

ICH GESTEHEN...!

Vor zwei Monaten erzählte an dieser Stelle InStyle-Redakteurin Inka Marnette, wie sie mit Metabolic Balance drei Kilo abnahm. Dann kam ein **RÜCKFALL** mit einem Kalorien-Supergau...

Ja, ich bin rückfällig geworden. Ich esse wieder! Nach vier Wochen strikter Einhaltung der Wunderdiät Metabolic Balance. Drei Kilo hatte ich abgenommen. „Mann, bist du dünn geworden“, an das Kompliment meiner Freunde hatte ich mich schnell gewöhnt. An meinen zarten Teint und an Kleidergröße 34 sowieso. An die präzisen Ernährungsregeln weniger: 5 TL Körnermischung zum Frühstück, 130 Gramm Pilze mittags, 135 Gramm Gemüse am Abend, dazwischen jeweils exakt fünf Stunden Essenspause, puh!

Mein Rückfall in die Normalität begann schleichend und hinterhältig. Aus



FRUST ODER KEULE? Was soll's! Kalorien zählen kann ich ja später...

200 ml Sojamilch am Morgen wurde ein Cappuccino. Aus 150 Gramm Feldsalat mittags wurden 200 Gramm Rucola mit Mozzarella. Statt Wasser abends trank ich wieder Weinschorle. Nur mein Freund bemerkte meine kleinen Sünden. „Du magst ja“, sagte er, der mit mir zusammen Metabolic Balance gemacht hatte. „Ach, sei doch still“, sagte ich. „Du hast nach zwei Wochen schon aufgegeben.“ Noch hielt sich mein Gewicht, so schlimm können winzige Fehlritte nicht sein.

Winzig blieben sie. Bis mir die Einladung zu einer äußerst glamourösen Party ins Haus schneit. Der 40. Geburtstag meines guten Freundes Peter, ein Event, von dem ich ahnte, dass nicht nur Wasser ausgedient werden würde.

Ich legte mir ein todschickes Outfit zu (Größe 36). Und ich war wild entschlossen, meine Disziplin in puncto Ernährung und Alkohol weiterhin zu beweisen... Bis zum Champagnerempfang. Lieblings-Rosé, perlend, duftend – verboten. Ein Glaschen darf doch wohl erlaubt sein? Damit ich das Gleichgewicht nicht verliere, empfahl mein Freund, ich solle doch eines der kleinen Häppchen, die gereicht wurden, zu mir nehmen. Ein erster Foie-gras-Bissen à 25 Gramm verschwand in meinem Mund. Ihm folgten ein paar mit Kaviar gefüllte Minikartoffeln, drei Happen mariniertes Thunfisch und noch eine von den wohlschmeckenden Pralinen. Drei Gläser Champagner und – schluck!

Eine schnelle Hochrechnung im Kopf. Das Kalorienzählen beherrsche ich aus dem Effeff: rund 262 Kalorien für die Foie gras, plus 259 für ca. 100 Gramm Kaviar, plus 86 für 100 Gramm Kartof-

fein, plus 69 für 50 Gramm Thunfisch und 395 Kalorien für fünf Gläschen Champagner, macht: 1071 Kalorien in einer Stunde! Da müsste ich zwei Stunden Squash spielen, um das wieder abzutrainieren.

Nächster Tag, nächste Sünde. Ein Dinner, sechs Gänge. Gleich nach dem Servieren der Vorspeise schwand der letzte Rest eines schlechten Gewissens. Metabolic Balance wurde zu einer verschwommenen Erinnerung. Hemmungslos futterte ich mich durchs Menü, trank Weißwein zum Fisch und Rotwein zum Fleisch. Zwei Wodka mit Lemon während der Afterparty – was machte das noch aus?

Die Abrechnung für meinen Sündenfall bekam ich am übernächsten Tag präsentiert. Plus 1,8 Kilogramm verzeichnete die Waage. Über die Hälfte von dem, was ich in vier zähen Wochen abgenommen hatte. „Metabolic Balance muss man sein Leben lang machen“, hatte mir damals meine Heilpraktikerin erklärt. „Es geht schließlich um die nachhaltige Umstellung des Stoffwechsels.“ Ich war den Tränen nahe. Ich hatte mich benommen wie ein rückfälliger Alkoholiker. Eine kleine Menge verbotener Speisen und ich war wieder voll drauf...

Allerdings wieder auch voll im Leben. Ja, es machte wieder richtig Spaß. Meine Lehre aus Metabolic Balance: So maßlos wie früher schlage ich nicht mehr zu. Manchmal gönne ich mir sogenannte böse Kalorien, die in Pasta mit Soße, Weißbrot und Eis mit Schlagsahne stecken. Mein Freund ist auch glücklich. „Du bist jetzt wieder viel freundlicher und ausgeglichener“, sagt er. „Mann, siehst du gut aus“, sagen meine Freunde. Dafür nehme ich auch Kleidergröße 40 gern wieder in Kauf.

Inka Marnette