Nr. 10 • 8. Mai 2009 • € 2,50

Österreichs größtes Frauen- & Lifestyle-Magazin

woman

• Post.: GZ 02Z032151 M Verlagspostamt: 3432 Tulln •

Hollywood-Star
Sarah Jessica Parker

Was die Seele glücklich macht

EINFACHE TIPPS MIT GROSSER WIRKUNG

Aufreger: WIE TV-SHOW FRAUEN ZU MODELS UMOPERIERT!

23 coole Komplett-Outfits zum Aussuchen!

METABOLIC BALANCE

Alle Tricks & Adressen zum Schlank-Wunder

PLUS:
Styling-Tipps, die Kilos wegschummeln

LINDA, 30. Im Urlaub vor zwei Jahren wog die Security-Mitarbeiterin noch 73 kg. Heute steht sie bei 59 kg.

MARIA, 27. Die in Wien lebende Juristin speckte von 86 auf 64 Kilo ab!

NEU! DAS METABOLIC GEHEIMNIS

leichter durchs LEBEN!

WUNDER-DIÄT. Gewichtsverlust als Lebensgewinn. Vier Frauen verraten, wie sie mit Metabolic Balance neu durchgestartet sind. Und: 10 Regeln für Ihren persönlichen Abnehmerfolg.

Hollywoodstars wie Kate Winslet und Jennifer Aniston haben es medienwirksam vorgemacht: Mit Metabolic Balance konnten die Schauspielerinnen ihre Ernährung umstellen und ihre Figur neu formen. Auch in Österreich setzen immer mehr Frauen auf die neue Wunderdiät des deutschen Arztes Dr. Wolf Funfack.

Basics. Bei Metabolic Balance *(WOMAN berichtete bereits)* werden 36 Blutwerte erhoben, nach denen ein individueller Ernährungsplan – er soll den Stoffwechsel wieder zum effektiven Arbeiten bringen –, konzipiert wird. Das Programm gliedert sich in vier Phasen: Begonnen wird mit zwei Entschlackungstagen. Danach folgt zwei Wochen lang eine strenge, fettreduzierte Kur. In der dritten Phase wird der Speiseplan um einige Nahrungsmittel erweitert, und es darf wieder Fett in Form von kaltgepressten Ölen verwendet werden. In der letzten Phase hat sich der Körper umgestellt. Es darf ab und zu gesündigt werden, die Grundregeln des Ernährungsplans gelten aber weiterhin. Das Programm mag für manche streng und langwierig sein, wirksam ist es allemal. Wer sich genau daran hält, kann schon nach einer Woche erste Erfolge sehen. Wie motivierend das ist, erzählen vier Frauen, die es ausprobiert haben: Maria Rathwallner, 27, Linda Kreuzer, 30, Ingrid Krist, 49, und Helga Luef, 54, in WOMAN.

Erfolg. Das Quartett hat sich seit September 2008 voll und ganz der Stoffwechsel-Strategie verschrieben. „Seit ich 20 bin, litt ich unter Übergewicht – vor allem an den Oberschenkeln, den Hüften und am Po. Aber seit ich Metabolic Balance mache, sind meine Proportionen besser geworden, und die Cellulite ist sogar ganz weg", freut sich Rathwallner. Die Juristin startete mit 86 kg und liegt momentan bei 64 kg. „Die Chancen stehen gut, dass ich mein Gewicht auch halte", meint die Oberösterreicherin. Nicht ganz so viel, aber immerhin noch 17 kg hat Helga Luef verloren. Statt Größe 42 trägt die Shiatsu-Therapeutin aus Langenzersdorf (NÖ) jetzt Größe 36: „Ich habe früher einfach viel zu wenig Eiweiß gegessen. Jetzt kann ich mir ein Frühstück ohne Haferflocken und Sojamilch gar nicht mehr vorstellen", ist die 54-Jährige begeistert.

Effekt. Die Ernährungsumstellung wirkt sich nicht nur äußerlich aus, sondern hat auch positive Folgen auf die Gesundheit: „Ich hatte früher chronische Verstopfung. Die ist jetzt ganz verschwunden", erzählt Linda Kreuzer. Die Security-Mitarbeiterin hat in den vergangenen Monaten 14 kg verloren und mit 59 kg ihr Idealgewicht erreicht: „Ich arbeite im Schichtdienst, also nehme ich mir mein Essen mit. Das funktioniert!" Schwierig ist für viele der Start der Diät: „Schlimm waren für mich die Entschlackungstage. Aber dann hatte ich keine Probleme mehr", erinnert sich Ingrid Krist, eine Volksschullehrerin. Sie freut sich schon auf den Sommer: „Endlich kann ich wieder figurbetonende Röcke anziehen, und neue Bikinis habe ich mir auch schon gekauft."

Fehler. Oft sind es nur falsche Gewohnheiten, die dazu führen, dass man nicht abnimmt – etwa die Anzahl der Mahlzeiten: „Wer zu oft isst, hat ständig Insulin im Blut, und das behindert die Fettverbrennung", erklärt Barbara Filz, 42. Die Ernährungsberaterin rät dazu, in der Früh auf Zucker und ➤

ERFOLGREICH. Barbara Filz berät ihre Klienten in Ernährungsfragen.

»In der Früh braucht man vor allem Eiweiß. Bei zu viel Zucker brennt sich der Körper zu Tode.«

BARBARA FILZ, 35, ERNÄHRUNGSCOACH

➤ Fett zu verzichten: „Der Körper braucht am Morgen vor allem Eiweiß – zum Beispiel eine Eierspeise oder Joghurt. Bei zu viel Zucker – etwa bei einer Marmeladensemmel – brennt sich der Körper zu Tode." Um das gewünschte Stoffwechsel-Feuer wieder zu entfachen, gibt es nach Metabolic Balance zehn Regeln.

Regel 1 – Nur drei Mahlzeiten täglich. Wenn Sie öfter als dreimal essen, haben Sie jedes Mal einen erhöhten Insulinspiegel im Blut, der den Fettabbau verhindert.

Regel 2 – Ernährung nach striktem Plan. Warum? Zum einen, weil alles andere nicht zu Ihrem Stoffwechsel passt und daher den Erfolg einschränken kann. Zum anderen, weil Sie nach vier Stunden den Hauptteil der Verdauung abgeschlossen haben sollten, um in eine Fettverbrennungsphase eintreten zu können. Und das geht nur mit den für Sie ermittelten Lebensmitteln und Mengen.

Regel 3 – Immer mit dem Eiweiß beginnen. Wenn der erste Bissen Eiweiß ist, beginnt der Organismus mit der Produktion Eiweiß zerlegender Hormone. Die Insulinproduktion wird verlangsamt, und der Blutzuckerspiegel langsamer abgebaut. Dadurch stellt sich auch das ➤

INGRID, 49. Die Lehrerin hat ihr Idealgewicht von 56 kg erreicht.

HELGA, 54. Die Shiatsu-Therapeutin trug früher Größe 42, jetzt greift sie zu 36.

FÜR SIE AUSPROBIERT: METABOLIC BALANCE

FASTEN. Statt üppiger Mahlzeiten stand im Schlosshotel Obermayerhofen Gemüse am Plan.

■ **VORBEREITUNG.** Für meinen Test besuche ich die Metabolic-Balance-Woche im steirischen Schlosshotel Obermayerhofen in Sebersdorf *(www.heiraten-im-schloss.info*, nächster Termin: 24. bis 29. Mai). Nach meiner Ankunft nehmen mir die Ärztinnen, Lisa Mailänder und Nicole Harfmann, gleich Blut ab (nach meinen Werten wird ein individueller Ernährungsplan erstellt), und sie nehmen meine Körpermaße. Fazit: zu viel Körperfett (33 % statt max. 27 %), zu viel Bauchumfang (88 cm statt max. 80 cm) und zu wenig Wasser (49,4 % statt 65 %).

MESSUNG. Mein Bauchumfang beträgt 88 cm – viel zu viel!

■ **FASTEN.** Jetzt wird es ernst: Die Ernährungsumstellung startet mit einer zweitägigen Fastenzeit. Dreimal täglich stehen entweder gedünstetes Gemüse, Obst, Reis oder Kartoffeln auf dem Programm, dazu gibt es Wasser oder Entschlackungstee. Am ersten Fastentag entscheide ich mich für gedünstetes Gemüse. Jeder Bissen kostet mich beim Frühstück Überwindung, zusätzlich plagen mich Kopfweh und Kreislaufprobleme. Am Abend falle ich müde ins Bett. Tags darauf geht es mir schon besser – dieses Mal habe ich mir Obst als Tagesmenü ausgesucht. Ich bin so energiegeladen, dass ich nach dem Frühstück eine Nordic-Walking-Runde drehe.

FASTENZEIT. Zum Entschlacken wird Bittersalz eingenommen.

■ **STRENGE PHASE.** Hurra! Die Fastenzeit ist vorbei. Noch nie habe ich mich so auf Roggenvollkornbrot und Joghurt gefreut. Zum Frühstück darf ich zwei Wochen lang entweder 190 g Naturjoghurt mit einem Stück Obst, 75 g Hühnerbrust mit 95 g Gemüse oder 6 TL Körnermischung mit 95 g Gemüse essen. Nur wenn man sich strikt an die Vorschriften des Programms hält, ist es von Erfolg gekrönt. Also halte ich eisern durch. Meine Belohnung: Nach der ersten Woche zwei Kilo weniger.

BEWEGUNG. Nordic Walking unterstützt die Ernährungsumstellung.

■ **GELOCKERTE PHASE.** Die zweiwöchige strenge Phase (zweite Woche daheim) war echt hart. Ab sofort darf ich mehr Lebensmittel essen (z. B. mageres Schweine- und Rindfleisch). Mein Stoffwechsel hat sich jetzt umgestellt, also habe ich kaum noch Heißhunger auf Süßes oder Fast Food. Ich fühle mich gut!

RAUSCH
HERBAL COSMETICS FROM SWITZERLAND

Natürlich – sanfte Pflege für trockene, empfindliche Haut

SHOWER CREAM
Pflege-Dusche
- reinigt die Haut sanft
- schützt vor dem Austrocknen
- entspannt und beruhigt

BODY LOTION SENSITIVE
Pflege-Lotion
- befeuchtet und schützt
- besänftigt Spannungsgefühle
- wirkt reizmildernd

Trockene, empfindliche Haut wird fühlbar zart, geschmeidig und seidig glatt. Erhältlich in Apotheken und im gut sortierten Fachhandel.

Die Kraft der Kräuter – spürbar wirksam

www.rausch.ch

➤ Hungergefühl nicht so schnell wieder ein.

Regel 4 – Nur eine Eiweiß-Sorte pro Mahlzeit. Bei der Eiweißverdauung wird fremde DNS geknackt, in Aminosäuren zerlegt und neu „zusammengebaut". Werden verschiedene Eiweißsorten gemischt, bleiben zu viele „Reste" übrig. Die Verdauungszeit wird dadurch hinausgezögert.

Regel 5 – Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten. In rund vier Stunden wird der Hauptteil der Verdauungsarbeit geleistet. Der Körper beginnt, vermehrt Hormone wie Wachstums- oder Sexualhormone zu produzieren. Diese haben wiederum sehr positive Auswirkungen zum Beispiel auf den Fettabbau.

Regel 6 – Letzte Mahlzeit um 21 Uhr. Am Abend verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Verdauungstätigkeit nimmt ab. Die Nacht nützt der Körper zum Reparieren, Verdauen von Altlasten und für Sanierungsarbeiten. Und das geht umso besser, je früher das Neue verwertet und das Alte aufgearbeitet werden kann.

Regel 7 – Nicht länger als 60 Minuten essen. Zu lange Mahlzeiten verlangsamen die Fettverbrennung.

Regel 8 – Kein Öl und Fett in der strengen Phase. Warum? Einerseits damit der Körper vom Gusto auf fettige Lebensmittel wegkommt. Andererseits damit eine reduzierte Kalorienzufuhr gewährleistet ist (Fett hat doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiß). Zum Ausgleich sollte in dieser Zeit allerdings viel Fisch (beinhaltet Omega-3- und -6-Fettsäuren) auf den Teller.

NEU. Wolf Funfack, Petra Neumayer: „Metabolic Balance für Einsteiger", Südwest Verlag, € 8,20.

Regel 9 – Obst nur zu den Mahlzeiten. Nimmt man weniger Mahlzeiten zu sich, wird der Blutzucker stetig aufgebaut, und die Insulinkurve steigt kontinuierlich an. Der Zucker wird im Blut auch langsamer wieder abgebaut. Es entsteht kein Heißhunger.

Regel 10 – Ausreichend Wasser trinken. Der Körper braucht Wasser als Transportmittel und „Verdünner". Die Stoffwechselvorgänge und der Fettabbau laufen nur dann wie geschmiert, wenn genügend Flüssigkeit vorhanden ist.

CHRISTINE ZIECHERT ■

DIESE METABOLIC-BALANCE-BERATER BEGLEITEN SIE

WIEN

■ **Barbara Filz.** Ernährungsberaterin, Privatklinik Währing, Kreuzgasse 17–19, 1180 Wien, Tel.: 01/440 36 66, *www.metabolicbalance.eu.* Kosten: ab € 380,–.

■ **Monika Wokurek.** Ernährungsberaterin, Karmeliterplatz 1/3/15, 1020 Wien, Tel.: 01/212 31 01. Kosten: ab € 300,–.

NIEDERÖSTERREICH

■ **Dr. Erhard Schrödlein.** Allgemeinmediziner, Rathausplatz 15/H 18, 3100 St. Pölten, Tel.: 0 27 68/61 00 11, *www.mb-betreuer.de/schroedlein.* Kosten: € 390,–.

■ **Dr. Beatrix Hávor.** Allgemeinmedizinerin, Josefig. 15, 2353 Guntramsdorf, Tel.: 0 22 36/523 02, E-Mail: *office@havor.at, www.havor.at.* Kosten: € 400,–.

BURGENLAND

■ **Dr. Eva Fischbach.** Allgemeinmedizinerin, Hauptstraße 29, 7100 Neusiedl/See, Tel.: 0676/529 97 89. Kosten: € 370,–.

■ **Dr. Brigitte Steininger.** Allgemeinmedizinerin, Garteng. 7, 7122 Gols, Tel.: 0699/11 02 46 00. Kosten: ab € 285,–.

STEIERMARK

■ **Dr. Christian Sohnle.** Sportmediziner, Hochstraße 34, 8071 Vasoldsberg, Tel.: 0699/12 59 73 59, E-Mail: *christian.sohnle@gmx.at.* Kosten: € 390,–.

■ **Anna Maria Sailer.** Diätologin, Neudorf 84, 8262 Ilz, Tel.: 0664/33 00 292, E-Mail: *office@get-sailer.at, www.get-sailer.at.* Kosten: ab € 350,–.

KÄRNTEN

■ **Olga Ramsbacher.** Ernährungsberaterin, Südbahnstr. 37, 9800 Spittal, Tel.: 0664/457 95 49. Kosten: ab € 400,–.

■ **Dr. Clemens Unterkofler.** Allgemeinmediziner, Herbertstr. 16/1, 9020 Klagenfurt, *www.clemensunterkofler.com.* Kosten: € 450,–.

OBERÖSTERREICH

■ **Dr. Ursula Dallamassl.** Allgemeinmedizinerin, Hartheimer Str. 24, 4030 Linz, Tel.: 0732/31 27 48, *www.dallamassl.at.* Kosten: € 400,–.

■ **Dr. Helmut Retzek.** Allgemeinmediziner, Oberblickfleck 2, 4840 Vöcklabruck, Tel.: 0 76 72/23 700, *www.homeopathy.at.* Kosten: ab € 365,–.

SALZBURG

■ **Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof.** Allgemeinmedizinerin, Auerspergstr. 2, 5020 Salzburg, Tel.: 0664/20 27 029, *www.holfeld-weitlof.com.* Kosten: € 350,– .

■ **Dr. Birgitt Hantich-Hladik.** Dermatologin, Davisstraße 7, 5400 Hallein, Tel.: 0 62 45/715 43, *www.hantich.com.* Kosten: ab € 380,–.

TIROL

■ **Christine Scheiber.** Diätologin, Göben 2, 6134 Vomp, Tel.: 0676/55 99 837. Kosten: ab € 330,–.

■ **Iris Heiß.** Diätologin, Josef-Schraffl-Straße 15b, 6020 Innsbruck, Tel.: 0650/923 11 83. Kosten: € 400,– bis € 450,–.

VORARLBERG

■ **Dr. Gabriela Puschkarski-Wohlmacher.** Allgemeinmedizinerin, Drevesstraße 2, 6800 Feldkirch, Tel.: 0 55 22/715 19. E-Mail: *dr.gpw@gmx.at.* Kosten: € 400,–.

■ **Dr. Kurt Jenny.** Allgemeinmediziner, Panoramahaus, 6850 Dornbirn, Tel.: 0664 / 206 28 77, Kosten: € 390,–.

Noch mehr Adressen aus ganz Österreich finden Sie unter www.woman.at