

GESUND&FIT ERNÄHRUNG

**NEUE
METHODE**
*Das „easy
eating“*

**WEIGHT-LOSS-
EXPERTIN**
Ursula Vybiral
kämpfte selbst
viele Jahre mit
ihrem Gewicht. Als
sie sich von Diäten
verabschiedete,
verlor sie 30 Kilo.

Nie wieder hungern und verzichten

SCHILANK SCHLEMMEN

Das Ende aller Diäten Die „easy eating“-Methode der österreichischen Bestsellerautorin Ursula Vybiral ist die Antithese zu jeder Diät. Ihr Versprechen: dreimal täglich gut essen lässt die Kilos purzeln. Erlaubt sind sogar Burger & Co.

Diät, Jo-Jo-Effekt, noch strengere Diät ... – vom Diätmodus in den Fressmodus. Von der Diät-Gewinnerin zur -Verliererin und wieder zurück ... Viele Jahre war Ursula Vybiral, so erzählt sie in ihrem Bestseller „easy eating – die große Abnehm-bibel“, im Diätkreislauf gefangen. Erst als sie Saftkur & Co. abschwor, schmolzen die Kilos – insgesamt 30 in sechs Monaten! „Ganz mühelos“, reflektiert sie. „Ohne Stress und Hunger.“ Wie? Sie machte sich Nahrung zur Verbündeten. Ein Gamechanger! „Viele Menschen“, so die Autorin, „haben buchstäblich Angst vor dem Zunehmen und oft sogar Angst vor dem Essen. Sie geben der Nahrung die Schuld dafür, dass sie zunehmen. Lebensmittel werden in Gut und Böse eingestuft. Aber Essen ist nicht unser Feind, sondern unser Freund – ein guter Freund! Falsche Ernährungsgewohnheiten lassen uns zunehmen, nicht das Essen an sich!“

Ihr Wunschgewicht hat Vybiral bis heute gehalten – „stets satt, zufrieden und mit Maß und Ziel“. Aus ihrer Abnehm-methode entwickelte sie einen nachhaltigen Lifestyle und zudem ein Business: Ihre „easy eating“-Methode teilt sie mit Gleichgesinnten in Coachings sowie in ihrem mittlerweile zweiten Buch. Ihr jüngster Ratgeber: „easy eating Workbook“ mit 21-Tage-Abnehmplan. In MADONNA gibt die Ernährungsexpertin einen Vorgeschmack und verrät Lieblingsrezepte zum Genießen und Abnehmen.

Einfache Philosophie. Easy bedeutet aus dem Englischen übersetzt: leicht, mühelos, einfach und unbekümmert.

Genauso sollten unsere Essgewohnheiten sein. Eine Ernährungsumstellung ist nämlich nur dann erfolgreich und nachhaltig, wenn sie ins Leben passt, einfach umzusetzen ist, schmeckt und nicht dauerhaft zu viel Disziplin abverlangt. Deshalb sind beim „easy eating“ Verbote sowie strenger Verzicht – v. a. Hungern – tabu. Stattdessen gibt es Gebote des guten Essens. Sie bilden die Basis der Methode und sollen im Idealfall zur Routine und somit zum Lifestyle werden. „Dabei“, so die Expertin, „geht es nicht darum, dass Sie all diese Verhaltensweisen ab Stunde null erfüllen, sondern vielmehr, dass Sie sich die nötige Zeit nehmen, die Sie brauchen, um sie Schritt für Schritt zu verinnerlichen.“ Dafür sollte man laut Vybiral 21 Tage einplanen. Denn es brauche etwa drei Wochen, um alte (Ernährungs-)Gewohnheiten aufzulösen und neue zu manifestieren. Diese Phase verlangt zwar etwas Ausdauer. Sie stellt dafür aber eine besondere Belohnung in Aussicht:

Ein gesundes Essverhalten, das den Körper nebenbei, also ganz easy, schlank hält.

1. Gebot: Du sollst viel Wasser trinken.

Zwei Liter Wasser sollte man auf den Tag verteilt konsumieren. Davon abends zwei Gläser. Alternativen sind Kräutertee oder grüner Tee (ungesüßt) sowie Soda-Zitrone.

2. Gebot: Du sollst dich für die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit entscheiden. Unter „richtig“ versteht die Expertin Vollkornbrot und -gebäck (Roggen, Buch-



weizen, Dinkel), Vollkornnudeln, ungeschälten Reis, Wildreis, Kartoffeln, Couscous, Bulgur, Quinoa, Buchweizen sowie Obst und Gemüse. Alles „Weiß“ (Weizenmehl, klassische Nudeln, Grieß, weißer, geschälter Reis) sollte vermieden werden. Warum? Sie fahren mit dem Blutzuckerspiegel Achterbahn und erzeugen so Heißhunger. Ihr Tipp zum richtigen Zeitpunkt: Morgens auf Carbs setzen, dann wird man sie abends nicht vermissen.

3. Gebot: Du sollst auf Eiweiß & Fette achten.

Bringen Sie hochwertige Eiweißquellen (Fisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte, Tofu, Sojabohnen) auf den Speiseplan. Bevorzugen Sie gesunde Fettquellen mit reichlich ungesättigten Fettsäuren. Das sind Olivenöl, Leinöl, Nussöl, Avocados und fettreiche Fischarten wie Lachs und Makrele.

4. Gebot: Du sollst Obst und Gemüse in deinen Tagesplan einbauen.

Gemüse können Sie jederzeit und reichlich essen (schonend zubereiten, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben). Achtung allerdings bei sehr süßen Früchten. Diese zum Frühstück oder nach dem Lunch verzehren. →



BRANDNEU: „easy eating – das Workbook“ von Ernährungsexpertin Ursula Vybiral. Mit 21-Tage-Plan das Wunschgewicht erreichen. Amalthea Verlag, um 33 Euro.

GESUND&FIT ERNÄHRUNG

JACKFRUIT-TACOS

ZUTATEN FÜR: 2 Dosen junge Jackfruit, in Wasser oder Salzlake, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Öl, 1 TL Kümmel, 2 TL Paprikapulver, edelsüß, ½ TL Chili, ½ TL Cayenne-Pulver, 1 TL Ahornsirup, 150–200 ml BBQ-Sauce, Saft einer Limette, Salz und Pfeffer, 1 Avocado, 6 kleine Tortillas oder Taco-Shells, 1 Paprika, in Würfeln, Salat, in Streifen, Jalapeños, Mais, Koriander (optional).

Für die Joghurtsauce: 100 g Sojajoghurt, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Ahornsirup, Saft einer Limette, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Jackfruit abseihen und abtropfen lassen. Den Kern (hartes Dreieck) entfernen und in dünne Scheiben vom Kern nach außen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebel, dann den Knoblauch darin glasig braten. Jackfruit hinzufügen und für einige Minuten anbraten. Gewürze, BBQ-Sauce, Ahornsirup, Limettensaft hinzufügen. Für 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Sojajoghurt, Tomatenmark, Ahornsirup, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen, beiseite geben. Avocado schälen, Kern entfernen und mit einer Gabel zerdrücken. Nach ca. 10 Minuten entweder mit einer Kartoffelpresse oder einer Gabel die Jackfruit zerdrücken oder in Fasern reißen. Taco-Shells oder Tortillas erwärmen und mit Jackfruit, Paprikawürfeln, Avocado, Salat, Joghurtsauce und allen optionalen Extras servieren.



Bloß keine Angst vorm Essen. Ernährungsexpertin Ursula Vybiral verrät: Das passiert mit Ihrer Figur, wenn Sie gute Nahrung zu Ihrer Freundin machen!



5. Gebot: Du sollst beim Naschen vorsichtig sein. „Zucker“, so Vybiral, „ist wirklich böse. Aber viele von uns können bzw. wollen auf ihre Schoko & Co. nicht verzichten. Und ich nehme sie Ihnen und mir auch nicht weg, denn bei einer realistischen Ernährungsumstellung muss der ‚kleine Nasch‘ einen Platz haben dürfen.“ Ihr Tipp: Dem Naschen Platz einräumen, aber nicht zu viel (maximal 200 kcal/ Tag) und darauf achten, dass Naschereien nicht gleichzeitig süß UND fett sind.

Für die ersten 21 Tage der Ernährungsumstellung rät Vybiral jedoch, Zucker gänzlich zu streichen. Das sorgt für einen Reset der Geschmacksnerven sowie höheren Gewichtsverlust. Nach der Detox-Phase lassen Sie das Naschen am besten zu einer Besonderheit werden! **Achtung:** Zucker versteckt sich auch gerne in Salzigen und Getränken (*Liste der Zuckerbomben finden Sie auf Seite 32*).



ROTE-RÜBE-BURGER

ZUTATEN FÜR: 100 g rohe Rote Rübe, ½ rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Gewürze nach Wahl (Paprikapulver, Oregano, Kümmel etc.), 1 TL Tomatenmark, 1 EL Sojasauce, 25 g Walnüsse oder andere Nüsse, 20 g Haferflocken, ½ Dose Kidneybohnen, 2 Scheiben Käse, 2 gute Burgerbrötchen, hausgemachtes Ketchup (Rezept im Kochbuch), Gemüse nach Wahl (Salate, Gewürzgurken etc.), Avocado, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Rote Rübe schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen, fein hacken und in einer Pfanne in etwas Öl glasig braten. Die Gewürze dazugeben, kurz anbraten und das Tomatenmark und die Sojasauce hinzufügen. Ein paar Minuten weiterbraten lassen, dann die Rote Rübe hinzufügen, salzen und pfeffern, und weitere 3 Minuten braten. Alles beiseitestellen. Nüsse und Haferflocken in einer Küchenmaschine zerkleinern. Bohnen und Rote-Rübe-Mischung hinzufügen und so lange mixen, bis alles gut vermischt ist. Nach Bedarf Wasser oder weitere Haferflocken untermischen. Mischung zu zwei Burgerlaibchen formen und pro Seite 5 Minuten anbraten (sie sollen außen knusprig sein). Nach dem Wenden den Käse draufgeben und schmelzen lassen. Burger mit Brötchen, Ketchup, Gemüse und Avocado anrichten und warm servieren.

6. Gebot: Du sollst dich regelmäßig bewegen. Zum Beispiel Powerwalken. Am besten fünfmal 30 Minuten pro Woche.

7. Gebot: Du sollst den Alkoholkonsum limitieren. Für die ersten 21 Tage gilt, wie beim Zucker: Detoxing! Danach: bewusst genießen. So hält es die Expertin: An vier Tagen in der Woche keinen Alkohol trinken, an drei Tagen versuchen, mit zwei Gläsern auszukommen.

8. Gebot: Du sollst dich bevorraten. Speisepläne erstellen und die Vorräte dafür zu Hause haben. Einkaufslisten sind eine große Hilfe!

9. Gebot: Du sollst den Tag planen. Wer gesundes Essen im Kühlschrank hat, muss nicht zu Fast Food greifen.

10. Gebot: Du sollst auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Wer abnehmen und sein Gewicht halten möchte, der ist mit drei Mahlzeiten am Tag gut beraten. Diese Hauptmahlzeiten sollten gut mit Nährstoffen versorgen und richtig satt machen (sie- →

GESUND&FIT ERNÄHRUNG



MATCHA-PANCAKES

ZUTATEN FÜR: 120 g Dinkelmehl oder Vollkornweizenmehl, 2 TL Matcha, 2 TL Backpulver, Prise Salz, 180 ml Milch, 1 Ei, 70 g griechisches Joghurt, Neutrales Öl.
Zum Servieren: Joghurt, Ahornsirup, Kokosraspeln und Heidelbeeren

ZUBEREITUNG:

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten (Mehl, Matcha, Backpulver und Salz) vermischen. In einer kleinen Schüssel Milch, Ei und griechisches Joghurt vermischen (optional: Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben – für extra fluffige Pancakes). Die feuchten Zutaten vorsichtig unter die trockenen heben. Eine Pfanne mit etwas Öl bestreichen und die Pfannkuchen auf mittlerer Hitze ausbraten. Sobald sich Blasen gebildet haben, wenden und für weitere 1–2 Minuten ausbraten.
Mit Ahornsirup, Joghurt und Heidelbeeren servieren.

Wissen wie. „Zucker“, so der Ernährungsprofi, „ist wirklich böse.“ Wie Sie lernen, Süßes in Maßen zu genießen und welche Zuckerbomben Sie unbedingt meiden sollten:

he auch Rezepte auf diesen Seiten). Auf Zwischenmahlzeiten sollte verzichtet werden. Sie treiben das Gewicht eher in Höhe und machen träge.

11. Gebot: Du sollst regelmäßig intermittierend fasten. Die Empfehlung der Expertin: ein- bis zweimal pro Woche das Abendessen auslassen und etwa von 16 bis 8 Uhr fasten.

12. Gebot: Du sollst dein Leben genießen. „Halten Sie sich“, so Vybiral, „an die 12 Gebote und überlassen Sie Ihre Ernährung und Bewegung nicht dem Zufall. Vor allem aber genießen Sie ein gutes Essen! Haben Sie Freude und Spaß daran!“

NINA FISCHER ■

INFO

Die größten Zuckerfallen

SOFT & ENERGY DRINKS

Getränke mit zugesetztem Zucker sind besonders gefährlich für Figur und Gesundheit (Stichwort: Diabetes Typ 2). Trotz vieler Kalorien sättigen diese Getränke nicht. Und sie beinhalten auch keine Nährstoffe – das führt garantiert zu Heißhunger. Ein **Cola** (0,3 Liter) enthält ein Äquivalent von zehn Zuckerwürfeln. Ein Zuckerwürfel wiegt durchschnittlich rund drei Gramm. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt maximal 25 Gramm Zucker pro Tag. Eine **kleine Dose Energydrink** enthält 54 g Zucker (18 Stück Würfelzucker).

FRUCHTSÄFTE

250 ml **Orangensaft** enthalten 27 Gramm Zucker = ca. 9 Stück Würfelzucker.

FRUCHTJOGHURT

Ein Becher (150 g) enthält 30 Gramm Zucker = 10 Stück Würfelzucker.

KAFFEEFRANKEN

Kaffeeaktionen zum Mitnehmen enthalten oftmals 15 g Zucker oder mehr. Gleiches gilt für **Teegetränke**.

FERTIGSAUCEN

Beispiel: Eine Portion **Ketchup** (20 g) enthält 5 Gramm Zucker.