

Genuss ohne Reue

Essen hat mit Lust und Leidenschaft zu tun, doch wer sich nicht um die Konsequenzen kümmert, wird bald von ihnen überrollt. Wie es gelingt, die kleinen Sünden beizubehalten und trotzdem schlank zu bleiben, verrät die Ernährungsexpertin und Erfinderin der „easy eating“-Methode, Ursula Vybiral.

Ist Alkohol verboten, wenn ich abnehmen möchte? Ich sage: nein!

Verabschieden wir uns doch endlich von Verboten, Verzicht und Zwängen, nehmen wir das Leben doch alle insgesamt leichter. Auch wenn man den Anspruch hat, sich gesund ernähren, vielleicht sogar abnehmen zu wollen, eignet sich eher eine Ernährungsumstellung als eine Diät. Denn eine Diät – auch wenn sie effektiv sein mag und ein paar unserer Kilos schmelzen lässt – ist nur von kurzfristigem Erfolg gekrönt. Eine Ernährungsumstellung aber bedeutet das Erlernen einer neuen Ernährungsweise. Daher darf es auf der „Langstrecke“ auch Alkohol geben. Wichtig ist, dass wir den Alkoholkonsum limitieren. Keine von uns kann und sollte einfach drauflostrinken. Alkohol ist und bleibt ein Suchtmittel, es liegt mir fern, ihn zu bagatellisieren. Alkohol ist aber auch in unserem Kulturkreis ein unverzichtbares Genussmittel.

Um auf die Ausgangsfrage zurück-

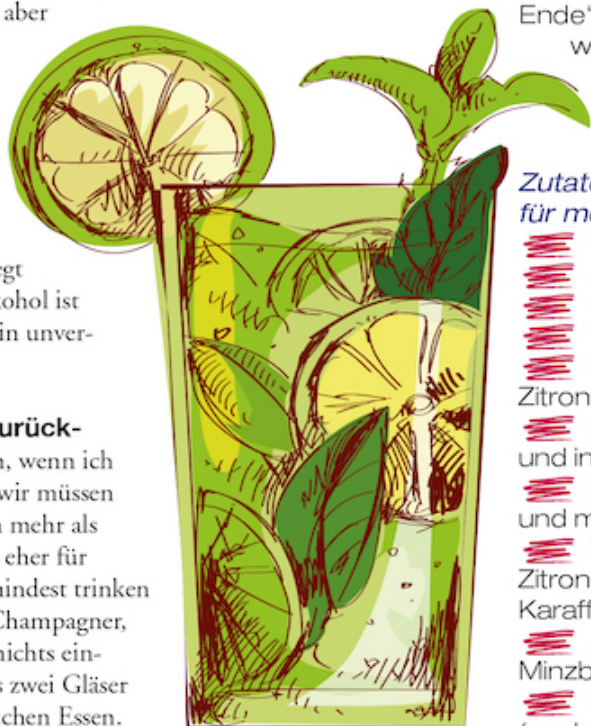
zukommen: Ist Alkohol verboten, wenn ich abnehmen möchte? Nein – ABER wir müssen auf die Menge achten, Frauen noch mehr als Männer! Entscheiden Sie sich auch eher für Wein, wenn möglich gespritzt, zumindest trinken Sie viel Wasser dazu. Gegen Sekt, Champagner, Weiß-, Rotwein in Maßen ist also nichts einzuwenden – gönnen wir uns ein bis zwei Gläser Weißwein zu einem außergewöhnlichen Essen. Harte Alkoholika sollten eher vermieden werden.

Achten wir auf die Menge, denn Alkohol beeinträchtigt den Fettstoffwechsel. 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 das bei zwei Gläsern Wein bis zu vier Stunden, in denen der Körper kein Fett abbauen kann. Ein Mengen-Limit könnte so aussehen: Zum Beispiel unter der Woche gar keinen Alkohol trinken und am Wochenende moderat. Oder jeden Tag ein Glas zum Abendessen. In diesem Sinne: Selbst wenn Sie sich gerade in einer Abnehmphase befinden – lassen Sie sich Ihr Glas Wein gut schmecken.

KALTE ENTE -

*ein vergessen geglaubter
Cocktail wieder voll im Trend*

Im 18. Jahrhundert hat der letzte Erzbischof und Kurfürst von Trier dieses Getränk erfunden. Er wünschte nach einem Gastmahl auf der Terrasse des Koblenzer Schlosses anstelle des üblichen Mokkas ein ‚kaltes Ende‘ und über die Jahrhunderte wurde daraus ‚Die kalte Ente‘.



Zutaten für einen Cocktail für mehrere Personen

- 1 unbehandelte Biozitrone,
 - etwas Zucker
 - 1 Flasche trockener Weißwein
 - 1 Flasche trockener Sekt
 - Frische Blätter von Zitronenmelisse und Minze
- Die Zitrone waschen und in einem Stück schälen, anschließend pressen und mit 1 EL Zucker vermischen, Wein und Sekt mit dem Zitronen-Zucker in eine schöne Karaffe füllen, mit den Melisse- und Minzblättchen garnieren. Fertig ist die Kalte Ente (auch für Vegetarier geeignet).

Zur Person

Ursula Vybiral ist Ernährungs-Profi & Genussmensch.

Ihr Credo:

Abnehmen funktioniert nur mit Essen!
www.easyeating.at



FOTO: TANJA HOFER