

FIT UND SCHLANK OHNE DIÄTEN

Meetings, unzählige Telefonate, Stress und Hektik – der Business-Alltag kann ganz schön anstrengend sein. Oft bleibt da keine Zeit, sich über die richtige Ernährung Gedanken zu machen. Die Folge macht sich auf der Waage bemerkbar: Zusätzliche Kilos, die nicht sein müssten. Was tun, damit Sie fit und in Form bleiben? AUSTRIAN BUSINESS WOMAN hat mit Ernährungsberaterin Ursula Vybiral gesprochen. Ein Talk über unsinnige Diäten, die Selbstverantwortung beim Essen und wie Sie mit zehn einfachen Regeln langfristig eine gute Figur machen.



Warum glauben Sie, dass noch immer so viele Menschen an Diäten glauben obwohl sie wissen, dass diese zumeist nichts bringen? Weil ich denke, dass der Mensch auch bei komplexen Fragen nach einer einfachen Antwort sucht. Und eine Diät ist eine einfache Antwort: So eine Diät ist zwar eine Qual, aber das haben wir schnell wieder hinter uns, im Gegensatz zu einer Ernährungsumstellung, für die muss ich mich mit meinen Essgewohnheiten auseinander setzen. Genau dort ist der Denkfehler! Wir alle wollen schlank werden oder es bleiben, wir alle essen gerne, sind eingeladen oder haben Gäste, wollen Alkohol trinken, ab und zu fetten Käse und natürlich Schokolade & Co essen dürfen. Die meisten Menschen, die zu mir in meine Praxis kommen, kennen entweder Fasten oder Völlern, das heißt, sie befinden sich entweder im Diät-Modus oder im Heute-alles-egal-morgen-fange-ich-an-Modus. Das zu durchbrechen, ist mein Auftrag. Den Abnehmwilligen dabei helfen, wie sie mit Essen abnehmen können. Das muss erst in die Köpfe rein: Du willst, abnehmen, dann musst du essen.

Sie sind demnach eine Diäten-Gegnerin? Ja, das kann man so sagen. Eine Diät ist eine vorübergehende Einschränkung der Nahrungsaufnahme, die Kalorien werden reduziert – mit dem Ziel möglichst schnell das Gewicht zu reduzieren. Nach dem Erreichen seines Ziels, glaubt man, man hat es aus dem Kopf, das Problem sei gelöst. Aber wir alle wissen, dass das nicht so ist. Eine Ernährungsumstellung wiederum ist das Erlernen einer bewussten Ernährungsweise, die satt macht, die den Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgt und den Genuss wieder in den Vordergrund stellt und ich nehme sogar ab, wenn ich das möchte. Diäten enden. Eine Ernährungsumstellung ist ein Prozess, der immer weiter geht und ist das einzige, das auf Dauer funktioniert.

Was ist das mit den Kalorien? Jetzt ist es plötzlich wieder ganz modern geworden, Kalorien zu zählen. Was halten Sie davon? Kalorien sind unsichtbar und gemein, sie kommen nachts und nähern die Kleidung enger. Spaß beiseite, Vorsicht: Kalorien zählen kann der Beginn einer Essstörung werden. Kalorien zählen ist das Gegenteil von Genuss. Kalorien zählen ist Zwang. Daher bitte nicht! Entscheidend sind nicht die Kalorien sondern die Auswahl und Qualität der Nahrungsmittel, denn diese beeinflussen den Fettstoffwechsel – mit dem falschen Kalorien bin ich schnell im Fetteinlagerungsmodus und nicht im Fettverbrennungsmodus. Meine These ist: Wir zählen keine Kalorien, aber wir sollen wissen, worin sie stecken. Es ist ein Riesens-Unterschied, ob ich Kalorien zähle, mich damit abquäle oder ob ich weiß, dass z.B. drei Cafe Latte über einen (Büro-)Tag verteilt, so viele Kalorien wie

eine Pasta Pomodoro mit Parmesan haben. Bewusste Ernährung bedeutet, dass wir uns bewusst entscheiden: Ja, der Marillenleck meiner Mutter am Sonntag Nachmittag, der ist es mir jetzt wert, den esse ich mit Genuss und ohne Reue. Nein, auf die gekauften industriell verarbeiteten Kekse in der Bäckerei verzichte ich jetzt ganz bewusst und esse stattdessen einen aufgeschnittenen Apfel.

Sie coachen immer wieder die Top-Manager unseres Landes und haben daher Erfahrung mit den Problemen und Schwächen ihrer Klienten. Was raten Sie MangerInnen, die ihr Gewicht halten oder sogar abnehmen wollen?

Zunächst ist das Zauberwort: Selbstverantwortung. Das bedeutet, wir alle müssen lernen oder sagen wir trainieren, wie wir Verantwortung im Hinblick auf unsere Ernährungsgewohnheiten für uns selbst übernehmen.



Ernährungsberaterin Ursula Vybiral

Die einen denken am Ende eines Tages: Um Gottes Willen, heute habe ich gesündigt. Zu viel, zu schwer und zu fett gegessen, zu viel getrunken, zu wenig bewegt. Morgen wird sich das auf der Waage rächen (und das tut es auch). Die anderen denken am Morgen, also am Morgen davor: Wie wird heute mein Tag aussehen? Ich frühstücke zu Hause oder im Büro etwas, das mir schmeckt. In den Sitzungen esse ich Früchte und trinke Tee oder auch Kaffee (am besten schwarz). Die Wahl des Mittagessens hängt von der Abendgestaltung ab. Bin ich abends bei Freunden eingeladen, wird mich wohl ein Abendessen erwarten, dann wähle ich mittags eine Gemüsesuppe oder einen Salat mit Huhn, Ziegenkäse oder Garnelen. Am Nachmittag gibt es eine Rippie dunkle Schokolade oder 2 Mon Cherie. Bin ich abends gemütlich zu Hause, kann ich mittags ruhig eine schöne Portion Pasta mit Salat essen und abends genehmige ich mir dann

eine Kleinigkeit wie ein Carpaccio oder Spargel mit kernweichem Ei, dazu 1-2 Gläser Wein in entspannter Atmosphäre.

Wie kann man diese vielen Tipps zu diesem umfangreichen Thema konkretisieren, dass sie alltagstauglich werden?

Eine wichtige Säule meiner easy eating Methode sind die 10 Gebote. Ich teile sie gerne hier mit Ihren Lesern. Wenn Sie diese 10 Gebote verinnerlichen, sind Sie schon mal auf dem richtigen Weg. Wenn Sie abnehmen



wollen, dann empfehle ich Ihnen, zusätzlich ein Ernährungstagebuch zu führen. Das diszipliniert einen. Vergessen Sie dabei nicht: Abnehmen kann man nur mit Essen, nicht mit Hungern! Auch wichtig: Erklären Sie Ihr Abnehmvorhaben zu einem Projekt. Sie wollen schlank sein, dann machen Sie diesen Wunsch zum Ziel. Visualisieren Sie Ihr Ziel, stellen Sie sich vor, in welches Kleidungsstück sie (wieder) passen wollen, stellen Sie sich vor, dass Sie wieder unbeschwert einkaufen gehen können und dass Ihnen wieder alles, was in Ihrem Kasten hängt passt. Wenn wir leichter sind, fühlt sich auch das Leben wieder leichter an. Und das Essen schmeckt auch besser, wenn wir einen Körper haben, in dem wir uns wohlfühlen. In diesem Sinne: Übernehmen Sie Verantwortung. Für sich und Ihren Körper. Und am besten gleich.

Eine Frage noch: Was halten Sie von Detox, das jetzt in aller Munde und in allen Regalen vertreten ist?

Das werde ich oft gefragt und gerne gebe ich als Antwort, dass das Wort Detox, also Entgiften, überstrapaziert wird. Jeder zweite Kräutertee oder Smoothie soll bereits ein Wunder-Detox-Mittel sein, dafür kostet er dann mehr. Wahr ist aber hingegen, dass es unserem Körper gut tut zu entgiften (hartes Wort, denn wir sind nicht vergiftet, höchstens belastet mit dem, was wir oft zu uns nehmen), zu entsäuern, zu fasten. Ich halte viel von einzelnen Fasttagen, um runterzukommen, um eine mögliche Vollerei-Serie zu durchbrechen, den Fettstoffwechsel wieder anzukurbeln. Bei mir, also bei meiner Methode, sieht ein Detox-Tag, ich nenne ihn auch gerne Entschleimungstag, so aus: Start: Zitronenlimonade aus 1 Liter Wasser abgekocht, warm nicht mehr heiß, Saft von 2 Biozitrone(n), mit Bio-Honig süßen (2 EL davon), 1/2 l gleich auf nüchternen Magen trinken, den Rest verteilt bis am Nachmittag. Bis 12:00 Uhr (später nicht mehr): Früchte, Früchte, Früchte.

Ich empfehle einen sehr großen Obstteller zuzubereiten und immer wieder zuzugreifen. Früchte am besten saisonal und regional und Bio (denn nur wo Bio draufsteht, ist auch Bio drinnen – nämlich nur die Frucht). Ab 12:00 Uhr Gemüse, Salate, Gemüsesuppe, gekocht, gegart, gegrillt oder roh. Als Püree oder als Wok. 200-300 g Kartoffel (3-4 mittlere Stück) dürfen/ sollen dabei sein. Nichts essen zwischen 16:00 und 20:00, dafür 1 l Kräutertee trinken. Abends bis 19:00/20:00 Gemüsesuppe (gerne zwei Teller). Spätabends: 1/2 Liter abgekochtes, warmes Wasser mit Honig und etwas Cayennepfeffer. An diesem Tag: Viel Trinken, wenn möglich drei Liter. Keinen Zucker, keine Kohlenhydrate (außer die Kartoffeln mittags), keine Milchprodukte, kein Fleisch, kein Fisch, keine



Eier, keine Fette (Salatdressing mit Zitrone und Avocado) keinen Kaffee, keinen Schwarze, keinen Alkohol. Unser Körper wird es uns danken und die Waage auch. Wir fühlen uns fit und sind gut gelaunt.



BUCHTIPP:
Nasch Dich schlank,
Amalthea Verlag
www.easyeating.at



PHOTO: POKOL

DIE 10 GEBOTE



1. DU SOLLST VIEL WASSER TRINKEN
Trinken ist das Allerwichtigste bei einer gesunden Ernährung: Drei Liter Wasser am Tag sind der Optimalfall, zwei Liter sollte man unbedingt zu sich nehmen. Für die meisten Menschen stellt dies, vor allem in den kalten Jahreszeiten, ein echtes Problem dar. Jedoch: Trinken kann man lernen. Zwei Gläser (1/4) am Morgen am besten gleich nach dem Aufstehen hinunterkippen. Vier Gläser sollte man auf den Tag verteilt konsumieren, zwei Gläser abends. Wer nicht unbedingt Leitungswasser trinken will, kann auch auf Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee (ungesüßt) sowie Soda-Zitron zurückgreifen. Bitte keine Light-Getränke, Alkohol nur mäßig. Sowohl Light-Getränke als auch Alkohol lassen den Blutzuckerspiegel sinken, damit ist die nächste Heißhungerattacke vorprogrammiert. Kaffee sollten Sie ebenfalls nur mäßig genießen – am besten schwarz. Denn schwarzer Kaffee ist für den Magen deutlich verträglicher (und auch weniger kalorienreich) als Kaffee mit Milch.

2. DU SOLLST DICH FÜR DIE RICHTIGEN KOHLENHYDRATE ZUR RICHTIGEN ZEIT ENTSCHEIDEN
Wählen Sie hochwertige Kohlenhydrate. Zu diesen zählen: dunkles Brot und Gebäck (etwa Vollkorn, Roggen, Dinkel oder Graham), Vollkornnudeln, Vollkorn- oder Basmatireis, Kartoffeln und natürlich auch Obst und Gemüse. Alles »Weiß« sollte vermieden werden: Weizenmehl, klassische Nudeln, Gries, weißer, geschälter Reis. Warum? Die »schlechten« Kohlenhydrate werden besonders schnell vom Körper aufgenommen, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rapide an und die Bauchspeicheldrüse schüttet besonders schnell Insulin aus, um den Zucker im Körper zu verteilen. Heißhunger entsteht – am Ende eines Tages haben wir mehr gegessen als nötig. Zusätzlich: Bitte ziehen Sie abends Eiweiß den Kohlenhydraten vor.

3. DU SOLLST AUF FETTE ACHTEN
Achtung: Fett macht fett. Daher achten Sie bitte auf die Fettszufuhr! Diese findet sich häufig versteckt in Cremesuppen, Käse, Aufstrichen, vielen Milchprodukten, Saucen, Wurst, Fleisch. Mageres Fleisch ist dem fetten vorzuziehen: Huhn, Pute, bestimmte Teile vom Rind und Kalb sowie Wild sollten eher auf dem Speiseplan stehen, als durchzogene Stücke oder Schweinefleisch. Schinken ist besser als Wurst. Suppen bieten ohne Obers zubereiten, Fisch und Fleisch am besten pur, im eigenen Saft

oder gedämpft. Das bedeutet den Verzicht auf dicke Saucen. Vor allem bei der Bestellung im Restaurant ist auf diese folgenschwere Details zu achten. Reichlich Fisch und Meeresfrüchte in den Wochenplan einbauen. Achten Sie beim Verzehr von Milchprodukten auf die Fettangaben auf der Packung. Denn in Puddings, Sahnejoghurts, Frischkäse-Sorten und Aufstrichen verbirgt sich nicht nur viel Fett, sondern auch oft sehr viel Zucker. Ungesättigte Fettsäuren sind den gesättigten vorzuziehen. Verwenden Sie daher hochwertiges Oliven-, Raps- oder Nussöl (aber bitte mäßig). Diese Öle sind zwar gesund, können aber in großen Mengen das Abnehmen bremsen. Eine gute Alternative zu Öl stellen Avocados oder eine paar Nüsse dar.

4. DU SOLLST OBST UND GEMÜSE IN DEINEN TAGESPLAN EINBAUEN
Obst und Gemüse können Sie jederzeit und reichlich essen. Nur bei den Früchten sollten Sie nicht extrem süße Obstsorten wählen. Beim Gemüse spielt die Zubereitung eine wesentliche Rolle: Am besten ist Rohkost, denn diese enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Wenn Sie Rohkost nicht vertragen oder nach Alternativen suchen, empfehle ich folgende Zubereitungsvarianten: Grillen Sie Ihr Gemüse im Rohr auf Backpapier. Kochen Sie das Gemüse im Wasser, achten Sie auf die kurze Kochzeit (3-8 Minuten). Auch Dämpfen oder Kochen mit dem Wok stellen vitaminschonende Zubereitungsarten dar. Salate bieten eine unglaubliche Variationsbreite – als Dressing empfehle ich Zitrone, Avocado und etwas Olivenöl oder auch ein Joghurt-Senf-Balsamico-Dressing, sie schmecken vor allem im Sommer wunderbar. Salate sättigen und helfen bei dem Wunsch, Gewicht zu reduzieren.

5. DU SOLLST BEIM NASCHEN VORSICHTIG SEIN
Hier gilt eine einfache Regel: süß, ja – jedoch – süß und fett, nein! Fettarme Schoko-Puddings, Frucht- bzw. Wassereis (Sorbets oder Joghurteis), leichte Schoko- oder Obstriegel (zuckerfreie Varianten) Apfelmüslis, Datteln, Pflaumen und andere Trockenfrüchte sind jederzeit erlaubt. Aber auch gegen einen Apfelstrudel oder einen Marillenkuchen ist nichts einzuwenden! Ab und zu eine Ausnahme ist durchaus in Ordnung, nur sollte diese nicht täglich stattfinden. Geben Sie dem Obst eine Chance, und gewöhnen Sie sich einen täglichen Obstteller mit saisonalen Sorten an.





6. DU SOLLST DICH REGELMÄSSIG BEWEGEN

Manche nennen es auch Sport. Egal, ob Sie Powerwalking, Nordic Walking, Easy Jogging oder Cross-training im Fitnesscenter betreiben – Hauptsache, Sie bewegen sich. Joggen, Schwimmen, Tennisspielen, Bergsteigen, Golfen haben den Vorteil, dass sie an der frischen Luft ausgeübt werden. Für EinsteigerInnen: Bauen Sie ein Bewegungsprogramm mindestens drei Mal wöchentlich in Ihren Tagesablauf ein. 40 Minuten sollten Sie dabei jeweils investieren. Das steigert nicht nur die Kondition, sondern auch das Wohlbefinden. Außerdem erhöhen Sie damit langfristig Ihren Grundumsatz: Durch regelmäßigen Sport bauen wir Muskeln auf, die im Ruhezustand mehr Kalorien verbrauchen – wir können also mehr essen. Und das alle Tage! Nicht nur an den sportlichen!

7. DU SOLLST DEN ALKOHOL LIMITIEREN

Alkohol bitte nur mäßig und auch nicht an allen Tagen! Die Damen dürfen höchstens zwei, die Herren drei Gläser trinken – vorzugsweise Wein, Sekt, Prosecco oder Champagner. Bloß keine Cocktails, Schnäpse, Bier, Whiskey, Wodka, denn die haben deutlich mehr Kalorien. Denken wir daran: Alkohol beeinträchtigt den Fettstoffwechsel und hindert uns daher am Abnehmen. Denn in der Zeit, in der unser Körper damit beschäftigt ist, den Alkohol abzubauen, wird Fett im Fettgewebe abgelegt. Zusätzlich wird durch die Ausschüttung von Insulin der Fettabbau gehemmt – und dies (bei zwei Gläsern Wein) bis zu vier Stunden lang.

8. DU SOLLST DICH BEVORRATEN

Mit diesem Thema muss sich jeder von uns im Detail auseinandersetzen. Im Büro, Geschäft, in der Ordination und zu Hause müssen jene Lebensmittel vorrätig sein, die wir mögen und die uns angenehm satt machen. Organisation ist alles. Man muss sich nur einmal die Mühe machen, eine ausführliche Liste zu erstellen und ab dann darauf achten, dass immer alles vorhanden ist, was schmeckt. Natürlich sollten Sie regelmäßig Ihre individuelle Bevorratungsliste erweitern, sonst wird der Ernährungsplan irgendwann einmal langweilig. Richtige Ernährung und das richtige Abnehmen beginnen beim Einkaufen!

9. DU SOLLST DEN TAG KALKULIEREN

Ich teile das Leben in normale Basic-Tage, Sündentage und Turbotage. Die Basic-Tage sind jene Tage, die einem strukturierten Alltag entsprechen. Sie gleichen die Tage mit den Ausnahmen aus – die Sündentage. Ausnahmen sind Einladungen, Urlaub, Feiertage oder Dienstreisen. Man sollte diese grob kalkulieren, aber keinesfalls ausufern lassen. Denn eine Heute-ist-eh-schon-alles-egal-Einstellung ist ein absolutes No-go. Nach einem opulenten Tag legen wir, je nach Stundenregister, einen Basic- oder Turbo-Tag ein. Das ist das Geheimnis eines nachhaltigen Erfolgs. Bei Tagen mit Einladungen beachten Sie: Unbedingt tagsüber schon Kalorien einsparen – am besten man konsumiert viel Gemüse und andere leichte Speisen – und abends nicht unkontrolliert alles laufen lassen. Genießen: ja!, aber mit Überblick. Denn es gibt den gnadenlosen Tag danach und vor allem die Waage am nächsten Morgen ...

10. DU SOLLST DEIN LEBEN GENIEßEN

Das wichtigste zum Schluss: Bitte hungern Sie nicht! Hungern hat bei einer Ernährungsumstellung keinen Platz. Diese ist nämlich keine Diät, die irgendwann endet, sondern vielmehr eine Entscheidung für einen neuen Lebensstil. Unsere Ernährung kann uns fit oder träge machen. Bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung sind daher der Schlüssel zu einem nachhaltigen Erfolg. Doch bleiben Sie stets im Genuss! Denn Essen hat mit Lust und Leidenschaft zu tun.



WAS KANN ICH IM RESTAURANT BESTELLEN, OHNE MEINEN PLAN ZU DURCHBRECHEN?

Tipps à la Carte:

► Achten Sie, wenn Sie auswärts essen gehen auf die Zubereitungsart – vor allem auf die Saucen. Denn dort verstecken sich böse Fette und unnötige Kalorien, die einem zwar nicht im Traum, aber auf der Waage wieder begegnen.

► Bei der Bestellung bitten Sie ruhig, um eine fettreduzierte Zubereitung – am besten mit Olivenöl.

► Mischen Sie sich Ihr Salatdressing selbst. Verlangen Sie nach Essig & Öl.

► Verzichteten Sie auf Weißbrot, selbst wenn das Essen auf sich länger als gewünscht warten lässt.

► Unterhalten Sie sich lieber und freuen Sie sich auf den ersten Gang oder das erste Glas Wein.

WO WAS ESSEN?

ALLGEMEIN

- Salate mit Add on's
- Pute natur mit Salzkartoffeln und einem Blattsalat
- Salat mit Hühnerstreifen und einem Knusperstift
- Beef Tartar mit getoastetem Schwarzbrot (ohne Butter)
- Tafelspitz mager mit Spinat oder Kochsalat mit Apfelkren (aber ohne Schnittlauchsauce und Röstis)
- Naturschnitzel vom Kalb mit Reis, dazu einen grünen Salat
- Cremespinat mit Spiegelei und Salzkartoffeln

Tip: Salzkartoffeln kommen immer ohne Fett, im Gegensatz zu Petersil-, Brat- oder Röstkartoffeln

BEIM ITALIENER

- Insalata Mista
- Ruccola mit Parmesan (gerne auch

- mit Garnelen)
- Minestrone
- Carpaccio vom Rind
- Tartar vom Fisch
- Gegrillter Fisch (Filets oder im Ganzen) mit Gemüse und/oder Salat
- Meeresfrüchte kalt als Salat, oder gegrillt Steak und Salat

Tip: Als Nachspeise bestellen Sie ein Sorbet oder einen Espresso mit einer Kugel Vanilleeis.

BEIM JAPANER, KOREANER ODER AUCH CHINESEN

- Misosuppe
- Sashimi (große Portion!)
- Sushi mäßig (Aufpassen: Reis verursacht Heißhunger!)
- Huhn oder Fisch mit viel Gemüse
- Tofu mit Gemüse spicy gegrillt – macht satt und hat wenig Kalorien
- Wok's (hier sind Sie immer auf der sicheren Seite) ohne oder mit Fleisch, Fisch oder Huhn

Tip: Currys im Restaurant sehr genau unter die Lupe nehmen: Hier wird häufig mit der besonders fetten Kokosmilch gekocht. Gemüse oder Fisch in Tempurateig gewaschen, außer Sie wollen zunehmen.

BEIM HEURIGEN

- Fleisch mager (Fett wegschneiden)
- Grillhuhn (bitte die Haut weglassen oder nur wenig davon naschen)
- Knackiges Gemüse roh,
- Frischkäse dazu, dunkles Brot
- Salate (ohne Mayonnaise)
- Leichte Käse wie Bierkäse und Aufstriche aus Topfen bzw. mit einem geringen Anteil an Butter oder Margarine.
- Dessert: 1 Scheibe Pischinger

Tip: Achten Sie vor allem bei den Aufstrichen darauf, ob diese mit Butter oder Margarine zubereitet wurden. Fragen Sie einfach nach. Besser ein mageres Stück Braten als ein Butter-Bomben-Aufstrich. Teilen Sie sich einen Apfelstrudel mit jemandem, den Sie mögen.

