

# Das perfekte Manager-Menü

## KAROTTEN

### Nicht nur für Hasen

Die Karotte eignet sich als roher Zwischensnack und gibt Salaten den letzten Pfiff. Wichtig: Der wichtige Inhaltsstoff Beta-Carotin löst sich nur in Verbindung mit Fett bzw. Ölen.

## FISCH

### Futter fürs Gehirn

Die Omega-3-Fettsäuren im Fisch schützen das Gehirn, fördern die Produktion vom Glückshormon Serotonin, Jod und Tyrosin machen munter und steigern die Konzentration.

## FISOLEN

### Anregend

Die sekundären Pflanzenstoffe (Saponine) in Fisolen wirken krebsvorbeugend, cholesterinsenkend und entzündungshemmend. Der hohe Ballaststoffanteil fördert die Verdauung.

## KARTOFFEL

### Kohlenhydrate

Es gibt gute und schlechte Kohlenhydrate. Kartoffeln, Reis, Hafer sind gut. Aber Achtung: Zu viel davon und falsch zubereitet führen auch gute Kohlenhydrate zu Übergewicht.



Ernährung kann fit oder träge machen. Wie Sie ihren Speiseplan umstellen sollten, um Leistung zu steigern, Stress zu mindern und Gewicht zu reduzieren.

Von Manfred Gram  
Mitarbeit: Sarah Al Hashimi, Florian Ressel

### TOMATEN Fatburner

Tomaten sollen mehr Kalorien verbrennen, als einlagern. Wissenschaftlich erwiesen ist das nicht, gesund sind sie trotzdem. Kalium entwässert und aktiviert den Stoffwechsel.

### KRÄUTER Vitamin-Würze

Kräuter sind Vitamin-C-Bomben. Die Petersilie verleiht Gerichten oft den letzten Pfiff. Was man oft vergisst. Sie ist auch ein Heilkräut und hilft u. a. bei Gicht und Verdauungsstörungen.

## EASY EATING Die 10 Gebote

- 1. Du sollst viel Wasser trinken**  
Zwei Liter Wasser täglich. Tee geht auch.
- 2. Du sollst dich für die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit entscheiden**  
Vereinfacht: Roggen, Dinkel, Vollkorn gut, Weizen böse.
- 3. Du sollst auf Fette achten**  
Hochwertige Öle verwenden und Nüsse naschen.
- 4. Du sollst Obst und Gemüse in deinen Tagesplan einbauen**  
Obst und Gemüse, immer und überall. Gerne roh oder vitaminschonend gekocht.
- 5. Du sollst beim Naschen vorsichtig sein**  
Süß, ja – süß und fett, nein!
- 6. Du sollst dich regelmäßig bewegen**  
Dreimal die Woche à 40 Minuten sind optimal.
- 7. Du sollst den Alkoholkonsum limitieren**  
Wenig und nicht alle Tage Alkohol trinken.
- 8. Du sollst den Tag kalkulieren**  
Morgens überlegen, wann gegessen wird.
- 9. Du sollst dich bevorraten**  
Dinge, die schmecken sollen immer griffbereit sein.
- 10. Du sollst das Leben genießen**  
Nicht hungern. Ernährungs-umstellung ist keine Diät sondern ein Lebensstil.

Zum Frühstück schnell eine Vitaminpille eingeworfen, mit Kaffee (natürlich ist Milch und Zucker drinnen) runter spülen und ab ins Büro. Vormittags eine Leberkäsesemmel, mittags – falls es die Zeit zulässt – was Deftiges, gegen die Heißhungerattacke Schokolade und weil am Abend eine wichtige Businessveranstaltung ansteht, wird am kalten Buffet auch noch mal ordentlich hingelangt. So, oder so ähnlich, sieht nicht selten der Speiseplan beruflich umtriebiger und geforderter Menschen aus. Auf lange Sicht geht sich das nicht aus. Der Körper rebelliert. Der Blutdruck steigt, der Cholesterinspiegel schnell in die Höhe, der Bauchumfang wächst. Aus der Ferne winken Burnout, Herzinfarkt und Schlaganfall.

40 Prozent der 18- bis 64-Jährigen sind übergewichtig, zwölf Prozent davon sind adipös. Übergewicht und Adipositas steigen mit zunehmendem Alter bei beiden Geschlechtern an, wobei beides bei Männern deutlich häufiger auftritt, steht im Österreichischen Ernährungsbericht.

**Coaching Zone.** Zeit zum Handeln also. Wie wäre es mit einer Diät? Da gäbe es einiges im Angebot: Metabolic Balance, Mayr Kuren, Dukan Diät, 50/50 Diät, die Weight Watchers wären auch noch da – alles schön und gut, allerdings: „Eine Diät ist eine schnelle, kurze Antwort auf komplexe Fragen. Man will möglichst schnell, möglichst viel Gewicht verlieren. Sind die zwei oder drei Wochen vorbei, fällt man nur allzu leicht in alte Muster zurück“, analysiert >

ZWISCHENSNACK. Heißhungerattacken keinesfalls mit Süßigkeiten oder Weißbrot bekämpfen. Viel besser ist Obst. Äpfel, vor allem aber Bananen, steigern den Blutzuckerspiegel, sättigen und gehören in Reichweite.



## Wolfgang Henn, 53

GESCHÄFTSFÜHRER, OD-SYSTEME

Wolfgang Henn hat zahlreiche Diät-Versuche (u. a. Metabolic, Weight Watchers) hinter sich. Erfolg brachte dann die Ernährungsumstellung mit der „Easy Eating Methode“. „Vieles hat nur kurzfristig geholfen“, moniert der Unternehmer, der konstant 88 Kilogramm hält und sein Körpergefühl wieder gefunden hat. Dazu wurden sowohl der Speiseplan neu strukturiert und Kohlenhydrate wie Reis und Kartoffel reduziert. Morgens gibt es nun Joghurt mit Früchten, mittags meist Salate und die Hauptmahlzeit abends. „Das schöne an Easy Eating ist, dass es kleine Sünden zulässt“, so Henn.



- Ursula Vybiral. Die 46-jährige Wienerin ist Ernährungsberaterin. Ihr Büro liegt am Hohen Markt. Blickt man aus dem Fenster des Beratungszimmers, sieht man direkt einen der beliebtesten und besten Wiener Würstelstände. Ist das Fenster gekippt zieht es ein wenig Käsekräuterduft ins praxisähnliche Büro.

Vybiral coacht demnächst ihren tausendsten Klienten. Zu ihren Kunden gehören Ärzte, Manager, Juristen, Politiker. Sie hält aber auch Vorträge zu richtiger Ernährung in Unternehmen und an Schulen. Wer zu ihr kommt, hat in der Regel schon vieles versucht, um Gewicht loszuwerden. Und weiß auch Bescheid über Kohlenhydrate, Ballaststoffe, freie Radikale – über Gutes und Böses in Ernährungsbelangen. Trotzdem gelingt es den meisten nicht, die Disziplin und Konsequenz mit der man berufliche Ziele verfolgt am eigenen Körper anzuwenden.

Vybiral propagiert die „Easy Eating Methode“. Das ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Sie unterrichtet sozusagen bewussten Genuss. Verbote sind dabei nicht ihr Ding – aufs Maßhalten kommt es an. Absolute „No-Gos“ gibt es nur in der Abnehmphase. Danach ist vieles erlaubt und gar erwünscht. Alkohol und Naschen, aber alles mit Ziel. Genuss und Geschmack gehören vereint, sich etwas zu verbieten, was man liebt bringt nichts. Hat man einen Tag der Sünde gehabt und über die Stränge geschlagen, ist es dafür umso wichtiger wieder eine Reihe von gut strukturierten „Basic-Tagen“ folgen zu lassen.

Vybiral doziert wie und was zu essen ist. Begleitet ihre Klienten zehn Wochen lang und lädt zu



„Das eigene Essverhalten ist der Spiegel des Charakters. So wie man isst, geht man selbst mit sich um.“

Hanni Rützel  
Ernährungscoach

regelmäßigen Nachbesprechungen. Eine Suppen-Nanny? Ihre Methode hat jedenfalls Erfolg. Bei den von ihr ernährungstechnisch Gemanagten purzeln die Pfunde. Und die Lebensqualität steigt.

Wolfgang Henn, Unternehmer in Wien, lässt sich seit zwei Jahren von Vybiral beraten. „Ich war ständig erschöpft, meine Leistungskurve ging nach unten, ich habe Lebensfreude und Körper-

## Bernhard Schmidt, 40

LEITER RECHTSABTEILUNG, HYPONÖ

„Als mir die Anzüge nicht mehr gepasst haben, hab ich gemerkt, dass ich etwas tun muss“, erzählt Bernhard Schmidt. Der Rechtsanwalt stellte seine Ernährung um und verlor 25 Kilogramm. Der Triathlet hält nun bei einem Kampfgewicht von 90 kg. „Ich habe gelernt, richtig zu essen. Früher etwa habe ich untertags zu wenig und dann abends, nach der Arbeit, zu viel gegessen“, erzählt Schmidt, der zudem nun

Zwischendurch-Snacks wie Schnitzel- oder Wurstsemmeln durch Salate ersetzt. „Es ist wie eine Substitutionstherapie mit guten Sachen“ scherzt der Jurist, der sehr akribisch und diszipliniert seine Abnehmprogramm umsetzt.



gefühl verloren“, erinnert er sich. Seit er sich bewusst ernährt, auf Kalorienbomben wie Weißbrot mit Butter verzichtet und seinen Speiseplan umgestellt hat, läuft der Motor wieder rund.

Ähnliches weiß auch der Jurist Bernhard Schmidt zu berichten: In den ersten Berufsjahren fütterte sich der 40-Jährige 115 Kilogramm rauf. „Ich habe immer den ganzen Tag gearbeitet und nichts gegessen, und wenn es dann vorbei war, gab es das Belohnungessen und noch dazu das falsche, weil ich eben unterzuckert war.“ Nach Vybirals Coaching sah die Welt gleich ganz anders aus. 25 Kilogramm sind runter, der Jurist ist nun Triathlet und weiß, was ihm gut tut. „Frühstück, mittags Salate und abends mediterrane Kost – vor allem Fisch und natürlich verzeiht der Sport einiges“, skizziert Schmidt seinen Speisezettel und Tagesablauf.

**Betriebliche Vorsorge.** Dass er alles richtig macht, legt auch die Expertise der Ernährungsexpertin Hanneli Rützler nahe. „Einsteiger müssen lernen, sich selbst wahrzunehmen und sich fragen: Wann tut mir essen gut? In der Früh, zu Mittag, am Abend? Ist mein Stoffwechsel rhythmisch oder spontan, erfolgt der Energiewechsel spontan?“ Hat man das einmal für sich und mit Coaches geklärt, kann man das Feintuning machen.

Die Foodtrend-Forscherin scannt zudem die heimische Esskultur und den Gastromarkt. Und da hat in den Kantinen und Büros in den letzten Jahren ein Umdenken stattgefunden: „Betrieblich hat sich kulinarisch viel getan. Es herrscht

## INTERVIEW

### „Sündigen ist wichtig“

Ernährungs-Coach Ursula Vybral im Gespräch über die Ernährungsprobleme von Managern, Lustverlust beim Essen und kleine Sünden zwischendurch.

**FORMAT:** Sie beraten demnächst hunderttausenden Kunden in Sachen richtiger Ernährung. Darf man fragen, wie viele Diäten Sie selbst schon gemacht haben?

**Ursula Vybral:** Ganz viele. Ich war von Kindheit an immer im Jojo-Modus und hatte deutlich mehr Gewicht als heute. Ich war ja auch ein Diätjunkie, nicht umsonst habe ich diesen Beruf gewählt. Die Zahl auf der Waage hat jahrelang bestimmt, ob der Tag ein guter oder ein schlechter wird. Irgendwann wollte ich dann gerne gut essen, Wein trinken, Gäste haben und trotzdem schlank sein und bleiben.

Nun begleiten Sie Manager, Politiker und Ärzte beim Abnehmen. Wo liegen die größten Probleme ihrer Klientel? Es gibt ein Thema, das sich durchzieht. Die meisten haben nicht nur ihre Form verloren, sondern auch ihre Lust am Essen. Die Menschen haben verlernt in Kontakt mit ihrem Körper zu stehen. Wenn jemand seinen Körper überhaupt nicht mag, schmeckt ihm auch das Essen nicht. Dennoch ist man ständig mit Essensgelegenheiten konfrontiert: Beim Arbeitsfrühstück, auf Pressekonferenzen, beim Business-Lunch, auf Abendveranstaltungen. Diesen Verlockungsdruck geben die meisten irgendwann nach. Die Disziplin, die Manager bei der Arbeit haben, fehlt ihnen oft in Bezug auf ihren eigenen Körper.

Gibt es dabei einen Unterschied zwischen Mann und Frau? Tendenziell nimmt das Thema Essen und bewusste Ernährung bei Männern nicht so einen hohen Stellenwert ein wie bei Frauen. Die sind in dieser Hinsicht reflektierter.

Was raten Sie dann, wie motivieren Sie ihre Kunden? Ich erstelle Konzepte für eine Ernährungsumstellung und schau mir ge-



nau an, wie der Arbeitsalltag und das private Umfeld meiner Kunden aussehen. Diäten bringen ja meist nur kurzfristigen Erfolg und eine schnelle Antwort auf eine komplexe Frage. Irgendwann fällt man wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Diese Dynamik möchte ich durchbrechen.

Mit erhobenem Zeigefinger? Nein, ich halte nichts von strikten Regeln. Jeder Fall ist individuell. Ich sage niemandem, iss das nicht, oder das. Es geht mir um einen Prozess der Bewusstmachung. Ich möchte den Leuten weder das Naschzeug, noch den Alkohol wegnehmen. Im Gegenteil: Auf der Langstrecke sind die kleinen Sünden wichtig. Allerdings bin ich sehr streng, wenn jemand zu mir kommt und denkt, es geht alles von alleine.

Wie viele schaffen diese Langstrecke? Ich habe eine Erfolgsquote von rund 75 Prozent. Das erfordert aber Disziplin und Konzentration. Neurologen sagen, dass das menschliche Gehirn circa sechs Wochen braucht, um eine neue Gewohnheit zu manifestieren.

Wie sehen dann erste Erfolge aus? Ernährung kann fit oder träge machen. Wer seinen Speisezettel umstellt und sich überlegt, was drauf gehört, merkt relativ rasch, dass er sich wohler fühlt, Gewicht verliert und mehr Energie hat.



## SERVICE Essen im Büro

Keine Zeit zum Essen? Caterer könnten dieses Problem lösen. Immer mehr bieten qualitativ gutes und gesundes Mittagessen an.

**Z**eitmangel darf keine Ausrede sein, wenn es um Ernährung im Büroalltag geht. Denn Essen lässt sich organisieren – wie ein Businesstermin. Ein besonders durchdachtes Konzept bieten seit Frühjahr Thomas Stiegner und Mario Decristoforo mit ihrem „Officemenu“ an. Die Speisen werden frisch zubereitet, kalt geliefert und dann vor Ort im Büro aufgewärmt. Im Wärmeofen, der zur Verfügung gestellt wird, wenn regelmäßig circa 20 Bestellungen eingehen.

### OFFICEMENU.AT

Auf biologische Kost wird Wert gelegt. Einge-  
kauft wird weitgehend regional. Nachhaltigkeit  
ist wichtig. Speisen ab € 6,80

### WERRESTAURANT.AT

Die Speisekarte ist umfangreich. Nebst einer  
deftigen Hauptspeise, gibt es immer zwei vege-  
tarische Alternativen. Speisen ab € 5,90

### BIOERISCHE.AT

Lust auf indisches Essen? Hier wird man fündig.  
Bis zu 90 Minuten kann die Lieferzeit dauern,  
dafür ist alles echt bio, vieles vegetarisch und  
auch vegan. Mittagsmenü ca. € 9

### VIENNAFOOD.AT

Riesen-Angebot zum Dumpingpreis. Nebst Defti-  
gem gibt es aber auch die Kategorien „Kilocoach“,  
„Leichtes“ und „Salat“: Speisen ab € 4,40

### MITTAGSPAUSE.ORG

Schnell und direkt. Bis 11.15 Uhr kann man ord-  
ern, ausgeliefert wird zwischen 11.30 bis 14  
Uhr. Das Angebot ist meist laktose- und gluten-  
frei. Vegetarisches findet sich täglich auf der  
Menükarte. Speisen ab € 6,80



ESSEN AUF RÄDERN. Thomas Stiegner und  
Mario Decristoforo (v. l.) von Officemenu.



## EASY EATING Häufige Fehler

### 1. Diät-Wahn statt gutem Konzept

Diäten bringen nur kurzfris-  
tig Erfolg, packen aber das  
Problem selten bei der Wur-  
zel und frustrieren, wenn  
man nicht durchhält.

### 2. Frühstück einfach weglassen

Das Frühstück bereitet auf  
den Tag vor. Kohlenhydrate  
liefern die nötige Energie.  
Darauf sollte man nicht ver-  
zichten. Auch nicht, wenn  
am Vorabend „geköllert“  
wurde.

### 3. Keine Zeit fürs Essen einplanen

Essen mit Hektik bringt den  
Körper auf Höchsttouren  
und ist kontraproduktiv.  
Nehmen Sie sich bewusst  
Zeit für Mahlzeiten.

### 4. Alles nehmen, was einem offeriert wird

Ob bei Konferenzen, Abend-  
veranstaltungen oder im  
Flugzeug – Essen ist überall.  
Man muss „Nein“-Sagen  
lernen.

### 5. Spätes, reichhaltiges Essen

Vormitternächliche Haupt-  
mahlzeiten machen dick und  
belasten den Schlaf.

SCHWERER FEHLER. Völlern am kalten Buffet  
bei Wurst und Salzgebäck. Keine Seltenheit im  
Business-Alltag.

> ein liebevoller Umgang mit Gemüse und Obst,  
und gesundem Essen wird mehr Wertschätzung  
entgegen gebracht. Das Engagement von Unter-  
nehmen, eine gesunde Esskultur zu schaffen,  
spiegelt die Stimmung und die Arbeitsqualität  
der Mitarbeiter wider.“

Beispiele und Vorreiter auf diesem Gebiet  
gibt es einige. So hat das BMW Werk Steyr  
schon vor Jahren damit begonnen, bei seiner  
Betriebsgastronomie Gerichte leichter, vitamin-  
reicher und gesünder zu machen. Und bei Hen-  
kel CEE in Wien arbeitet der Küchenchef Ulrich  
Vollhofer mit der Vital-Ernährungstrainerin  
Claudia Haas zusammen.

Selbst wenn es am Arbeitsplatz keine Kantine  
gibt, kann man gesunde Ernährung für Mitarbei-  
ter verankern. Catering-Services wie das junge  
Klosterneuburger Unternehmen „Office-Menu“  
bieten Mittagmenüs abseits von Einheitspampe  
an. Gekocht wird täglich frisch, dann das Essen  
verpackt und gekühlt ausgeliefert und vor Ort auf-  
gewärmt. Idealerweise in einem Wärmeofen, den  
die junge Firma ab 20 Bestellungen täglich zur  
Verfügung stellt. Kunde ist unter anderem bereits  
das Teehaus Demmer. Hedda Scheeweiß, verant-  
wortlich für das Gastronomie-Konzept bei Dem-  
mer, bringt Problem und Lösung auf den Punkt:  
Früher hatten wir einen Lieferanten mit Tief-  
kühlprodukten, die wir in der Mikrowelle aufge-  
taut haben. Die Gerichte – und damit der Ge-  
schmack – waren aber immer dieselben. Jetzt hat  
sich im Unternehmen ein Bewusstsein eingestellt,  
dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung  
auch die Arbeitsfähigkeit verbessert, also am  
Nachmittag kein Tief eintritt.“



TEST

## Wie gut bin ich ernährt?

Müde, ausgepowert, lustlos? Vielleicht ist die Ernährung schuld. Schnellcheck zur Standortbestimmung in Sachen Essen.

- 1.** Ich habe schon Diäten gemacht, Gewicht reduziert und dann wieder zugenommen.
- 2.** Ich esse selten Frühstück, weil ich häufig keine Zeit dafür habe.
- 3.** Ich esse unregelmäßig Mittag und wenn, dann unüberlegt.
- 4.** Ich nasche Kekse & Co., die sich auf dem Tisch im Sitzungszimmer befinden.
- 5.** Ich trinke viel Kaffee, am liebsten mit viel Milch und Zucker.
- 6.** Ich vergesse auf das Wassertrinken.
- 7.** Meine Hauptmahlzeit habe ich am Abend und das auch noch zu später Stunde.
- 8.** Ich esse 1 x die Woche Fast Food.
- 9.** Ich esse 4-5 x die Woche Fleisch und Wurst, dafür umso seltener Geflügel und Fisch.
- 10.** Ich esse nicht täglich Obst und Gemüse.

Beantworten Sie die Fragen. Für jedes „Ja“ gibt es einen Punkt.

**0 - 5 Punkte:** Sie ernähren sich gesünder als der Durchschnitt und haben ein gutes Gefühl für Dinge, die Ihnen gut tun.

**6 - 15 Punkte:** Sie befinden sich im Durchschnitt - das bedeutet aber nicht unbedingt Positives. Es gibt viel zu tun, integrieren Sie einige Ratschläge in Ihren Arbeitsalltag

**16 - 20 Punkte:** Ihre Ernährung ist äußerst ungesund und möglicherweise sind Sie ernsthaft gefährdet. Rasch handeln, ehe es zu spät ist.

**11.** Fettarme Milchprodukte gibt es selten, dafür kenne ich fetten Käse in allen Variationen.

**12.** Ich trinke täglich Softdrinks und/oder Alkohol.

**13.** Ich nasche täglich Schoko, anderes Zuckerzeug oder Salzsacks.

**14.** Ich schlafe schlecht und unruhig.

**15.** Ich esse prinzipiell schnell und surfe nebenher mit meinem Smartphone.

**16.** Für Bewegung im Freien habe ich jede Menge Ausreden, sie nicht zu tun.

**17.** Ich esse aus Langeweile, aus Stress, aus Frust aber nicht aus Genuss.

**18.** Ich esse, was man mir offeriert: im Flugzeug, bei Einladungen, Familienfeiern, in der Kantine.

**19.** Manchmal esse ich, als gäbe es kein Morgen.

**20.** Nach Weihnachten/nach Ostern/nach dem Urlaub/nach der Präsentation/nach den Geburtstagsfeiern werde ich mein Leben verändern.