

# Das Geheimnis der Kdolsky-Diät

**Minus 38 Kilo.** Andrea Kdolsky lieferte den Hingucker der Woche: Mit neuem Look und um 38 Kilo leichter. Wie sie das Diätwunder schaffte.

Früher galt sie als Botschafterin des Schweinsbratens, jetzt ist Andrea Kdolsky die Ikone für alle Abnehmwillige. Innerhalb von sechs Monaten verlor sie 38 Kilo mit der Metabolic-Diät. Erika Lemmerhofer, die Abnehm-Beraterin der Ex-Ministerin, verrät in ÖSTERREICH das Prinzip der Erfolgsdiät.

Dass Andrea Kdolsky beim Society-Event in Schönbrunn am letzten Montag strahlte wie ein frisch geputzter Luster, ist kein Wunder: Die Ex-Ministerin hat geschafft, wovon andere (oft jahrelang) träumen. Sie hat 38 Kilo abgenommen und freut sich über ein ganz neues Lebensgefühl. „Ich habe mit viel Disziplin, viel Sport und gesunder Ernährung abgenommen. Aber im Prinzip ging es mir darum, die Zeit nach meiner Politik zu nützen, um mich neu zu positionieren“, erzählt Kdolsky. Und das ist ihr mehr als gelungen. Die neue Andrea Kdolsky war der Hingucker des Abends.

**Zauberwort: Metabolic-Diät.** Doch Disziplin, Sport und gesunde Ernährung kann nicht das gesamte Geheimnis von Andrea Kdolskys neuer, schlanker Silhouette sein. Das Zauberwort des Diätwunders heißt *Metabolic balance*. Seit ÖSTERREICH das revolutionäre Abnehmprogramm von Andrea Kdolsky outete, ist bei Erika Lemmerhofer die Hölle los.

Die Metabolic-Expertin hat für die Ex-Ministerin das Abnehmprogramm zusammengestellt. „Bei mir laufen seit dem ÖSTERREICH-Artikel die Telefone heiß, alle wollen eine Beratungsstunde oder Informationen über

die Metabolic-Diät“, erzählt der Abnehmcoach von Kdolsky.

**Im Herbst mit Diät gestartet.** Anfang November 2008 liefen sich Andrea Kdolsky und Erika Lemmerhofer in einem Fitnessstudio durch Zufall über den Weg. „Ich erzählte ihr von der Metabolic-Diät und sie war sehr interessiert. Kurz darauf kam sie zu mir in eine Beratungsstunde“, so die Ernährungsexpertin. Die Ex-Ministerin wollte ihr Leben ändern – und die *Metabolic-Diät* half ihr dabei.

Die *Metabolic balance*, die vom deutschen Arzt Funck entwickelt wurde, ist kein herkömmliches Abnehmprogramm, wo hungern zur Tagesordnung zählt, sondern hier wird für jeden Abnehmwilligen ein individueller Ernährungsplan auf Basis eines Bluttests zusammengestellt. „Hier werden 35 Parameter abgetestet, die Aufschluss darüber geben, welche Nahrungsmittel fehlen, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Da Frau Kdolsky Ärztin ist, hat sie aus ernährungstechnischer Sicht kaum Beratung von mir benötigt. Sie war sehr engagiert und hat das Programm ganz selbstständig durchgezogen. Per Mail haben wir miteinander kommuniziert“, erzählt Lemmerhofer.

**Acht Kilo in zwei Wochen.** Der Kiloschwund ging schließlich nicht schleppend, sondern im Eilzugtempo vor sich. Andrea Kdolsky speckte rasant pro Monat sie beachtliche sechs Kilo ab. Jetzt fühlt sie sich rundum wohl und fit für ihren neuen Job, den sie schon bald antreten wird.

Ida Metzger



MAI 2008: Die „alte“ Andrea Kdolsky

Als Ministerin wirkte Andrea Kdolsky oft abgekämpft und erschöpft. Sie galt als Genussmensch, der den Stress gerne durch Schweinsbraten & Co. kompensierte.



MAI 2009: Die „neue“ Andrea Kdolsky

Letzten Montag in Schönbrunn: Andrea Kdolsky kommt nach monatelanger Society-Abstinenz mit Lebensgefährten Philipp Ita. Sie ist um 38 Kilo schlanker und wirkt glücklich.

Überraschung: Andrea Kdolsky, so schlank wie man sie noch nie kannte: minus 38 Kilo in sechs Monaten mit der Metabolic-Diät.

ERIKA LEMMERHOFER

## Diese Frau erleichterte Kdolsky um 38 Kilo



Seit Andrea Kdolsky 38 Kilo mit der Metabolic-Diät abgenommen hat, ist das Abnehmprogramm in aller Munde. Der Abnehmcoach der Ex-Ministerin, Erika Lemmerhofer, erklärt, wie die neue Wunderdiät funktioniert:

Eines gleich vorweg: *Metabolic balance* ist keine Diät, wo man leidsam Kilo für Kilo runterhungert, sondern ein Ernährungsprogramm, das den Stoffwechsel wieder aktiviert. Die Philosophie des Ernährungsprogramms ist ebenso simpel wie effektiv: Hier werden die Nahrungsmittel und die Körperchemie aufeinander abgestimmt. Jeder Abnehmwillige bekommt einen individuellen Ernährungsplan, der aufgrund persönlicher Daten und Laborbefunde aus dem Blut erstellt wird. „Wir wissen heute, dass auch bei streng reduzierter Kost nur ein Teil der Übergewichtigen wirklich abnimmt. Das liegt daran, dass viele einen Teil der Hormone, die für den Stoffwechsel wichtig sind, nicht produzieren“, erklärt Metabolic-Spezialistin Erika Lemmerhofer.

### PHASE 1: Den Körper auf die Metabolic-Diät vorbereiten

■ **Blutabnahme und Körpervermessung.** Am Anfang steht ein Bluttest, bei dem 35 Parameter festgestellt werden. Die Auswertung ist die Basis für den individuellen Metabolic-Ernährungsplan, der vom Ernährungscoach erstellt wird. Zusätzlich wird auch der Körper vermessen: BMI-Index, Körperfettanteil, Bauchfett etc.

■ **Warm-up für den Körper.** Bevor mit dem neuen Ernährungsplan gestartet wird, muss der Körper, vor allem der Darm, zwei Tage lang entschlackt werden. Das passiert mithilfe von Bittersalz.

■ **Nur leichtes Essen.** In diesen zwei Tagen stehen nur leichte Gerichte auf dem Programm: Einkleines Frühstück, mittags eine Gemüsesuppe aus frischem Gemüse. Lemmerhofer: „Keine Packerl- oder Dossensuppe verwenden.“ Plus: Ein Apfel pro



Metabolic-Expertin Erika Lemmerhofer (r.) misst die Körpermaße ihrer Kundin. Buchtipp: „Metabolic balance - Die Diät“ (Südwest-Verlag).



Tag. Abends (bis 21 Uhr) gekochtes, gedünstetes oder rohes Gemüse oder Salate mit Kräutern gewürzt.

### PHASE 2: Zwei Wochen strenge Umstellung der Ernährung

■ **Drei Mahlzeiten pro Tag.** In den nächsten zwei Wochen gilt es sehr diszipliniert vorzugehen, um den Grundstein für den Erfolg zu legen. In dieser Zeit und auch danach nehmen Sie drei Mahlzeiten zu sich. Lemmerhofer: „Bei Ausfall einer Mahlzeit bleibt ihr Stoffwechsel inaktiv, es kommt weder zu einer beabsichtigten Balance, noch zu einem Gewichtsverlust.“ Die letzte Mahlzeit muss vor 21 Uhr eingenommen werden.

■ **Jeder Genuss beginnt mit Eiweiß.** Egal, was am Ernährungsplan steht – oberstes Gebot ist: Der erste Bissen muss immer Eiweiß sein, erst dann die Kohlenhydrate. „So wird die Fettverbrennung angekurbelt“, erklärt Lemmerhofer. Und: Pro Mahlzeit ist nur eine Eiweißsorte erlaubt

wie etwa zwei Fischarten pro Mahlzeit.

■ **5 Stunden Pause.** Zwischen den drei erlaubten Mahlzeiten pro Tag müssen immer fünf Stunden liegen. Lemmerhofer: „Ihr Körper braucht diese Pausen insbesondere zur Eiweiß- und Fettverdauung. Jedes Essen während der Pause stört den Stoffwechselprozess.“

■ **Kein Öl.** In den ersten 14 Tagen dürfen zum Kochen kein Öl und Fett verwendet werden. Nach dieser Phase sind 3 EL kaltgepresstes Öl erlaubt.

### PHASE 3: Strenge Phase ist vorbei - ein Genusstag pro Woche

■ **Lieblingsessen testen.** Nach 14 Tagen, meist aber nach einer längeren Zeit bis zum Erreichen Ihres Wunschgewichts, geht es dann in Phase 3. Hier wird das Korsett etwas gelockert. Auch Regelverstöße sind erlaubt – nämlich einer pro Woche. Lemmerhofer: „Hier darf man seine vorherigen Lieblingsmahlzeiten testen. Nicht selten schmeckt den Abnehmwilligen das Altvertraute nicht mehr.“

■ **Genusstage.** Am Ende der dritten Phase sind auch pro Woche zwei Schlemmertage erlaubt. Hier muss man auch nicht auf die Regeln wie etwa fünf Stunden Nahrungsabstinenz achten. Dafür darf man Nudeln, Wein und Desserts genießen. Der Gedanke dahinter: „Ein leichter, vorübergehender Gewichtsanstieg ist durchaus gewollt. In der nachfolgenden strengen Phase baut sich das Gewicht besonders schnell wieder ab. So kommt der Stoffwechsel noch mehr auf Touren“, erklärt Lemmerhofer.

### PHASE 4: Den Erfolg stabilisieren & das neue Körpergefühl genießen

■ **Drei Liter Wasser.** In der letzten Phase sind deutlich mehr Lebensmittel erlaubt, aber trotzdem sollte man nicht vom Konzept der drei Mahlzeiten pro Tag abkommen. Ganz wichtig auch für den Stoffwechsel: Auf jeden Fall drei Liter Wasser pro Tag trinken. Mehr Infos unter: [www.enjoyyourlife.at](http://www.enjoyyourlife.at)

