



Hot Heels

Verführerisch. Wie ich barfuß gehen lernen musste, um High Heels in Szene setzen zu können.

Ab einem gewissen Zeitpunkt sprechen Frauen ungern über ihr Alter – und ab einer gewissen Menge Schweigen sie lieber über die Anzahl ihrer Schuhe. Jetzt, wo die Winterstiefel endlich verräumt werden, dürfen die vielen schönen Pumps, Stiletto und Sandalen wieder hinaus. Juhu!

Ich schinde meine Füße nun schon seit einigen Jahren mit halbschweren Absätzen, aber vielleicht gibt es beim Hot-Heels-Workshop ja so manchen Tipp, damit ich die Schuhe am Ende einer Partynacht noch immer an den Füßen trage und nicht in den Händen. Zu Beginn massieren wir unsere Füße, rollen sie über die Kanten ab, spreizen die Zehen, strecken und biegen den Rist. Das soll die Durchblutung fördern und die Bänder und Sehnen vorbereiten. Dazu machen wir Atem- und Haltungsübungen. Wer schön gehen will, setzt nämlich den ganzen Körper ein – von der kleinen Zehe bis zur Nasenspitze.

Beim ersten barfußigen (!) Geh-Versuch hätte es mich fast auf meinen Allerwertesten gesetzt. Multitasking ist gefragt: Ich muss nicht nur beachten, wie ich die Schritte setze, sondern die Hüften passend bewegen. Dazu müssen Bauch, Brustkorb und Schultern in Haltung gebracht werden – die Arme sollen dabei locker schwingen. Gar nicht so einfach.

Als das Barfußgehen halbwegs funktioniert, dürfen wir die zur Verfügung gestellten „Plessen“ ausprobieren – wo sonst kommt man dazu, diese typischen Stripperschuhe mit den Killer-Plateau-Absätzen anzuprobieren? Zum Abschluss lernen wir sogar eine kleine Choreografie, mit der wir die Schuhe optimal in Szene setzen können. Ich bleibe lieber bei meinen normalen High Heels, doch heuer sicherlich wieder um ein paar Exemplare ergänzt werde.

K INTERNET
www.kurier.at/meinworkout



Geeignet für Liebhaberinnen von hohem Schuhwerk und jene, die es werden wollen.

Fun Factor Frauen macht doch alles Spaß, was mit Schuhen zu tun hat, oder?

Effekt Gehen kann nicht so schwer sein? Von wegen! Viele Tipps, worauf man achten muss.

Infos zum zweistündigen Workshop gibt es unter www.poldeneviern.at (Kosten 45 €).

lala.daneshrand@4ever.at
Facebook: facebook.com/laladaneshrand

Wenn Freundinnen genuss

Kulinarische Tafelrunde. Opulente Mahlzeiten genießen und dabei nicht zunehmen ist möglich – wenn man dabei einige Regeln beachtet. Das zeigen acht Frauen im Praxistest.

VON INGRID TEUFL

Essen hat viel mit dem Einkauf von Kleidung zu tun. Das war acht Freundinnen schnell klar, als sie sich zwei Tage lang gemeinsam in eine Küche zurückzogen. Zwischen dem Schnippeln von Gemüse, dem Schmoren von Fleisch und dem Rühren sundhaft kostlicher Desserts blieb genügend Zeit für Gespräche über Ernährung, Genuss – und Schlemmen ohne Reue.

Acht ganz unterschiedliche Frauen – alle haben ihren 40. Geburtstag schon hinter sich und stehen mitten im Leben – würfeln die Ernährungsberaterin Ursula Vybral und die Journalistin Michaela Ernst zusammen.

Frauen-Power

Einige jonglieren zwischen Selbstständigkeit und schulpflichtigen Kindern. Haben aber allesamt beruflich und privat viel um die Ohren – und durchaus ihren eigenen Kopf. Kann so viel geballte Frauenpower auf einem Fleck gut gehen? „Warum nicht?“, fragt Vybral zurück. Denn beim freundschaftlichen Austausch am Herd stand vor allem der Genuss im Zentrum. Und genießen, betont Vybral,

kann man schließlich noch immer am besten mit Freunden.

Konkret schaute die gemeinsame Klammer zwischen Küche und Shopping für die Damenrunde so aus: „Wir stellten fest, dass wir alle einen ähnlichen Ansatz haben und unser Essen nach ähnlichen Prinzipien wie unsere Kleidung einkaufen. Sozusagen Designerstücke mit ausgewählten Stücken von H & M kombinieren“, erzählt Vybral.

In der Küchenpraxis heißt das: Für die beste Qualität von Fleisch oder Fisch nimmt man durchaus zusätzliche (weitere) Wege in Kauf. Alltägliches wird hingegen im Supermarkt besorgt. Wenn es schnell gehen muss, darf es auch mal ein Fertigprodukt sein, allerdings kombiniert mit frischen Zutaten, etwa Gemüse. Einigkeit herrscht auch dabei, das Frühstück zu zelebrieren – egal, ob man Schulkindern eine guten Start in den Tag vorleben möchte oder als persönliches Ritual mit dem Partner.

In der Küche entstanden parallel dazu Snacks, deftige Steaks und opulente Desserts mit Schokolade und Eis – sie wurden anschließend mit größtem Genuss verspeist. Und zwar ohne Reue

oder Angst vor zu vielen Kilos auf der Waage; betonten die Teilnehmerinnen der Tafelrunde unisono. Schließlich wusste der berühmte Frauenversteher Casanova schon vor mehr als 200 Jahren: „Jede Frau ist für gutes Essen anfällig.“

Regeln lernen

Für Ursula Vybral ist dieses „Experiment Tafelrunde“ das beste Beispiel für ihre Ernährungsphilosophie. Das setze allerdings auch voraus, dass man sich mit seinem Körper, seinen Bedürfnissen und Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzt. „Wer erkennt, was gut für den eigenen Körper ist und wovon man besser die Finger lässt, braucht keine Diät.“ Ein Zitat des Dalai Lamas bringe das auf den Punkt: „Du musst die Regeln kennen, um sie zu brechen.“ Dieses kulinarische Wochenende lang taten die Frauen nichts anderes: Sie brachen ernährungstechnisch sämtliche Regeln, weil sie nicht auf Kalorien oder Fett- und Kohlenhydratanteil der Speisen und Getränke achteten. „Das ist aber nur in Kenntnis der Regeln möglich. Die sind so einfach wie glaubhaft: „Alles mit Maß und Ziel.“



Wenn acht Freundinnen lustvoll gemeinsam

Abnehmen – und zwar durch Essen

Easy Eating. Ernährungskonzept berücksichtigt auch Körperveränderung ab 40

„Es ist so einfach, richtig zu essen.“ Auf diese Weise erklärt Ernährungsberaterin Ursula Vybral, 46, warum sie das von ihr entwickelte Ernährungskonzept „easy eating“ (www.easy-eating.at) nennt. Das heißt natürlich nicht, bei Bürostress oder Heißhungerattacken wahllos Essen oder vielleicht sogar Süßigkeiten in sich hineinzustopfen. „Es geht darum, darauf zu achten, was man isst“, erklärt sie. Mit einer Diät hat ihr Konzept nichts zu tun. Vielmehr ist es eine Ernährungsumstellung, bei der individuell das Essverhalten und die persönlichen Bedürfnisse

analysiert werden. Dass ihre Klienten dabei abnehmen beziehungsweise ihr Gewicht halten, ist für sie kein Widerspruch. „Abnehmen kann man nur durch Essen. Bei mir wird eine tägliche Menge von 1000 Kilokalorien keinesfalls unterschritten, da es sonst zum bekannten Jo-Jo-Effekt kommt. Die meisten meiner Klienten versorge ich in den Phasen der Gewichtsreduktion sogar mit 1200 Kilokalorien pro Tag.“

Ihre Methode hat Vybral 2005 entwickelt, aus eigener Erfahrung. „Mein halbes Leben bin ich zwischen Diäten und dem

Prinzip ‚Jetzt ist eh schon alles egal‘ gependelt“, erinnert sie sich. Irgendwann hatte sie Kalorienzählen und schlechtes Gewissen endgültig satt und begann sich mit ihrer Ernährung zu beschäftigen. Dazu näherte sich ihr 40. Geburtstag. „Statistisch gesehen nehmen vor allem Frauen danach jedes Jahr im Schnitt 1,5 Kilogramm zu, wenn man seine gewohnten Ernährungsgewohnheiten nicht ändert.“ Das betreffe auch Schlanke. Schuld daran sind die Hormone, deren Ausschüttung sich jenseits der 40 verändert – und damit auch den Stoffwechsel.



Es ist so einfach, richtig zu essen – und das ganz

Kleine Sünden machen glücklich

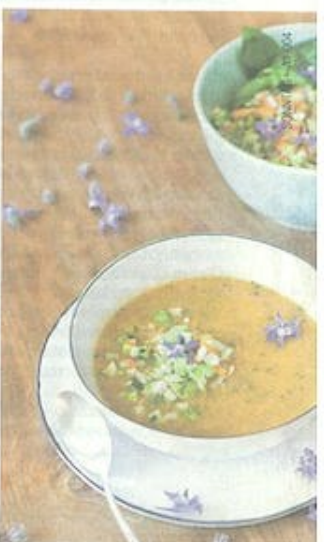
Tips und Tricks. Wie man daheim und außer Haus seinen Vorsätzen treu bleibt

„Kleine Sünden machen glücklich und man darf sie sich durchaus jeden Tag erlauben – solange man keine großen daraus macht.“ Aber wie funktioniert das, etwa angesichts einer Tafel Schokolade? Nach der ersten Rippe wischt man oft sämtliche guten Vorsätze beiseite. Die Folge auf den kurzen Genuss ist häufig ein schlechtes Gewissen.

Ursula Vybral weiß: „Es ist viel schwieriger, nur einige Rippen von einer Tafel Schokolade zu essen, als kleinere, einzeln verpackte Naschereien.“ Deshalb setzt sie auf den sogenannten „kleinen Nasch“. Sie legt ihn mit ihren Klienten individuell fest. „Er darf variieren – vor allem aber ist er täglich erlaubt. Er sollte zu Hause sein, in der Tasche, im Büro und kann sogar im Auto warten.“

Eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten beginnt aus ihrer Sicht bereits bei der **Bevorratung**. „Dort, wo man zu Hause ist und wo man arbeitet, müssen jene Lebensmittel vorrätig sein, die einen bei einer bewussten Ernährung und auch beim Abnehmen unterstützen.“ Die Ernährungspyramide gebe dafür Richtwerte: saisonales Obst, Gemüse und Getreide als stabiles Fundament, auf das man mit Fleisch, Fisch und Milchprodukten aufbaut. Dazu sollte man sich ein Sortiment hochwertiger Öle anschaffen. Wichtig ist das Trinken von ausreichend kalorienarmer Flüssigkeit – etwa Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft. Oder prickelndes Mineralwasser, wenn das Leitungswasser zu fad wird.

Was daheim mit der Zeit gut funktioniert, stellt außer Haus eine echte Herausforderung für bewusste Esser dar: **Essenseinladungen**. „Da kann man kurzfristig schon einmal die Orientierung verlieren“, schmunzelt die Ernährungsexpertin. Auch hier erleichtern einige Regeln, verinnerlicht werden sollten, den Genuss. Wer etwa im Restaurant auf die Zubereitungsart von Fleisch oder Saucen achtet, kann gut Kalorien einsparen. Bei privaten Essenseinladungen ist es oft schwierig, den Gastgeber nicht vor den Kopf zu stoßen, weil man zum Beispiel kein Dessert will. Ursula Vybral hat dafür einen Spezialtrick: „Ich bitte etwa um eine Tasse Tee. Damit gebe ich den Gastgebern genauso das Gefühl, mir etwas Gutes zu tun, wie mit einem Dessert.“

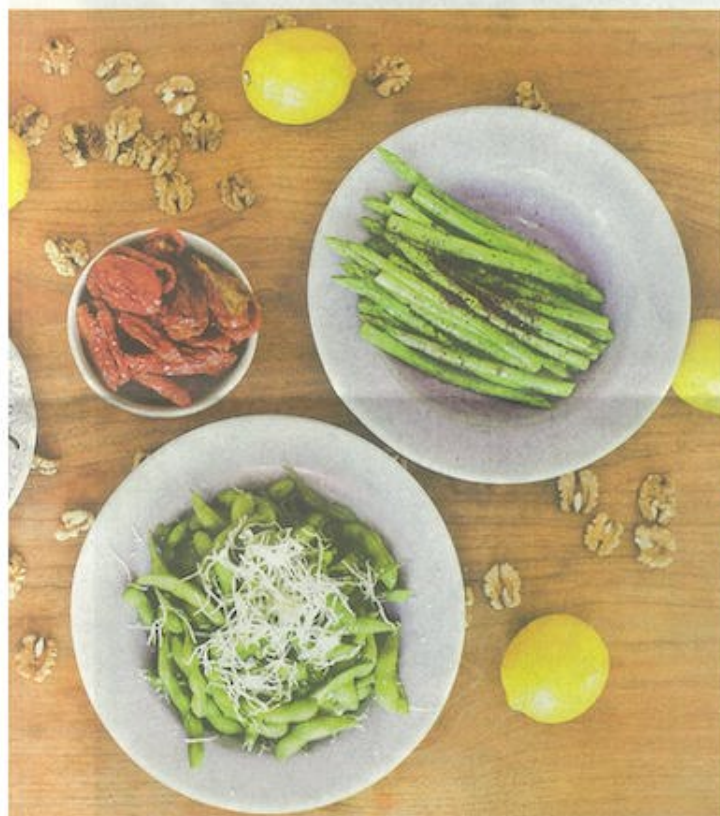


Vybral bringt Körper und Geist regelmäßig mit

voll in der Küche werken



kochen (im Bild die Initiatorinnen Ursula Vybiral und Michaela Ernst), hat Kalorienzählen und schlechtes Gewissen keinen Platz. Der Wohlgefühl hat es aber nicht geschadet, weil die Damen mit Maß und Ziel genießen



Ratgeber fürs Genießen

Buchtipps

Das Buch „Nasch dich schlank. Warum die kleinen Sünden so wichtig sind“ des Ernährungsberaters Ursula Vybiral und Journalistin Michaela Ernst geschrieben haben, erscheint am 18. April im Albatros-Verlag. Der Ratgeber kostet 22,95 Euro.

Philosophie

Die Autorinnen wollten kein Ernährungs- oder Abnehm-Buch verfassen, sondern einen Genuss-Ratgeber. Die Basis ist das von Ursula Vybiral entwickelte Ernährungskonzept „easy eating“. Damit begleitet sie bereits mehr als 500 Klienten bei deren Ernährungsumstellung. Ihr Ziel ist, dem Körper zu geben, was er braucht – und dabei vor allem den Genuss keinesfalls zu kurz kommen zu lassen.



ohne Diät: Wer ein wenig darauf achtet, was er isst, hat mehr vom Leben. Im „easy-eating“-Ernährungskonzept darf sogar die tägliche Nascherei sein

Mit Suppe innerlich neu durchstarten

Entlastungstag. Nach dem Völlern braucht Körper eine Verschnaufpause

Sich maßvoll und mit Genuss zu ernähren ist nur eine Seite der Medaille. In der Praxis kennen wir alle jene Tage, an denen man gerne kulinarisch über die Stränge schlägt: Weihnachten, Geburtstage, Familienfeiern oder Abendeinladungen. Oft bleibt nur schlechte Laune übrig und wir fühlen uns unwohl“, zählt Ursula Vybiral auf.

In solchen Zeiten geht sie in die Küche – und kocht. Das Rezept, mit dem sie sich wieder in Balance bringt, nennt sie „Turbo-Tag mit Wundersuppe“. Warum braucht's zum Ausgleich einen Turbo? „Er bringt uns weg vom Völlern und motiviert, sich wieder zu verändern. Ein bisschen ist es, wie den Computer herunterzufahren und neu aufzusetzen – als ob man innerlich neu durchstartet.“

Um unser Körpersystem solcherart neu zu strukturieren, ist Entlastung angesagt: Das heißt, etwas leichter frühstücken als üblich und generell auf Zucker verzichten. Und für den Rest des Tages steht Suppe auf dem Speiseplan. Denn zum Wohlfühlen ist der cremige Magenschmeichler unschlagbar:

– Die Basis ist eine reine Gemüsesuppe. Gemüse enthält wenig Kalorien, aber viele Vitamine und Vitalstoffe.

– Suppe ist universell einsetzbar: Als Hauptmahlzeit ebenso wie als Snack zwischendurch. „Gerade in Zeiten des Völlerns würde man da vielleicht zu salzigen oder süßen Kleinigkeiten greifen.“

– Je nach Vorlieben kann man die Suppe auch pürieren. Das macht nicht nur satt, obwohl ei-

ne Schüssel nur rund 100 Kalorien enthält. Bei den meisten breitet sich ein wohliges Gefühl im Körper aus, das glücklich macht.

Für KURIER-Leser verrät Ursula Vybiral das Basisrezept ihrer „Wundersuppe“: Eine weiße Zwiebel in Olivenöl anbraten, eine Stange Lauch, zwei Stangen Staudensellerie, eine halbe Sellerieknolle, zwei Petersilwurzel, vier Karotten klein schneiden und dazugeben. Mit zwei Liter Wasser aufgießen und eine Stunde lang köcheln lassen. Danach je nach Geschmack fein oder grob pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rezept kann ergänzt werden: mediterran (z. B. mit Paradeisern, Zucchini, Fenchel- und Koriandersamen) oder asiatisch (z. B. mit Baby-Pak-Choi, Zitronengras, Ingwer, Sojasaucen, Sesamol).



Gemüsesuppe wieder ins Lot

KURIER TIPP



KLASSIK UNTER STERNEN
ELINA GARANČA & FRIENDS
Mi., 3. Juli 2013, 20.30 Uhr, Stift Göttweig

Symphonieorchester der Volksoper Wien unter der Leitung von Dirigent Karel Mark Chichon.

Karten: Erhältlich auf Stift Göttweig (Tel.: 02732/855 81-231), in allen Raiffeisenbanken (Wien & NO) und unter www.oeticket.com

DAS IDEALE MUTTERTAGS-GESCHENK

Raiffeisen Meine Bank

Infos unter: www.klassikuntersternen.at