernährungsplan, der viel Geflügel und Fisch beinhaltet, aber ganz normal essen, seit sein Stoffwechsel umgestellt ist. Zumindest so lange er sich an einige allgemeine Regeln von „metabolic balance“ hält: dreimal am Tag essen, fünf Stunden Pause

HINTERGRUND

„Metabolic balance“ ist ein Stoffwechselprogramm zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Jeder Teilnehmer wird während des Programms von fachlich besonders geschulten Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern betreut. Für jeden Teilnehmer wird individuell nach seinen Laborwerten und anderen Angaben ein Ernährungsplan erstellt. Das Programm ist kostenpflichtig.

www.metabolic-balance.de oder
www.metabolic-bayreuth.de

zwischen den Mahlzeiten, der erste Bissen muss immer Eiweiß sein.

Regeln, die auch in Phase vier – nach der Vorbereitung, der strengen und der lockeren Umstellung des Stoffwechsels – befolgt werden sollten, damit das Programm langfristig wirkt. Dabei gebe es weder Heißhungerattacken noch einen Jo-Jo-Effekt, so die Eckersdorfer Ernährungsberaterin Martina Jokisch, die bereits rund 30 Abnehmwillige begleitet hat. Auch die Bayreuther Allgemeinmedizinerin Dr. Angelika Nester, die derzeit rund 70 Patienten betreut, ist von „dem ganzheitlichen Programm“, das sehr individuell auf die einzelnen Teilnehmer abgestimmt ist, überzeugt. Innerhalb von drei Monaten sei es für Männer im Durchschnitt möglich 20 Kilo, für Frauen zwölf bis 15 Kilo abzunehmen. Dass man mit dem Programm abnehme, sei aber letztlich eine angenehme Nebenwirkung, sagt Wieser. Denn „metabolic balance“ sei eigentlich kein reines Abnehmprogramm, sondern anfangs als Diabetikerprogramm gedacht gewesen. „Aber tatsächlich wollen die meisten Leute damit schon abnehmen“, so Wieser.