

Der Diät-Hit vom Heilpraktiker

Schlank mit der Hormon-Formel

Mit dem Erfolgsprogramm „Metabolic Balance“ bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung. Und verlieren so bis zu 10 Kilo - und zwar ganz gesund



Heilpraktikerin Antje Sobottka bietet in ihrer Hamburger Praxis seit vier Jahren das Stoffwechselprogramm erfolgreich an

Interview: Brigitte Kesenheimer

Wer mit der Stoffwechsel-Formel abnimmt, ist hinterher nicht nur schlanker und gesünder, sondern hat auch ein positiveres Lebensgefühl, das fanden Forscher des Hochrhein-Instituts in Bad Säckingen gerade heraus. Woran das liegt, verrät die Heilpraktikerin Antje Sobottka.

bella: Frau Sobottka, was unterscheidet „Metabolic Balance“ von anderen Diäten?

Antje Sobottka: Dass es eigentlich gar keine Diät ist! Sondern vielmehr eine gesunde Ernährungsumstellung. Durch sie kommt es zu einem Ausbalancieren der Hormone und damit zur Aktivierung des Stoffwechsels. Das Abnehmen ist eigentlich „nur“ ein toller Nebeneffekt.

Warum ist die Methode inzwischen weltweit so erfolgreich?

Erstens, weil es ganz normale Lebensmittel sind, also nix Kompliziertes, wo man stundenlang in der Küche stehen und kochen muss. Außerdem lernt man, wieder auf seinen Körper zu hören und das „natürliche“ Essen zu schätzen. Und zweitens gibt „Metabolic Balance“ sehr schnell einen Vitalitätskick, der motiviert und sich einfach gut anfühlt.

Halte ich mein Gewicht auch auf Dauer?

Das ist ja das Tolle! Ich kümmere mich in

meiner Praxis nicht nur ums reine Übergewicht, sondern auch um die „unsichtbare“ Ebene. Also: Warum esse ich? Vielleicht nur, um mich zu beruhigen? Durch homöopathische Mittel und Gespräche bekommen meine Patienten eine Hilfe an die Seite gestellt und können so ihre Reise zum Ziel erfolgreich fortführen.

Basis des Programms ist ein Bluttest - was verrät der mir eigentlich?

Wie es um Ihren Stoffwechsel steht. Welche Organe gut oder weniger gut arbeiten, ob sie alle Bausteine haben, die der Körper benötigt, um gut zu funktionieren. Indem die Patienten dann nur noch essen, was förderlich ist, bringen sie den Stoffwechsel in Schwung.

Kann man nicht ganz allgemein Lebensmittel empfehlen, die guttun?

Ein und dasselbe Lebensmittel kann bei zwei Menschen ganz unterschiedlich wirken! Sicher kennen Sie das auch: Nach dem einen Essen fühlt man sich bleischwer, nach dem anderen voller Energie. Deshalb bekommt jeder seinen eigenen Essplan. Für alle gilt: möglichst eiweiß- und gemüsereich essen.

Was kann ich gegen Heißhunger tun?

Am Anfang, also bis sich der Insulinspiegel eingependelt hat, reicht es meist, viel Wasser zu trinken und lange zu schlafen. Oft tritt Heißhunger aber in schwierigen persönlichen Situationen auf. Dann hilft vor allem das Gespräch und die Unterstützung durch den Betreuer. ●



Buchtipps Mehr Blitz-Rezepte gibt's in „Metabolic Balance: Das Kochbuch für Berufstätige“ vom Südwest Verlag. ISBN 978-3-517-08663, 14,99 €

Genießer-Gerichte, die Sie in Balance bringen

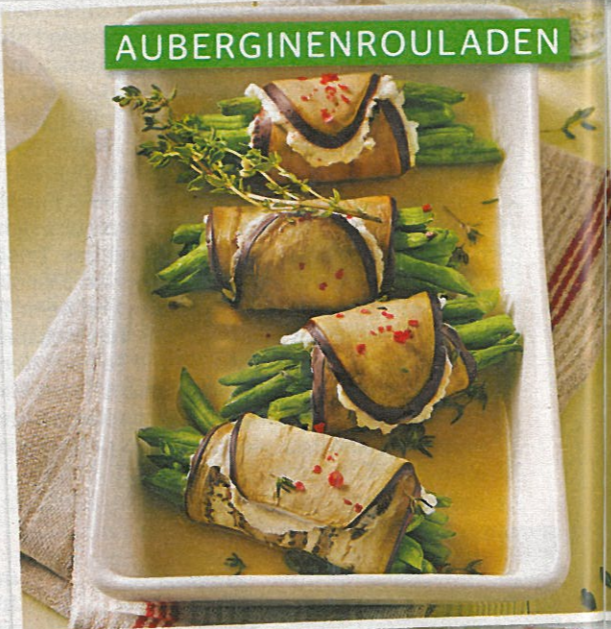


GEFÜLLTE HÜHNERBRUST

Für 1 Person: 1 Portion* Gemüse (Spinat, 1 EL gewürfelte Zwiebel, Avocado), 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, ½ TL gekörnte Gemüsebrühe (Glas), 1 Portion* Hühnerbrust

Zubereitung: Spinat blanchieren, abschrecken, ausdrücken, klein schneiden. Knoblauch hacken. Einen Topf erhitzen, darin die Zwiebel in etwas Wasser andünsten. Knoblauch mitrösten, Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühepulver würzen. Backofen auf 100 °C (Umluft: 80 °C) vorheizen. Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, waagrecht eine Tasche so einschneiden, dass die beiden Hälften hinten noch zusammenhängen. Zwei Drittel des Spinats einfüllen. Das Fleisch würzen. Eine feuerfeste Pfanne ohne Öl erhitzen, darin die gefüllte Hühnerbrust anbraten. Im Backofen etwa 10 Minuten nachziehen lassen. Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen. Mit restlichem Spinat pürieren, würzen und kurz erwärmen (nicht kochen!). Soße mit dem Fleisch anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



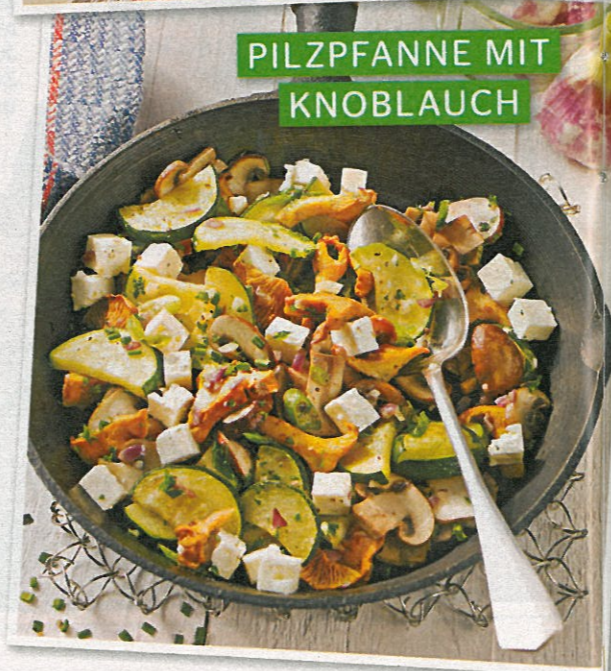
AUBERGINENROULADEN

Für 1 Person: 1 Portion* Gemüse (grüne Bohnen, Aubergine), Salz, Pfeffer, ½ TL gekörnte Gemüsebrühe (Glas), 1 Portion* Ricotta, Majoran, Thymian

Zubereitung: Bohnen blanchieren, abgießen und abschrecken. Aubergine in dünne Scheiben schneiden, kurz blanchieren und abschrecken. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Auberginenscheiben mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen. Mit Ricotta bestreichen und mit den Kräutern bestreuen. Bohnen darin einwickeln.

Rouladen in eine Auflaufform legen. Die Form in den heißen Backofen stellen und die Auberginenrouladen darin etwa 15 Minuten backen. Bei Bedarf wenig Wasser zugeben.

Die Rouladen schmecken auch kalt gut. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



PILZPFANNE MIT KNOBLAUCH

Für 1 Person: 1 Portion* Gemüse (Pilze, Zucchini, Frühlingzwiebel, 1 EL gewürfelte rote Zwiebel), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Bio-Apfelessig, 1 EL frisch gehackte Petersilie, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer, 1 Portion* Feta

Zubereitung: Pilze klein, Zucchini in Scheiben, Frühlingzwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Eine Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Zucchini anbraten, bis die Pilze gar sind, evtl. etwas Wasser dazugeben. Frühlingzwiebel, Essig, Kräuter unterrühren. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Käse in Stücke schneiden, unter die Mischung geben.

Schmeckt auch kalt als Salat. Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

* Wie groß 1 Portion ist, wird eigentlich individuell vom Heilpraktiker festgelegt. Zum Nachkochen können Sie als Durchschnittswerte 200 g Gemüse, 80 g Käse oder 125 g Fleisch nehmen.

So funktioniert Metabolic Balance

Durch den passgenauen Essplan halten Sie das Dickmacherhormon Insulin niedrig und regen gleichzeitig die Bildung des Wachstumshormons Somatotropin an. Beides bringt auf natürliche Weise die Fettverbrennung in Schwung - so können Sie rund 20 Pfund in drei Monaten schaffen

INDIVIDUELLE PLÄNE

Mit einer Blutuntersuchung und Ihren persönlichen Angaben wird ermittelt, welche Vitalstoffe und damit Lebensmittel Ihr Körper benötigt, um den Hormonhaushalt in Balance zu bringen. Ihren individuellen Essplan und eine persönliche Betreuung bekommen Sie bei Heilpraktikern, Ärzten und Ernährungsberatern. Adressen finden Sie unter www.metabolic-balance.com, Kosten: ab ca. 400 Euro

VIER PHASEN

In der **Vorbereitungsphase** stellen Sie den Körper mit zwei Entschlackungstagen auf die Stoffwechselumstellung ein. In der zweiten Phase (der **strengen Umstellung**) halten Sie sich so lange an Ihren Essplan, bis Sie Ihren Stoffwechsel neu eingestellt und Ihr Wunschgewicht erreicht haben. In der dritten, **gelockerten Umstellungsphase**, testen Sie nach und nach Lebensmittel aus, wie sie auf Ihren Körper wirken und erweitern so Ihren Essplan ständig. In der **Erhaltungsphase** leben Sie ganz natürlich mit den Grundregeln und halten so auf Dauer Ihr neues Gewicht.

NATÜRLICHE LEBENSMITTEL UND WICHTIGE PAUSEN

Um das Insulin auf natürliche Weise niedrig zu halten, gibt es drei Mahlzeiten am Tag. Dazwischen sollten je fünf Stunden Pause sein, auch das hält den Blutzucker niedrig. Bevorzugt werden hochwertige Kohlenhydrate aus Gemüse und Roggenvollkornbrot. Als süßen Abschluss gibt es Obst, zum Beispiel einen Apfel. Auf Fertigprodukte besser verzichten, sie stören das Hormongleichgewicht.

MIT EIWEISS STARTEN

Jede Mahlzeit beginnt mit einem Bissen Eiweiß, z. B. aus Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten. Das verhindert ebenfalls eine übermäßige Ausschüttung des Dickmacherhormons Insulin. Ganz wichtig: mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken.