

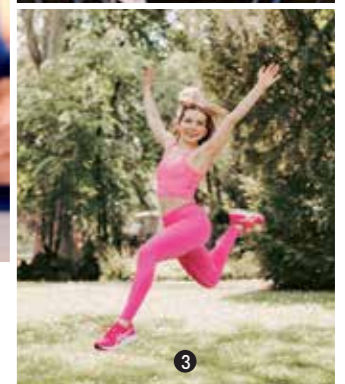


**SPAGHETTI? KLAR!**  
Es kommt nur darauf an, wann und wie viel man davon isst. Ursula Vybiral liefert mit ihrem neuen Buch „easy eating – Das Workbook“ einen 21-Tage-Plan für eine nachhaltige Ernährungsumstellung.

# „ERKLÄR DEINEN WUNSCH ZUM ZIEL“

Sie gilt als Ernährungs-Guru und half Tausenden zu einem normalen Essverhalten. Jetzt legt ABNEHMEPERTIN URSULA VYBIRAL, 56, ihr nächstes Buch vor. Ein Workbook, das in 21 Tagen zu einem neuen Lifestyle in Sachen Essen und Bewegung verhelfen soll. Wer einen Plan braucht, ist hier richtig. Die Autorin über Stolpersteine am Weg zur Zufriedenheit, Glück und das Weglassen von Desserts.

**S**ie kennt jede Ausrede, sie kennt jede Versuchung. Ursula Vybiral hat vor mehr als 20 Jahren selbst zu viel gewogen, über 30 Kilogramm waren es damals. Darüber sprechen wollte sie lange nicht. Was sie wollte, war damals klar: eine Methode finden, bei der man zügig zum Wunschgewicht gelangt, sich ernährungstechnisch nicht komplett verbiegt und bei der klar ist, dass einen der Jo-Jo-Effekt nicht postwendend in die Vergangenheit katapultiert. Die einstige Marketing-Managerin hat damals quasi jedes Ernährungsbuch gelesen, alles ausprobiert – und aus ihrer Erfahrung und ihren Erfolgen eine eigene Methode entwickelt. *easy eating* ist heute eine eingetragene Marke, Vybiral arbeitet längst als Ernährungstrainerin für die Belegschaft großer Konzerne – und hat nun ihr drittes Buch vorgelegt. Ein Arbeitsbuch, das in 21 Tagen zu einer Ernährungsumstellung in Kombination mit mehr Bewegung führen soll. Dieses Buch ist aber noch viel mehr: Es ist eine Anleitung zum Umdenken, eine Art Neustart im Umgang mit sich selbst. Essen spielt dabei eine große Rolle, klar, aber auch das Mindset muss stimmen, sagt Vybiral. Ihr Markenzeichen ist Farbvielfalt, sie kleidet sich bunt – und plädiert für mehr Farben am Teller. Obst und Gemüse sind keine >>



## BLOSS FRÖHLICH BLEIBEN

Das neue Buch von Ursula Vybiral umfasst 3 mal 21 Rezepte für 3 Mahlzeiten täglich, aber eben auch Meal-Preps. Denn Vorbereitung und Bevorratung ist alles, sagt die Expertin (1). Feiern mit lieben Menschen gehört dazu, aber darf man denn da auch noch Alkohol trinken? Ja, sagt Vybiral, aber es gibt einige Tricks und Regeln (2). Vybiral's Mitarbeiterin Nicole Mayr, 24, hat den Fitness-Teil im Buch gestaltet und 12 Übungen zusammengestellt, die in Schwung bringen und den Körper formen (3).



### FARBENVIELFALT

Das Auge isst immer mit. Auch deshalb plädiert Vybiral für Gemüse- und Obstvielfalt. Wichtig ist, wann man was isst (1). Das Workbook umfasst viele simple Rezepte für Frühstück, Lunch und Dinner. Zwischenmahlzeiten sind allerdings verboten (2). Ursula Vybiral legt mit „easy eating – Das Workbook“ ihr drittes Buch vor, einen detaillierten 21-Tage-Plan zur Ernährungsumstellung. 272 Seiten, erschienen bei Amalthea, € 33,- (3).

nicht nur die Vorfreude, sondern es lässt uns diese drei Wochen mit Leichtigkeit verbringen. Mit diesem Vertrag verpflichten wir uns, etwas nur für uns selbst zu tun. Viele erlauben sich das oft nicht, aber wir DÜRFEN das! Wir dürfen uns selbst wichtig sein und ein Projekt nur für uns selbst haben. Ein Projekt, das nichts mit der Familie oder dem Partner, der Partnerin oder Freunden zu tun hat. In dieser Zeit lassen wir uns auch nicht von unserer Umwelt beeinflussen, indem wir uns etwa zu Alkohol und/oder Zucker verführen lassen. Wir entscheiden, was uns guttut, wir stehen für uns ein: Ich bin gerade in einem Programm und habe meinen Plan. Daher sage ich für heute „Nein danke zu Dessert und Prosecco“.

*Du hast dem Thema Emotional Eating ein langes Kapitel gewidmet. Warum? Und wie hast du das selbst schon erlebt?*  
 VYBIRAL: Oh ja, Emotional Eating kenne ich nur zu gut, und auch bei meinen Klient:innen ist dieses belastende Thema leider sehr präsent. Emotional Eating bezeichnet die Neigung, negative wie auch positive Gefühle mit Essen zu kompensieren. Oft ist es eine Strategie, unangenehme Themen oder Gefühle zu bewältigen. Oft lenken wir uns auch mit Essen ab und vertagen das Konfrontieren mit jenen unangenehmen Dingen in unserem Leben, die gerade anstehen. Es kann aber auch eine ungestillte Sehnsucht sein, etwa nach einer Partnerschaft, nach Liebe, nach Versöhnung mit einem wichtigen Menschen, nach Glücksmomenten. Dieser emotionale Hunger unterscheidet sich von echtem, körperlichem Hunger. Er kommt plötzlich und wird meistens mit den Kombinationen süß-fett oder

salzig-fett gestillt. Oft auch mehrmals abwechselnd hintereinander. Emotionaler Hunger ist eine Art Seelenhunger. Er entsteht im Herzen und im Kopf und nicht im Bauch, und er kann sehr oft zu Binge Eating führen. Schwerere Fälle vermittelte ich gleich an auf Essstörungen spezialisierte Expert:innen wie Psychiater:innen oder Psycholog:innen. Wichtig ist, dass wir uns diesem Thema stellen. Auch ich selbst habe mich diesem Thema vor vielen Jahren stellen müssen und mir von einer Psychologin helfen lassen. Denn ich war eine Binge Eaterin und weiß daher nur zu gut, wie sich diese Leere anfühlt, obwohl der Bauch voll ist. Ich habe gegessen, bismir schlecht wurde – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Klient:innen berichten mir von ihren nächtlichen geheimen Tankstellen-Besuchen, bei denen sie sich mit einem Sack Süßigkeiten und salzigen Fertigprodukten eingedeckt haben. Dingen, die ihnen nicht mal gut geschmeckt haben, dafür aber waren sie „betäubt“. Der erste Schritt aus der Emotional-Eating- oder Binge-Eating-Falle ist Selbstreflexion. Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was ist gut, was schlecht? Was möchte ich gerne ändern? Wie will ich leben? Wie lebe ich tatsächlich? Was müsste ich ändern, um glücklich zu sein? Was ist der erste Schritt dazu? Das sind im ersten Moment unangenehme Fragen, die man gerne „vertagen“ möchte. Die Wahrheit und vor allem die Betrachtung der eigenen Lebenssituation sind nämlich nicht immer angenehm. Aber Betrachtung bringt Erkenntnis, und das ist der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben.

*Seit einiger Zeit hat sich das Thema Körperakzeptanz gewandelt. Zu seinem Körper zu stehen, egal ob man dick oder dünn ist, wurde zu einer Art neuem Selbstbewusstsein. Body Positivity pfeift auf Schönheitsideale. Schön ist, was jeder selbst schön findet? Das ist doch grundsätzlich eine tolle Entwicklung, oder?*  
 VYBIRAL: Ja, das ist es! Pfeifen wir auf vorgegebene Schönheitsideale. Wir entscheiden jetzt für uns selbst, was schön ist. Niemand muss mehr schlank werden, um zu gefallen. Eine neu gewonnene, längst überfällige Freiheit ist das, vor allem für uns Frauen. Doch

**PLANEN UND BEVORRATEN.** Um sich selbst auszu-tricksen, sind Essens-pläne ideal, rät Ursula Vybiral. Zu Hause haben, was schmeckt und gesund ist, bewahrt vor Heiß-hungerattacken.

die Body-Positivity-Bewegung hat auch Schattenseiten. Radikale Gruppen der Bewegung sind dazu übergegangen, jeden zu beschämen, der sich für eine Gewichtsabnahme entscheidet, in dem Glauben, dass dies Ausdruck des psychologischen Tributs des „Fat Shaming“ und nicht eines echten Wunsches nach Gesundheit oder Veränderung ist. Meine Nichte ist vor Kurzem in der Schule von anderen Mädchen „dünn, magersüchtig, essgestört“ beschimpft worden. Nichts von dem ist sie, vielmehr ist sie ein schlankes, sportliches, beliebtes und fröhliches Mädchen mit einer ausgewogenen Ernährung. „Body Shaming“ kann also genauso gut in die andere Richtung gehen. Im Sommer war ich bei einer Talkshow zum Thema Abnehmen im Fernsehen eingeladen. Es war auch eine übergewichtige Dame in der Runde, die berichtete, wie wohl sie sich fühle, obwohl sie übergewichtig ist. Sie würde gar nicht so aussehen wollen wie ich (!), denn so magere Frauen haben meistens keinen Spaß und essen auch nicht gerne. Boah, das war heftig. Erstens bin ich nicht mager, zweitens esse ich sehr, sehr gerne, drittens habe ich viel Spaß und Freude in meinem Leben, und viertens war das richtig übergreifig und eigentlich gemein. Es täte uns allen gut, weniger zu bewerten, unsere Mitmenschen so zu nehmen, wie sie sind. Ich war auch nicht immer schlank, ich wog 30 Kilo mehr als heute. Ich habe mir überhaupt nicht gefallen, ich habe unter meiner Fülle gelitten, und deshalb wollte ich schlank werden. Niemand muss schlank sein, aber wer schlank sein möchte, der soll das auch dürfen!

*Warum geben so viele Menschen schon nach wenigen Tagen auf?*

VYBIRAL: Es gibt tatsächlich Faktoren, die den Prozess ausbremsen. Zum Beispiel der Zahl auf der Waage zu viel >>

>> Geheimtipps, aber die Reise zum Wunschgewicht kann eben auch bunt sein. „Abnehmen funktioniert nur mit Essen“, und deshalb gibt es auch 21 Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen, die allesamt erstaunlich köstlich aussehen.

Vybiral über emotionales Essen, Hürden am Weg zum Wohlfühlgewicht und über den Vertrag mit sich selbst.

### „ES DAUERT 21 TAGE, UM ALTE GEWOHNHEITEN DURCH NEUE ZU ERSETZEN.“

*Dein neues Buch ist ein Plan für 21 Tage zur Ernährungsumstellung. Warum gerade 21 Tage?*

VYBIRAL: Die 21 Tage haben mit unserem Gehirn zu tun, genauer gesagt mit der Neuroplastizität. Darunter versteht man die Fähigkeit des Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktionen so zu verändern, dass es optimal auf neue, äußerliche Einflüsse und Anforderungen reagieren kann. Wir können also unser Gehirn wie ein Sportler trainieren. Das Gehirn liebt es, trainiert und gefordert zu werden, und genau das machen wir uns in den ersten 21 Tage zunutze. Mehrere neurowissenschaftliche Studien nennen 21 Tage als Mindestzeit, die das Gehirn braucht, um alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Das heißt, wir

### „Wir dürfen uns selbst wichtig sein und ein Projekt nur für uns selbst haben ...“

URSULA VYBIRAL, 56, ERNÄHRUNGSCOACH

machen aus alten, schlechten Gewohnheiten gute beziehungsweise bessere. Bei einigen kann es auch länger dauern, das ist von Mensch zu Mensch verschieden, dabei spielt das richtige Mindset eine große Rolle. Ich allerdings habe in meiner Praxis mit meinen Klient:innen die Erfahrung gemacht, dass 21 Tage reichen. Danach läuft alles wie am Schnürchen, als wäre es nie anders gewesen. *Folgt man deinem Plan, empfiehlst du, mit sich selbst einen Vertrag abzuschließen. Wozu ist das wichtig?*

VYBIRAL: Weil wir mit einem Vertrag das Unverbindliche verbindlich machen können. Mit der Verpflichtung uns selbst gegenüber erhöhen wir die Motivation, unser Ziel zu erreichen. Somit erklären wir unseren Wunsch zum Ziel, so bleiben wir leichter im Programm, und die Tage vergehen wie im Flug. Durch dieses Commitment mit uns selbst steigt



» Bedeutung beizumessen. Sie entspricht nicht immer der Realität. Wir verbrennen Fett und sehen das Ergebnis nicht immer gleich auf der Waage. Es kann sein, dass man nach drei perfekten Esstagen keine Veränderung sieht, und plötzlich ist nach einem „semi-guten“ Tag ein Kilo „weg“. Das verführt uns nun dazu, dass wir die semi-guten Esstage als Mustertage heranziehen. Das ist aber falsch. Kilos verlieren passiert nämlich in Schüben. Fettverbrennung ist das eine, das Gewicht auf der Waage das andere. Daher empfehle ich, höchstens einmal pro Woche auf die Waage zu steigen. Und noch eine Hürde, die viele unterschätzen: das Snacken zwischendurch. Ich höre immer wieder: „Ich esse den ganzen Tag kaum etwas, meine Portionen sind klein, und trotzdem nehme ich nicht ab.“ Der Grund dafür ist, dass zu oft gegessen wird. Snacken ist DIE Abnehmbremse schlechthin. Wer abnehmen möchte oder nicht zunehmen möchte, der lege seinen Fokus auf drei Hauptmahlzeiten und verzichte auf Zwischenmahlzeiten. *Wie viel kann man realistisch abnehmen,*

**„Niemand muss schlank sein, aber wer das möchte, soll das auch dürfen.“**

URSULA VYBIRAL, 56,  
ERNÄHRUNGSCOACH

*wenn man sich 21 Tage gesund nach deinem Plan verhält?*

VYBIRAL: Die Frage ist etwas tricky, denn das hängt nicht nur von unserem Ernährungsverhalten ab, sondern auch von unserem Alter, unserem Geschlecht, unserer körperlichen Konstitution, auch von der eigenen Sportlichkeit und last but not least von unserer mentalen Verfassung. Haben wir Stress, gibt der Körper nicht gerne her. Das erschwert das Abnehmen. Im Durchschnitt nehmen meine Klient:innen abhängig vom jeweiligen Startgewicht zwischen drei und fünf Kilo in den ersten 21 Tagen ab. Für viele ist es der Anfang, um in den Abnehm-Flow zu kommen.

*Du kamst ja ursprünglich aus dem Marketing, hast dein Leben umgekrempelt, einen völlig neuen Weg eingeschlagen und zählst zu den erfolgreichsten Frauen der Branche. Was waren die Hürden, und was hättest du gerne früher über Erfolg gewusst?*

VYBIRAL: Die Hürden waren meine eigenen Unsicherheiten und Ängste als Selbstständige. Oft zweifelte ich an mir. Ich hatte Angst vor der Zukunft, vor allem, als ich alleinerziehende Mutter war. Letztendlich entschied ich mich, die Angst loszulassen und in meine Kraft zu gehen. Ich konzentrierte mich immer mehr auf meine Arbeit, auf meine Methode, meine Programme und habe mich stets fortgebildet. Jahrelanger Fleiß, viel Disziplin, nach Rückschlägen wieder aufrufen. Freude am Beruf, aber vor allem Verständnis und Empathie für die Menschen, die sich mir anvertrauen. Genauso sind Dankbarkeit und Demut wichtig! Was ich gerne schon früher gewusst hätte? Dass Vertrauen immer besser ist als Zweifel und dass Fleiß immer mit Erfolg belohnt wird.

EUKE FRANK ■



# Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen

**Nr. 1**  
Marke in Österreich\*



\* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LH+DFH (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel) im MAT KW 52 2022  
Quelle: NielsenIQ Tonics ATSTAEQ - Austria bis einschließlich KW 52 2022

**Klimaneutral**  
Produkt  
ClimatePartner.com/13719-1910-1002  
durch Unterstützung von Klimaschutzprojekten

