

ST
L

BEST LOOK
**URSULA
STRAUSS**

BEST WORDS
**JOSEF
HASLINGER**

RST

**MANDA
EYFRIED**

SICH DAS
DEL AN DIE
LYWOOD-SPITZE
APULTIERT

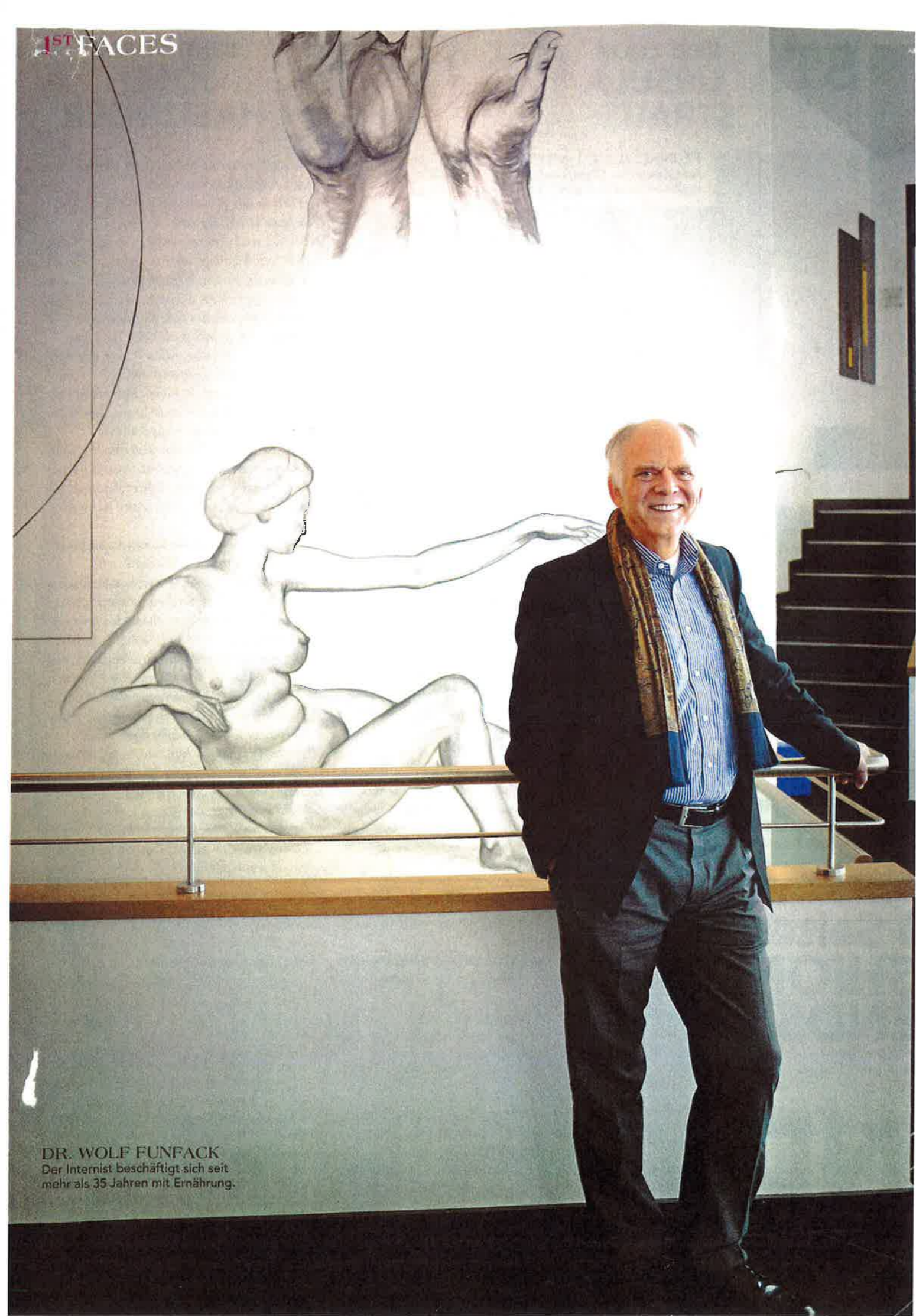
DIÄT-PAPST
Der „Metabolic
Balance“-Erfinder
im Interview

**0 Seiten
FASHION
TRENDS**

ANDRÉ HELLER

POET MIT FAIBLE FÜR DIE GROSSE SHOW
RD 65. IM INTERVIEW ZIEHT ER BILANZ

NR. 3/2012
März
€ 4,50
03
9 004378 008062



DR. WOLF FUNFACK
Der Internist beschäftigt sich seit
mehr als 35 Jahren mit Ernährung.

DER Diät-Papst

DR. WOLF FUNFACK hat das Schlankprogramm „Metabolic Balance“ entwickelt. Hunderttausende haben damit abgespeckt, viele wollen jetzt im Frühling damit beginnen. FIRST bat den Arzt zum Interview.

FOTOS: BERT HEINZLMEIER

Wenn ich Sie so anschau“, sagt Dr. Wolf Funfack zur übergewichtigen Autorin dieser Zeilen, „denke ich, dass Sie – mal laienhaft ausgedrückt – kein guter Kohlenhydrateverwerter sind.“ Danke, das sitzt. Nette Begrüßung. Aber selber schuld, wenn man sich mit einigen Kilos zu viel auf den Rippen quasi in die Höhle des Löwen begibt. Denn der Internist Dr. Funfack ist der „Diät-Gott“, der „Schlank-Papst“.

Der Mann mit dem eigenwilligen Namen hat jenes Ernährungsprogramm entwickelt, dem Legionen huldigen: Sie leben nach seinen „Plänen“ und preisen seine „Wunder-Diät“ – denn sie haben mit *Metabolic Balance* erfolgreich abgenommen. Hunderttausende sind es mittlerweile, täglich werden es mehr. *Metabolic Balance*, das ist eine immense Erfolgsgeschichte. Doch kaum jemand kennt Dr. Wolf Funfack, 65, jenen deutschen Mediziner, der das Ernährungsprogramm entwickelt hat.

Der medienscheue Arzt lebt zurückgezogen („Wir machen keine Werbung, alles funktioniert über Mundpropaganda“) in Isen, einem kleinen Ort in der Nähe von München. Rund 2.500 Patienten hat der Internist selbst durch das Ernährungsprogramm geführt, darunter zahlreiche Prominente, bis dato mehr als 3.500 Ärzte, Ernährungsberater und Diätologen aus 25 Ländern (um die 200 davon aus Österreich) in Sachen *Metabolic Balance* ausgebildet. Und gerade bekunden die USA und Russland, so Funfack, intensives Interesse an dem Programm, das den Stoffwechsel in Schwung bringt.

BLUTANALYSE, vom Computer erstellte Ernährungspläne, ein Vier-Phasen-Programm, das sind die Bausteine von *Metabolic Balance* (Details im Kasten S. 72). Viele nehmen damit

ab. Doch Tatsache ist auch, dass sich immer wieder Kritiker zu Wort melden: Im Prinzip versteckte sich hinter dem Ernährungsprogramm, beanstanden sie, eine schwer einzuhalten kalorienreduzierte Mischkost mit erhöhtem Eiweißanteil.

Tatsache ist aber auch, dass bei Dr. Funfack, der mittlerweile mehr als 20 Bücher zum Thema *Metabolic Balance* verfasst hat, Ernährung schon seit gut 35 Jahren im Fokus des Interesses steht. Seine Dissertation verfasste er etwa zum Thema „Adipositas (*Fettleibigkeit, Anm.*) im Säuglingsalter“, während des Studiums hat er an einer Kinderklinik gearbeitet: „Da gab es Zwölf- und Dreizehnjährige, bei denen aufgrund des Übergewichts Altersdiabetes diagnostiziert wurde.“

FIRST gab Dr. Wolf Funfack in seinem Seminarzentrum in Isen eines seiner raren Interviews über *Metabolic Balance*, Kritiker und Privates.

Wie kam's zur Idee, „Metabolic Balance“ zu entwickeln?

Auch ich hatte mal Übergewicht. Vor zehn Jahren wog ich 95 Kilo, um einiges zu viel. Die Folge waren leichter Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und natürlich erste Neigungen zu Diabetes. Ich nehme nicht gern Medikamente, wollte daher mein Gewicht unbedingt reduzieren, um diese Leiden loszuwerden. Deshalb hatte ich schon mehrere Diäten absolviert, die ich auch meinen übergewichti-

gen Patienten empfohlen habe. Doch sowohl bei ihnen wie bei mir kam's immer wieder zum Jo-Jo-Effekt. Wir nahmen ab und wieder mehr zu. Meine Patienten waren frustriert, ich war frustriert. Und dann dachte ich: Mensch, ein gesundes Ernährungsprogramm muss individuell gestaltet werden, auf jeden Einzelnen zugeschnitten sein. Und ich habe bei mir begonnen: Ich habe meine Blutwerte angeschaut, anhand des Blutbildes gesehen, welche Stoffe mir fehlen, diese anhand von Lebensmitteln, die diese Stoffe beinhalten, auf meinen Ernährungsplan gesetzt. Mein *Metabolic-Balance*-Plan war der erste, im August 2001.

Und Sie hatten offenbar Erfolg ...

Ja, das funktionierte wunderbar. Ich habe 15 Kilo abgenommen. Das ging ruck, zuck. Und toi, toi, toi, ich bin vollkommen gesund, brauche keine Medikamente.

Nach meinem Abnahmeerfolg ging's dann los. Viele Patienten wollten wissen, wie ich das geschafft habe. Ich habe ihnen individuelle Pläne erstellt, sie nahmen ab – und wurden wieder von anderen Leuten gefragt.

Wie funktioniert „Metabolic Balance“?

Metabolismus ist der Stoffwechsel. Und es geht darum, diesen wieder in Balance zu bringen, richtig zum Laufen zu bringen.

Und wie erklären Sie einem medizinischen Laien wie mir, was Stoffwechsel ist?

Stoffwechsel bedeutet Aufnahme, Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen. Und ein funktionierender Stoffwechsel ▷

„Den ersten *Metabolic-Balance*-Plan habe ich VOR ZEHN JAHREN für mich selbst erstellt.“

DR. WOLF FUNFACK über den Beginn des weltweit erfolgreichen Ernährungsprogramms

braucht bestimmte Hormone und Enzyme. Diese kann jeder Körper selbst produzieren, wenn er gewisse Bausteine hat. Und diese wiederum kann man ihm über die Ernährung liefern.

Außerdem achten wir bei den Ernährungsplänen sehr auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kohlehydraten und Eiweiß, denn dadurch wird die Fettverbrennung angekurbelt.

Wozu bedarf es dann zu Beginn der Blutanalyse, die von vielen kritisiert wird?

Um zu wissen, welche Lebensmittel man dem Körper zuführen muss! Anhand von 36 Parametern im Blut weiß ich, welche Nahrungsmittel der Patient braucht – welche Mineralstoffe fehlen, welche Vitamine.

Einer unserer früher größten Kritiker hat erst unlängst in der wichtigsten medizinischen Fachzeitschrift Deutschlands zugegeben, dass es bei der Adipositasbehandlung in erster Linie wichtig ist, die Blutwerte des Patienten zu kennen. Ich setze schon seit zehn Jahren darauf.

Überdies sind die Blutwerte wichtig, um Menschen „herauszufischen“, die unwissentlich an einer – manchmal schweren – Krankheit leiden. Deshalb würde ich fast sagen: Wer heute eine gewissenhafte Ernährungsberatung machen will, muss die Blutwerte seines Patienten kennen, sonst handelt er fast fahrlässig.

Anhand der Blutwerte wird der Lebensmittelplan erstellt. Und dann nimmt man ab ...

Halt! Es geht um die Regulierung des Stoffwechsels, *Metabolic Balance* bringt den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht. Dass Übergewichtige mit dem Ernährungsprogramm abnehmen, ist ein Nebeneffekt. Untergewichtige nehmen zu. Da kam etwa mal ein Model zu mir, eine junge Frau, die ohnedies sehr, sehr schlank war. Sie wollte weitere vier Kilo abnehmen. Ich habe ihr einen Plan erstellt, und es ist eingetreten, was ich erwartet habe: Sie hat zugenommen, fünf Kilo – das hat sie nicht gefreut, doch nun hatte sie ihr Idealgewicht.

Aber Tatsache ist schon: Rund 80 Prozent unserer Teilnehmer kommen, weil sie ihr Gewicht reduzieren wollen. Und die restlichen 20 Prozent sagen: Ich möchte gesünder leben, wieder besser schlafen, mich wohlfühlen.

Das sind Nebeneffekte?

Das sind für jene die „Nebeneffekte“, die in erster Linie abnehmen wollen. Ebenso wie die Tatsache, dass es eine deutliche Verbesserung bei entzündlichen Krankheiten gibt. Wir haben das durch regelmäßige Kontrolle der



Blutwerte festgestellt. Anfangs war mir ja selbst nicht bewusst, was da alles passiert, was sich alles bessert. Etwa auch die hormonabhängige Migräne bei Frauen oder Allergien.

Ein durchaus angenehmer Nebeneffekt ist offenbar auch, dass die Haut beim Abnehmen nicht schlaff wird – ich habe das bei Bekannten beobachtet. Woran liegt's?

Das stimmt tatsächlich. Auch einige Schauspielerinnen haben mir etwa davon berichtet, dass sie am Set gefragt wurden, ob sie Botox gespritzt hätten. – Zum guten optischen Erscheinungsbild kommt es, weil es in unseren Ernährungsplänen ausreichend Eiweiß gibt. Fett wird, etwa auch im Gesicht, abgebaut, aber relativ schnell durch Eiweiß, durch Bindegewebe ersetzt. Und natürlich wird der Körper stark entsäuert und entgiftet, auch das tut der Haut gut.

Vor allem gibt es aber auch im psychischen Bereich hochsignifikante Verbesserungen. Eine Studie der Uni Freiburg zeigt etwa, dass mit *Metabolic Balance* sehr gute Abnahmeerfolge erzielt werden und dass sich durch diese Methode überdies das körperliche Wohlbefinden klar verbessert. Und Gott sei Dank kann ich sagen, dass viele unserer Empfehlungen, für die wir vor zehn Jahren an den Pranger gestellt wurden, jetzt Eingang in viele andere Ernährungsmethoden gefunden haben. Zum Beispiel jene, dass man nur drei Mahlzeiten pro Tag essen soll.

Apropos drei Mahlzeiten pro Tag. Kritiker bemängeln die strengen „Pläne“, nach denen man bei „Metabolic Balance“ leben muss.

Bei *Metabolic Balance* sind nur in den ersten 14 Tagen, in der sogenannten „Vorbereitungs-



ORT DER KRAFT
 Mediziner Funfack in seinem Seminarzentrum in Isen, in dem „Metabolic Balance“-Trainer ausgebildet werden.

phase“ und „Strengen Umstellungsphase“, keine Fehler erlaubt. Da muss der Plan exakt eingehalten werden. Da sind wir aus gutem Grund streng: Die Menschen müssen wieder lernen, Appetit, Hunger- und Sättigungsgefühl auseinanderzuhalten. Damit sind wir auf die Welt gekommen, haben es aber verlernt. Denn eigentlich gibt es im Körper ein Hormon, das Leptin, das alles regelt: Leptin wird ausgeschüttet, wenn die Fettzellen immer größer, die Fettdepots immer voller werden. Da signa-

liert das Leptin: Du bist satt, hör auf zu essen. Stark Übergewichtige reagieren nicht mehr auf diese Information. – Und genau diese Fähigkeit erhalten sie im Laufe von *Metabolic Balance* zurück.

Nach den ersten 14 Tagen folgt die „Gelockerte Umstellungsphase“ ...

Ich nenne sie auch eine Phase des Versuchs und Irrtums. Jetzt soll nicht mehr unbedingt jede Mahlzeit genau abgewogen werden. Das wäre ja Nonsense. Da kann man dann auch

ruhig mal zum Essen gehen und alle Regeln vergessen. Das ist nicht nur erwünscht, das ist sogar empfohlen. Denn ein funktionierender Stoffwechsel „verzeiht“ Fehler!

Und die letzte Phase, die „Erhaltungsphase“, dauert lebenslanglich. Das klingt nach ewiger Einschränkung.

Ist es aber nicht! Denn in der „Erhaltungsphase“, wenn man das Zielgewicht erreicht hat, hat man gelernt, vernünftig zu essen. Schon nach der dritten, vierten Woche – die Begleitung durch den Betreuer dauert im Durchschnitt zehn Wochen – bekommt man wieder Kontakt zu seinen inneren Signalen: Man weiß, wann man satt ist. Aber klar, das hat auch etwas mit Disziplin zu tun.

Und wenn man die nicht hat, gibt's auch bei „Metabolic Balance“ den Jo-Jo-Effekt ...

Nein! Nur Diäten, bei denen Eiweiß verloren wird, führen zum Jo-Jo-Effekt. Und Eiweiß wird verloren, wenn dem Körper während einer Diät zu wenig Kalorien zugeführt werden. Wenn man nun diese Diät beendet, dann nimmt der Mensch so lange mehr Kalorien, als er braucht, zu sich, bis der alte Eiweiß-Gehalt wieder hergestellt worden ist. Aber das Erste, was der Körper aufbaut, ist Fett. Da hat er seinen Eiweißgehalt noch gar nicht auf die alten 100 Prozent gebracht, hat er schon mehr Fett aufgebaut, als vor der Diät vorhanden war. Denn der Körper sagt sich quasi: Wenn das nächste Mal wieder so eine Hungerkur kommt, dann will ich besser gerüstet sein.

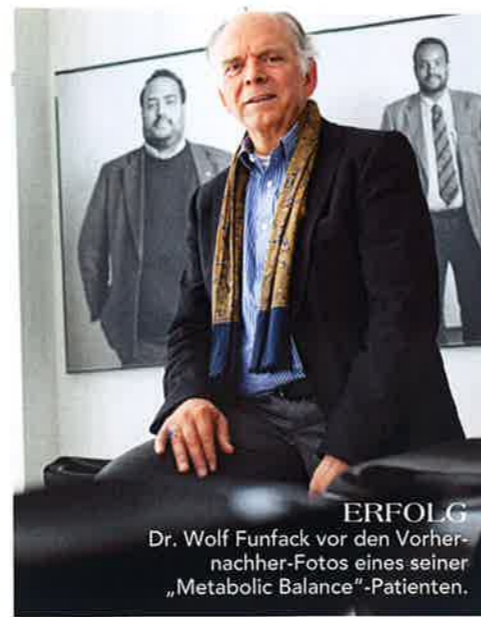
Nun ja, ich kenne einige, die mit „Metabolic Balance“ nachhaltig abgenommen haben. Aber ich habe auch eine Kollegin, die 15 Kilo ab- und 18 Kilo zugenommen hat. Das ist kein Jo-Jo-Effekt?

Es handelt sich vermutlich um einen „mentalen Jo-Jo-Effekt“. Denn da *Metabolic Balance* ausreichend Kalorien zuführt – der sogenannte „Grundumsatz“ ist immer gedeckt –, kann der körperliche Jo-Jo-Effekt ausgeschlossen werden.

Wichtig sind folgende Punkte für einen nachhaltigen Erfolg: Das Motiv – warum will ich die Ernährungsumstellung durchziehen? ▷

„ METABOLIC BALANCE reguliert den Stoffwechsel. Übergewichtige nehmen ab, Untergewichtige zu. “

DR. WOLF FUNFACK weist darauf hin, dass die von ihm entwickelte Methode kein reines Abnehmprogramm ist



Regelmäßige Bewegung – und der Kopf muss mitmachen. Deshalb ist die psychologische Betreuung sehr wichtig, um den „mentalen Jo-Jo-Effekt“ zu vermeiden. Da achten wir sehr darauf, denn bei vielen muss sich im Leben mehr ändern als nur die Ernährungsgewohnheiten. Da geht's auch darum: Was kann ich tun, wenn ich mich ärgere, gestresst oder gefrustet bin? Man muss den Menschen bewusst machen: In solchen Situationen gibt es nicht nur die Möglichkeit, nach Essen zu greifen und sich damit „etwas Gutes zu tun“. Es gibt viele andere Möglichkeiten, man muss nicht immer diese eine „Taste“ drücken, es gibt viele. Wie etwa Musik hören, spazieren gehen, lesen oder Ähnliches. Man muss lernen, Essen nicht als Ausweg zu sehen. Man kann sich auch auf andere Weise etwas Gutes tun.

Schlankprogramme, Ernährungsmethoden – wo liegt der Kardinalfehler, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind?

Das beginnt schon bei den Kindern. Sie haben einen Instinkt für Hunger und Sättigung. Doch sie werden dazu angehalten, aufzuessen, obwohl sie genug haben. Oder sie bekommen nichts, obwohl sie Hunger haben, weil es „noch nicht Zeit zum Essen ist“. Oder sie müssen Speisen essen, die ihnen aus gutem Grund nicht schmecken. Denn wenn wir von bestimmten Stoffen zu viel im Körper haben, reagiert man diesem Nahrungsmittel gegenüber mit Abneigung.

Das ist die eine Seite. Auf der anderen gibt's natürlich völlig falsche Ernährungsgewohnheiten, die dick machen; das führt zu Diäten, und die führen zum Jo-Jo-Effekt – es ist eine unendliche Spirale.

Dicksein liegt also nicht in den Genen?
Es gibt sicherlich genetische Voraussetzungen, dass einer zum Dicksein neigt und der andere weniger. Aber ob sich ein solches Gen tatsächlich durchsetzt, hängt von vielen anderen Faktoren ab. Und da spielt etwa die Ernährung eine

ganz, ganz große Rolle. Denn unser Körper hat auch die Fähigkeit, Gene abzuschalten. Mit dieser Thematik beschäftigt sich die noch relativ junge Disziplin der Metabolom-Forschung.

Eingangs haben Sie zu mir gesagt, ich sei ein schlechter Kohlehydratverwerter. Das mag sein, aber ich weiß auch: Ich esse einfach zu viel davon – zu viel Brot, zu viel Nudeln.

Von der Schulmedizin wird ja eigentlich verneint, dass es verschiedene Typen gibt. Aber das stimmt einfach nicht. Ich denke, dass die Ayurveda-Medizin da richtig liegt – da gibt es einen Typ, der Kohlehydrate schlecht verstoffwechseln kann. Zu dem gehöre ich, und sicher auch Sie.

Und dann gibt es einen Typus, der die tierischen Eiweiße sehr schlecht verdaut. Diese Menschen sind meist sehr schlank und können Kohlehydrate wie die Weltmeister essen, ohne zuzunehmen. Das sind die idealen Vegetarier. Für mich – und auch für Sie – ist das nichts. Ich hatte meine 15 Kilo Übergewicht, weil ich mich davor zwei Jahre lang vegetarisch ernährt hatte.

Und der dritte Typus hat Probleme mit der Fettverdauung. Nach der Typologie des Psy-

chiaters Ernst Kretschmer ist das der Athletiker. Und der, der Kohlehydrate ohne Ende essen kann, ist der Leptosome. Sie und ich – wir sind leider Pykniker.

Ich wäre aber lieber der Athletiker.

(Lacht.) Tut mir leid, das sind Sie aber nicht.

Und Sie leben nach „Metabolic Balance“?
Ja, und ich halte damit mein Gewicht seit zehn Jahren. Und ich lebe immer wieder – wie jetzt gerade – mal 14 Tage streng nach Plan. Wie schon gesagt: Das entsäuert und entschlackt.

Hätten Sie je gedacht, dass „Metabolic Balance“ so erfolgreich wird?

Um Gottes willen, nein! Dann hätte ich nie damit angefangen, denn es ist schon sehr viel Arbeit. Wobei: Ich mach's natürlich gern. Und seit ich vor drei Jahren meine Arztpraxis hier in Isen an einen jungen Kollegen übergeben habe, habe ich mehr Zeit und bin nur mehr für *Metabolic Balance* unterwegs.

Und auch ich sollte also „Metabolic Balance“ machen?

Unbedingt. Wir machen Vorher-nachher-Fotos.

SILVIA MEISTER

METABOLIC BALANCE

So funktioniert die Ernährungsmethode

In Österreich gibt es rund 200 Ärzte, Ernährungsberater und Diätologen, die nach einer Ausbildung bei Dr. Wolf Funfack mit „Metabolic Balance“ (Kosten: ca. 400 Euro) arbeiten. Die **Blutanalyse** und die persönlichen Angaben des Klienten bilden die Grundlage des Ernährungsplans, der auf die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers ausgerichtet ist. Das Ernährungsprogramm gliedert sich in vier Phasen: **1. Die Vorbereitungsphase:** zwei Tage, in denen der Körper durch leichte Kost auf die folgende Stoffwechsellumstellung vorbereitet wird. **2. Die strenge Umstellungsphase:** Während dieser mindestens zwei Wochen dauernden Phase stellt sich der Körper auf die neue Ernährungsweise um, der Stoffwechsel kommt in Schwung. **3. Die gelockerte Umstellungsphase:** Vorsichtig werden Lebensmittel getestet, die vorher ausgeschlossen waren, und es entwickelt sich ein neues, feineres Gespür für den Körper. **4. Die Erhaltungsphase:** Dauert für einen MB-Teilnehmer ein Leben lang – weiteres Beachten der Grundregeln, Bewegung. In dieser Phase dürfen auch Lebensmittel gegessen werden, die nicht auf dem MB-Plan stehen. **Überdies müssen acht Regeln eingehalten werden**, wie etwa drei Mahlzeiten täglich mit fünf Stunden Pause dazwischen und keine Mahlzeit nach 21 Uhr. Infos: www.metabolic-balance.com