

**TV-Star**  
Andrea  
Kathrin Loe-  
wig bleibt  
mit Metabo-  
lic Balance  
schlank

# Was ist eigentlich Metabolic Balance?

**DIÄT** Viele Stars schwören darauf. SUPERillu erklärt, ob man damit wirklich auf Dauer sein Gewicht reduzieren kann

Eine neue Diät sorgt für Aufsehen: Metabolic Balance. Stars wie Sonja Kirchberger und Andrea Kathrin Loewig schwören darauf. Worum geht es?

**Ursprung.** »Metabolic« kommt von Metabolismus – das Fachwort für Stoffwechsel. Den Stoffwechsel ins Lot bringen – das soll das Anliegen des Ernährungsprogrammes »Metabolic Balance« sein, das Dr. Wolf Funfack entwickelt hat.

**Idee.** Der Internist und Ernährungsmediziner aus Bayern sieht Übergewicht und Fettpolster als Resultat eines überforderten Stoffwechsels an. Schuld seien vor allem Fertigprodukte, chemische Zusatzstoffe und kurzkettige Kohlenhydrate wie sie Weißmehlpro-

dukte, also Nudeln, Brot, Reis und Zucker liefern. Bei seiner Diät sollen frische Lebensmittel und Eiweiß den Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen und die Pfunde schmelzen lassen.

**Analyse.** Zunächst erfolgt ein Bluttest. Untersucht werden 36 Laborparameter, die Rückschlüsse auf Vitaminmangel, Allergien, Hormon- und Fettstoffwechselstörungen erlauben. Was genau untersucht wird, hält der Erfinder allerdings geheim. An Hand der Blutwerte wird per Computer ein individueller Ernährungsplan erstellt.

**Regeln.** Am Tag gibt es drei Mahlzeiten. Dazwischen müssen fünf Stunden Pause liegen. Jede Mahlzeit startet mit einem Bissen Eiweiß – etwa Magerkäse, Hühnerbrust, Fisch, Ei, Joghurt – und endet mit etwas Obst. Dazu wird stilles Wasser getrunken. Kurzkettige Kohlenhydrate sind tabu.

**Programm.** Metabolic Balance besteht aus vier Phasen. Man startet mit einer zweitägigen Darmreinigung. Danach muss zwei Wochen lang der strenge Ernährungsplan eingehalten werden. Die Kalorienaufnahme ist so gering (unter 400 Kilokalorien),

**EXTRA-TIPP MEDIZIN**  
Studien belegen: Verzichtet man auf Weißmehlprodukte, bessern sich in der Tat Blutzucker- und Blutfettwerte

# Was kann mehr als Ihr Schnupfenspray?

**Eine einzigartige Wirkstoff-Kombination,**

die die verstopfte Nase schnell befreit und zusätzlich die Heilung der empfindlichen Nasenschleimhaut unterstützt.

**Warum sich mit weniger zufrieden geben?** Mit nasic® befreien Sie nicht nur schnell Ihre verstopfte Nase. Das können auch andere Schnupfensprays. Mit nasic® unterstützen Sie darüber hinaus auch die Heilung der Nasenschleimhaut, wenn diese bereits geschädigt ist.

Sollten Sie nasic® nicht schon selbst nutzen – dann fragen Sie doch einfach in der Apotheke, ob Ihr Schnupfenspray das auch kann.

**Wenn nicht – dann sollten Sie wechseln.**

Auch als nasic® für Kinder erhältlich.



**nasic®**  
Das Nasenspray mit WirkPlus

**nasic® Nasenspray. Anwendungsgebiete:** Zur Abschwellung d. Nasenschleimhaut bei Schnupfen u. zur unterstützenden Behandl. d. Heilung von Haut- u. Schleimhautläsionen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) u. zur Behandl. d. Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an d. Nase. nasic® ist für Erw. u. Schulk. bestimmt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln  
Stand: Dezember 2010

dass man in dieser Zeit bis zu fünf Kilo abnimmt. In Phase drei darf man etwas mehr essen. Auch hier purzeln die Pfunde. In Phase vier soll das Erreichte trotz gelockterter Diät gehalten werden.

**Kritik.** Bei Ernährungswissenschaftlern stößt »Metabolic Balance« auf Kritik. »Eine so geringe Energieaufnahme führt zwangsläufig zu einer starken Gewichtsabnahme. Dazu braucht man keine teure Blutanalyse«, kritisiert Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin der Barmer Ersatzkasse. »Wer langfristig schlank bleiben will, sollte pro Woche nicht mehr als 500 g abnehmen.«

## INFO ZUM THEMA

### Kosten und Kontakt

**Die Diät.** Für Blutanalyse, Ernährungsplan und Betreuung muss man ca. 390 bis 450 Euro zahlen. Weitere Informationen gibt es bei Metabolic Balance GmbH, Bürgermeister-Hallwachs-Str. 8, 84424 Isen oder im Internet auf [www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)

# Schminke kann die Haut reizen

**KARNEVAL** Vor allem bei Kindern sollte man Faschingsfarben vorher testen

egal ob Clown, Pirat, Indianer oder Vampir – ohne Faschingschminke wirkt das originellste Kostüm langweilig. Kindern macht das Bemalen des Gesichtes außerdem riesigen Spaß. Doch viele Eltern fragen sich besorgt: Ist so viel bunt auch wirklich gesund?

● **Probieren.** Die Inhaltsstoffe auch von Karnevalsschminke unterliegen der Verordnung für Kosmetik- und Pflegeprodukte. Es dürfen nur zulässige Farbstoffe, Fette, Konservierungs- und Duftstoffe enthalten sein. Trotzdem kann es passieren, dass der eine oder andere Jeck empfindlich auf die Farben reagiert. Deshalb sollte man bei Kindern gene-

rell mit den bunten Farben zurückhaltend sein. Es empfiehlt sich, die Schminke ein paar Tage vor dem bunten Treiben in der Armbeuge auszuprobieren. Kommt es zu Rötungen oder Juckreiz, ist die Faschingschminke tabu. Wer unter Neurodermitis leidet, sollte lieber gleich darauf verzichten.

● **Fett oder Wasser.** Im Handel gibt es neben fetthaltiger Karnevalsschminke auch Farben auf Wasserbasis. Sie lassen sich leicht auftragen und mit Wasser wieder abwaschen. Damit die Farbe nicht in die Poren einzieht, cremt man das Gesicht vor dem Bemalen mit einem leichten Feuchtigkeitsgel ein. Bei trockener Haut zum



**Vergnügen** Bei Mutti in der Maske: Farben bei Kindern generell zurückhaltend auftragen

Schutz besser eine Portion Fettcreme verwenden. Die kann man hinterher auch zum Abschminken benutzen.

● **Verfallsdatum.** Meist ist Faschingschminke drei bis zwölf Monate haltbar. Reste aus dem letzten Jahr sollte man also besser nicht mehr verwenden.

FOTOS: M. HANDEL/MANN/SUPERILLU, FOTOLIA

# Kein Antibiotikum – trotzdem gründlich!

Umckaloabo® packt den Infekt' an der Wurzel!

- **Breit einsetzbar:** Bei kratzendem Hals, Husten und Verschleimung, den ersten Anzeichen einer akuten Bronchitis.
- **Dreifach wirksam, einfach gut:** Verstärkt die Virenabwehr, hemmt die Bakterienvermehrung und löst zähen Schleim.
- **Wirkstoff:** Einzigartiger Extrakt aus der südafrikanischen Pelargonienwurzel.



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

UMCKALOABO® ist eine eingetragene Marke, Nr. 644318. UMCKALOABO®: 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. **Wirkstoff:** Pelargonium sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Umckaloabo®**  
FÜR MICH NATÜRLICH BESSER

\* Bei akuter Bronchitis