

TV-Star Katerina Jacob (50)

Plötzlich finden mich junge Männer wieder sexy!

Die Schauspielerin hat 15 Kilo abgenommen und fühlt sich so fit und begehrt wie nie

Sie war unzufrieden. Mit ihrer Figur, mit ihrer Ausstrahlung, mit ihrem Leben. Im Interview verrät TV-Star Katerina Jacob (50), wie sie mit einem ganz speziellen Abnehmprogramm für sich den Weg aus der Krise fand.

BILD der FRAU: Seit Ihrem Ausstieg beim „Bullen von Tölz“ haben Sie sich fast halbiert ...

Katerina Jacob: (Lacht.) Nein, aber ich habe tatsächlich 15 Kilo abgenommen, und ich bin nicht mehr dunkel, sondern blond.

Wie haben Sie es geschafft, so viel abzunehmen?

Durch eine Ernährungsumstellung, und zwar nach einer besonderen Methode: Sie heißt Metabolic Balance. Mithilfe einer Blutuntersuchung wird festgestellt, welche Lebensmittel man verträgt, welche gut für den eigenen Stoffwechsel sind.

Was bedeutete das für Ihre Ernährung?

Ich soll zum Beispiel kein Rindfleisch essen. Auch Kohlsorten oder Zitrusfrüchte tun mir nicht gut. Aber einmal in der Woche darf ich essen, was ich will. Da gönne ich mir auch mal eine Butter-

cremetorte. Ich muss mich also nicht kasteien. Dass ich diese Methode entdeckt habe, ist mein großes Glück. Denn ich hab früher eine Crash-Diät nach der anderen probiert. Alles gemacht, was der Diätmarkt so hergibt. Doch es hat nichts genützt.

Sie meinen den Jojo-Effekt?

Ja, wenn ich vier, fünf Kilo herunter hatte, waren die in kürzester Zeit wieder drauf. Das Verrückte: Ich habe immer weniger gegessen und bin dabei immer dicker geworden! Es war furchtbar! Dann sagte mir der Arzt noch was von Wechseljahren, Hormonumstellung. Also, es war wirklich alles Asche!

Und wie sind Sie auf das neue Ernährungsprogramm gekommen?

Durch meine Tante. Die sah plötzlich zehn Jahre jünger aus! **Und Sie wurden neidisch ...** Ich hab gedacht, mich schmeißt's! Ich dachte: Sie hat sich operieren lassen! Aber nein, es war nur die Umstellung ihres Stoffwechsels. Das entgiftet, lässt einen wieder strahlen, und die Pfunde purzeln wie verrückt! Damals, vor einein-



Große Liebe: Jacob mit Immobilienmanager Jochen Neumann (65)



80 kg

Strahlend, aber unglücklich: Katerina Jacob vor vier Jahren

Was ist Metabolic Balance?

Es ist eine der individuellsten Diäten, die es gibt. Ein Ernährungsplan, der den Stoffwechsel wieder in Balance bringen soll und nach persönlichen Laborwerten zusammengestellt wird. Deshalb braucht man auch einen Betreuer - Arzt, Heilpraktiker, Ernährungscoach ... Eine Blutabnahme ergibt, welche Vitamine und Mineralstoffe fehlen, um den Stoffwechsel

wieder in Schwung zu bringen, und man erfährt, welcher Stoffwechsel-Typ man eigentlich ist. Der Ernährungsplan in vier Phasen legt dann fest, welche Nahrungsmittel die richtigen sind, wie der Körper am besten auf die Umstellung vorbereitet wird und wie sich der Ernährungsplan im Alltag umsetzen lässt. Das Ziel: durch die veränderte Ernährung dem

Körper wieder Schlankstoffe (Enzyme und Hormone) zuzuführen. Die lassen dann die Pfunde nur so purzeln. Kosten für dieses persönliche Stoffwechsel-Programm: etwa 360 Euro. Weitere Infos unter www.metabolic-balance.de

Katerina Jacob mit ihrem Ernährungscoach Dr. Wolf Funck



ZUR PERSON

- **Geburtstag:** 1. März 1958 (Fische) in München
- **Karriere:** 1973 TV-Debüt mit Mutter Ellen Schwiars im Mehrteiler „Der rote Schal“, 1976 Durchbruch mit „Grete Minde – Der Wald ist voller Wölfe“, 1995-2005 Rolle der Assistentin Sabrina in „Der Bulle von Tölz“. Seit 2007 spielt sie die Staatsanwältin Iris Meissner im „Polizeiruf 110“.
- **Familie:** Seit 10 Jahren Liebe mit dem Deutsch-Kanadier Jochen Neumann (65). Das Paar lebt abwechselnd in Vancouver (Kanada) und am Starnberger See. Aus einer früheren Beziehung hat Katerina Jacob Tochter Josephine (27). Von ihr stammt Enkelsohn Kaniel Orlando (3).
- **Autogramm-Adresse:** Katerina Jacob c/o MR Management, Gleichmannstr. 7, 81241 München

halb Jahren, hörte ich zum ersten Mal davon, und ich dachte: Das kann ich auch!

Wie man sieht, mit Erfolg!

Ja, Ich schreibe jetzt auch ein Buch darüber, weil es einfach so vielen Menschen helfen wird. Es hat sehr viel mit Disziplin zu tun, die ich im Übrigen überhaupt nicht habe (lacht). Aber ich hab mir gedacht, diese paar Wochen als Einstiegszeit – und nur die ist hart – die hältst du jetzt mal durch. Vor allem, wenn du danach ein ganzes Leben zurückkriegst! Und es hat funktioniert! Es hat mein Leben unglaublich verändert.

In welche Richtung?

Ich bin jetzt 50 und ich war noch nie so super drauf wie jetzt. Noch nie! Die Lebenslust ist neu erwacht. Auch der Sex macht viel Spaß. Ich fühle mich einfach attraktiver. Das ist überhaupt kein Vergleich zu früher. Und ich finde es toll, wenn junge Männer jetzt plötzlich mit mir flirten. Ich hatte noch nie so viele Angebote!

Wie erklären Sie sich die rege Nachfrage?

Alle, die mit Metabolic Balance abgenommen haben, sehen einfach zehn Jahre verjüngt aus. Und ich fühle mich auch so. Mir geht's sauwohl, ich bin so energiegeladener. Ich kann wieder mit meinem Enkel rumtollen. Der ist jetzt drei

Jahre, und wir haben schon drei Betten zerstört! Ehrlich gesagt, ich bin auch wahnsinnig kindisch geworden (lacht). Ich gehe sogar wieder gerne in die Disco. Ich fühle mich einfach wieder wohl in meiner Haut.

Vorher war das nicht mehr so?

Nein, ich hatte mich zurückgezogen, bin nirgendwo mehr hingegangen. Auf Galas habe ich mich eher verhüllt als schick gemacht. Was soll man auch schon anziehen, wenn man Speckfalten auf dem Rücken kriegt?

Sie fühlten sich wirklich so dick?

Ich war es! Ich bin 1,65 m groß und habe 80 Kilo gewogen. 80!

Und jetzt?

65 Kilo. Statt Kleidergröße 42/44 trage ich 38. Ich kann wieder alles anziehen. Natürlich habe ich immer noch meine Problemzonen. Zum Beispiel meine Speckfalte um den Bauch herum, aber auf die bin

Schauspielfamilie:

Ellen Schwiars (78), Katerina Jacob, Tochter Josephine (27)



1996 Supererfolgreiches Team – zehn Jahre lang: Mit Ottfried Fischer (und dunklem Haar) in „Der Bulle von Tölz“



2009 In der Reihe „Mord in bester Gesellschaft“ (mit Fritz Wepper, M.) war sie gerade im feschen Dirndl zu sehen

ich stolz! Das ist meine Schwingmasse, die brauche ich. Das ist okay, ich bin 50.

Haben sich mit der neuen Lebenslust auch die Job-Angebote verändert?

Oh ja. Ich spiele wieder Rollen, die man mir sonst niemals angeboten hätte. Ich komme zum Beispiel wieder als Geliebte in Frage, bin wieder vielseitiger einsetzbar.

Was sagt denn Ihr Mann zu Ihrer Verwandlung?

Jochen ist total happy. Er hat mich beim Abnehmen total unterstützt, mich mit Geschenken überhäuft, weil er mich motivieren wollte. Und er hat sich neu in mich verliebt. Nach zehn Jahren Beziehung. Etwas Schöneres kann man sich doch kaum wünschen, oder?

Und er wird nicht eifersüchtig, wenn Sie jetzt ständig angebaggert werden?

Vielleicht ein bisschen. Er sagt dann zu den Jungs: Wenn ihr sie anfasst, müsst ihr sie auch nehmen! Dann flüchten sie immer ganz schnell (lacht)!

CLAUDIA KIRSCHNER



Katerina Jacob ist eine begeisterte Großmutter, bezeichnete sich als „coolste Omi der Welt“. Enkel Kaniel Orlando (r.) ist drei

65 kg

Keine Angst mehr vor dem roten Teppich: Der TV-Star ist jetzt drei Größen schlanker