

Jutta Simon (38) 74 Kilo weg mit Stoffwechselprogramm

„Einmal in der Woche darf ich richtig schlemmen“



FRÜHER

Die 1,66 Meter große Verwaltungsangestellte erreicht vor zwei Jahren ihr Höchstgewicht: 143 Kilo

HEUTE

Jutta wiegt 69 Kilo und liebt es, körpernahe Mode zu tragen, z.B. diesen Longpuli zu Leggings* und Stiefeln*

Über 30 Jahre macht Juttas Gewicht ihr das Leben schwer. Doch dann findet sie endlich die für sie maßgeschneiderte Abnehm-Methode

Heute trägt Jutta aus Sprendlingen bei Mainz gern hohe Absätze und körpernahe topmodische Outfits. „Noch vor knapp zwei Jahren hätte ich das nie für möglich gehalten“, erzählt die 1,66 Meter große Rheinlandpfälzerin und zeigt ein altes Foto. Da hat sie noch ihr altes Gewicht: 143 Kilo. Nur wer genau hinschaut, erkennt sie auf dem Bild wieder.

„Beeinträchtigungen brachten mich endlich zum Umdenken“

Jutta ist schon als Kind füllig. Doch erst Beeinträchtigungen wie massive Atemnot, Gelenksbeschwerden, hoher Blutdruck und schlechte Zuckerwerte bringen Jutta mit Mitte 30 zum Umdenken. „Ich hatte schon viele Diäten probiert. Dabei nahm ich zwar immer ab, aber danach mehr als das Doppelte wieder zu“, erinnert sich die Verwaltungsangestellte. „Mir war klar, dass ich es ohne Unterstützung nicht schaffe.“

Als sie mitbekommt, dass eine Bekannte mithilfe der Heilpraktikerin Simone Fausten (41) aus Wöllstein mit der Metabolic-Balance-Methode toll Gewicht verliert, will sie das auch versuchen. Sie investiert den Pauschalpreis von 360 Euro und fängt mit der überwachten Diät an. Das Besondere daran: Sie soll den Stoffwechsel enorm anregen.

„Zum ersten Mal wollte ich unbedingt durchhalten“

Die strenge Umstellungsphase erfordert viel Disziplin (s. Kasten). „Doch zum ersten Mal wollte ich unbedingt durchhalten“, sagt Jutta. Als Getränke sind nur Wasser, Kaffee und Tee er-



Jutta isst bis heute wenig Kohlenhydrate, aber viel Eiweiß, z.B. Ziegenweichkäse (oben) oder Eier
Der „Stabi“ (ganz links) formt die Muskeln, radeln ist gut für die Kondition. Bei den Touren gern dabei: Juttas Mann Steffen (42)

laubt. Kohlenhydrate muss sie stark einschränken. Dafür darf sie viel Eiweiß zu sich nehmen. Und ganz wichtig: Jutta muss beim Essen zuerst zwei bis drei Bissen eiweißhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen. Drei Mahlzeiten am Tag sind erlaubt. Aber ab 21 Uhr darf sie nichts mehr essen. Auf Snacks zwischen durch muss Jutta verzichten und alle Nahrungsmittel genau abwägen. Einmal in der Woche wird Jutta in der Praxis gewogen. Anfangs purzeln die Pfunde schnell. Und auch als die strenge Phase vorbei ist, geht es weiter abwärts. „Dadurch, dass ich viel Eiweiß, Obst und Gemüse essen durfte, habe ich keinen Tag gehungert“, erinnert sich Jutta. „Nach den ersten drei Wochen durfte ich sogar einmal in der Woche ‚schummeln‘. Ich aß dann Pommes mit Steak, als Nachtisch Eis und verlor

dennoch Gewicht“, sagt Jutta. Die Heilpraktikerin rät ihr, mit Sport anzufangen. Als Berufstätige wählt Jutta ein Gerät für zu Hause: den „Stabi“. In Schwingung versetzt, hält er die Haut straff, baut Fett ab und Muskeln auf. „So oft wie möglich trainierte ich damit“, erklärt Jutta. Außerdem fährt die junge Frau immer öfter mit dem Rad. „Zuerst ging mir dauernd die Puste aus. Aber heute mache ich lange Touren.“ Nur 15 Monate später zeigt die Waage 69 Kilo an – Jutta hat mehr abgenommen, als

sie heute wiegt. Stolz zeigt sie ihren straffen Bauch. „Es klingt wie ein Wunder“, freut sie sich. „Die überschüssige Haut ist mit mir geschrumpft. Viele behaupten, bei einem solch hohen Gewichtsverlust wie bei mir braucht man eine Hautstraffung. Doch ich bin der beste Beweis, dass es ohne Operation geht“, so Jutta.

„Ich halte mich weiterhin an das Ernährungskonzept“

Sie hält sich bis heute an das Ernährungskonzept. Und ein toller Nebeneffekt: Ihre Blutwerte sind wieder im grünen Bereich. Auch über Atemnot klagt die zierliche Blondine längst nicht mehr. „Jetzt bin ich endlich schlank, gesund und fit.“ *Brigitte Sommer*

Die Umstellungsphase

Nach zwei Entschlackungstagen muss sich Jutta gut zwei Wochen streng an einen Plan halten. Hier ein Beispieltag:

- MORGENS** 2 Eier und 110 g Gemüse
- Fünf Stunden Ess-Pause •
- MITTAGS** 135 g Geflügel und 140 g Gemüse
- Fünf Stunden Ess-Pause •
- ABENDS** 145 g Fisch und 150 g Gemüse



Tolle Alternative: graues Strickkleid und türkiser Mantel*

DER EXPERTE



Dr. Wolf Funck (62), Ernährungsmediziner aus München und Erfinder der Methode (www.metabolic-balance.com)

„Werden Sie ein Feinschmecker“

Was ist das Geheimnis Ihres Programms?

Dr. Wolf Funck: Jeder Körper produziert die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone in ausreichender Menge selbst, wenn er die dazu erforderlichen Bausteine hat. Über eine Blutanalyse stellen wir fest, welche dieser Bausteine – also Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe – dem Körper fehlen. Über die Nahrung werden diese Substanzen dann zugeführt.

Ist das Programm nicht kompliziert?

Ganz im Gegenteil: Der Teilnehmer des Programms erhält einen individuellen Ernährungsplan mit Vorschlägen für jede Mahlzeit – einfacher geht es nicht.

Darf man nach der Gewichtsabnahme wieder „normal“ essen?

Täglich Pommes, Pizza und Pasta gehören nicht auf einen gesunden Speiseplan. Wenn man in der Alltagsphase aber weiterhin die wichtigsten Regeln – Eiweiß zuerst, genügend Wasser trinken, fünf Stunden Esspause – einhält, muss man keinen Jo-Jo-Effekt befürchten. Dann darf man auch an einem Tag in der Woche richtig schlemmen.

Mehr Infos und Rezepte in dem neuen Ratgeber „Metabolic Balance Gourmetküche“ von Dr. Wolf Funck und Starkoch Frank Heppner.

► **Südwest Verlag, 19,95 Euro**

Leser-Aktion

Haben Sie es auch geschafft, 20, 30, 40 oder sogar noch mehr Kilo abzunehmen und nun Ihre Wunschfigur? Schicken Sie uns Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto und Telefonnummer. Jede Veröffentlichung wird mit einem Infonahar belohnt. Redaktion FRAU von HEUTE, Kennwort: „Meine Diät“, Brieffach 4381, 20350 Hamburg

* von Bonprix, www.bonprix.de

Fotos: Brigitte Sommer (6), Alexandra Lubitz, PR (2)