

Nr. 43 18. 10. 2007 € 2,60 www.bunte.de

# BUNTE



## MENSCHEN DER WOCHE

**EVA HERMAN** nach ihrem Rauswurf

**VERONA POOTH** zeigt ihren Sohn

**KATJA RIEMANNS** seltsamer Auftritt

14 Kilo abnehmen mit **KATERINA JACOB**

Im Kreml mit **DORIS SCHRÖDER-KÖPF**

Zu Hause bei unseren **NOBELPREISTRÄGERN**



**2006 VORHER**



ÜPPIG Schauspielerin Katerina Jacob auf einer Party. Damals wog sie bei einer Größe von 1,65 Metern stolze 78 Kilogramm

**2007 NACHHER**



DÜNN Katerina Jacob vor drei Wochen bei der Power-Child-Gala: 14 Kilo leichter



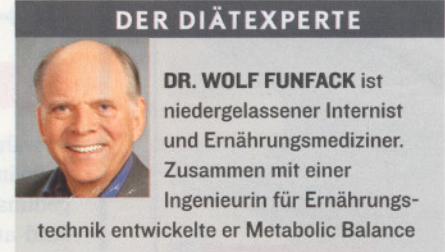
# Schlank mit Metabolic Balance

## EINE UMSTELLUNG des Stoffwechsels lässt die Kilos purzeln. So funktioniert die Diätrevolution

**E**in Abspeckprogramm macht Fu-  
rore: 110000 Männer und Frauen  
in Deutschland haben bisher mit  
Metabolic Balance Kilos verloren.  
Schauspielerin **Katerina Jacob**  
schrumpfte mit der Methode gerade um  
drei Konfektionsgrößen. BUNTE sprach mit  
dem Internisten und Ernährungsmediziner  
**Dr. Wolf Funfack**, der Metabolic Balance  
entwickelte.

### Was genau ist Metabolic Balance?

Übergewicht und falsche Ernährung  
sind ein globales Problem, deswegen  
hat unser Programm einen englischen  
Namen bekommen. Metabolic Balance  
bedeutet, dass der Stoffwechsel durch eine  
Ernährungsumstellung wieder in ein neues  
Gleichgewicht kommt. Die Umstellung auf  
eine gesunde und vollkommen ausgewogene



### DER DIÄTEXPERTE

**DR. WOLF FUNFACK** ist  
niedergelassener Internist  
und Ernährungsmediziner.  
Zusammen mit einer  
Ingenieurin für Ernährungs-  
technik entwickelte er Metabolic Balance

Ernährung wird für jeden Teilnehmer von  
speziell geschulten Ärzten, Heilpraktikern  
und Ernährungsberatern betreut. Jeder  
Teilnehmer bekommt einen individuellen  
Ernährungsplan, der aufgrund persönlicher  
Daten und Laborbefunde aus dem Blut  
erstellt wird.

### Warum muss ich mir Blut abnehmen lassen, um abzunehmen?

Wir wissen heute, dass auch bei streng reduzierter Kost nur ein Teil der Übergewichtigen wirklich abnimmt. Das liegt unter anderem daran, dass bei vielen Dicken der Körper nur noch einen Teil der Hormone, die für den Stoffwechsel eine Rolle spielen, selbst bildet. Bei der Blutuntersuchung werden 36 Parameter festgestellt, die Aufschluss darüber geben, welche Mineralstoffe, Elektrolyte und Vitamine dem Körper fehlen, damit er wieder alle wichtigen Hormone selbst produzieren kann. Der individuelle Ernährungsplan hilft dann dabei, diese Defizite auszugleichen, um wieder einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu bekommen.

### Wie läuft Metabolic Balance ab?

Das Programm hat vier Phasen: Die erste dauert zwei Tage und bereitet den Körper auf die neue Ernährung vor. Dabei stehen entweder Reis, Kartoffeln oder Gemüse auf dem Speiseplan, die beim Entschlacken helfen. Phase zwei ist die Zeit der strengen Umstellung und dauert mindestens zwei Wochen. Dabei gibt es täglich drei Mahlzeiten, zwischen denen jeweils fünf Stunden Pause liegen. Die letzte Mahlzeit muss vor 21 Uhr eingenommen werden. Ganz wichtig ist, mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken; die genaue Menge steht dann jeweils auf dem Ernährungsplan.

### Was darf man in dieser strengen zweiten Phase essen?

Dreimal täglich gibt es Eiweiß in Form von magerem Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten, kombiniert mit Gemüse und Obst. Fleisch und Fisch werden ►

## SO VERLOR DER TV-STAR KILOS

**D**ie Zuschauer kennen sie als kräftige Kommissarin aus „Der Bulle von Tölz“. Doch auf der Power-Child-Gala in München erschien Publikumsliebling **Katerina Jacob**, 49, plötzlich rank und schlank. BUNTE fragte nach.

### Sie sind ganz dünn. Wie kommt's?

Ich habe diesen Sommer in acht Wochen 14 Kilo abgenommen, wiege jetzt bei einer Größe von 1,65 Metern statt 78 Kilo nur noch 64. Diesen Erfolg verdanke ich dem Programm Metabolic Balance, das vor mir schon meine Tante mit tollen Resultaten ausprobiert hat. Ich bin wirklich übergücklich, fühle mich toll und voller Energie.

**Bei dieser Methode darf man mindestens zwei Wochen lang nur mageres gedünstes Fleisch oder Fisch und Gemüse essen.**

### Wie hielten Sie das durch?

Ich habe meine Familie und Freunde informiert, dass ich ab sofort meine Ernährung umstelle, für große Gelage nicht mehr zur Verfügung stehe und mit nichts Essbarem verführt werden möchte. Die ersten Tage waren aber auch ohne Verlockungen durch Dritte hart. Bei

Metabolic Balance gibt es nur drei Mahlzeiten am Tag, die mindestens fünf Stunden Abstand haben sollten. Abends nach 21 Uhr ist gar nichts mehr erlaubt. Daran musste ich mich erst gewöhnen. Aber nach zehn Tagen ist es mir nicht mehr schwierig, da waren auch die ersten Kilos runter.

### Und Ihr berufliches und soziales Leben kam zum Erliegen?

Die ersten Wochen war ich zum Glück in meiner zweiten Heimat Kanada zum Ausspannen. Ich bin aber von Anfang an abends ausgegangen, habe mir dann einfach mein Essen selbst mitgebracht.

Nach einiger Zeit haben sich Hotels und Restaurants, die ich öfter besuchte, auf meinen Speiseplan eingestellt.

### Welche Konsequenzen hat die neue Figur für Ihr Leben?

Ich musste mich komplett neu einkleiden, denn ich habe drei Konfektionsgrößen verloren. Das ist toll, aber teuer. Und in meinem Kabarett „Die Weihnachtshexen“, mit dem ich mit Mona Seefried ab 15. November auf Tournee bin, mussten wir die Stelle streichen, an der meine moppelige Figur veräppelt wird. U. R.

**In acht Wochen  
Wochen verlor  
sie 14 Kilo,  
trägt jetzt drei  
Konfektions-  
größen kleiner**

One Drop Only®



Ab JETZT  
im Handel



Die Systempflege für  
Zähne + Zunge + Zahnfleisch

- kompakter Rundumschutz
- beseitigt bakterielle Beläge
- verleiht lang anhaltende Atemfrische



One Drop Only.  
Und der Mund atmet auf.

[www.onedroponly.de](http://www.onedroponly.de)

## Eine Diät ohne Jo- Jo-Effekt

► während der ersten zwei Wochen in fettfreier Gemüsebrühe gedünstet. Als Eiweißlieferanten sind auch Tofu, Bohnen oder Pilze z. B. für Vegetarier möglich. Ergänzend sind auch individuell bis zu sieben Scheiben Roggenbrot gestattet. Welche Sorten der jeweiligen Lebensmittel erlaubt sind, sagt der Ernährungsplan. Auf allen Plänen stehen aber generell nur Lebensmittel, die einen niedrigen glykämischen Index haben, also nur einen geringen Anstieg des Blutzuckers zur Folge haben.

### Warum ist das so wichtig?

Jede Nahrung führt zu einem Anstieg des Blutzuckers und provoziert so die Ausschüttung des Hormons Insulin. Ist die Insulinausschüttung niedrig, hält das Sättigungsgefühl viel länger an, Heißhungerattacken bleiben aus. Außerdem wird im Körper kein Fett verbrannt, solange Insulin im Blut kreist. Besonders hoch ist die Insulinausschüttung übrigens bei



2005 VORHER

MARIAH CAREY, 37, ist Beispiel für den Jo-Jo-Effekt. Dünne Phasen ...

2006 DANACH

... wechseln mit dicken ab. Im Moment ist die Popsängerin ...

zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln wie Nudeln, Reis, Weißmehlbrot und Kuchen.

**Nimmt man schneller ab, wenn man eine Mahlzeit auslässt?**

Ganz im Gegenteil. Um Fett zu verbrennen, braucht der Körper Eiweiß und gute, das heißt nicht stärkehaltige Kohlenhydrate. Lässt man eine Mahlzeit ausfallen, brennt das Fettfeuer

schwächer. Man nimmt also eher zu als ab. Jede Mahlzeit sollte übrigens immer mit ein paar Bissen der Eiweißportion beginnen.

### Warum denn?

Das ist wichtig, damit zuerst die Verdauungsenzyme, die für die Eiweißaufspaltung notwendig sind, ihre Arbeit beginnen. Werden dann Kohlenhydrate verzehrt, wird die Insulinproduktion



**VOR HYPNOSE**  
LILY ALLEN noch moppelig beim Spaziergang im Februar 2007

**NACH HYPNOSE**  
DIE SÄNGERIN, schlank und schön bei einer Modeschau im Oktober

## EINFACH SCHLANK DURCH HYPNOSE

■ **LILY ALLEN**, 22, Sängerin, speckte praktisch in Trance ab. Die Engländerin buchte zwei Stunden bei Londons Star-Hypnotiseurin **Susan Hepburn** und schrumpfte in wenigen Wochen um zwei Kleidergrößen. In den Sitzungen (eine kostet ca. 400 Euro) polte Hepburn durch Hypnose Allens Ess- und Bewegungsgewohnheiten komplett um. Statt Fastfood und Abhängen auf der Couch hatte die Sängerin plötzlich Lust auf Sport und gesunde Sachen. „Nach der Behandlung wollte ich plötzlich jeden Tag ins Fitnessstudio“, berichtet Lily Allen. „Tat ich es nicht, fühlte ich mich richtig schlecht.“ Therapeutin Hepburn ist bei Stars gefragt, sie hilft auch beim Drogen- und Nikotinentzug.



2007 JETZT

... gerade in einer  
schlanken Periode  
angelangt

tion mit zeitlicher Verzögerung  
angekurbelt, der Insulinspiegel  
steigt also langsamer an.

#### Was kommt nach der strengen Umstellungsphase?

Die dritte Phase bezeichnen wir als gelockerte Umstellungsphase. Dabei gibt es zwar nach wie vor die drei Mahlzeiten mit Eiweiß und Kohlenhydraten, aber das Korsett lockert sich etwas. Bei einer Mahlzeit pro Tag sind

dann auch wieder ungünstigere Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis oder Semmeln erlaubt, zudem Alkohol in Form von Wein oder Bier. Es gibt dann auch komplett Schummeltage ohne Mengenbeschränkung und ohne Fünf-Stunden-Pause, sie stehen am Anfang und Ende einer sonst strengen Woche.

#### Und dann nimmt man sofort wieder zu?

Nein, manchmal geben gerade diese Schummeltage dem Stoffwechsel einen positiven Schub. Oft sind sie der Abschluss von Phase drei. Dann kommt die vierte, die Erhaltungsphase. Hier sind wieder deutlich mehr Lebensmittel erlaubt, allerdings sollten Regeln wie drei Mahlzeiten am Tag und der Beginn mit ein paar Bissen Eiweiß eingehalten werden.

#### Haben Sie Ihr Programm auch selbst getestet?

Selbstverständlich! Der Anfang von Metabolic Balance war 2001, als ich selbst 15 Kilogramm Übergewicht loswerden wollte. Inspiriert hat mich die sogenannte Logi-Pyramide der Harvard-Universität, die Lebensmittel mit dem schon erwähnten niedrigen glykämischen Index bevorzugt. Ich habe Metabolic Balance zunächst für mich entwickelt und dann erst an meine Patienten weitergegeben. Ich halte mein Gewicht bis heute, mache allerdings einmal pro Jahr zwei Wochen harte Phase mit

meinem alten Ernährungsplan. Einen einmal erstellten Plan können Sie übrigens lebenslang benutzen, Sie sollten nur nicht aus Sparsamkeitsgründen die Empfehlungen für eine andere Person befolgen. Da kann es sein, dass sie wenig essen und trotzdem nicht abnehmen.

#### Wie sieht es mit dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt aus?

Den gibt es bei Metabolic Balance nicht, denn unser Programm kurbelt den Stoffwechsel an. Außerdem empfehlen wir allen Teilnehmern, sich regelmäßig zu bewegen, das bringt die Fettverbrennung zusätzlich auf Trab.

#### Wie viel kann man abnehmen?

Männer verlieren anfangs etwa vier bis fünf Kilogramm pro Woche, Frauen etwa zwei bis drei Kilogramm.

#### Welche positiven Effekte gibt es noch?

Viele Teilnehmer freuen sich nicht nur über purzelnde Kilos. Metabolic Balance lässt Lymphstauungen im Gesicht, in Armen und Beinen verschwinden, Allergien werden weniger, der Schlaf tiefer. Patienten berichten immer wieder, dass sie sich viel fitter fühlen, mehr Energie und Kreativität haben.

#### Wie teuer ist Metabolic Balance?

Der empfohlene Richtpreis liegt bei 360 Euro. Darin enthalten ist die Blutuntersuchung, ihre Auswertung und die Erstellung eines individuellen Ernährungsplans. Außerdem beinhaltet diese Summe die Betreuung für etwa drei Monate.

#### Wie findet man Betreuer?

Es gibt bundesweit etwa 1600 Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungsberater, die Metabolic Balance anbieten. Unter [www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de) oder unter der Rufnummer 08083/90790 kann man jemanden in der Nähe seines Wohnortes suchen.

INTERVIEW: ULRICHE REISCH

## VITAMINE UND MINERALSTOFFE HALTEN WÄHREND DER DIÄT FIT

**AUF DER SICHEREN SEITE** ist man während einer Diät wie Metabolic Balance, wenn man täglich ein Multivitaminpräparat schluckt, dann ist die Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Vitalstoffen gewährleistet. Zum Beispiel: „Centrum von A bis Zink“ oder „biovital A-Z“. Beide Präparate gibt es auch speziell für die Generation 50 plus

**KUPFER UND ZINK** (z. B. in „taxofit Kupfer+Zink“) stärken zusätzlich die Gedächtnisleistung und das Immunsystem

**MAGNESIUM** (z. B. in „Biolectra Magnesium“, in „Magnesium-Sandoz“ und „Magnesium Diasporal“) tut nicht nur den Muskeln nach Ausdauersport gut, sondern hilft auch bei der Fettverbrennung

Multivitaminpräparate versorgen den Körper mit wichtigen Stoffen

**biovital**  
Aktiv  
A-Z  
+ Coenzym Q10  
ab 50



DAS BUCH zur  
Diät ist im Süd-  
west Verlag er-  
schienen, kostet  
16,95 Euro

FOTOS: ACTION PRESS (3), INTERTOPICS, REFLEX

## bietet Schmerz die Stirn



Neu  
für  
Erwachsene  
• optimal  
dosierte  
• besonders gut  
verträglich

ben-u-ron® 1000 mg

Wirkstoff: Paracetamol

Tabletten

Bei leichten bis mäßig starken  
Schmerzen und/oder Fieber

ben-e

## Vertrauen in die sanfte Kraft

- besonders gut verträglich und magenfreundlich
- für Neugeborene, Babys, Kleinkinder und Schulkinder, Jugendliche und Erwachsene in verschiedenen Dosierungen von 75 mg bis 1000 mg
- als Zäpfchen, Saft, Tablette und Kapsel

Mehr zu Schmerzen und Fieber:  
[www.ben-u-ron.de](http://www.ben-u-ron.de)

ben-e

Arzneimittel GmbH

ben-u-ron® Zäpfchen (75 mg/125 mg/250 mg/500 mg/1000 mg), 500 mg/1000 mg Tabletten, 500 mg Kapseln, Saft. Wirkstoff: Paracetamol. Zur Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen und/oder Fieber. (75 mg: Für Säuglinge ab 3 kg Körpergewicht). Zäpfchen (500/1000 mg) enthalten entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Saft enthält Sucrose (Saccharose), Parabene E 218 und E 216, Farbstoff E 110 (Gelborange 5), der bei Personen, die gegen den Stoff besonders empfindlich sind, allergische Reaktionen hervorrufen kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.