



EASY SCHLANK:

An diese 7 Tricks halten sich Französinnen

TRICK 1
Sie essen nicht „n'importe quoi“ (irgendetwas). Und nie im Stehen oder beim Fernsehen.

TRICK 2
Sie sprechen grundsätzlich nicht über Diäten oder ihr Gewicht. Aber sie tauschen gerne Rezepte aus und probieren gerne Neues.

TRICK 3
Im Restaurant bestellen sie komplizierte Gerichte, zu Hause wird einfach, aber mit frischen Zutaten gekocht.

TRICK 4
Französinnen trinken den ganzen Tag über Wasser. Sie mögen keine Spirituosen, lieben aber Champagner als Aperitif oder Wein zum Essen. Sie brauchen keinen Anlass, um eine Flasche zu öffnen.

TRICK 5
Französinnen essen alles in kleinen Portionen (auch Gebäck oder dunkle Schokolade), aber nicht ständig zwischendurch. Und nie, bis sie sich „voll“ fühlen.

TRICK 6
Sie gehen viel zu Fuß oder fahren mit dem Rad.

TRICK 7
Französinnen glauben an Planung, Vorbereitung und Genuss. Sie balancieren Essen, Trinken und Bewegung immer neu aus. Dabei verlassen sie sich vor allem auf ihr Körpergefühl.

Das Figur-Geheimnis der .. Französinnen



Champagner, Pastete, Baguette: Französinnen genießen nach Herzenslust – und werden dennoch nicht dick. Oder gerade deshalb? Wir werfen einen Blick hinter dieses Paradoxon und erklären, warum es Sinn macht, sich vom französischen „Savoir vivre“ inspirieren zu lassen.

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Französinnen genießen ihren Café auf einem der einladenden Pariser Boulevards, essen Brioche und trinken kühlen Champagner. Das Erstaunliche: trotz ihres genussvollen Lebensstils und ihrer Vorliebe für kalorienreiche Kostlichkeiten scheinen sie ohne Anstrengung schlank zu bleiben. Selbst reifere Damen bummeln mit der Figur von 25-jährigen durch Montmartre. Sicher, sie wissen sich gut zu kleiden. Doch das tatsächliche Geheimnis liegt in der französischen Esskultur und Lebensweise.

Für Französinnen besteht kein Widerspruch zwischen Essen und Schlank-Bleiben: „Sie lassen keine Mahlzeiten aus oder ersetzen sie mit Slim-Shakes“, sagt die gebürtige Französin Mireille Guilliano, deren Millionen-Seller „Warum französische Frauen nicht dick werden“ (Piper) in 39 Sprachen übersetzt wurde. Mit diesem Buch hat die über 70-jährige es geschafft, vielen Menschen zu einem genussvollen, gesunden Lebensstil zu inspirieren. Und das ohne strenge Diätvorschriften. Die „typische Französin“ hält sich grundsätzlich von Diäten fern – sie spricht auch nicht über ihr Gewicht. Möglich, dass sie einer sehr

nahen Freundin mal einen kleinen Kniff verrät. Aber hauptsächlich reden Französinnen über andere Dinge, die sie genießen: Gefühle, Familie, Kultur, Hobby, und ja, auch ihre Mahlzeiten – jedoch nie über's Abnehmen.

Genuss statt Schuldgefühle

Was Französinnen von vielen anderen Europäerinnen (und erst recht von Amerikanerinnen) unterscheidet, ist ihre Einstellung zum Essen: Sie zelebrieren ihre Mahlzeiten in mehreren, kleinen Gängen, mit einem guten Glas Wein dazu (oft auch schon mittags) und fühlen sich weder voll noch schuldig, wenn sie vom Tisch aufstehen. Verbote kennen sie nicht. Es gibt kein Lebensmittel, das sie sich verkneifen würden – weder Schokolade (wobei sie dunkle Sorten bevorzugen, aber nicht aus Figurgründen, sondern weil sie den leicht bitteren Geschmack lieber mögen als allzu Süßes) noch Gänseleber-Pastete oder Baguette. Alles ist eine Frage der Menge – und weniger kann rein genuss technisch oft mehr sein. Lebensfreude entsteht letztlich daraus, Phasen des Genusses und Phasen der Disziplin unter einen Hut zu bringen. Französinnen scheinen ein natürliches Gefühl für diese Balance zu haben.

„Französische Frauen haben ein ausgewogenes,



weiter geht's auf Seite 26

Die wichtigste Botschaft der Wiener Ernährungsberaterin **Ursula Vybiral** lautet: „Abnehmen funktioniert nur mit Essen.“ Hier erklärt sie, was wir von den Figur-Tricks der **Französinen** lernen können.

„Französinen denken *nicht* über Diäten oder ihr Gewicht nach“

Genießen und schlank bleiben: Ist das nicht ein Widerspruch?

Ganz im Gegenteil: Schlank werden oder schlank bleiben funktioniert nur mit Genuss. Dazu gehört neben gutem Essen auch gutes Einkaufen, gutes Kochen und idealerweise gute Gesellschaft. „Die Welt gehört dem, der sie genießt“, wusste schon der italienische Dichter Giacomo Leopardi (1798-1837).

Genuss erfordert jedoch Zeit...

Das stimmt. Und wenn wir uns diese nicht nehmen, kommen wir ins Schleudern und das geht in weiterer Folge immer auf unsere Kosten. Wir kaufen dann unüberlegt ein und essen irgendetwas zwischendurch. Dieses ‚Wurst-Käs‘-Szenario‘ lässt leider die Waage nach oben schnellen.

Französinen sind Meisterinnen im Genießen, essen aber nicht gerade kalorienarm.

Warum bleiben sie dennoch schlank?

Das ist einfach zu beantworten. Französinnen kosten ihr Leben voll aus – im wahren Sinne des Wortes. Wir sehen aber nur einen Ausschnitt ihres Lebensstiles. Was wir meist nicht sehen: die andere Zeit über sind sie sehr diszipliniert, bewegen sich viel, trinken drei Liter Wasser pro Tag, frühstücken wenig bis nichts, essen mittags vielleicht ein paar Tomaten mit Ziegenkäse. Abends sieht man dann die schönen Französinnen bei Fois gras als Vorspeise, einem Cote de Boeuf mit Sauce Béarnaise und Fisolen im Speckmantel als Hauptgang und butterweichen Epoisse-Käse zum Abschluss. Wenn man genau hinschaut, entdeckt man auch, dass sie die Kohlenhydrate vor allem abends weglassen: Sie essen kein

Baguette zum Käse, keine Kartoffeln zum Steak und vom Fondant au Chocolat kosten sie höchstens mit dem Espressoöffel. Dafür trinken sie Champagner und die erlesensten Weine. Diese Freiheit, so zu leben, zu essen, zu trinken und trotzdem schlank zu sein, hat aber eben auch ihren Preis, den viele Französinnen bereit sind zu bezahlen. Viele sind mit diesem Lebensstil aufgewachsen; ihre Mütter haben es ihnen bereits so vorgelebt.

Was können wir uns von den Französinnen abschauen?

Ganz sicher das Savoir-Vivre. Französinnen denken nicht über Diäten oder Gewicht nach. Sie leben einfach und genießen – gleichen das aber wieder durch Maßhalten aus. Französische Frauen haben ein ausgewogenes, langzeitprobtes Verständnis für Ernährung und für ihre Bedürfnisse.

Verkneifen sich Übergewichtige zu viel?

Ganz sicher. Wer abnehmen will, muss essen. Und nicht an der Karotte kauen, Kohlsuppe schlürfen und hoffen, dass der Tag bald zu Ende geht. Es ist aber auch klar, dass ich mit einer Riesenportion Lasagne am Abend nicht wirklich an mein gewünschtes Ziel kommen werde. Also nie wieder Lasagne? Auch falsch! Ich empfehle eine normale Portion mittags und dazu einen großen, knackigen Salat. Oder abends statt der Teigblätter Zucchini im Rohr mit der frischen Bolognese und Parmesan obenauf. Mit beiden Varianten lässt es sich wunderbar abnehmen und beide Varianten schmecken gut. Das Geheimnis ist: besser essen, nicht weniger. Und auf die Uhrzeit achten.

Diäten, bei denen man sich kasteit, sind also sinnlos?

Sie bringen nur Frustration. Man quält sich ab, man hungert, man ist schlecht gelaunt oder sogar unglücklich. Die paar Kilos, die man unter Leiden abgenommen hat, sind schneller wieder oben als einem lieb ist. Denn durch das Kasteien kommt man in den ‚Craving-Modus‘, der unbändiges Verlangen und wahrscheinlich sogar Fress-Attacken auslöst. Am Ende nimmt man noch mehr zu und hasst sich dafür womöglich selbst. Daher: eat better, not less!



DIE EXPERTIN **URSULA VYBIRAL** entwickelte 2006 die ‚easy eating‘-Methode – eine effektive, nachhaltige und genussvolle Ernährungsumstellung mit dem Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Info: www.easyeating.at



EINFACH, ABER RAFFINIERT

Französinen schätzen **Qualität**: sie kaufen Nahrungsmittel am liebsten frisch vom Markt und bereiten daraus **simple Feinschmeckergerichte** zu.

1. KARFIOL-GRATIN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 mittelgroßer Karfiol
• 500 ml Milch • ¼ TL Salz • 15 g Butterflocken • 1 Ei • 50 g geriebener Käse (Parmesan oder Pecorino)
• Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Karfiol putzen und in Röschen zerteilen. 10–15 Min. in Milch und Salz kochen, bis er weich ist. 80 ml Milch abschöpfen und beiseite stellen.
2. Karfiol in eine gebutterte, feuerfeste Form geben. Ei mit dem Rest der Milch verquirlen und unter den Käse heben. Röschen damit bedecken, Butterflocken darüber geben.
3. Das Gratin im Ofen backen, bis es gebräunt ist. Mit Petersilie garnieren & warm servieren!



2. GEGRILLTE PFIRSICHE – SOMMERLICH LEICHT!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Pfirsiche • 2 EL Olivenöl • 1 TL Honig • Ein Hauch Vanillezucker • 4 Zweige (Zitronen-) Thymian, grob gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Pfirsiche waschen, halbieren.
2. Die Hälften in eine feuerfeste Form legen. Öl, Honig + Vanillezucker vermischen und über die Pfirsiche geben. Thymian darüber streuen. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Pfirsiche bei starker Oberhitze auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten grillen, bis sie weich sind. Pur oder mit etwas griechischem Joghurt oder 1 Kugel Vanilleeis servieren.

VORM SPIEGEL DIE WELT VERBESSERN?



meindm.at

**BEWUSST
MACHEN!**

Warum nicht? Auch im Bereich Schönheit und Pflege gibt es immer mehr Produkte mit ökologischem Mehrwert. Zum Beispiel: festes Haarshampoo, das ohne Plastikhülle auskommt.

meindm.at/bewusst-machen

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

langzeitprobtes Verständnis für Ernährung und ihre Bedürfnisse“, bestätigt die Wiener Ernährungsberaterin Ursula Vybiral (siehe Interview auf Seite 14). Auch die Figur-Expertin ist überzeugt davon, dass Diäten der falsche Weg sind, um abzunehmen oder schlank zu bleiben. Insbesondere Blitzdiäten, die zwar eine rasche Gewichtsabnahme ermöglichen, führen oftmals zu Heißhungerattacken, die erst recht dafür sorgen, dass sich die abgenommenen Kilos wieder anhäufen. Diäten dieser Art machen regelrecht süchtig: kaum hat man wieder zugenommen, probiert man die nächste Hungerkur und wird dabei letztlich immer dicker (Jojo-Effekt).

Selbst kochen und viel trinken

Doch wie geht es besser? Ein Zauberwort, an das sich schlanke Französinnen halten, lautet: selbst kochen. Sie lieben es, frische Zutaten am Markt einzukaufen und daraus einfache, aber schmackhafte Gerichte zuzubereiten (siehe xx). Großer Vorteil: So hat man immer im Überblick, was man tatsächlich zu sich nimmt. Abwechslung wird groß geschrieben: Französinnen experimentieren mit Rezepten und lieben es, Gerichte nach ihren individuellen Vorlieben zu verfeinern. Zu Hause kochen sie einfach – im Restaurant werden dafür aufwendige Gerichte bestellt. Klar: Mahlzeiten zu planen, Zutaten (am besten frisch) zu kaufen und die Zubereitung selbst – das erfordert Zeit. Andererseits: wie viel (un-)nötige Zeit verbringen wir am Smartphone oder auf Social Media? Madame Guilliano selbst war hauptberuflich Präsidentin und Sprecherin der Champagnermarke Cliquot und das Zelebrieren geschäftlicher Essens-Terminen gehörte zu ihrem Alltag. Dennoch liebt(e) sie es, auch selbst zu kochen. Ihr Credo: Faites simple – die Dinge einfach halten.

Noch ein einfacher Schlank-Trick:

Französinnen trinken zwischen den Mahlzeiten acht Gläser Wasser über den Tag verteilt. Das erste gleich morgens nach dem Aufstehen, das letzte vor dem Zubettgehen.

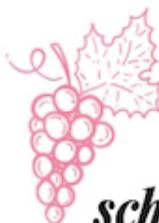
„Vivre de pain, d'amour et d'eau fraîche: Von Brot, Liebe und frischem Wasser leben“ – einfacher geht es nicht.

FRANZÖSISCHES SPRICHWORT



ZUM WEITERLESEN:

- Mireille Guilliano: Warum französische Frauen nicht dick werden. Piper, um € 11,40.
- Mireille Guilliano: Warum französische Frauen jünger aussehen. Piper, um € 13,40.
- Murielle Rousseau: Savoir-Vivre, Leben wie ein Franzose. Insel, um € 14,40.

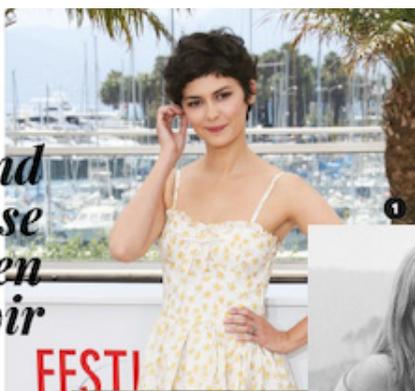


Schön und schlank – diese Französinnen lieben wir

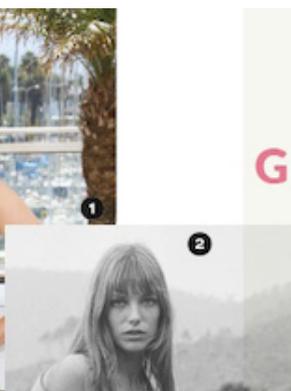
„Wasser ist ein wichtiger coupe faim – und dämpft Ihren Hunger“, weiß Guilliano. Was wir als Hunger spüren, ist oft nur Durst. Eine gute Alternative zu Wasser sind wohltuende Kräutertees: nach dem Essen eine Tasse Verweine (Eisenkraut) oder Tilleul (Lindenblüte), vor dem Schlafengehen Camomille (Kamille) oder Minthe (Minze), um die Verdauung anzuregen. Für Flüssigkeit sorgen auch Suppen: Französinnen lieben sie, im Sommer wie im Winter. Und ja, Französinnen trinken auch nahezu täglich ein (!) gutes Glas Wein: das hebt den rituellen Wert des Essens, unterstreicht das Aroma der Speisen. Dabei geht es nie um Exzess: „Wir trinken keinen Wein, um unsere Sinne zu betäuben, sondern um sie aufzuwecken“, erklärt Guilliano.

Sport: nur nicht auspowern!

Ein wesentlicher Teil französischer Lebensart ist das Zu-Fuß-Gehen. Das sorgt nicht nur für gesunde Herzgefäße, sondern für schlanke Beine und einen festen Po. Oft vertreten sich Französinnen noch nach einem Abendessen für 20 Minuten die Beine. Aber nicht, um bewusste Kalorien zu verbrennen, sondern aus eigenem Antrieb heraus, ganz einfach, weil sie spüren, dass es ihnen gut tut und sie dann noch besser schlafen. Nichts geht ihnen mehr gegen den Strick als Workout unter Zwang. Laufbänder in Hotels oder Fitness-Studios? Das sind Zugeständnisse an Touristen. „No pain, no gain“ – das ist für die meisten Französinnen nicht verlockend. Man findet Französinnen nie in Schwitzbuden, höchstens im Schwimmbad oder auf Tennisplätzen. Wenn sie Sport betreiben, dann aus einem einzigen Grund: weil es ihnen Spaß macht. Langeweile oder Monotonie vermeiden sie beim Sport ebenso wie beim Essen. Französinnen bevorzugen die sanftere Form: statt sich kurzzeitig zu verausgaben, bewegen sie sich lieber den ganzen Tag über. Bestseller-Autorin Mireille Guilliano schwört auf zwei besonders behutsame Fitness-Tools: Atemübungen und Yoga. Sie weiß: von wohl dosierter regelmäßiger Bewegung profitieren Frauen jeden Alters. Und ein einfacher Spaziergang kann eine besondere Art Genuss sein. Nicht nur in Paris.



1 Audrey Tautou
2 Jane Birkin
3 Charlotte Gainsbourg
4 Juliette Binoche
5 Marion Cotillard
6 Sophie Marceau



GENUSS FÜR DIE OHREN

10 Chansons über Paris oder Frankreich, ausgewählt von **Eva-Maria Rauber-Cattarozzi**, Programmleitung Radio Arabella: „Mein erster Sommer in Paris wird mir immer in Erinnerung bleiben. Die Seine, der Eiffelturm und Romantik überall. Dazu ofenfrische Baguettes, Croissants und Käse. Mode, Kunst und Kultur. Ach, wenn man einmal beginnt, kommt man aus dem Schwärmen gar nicht mehr raus. Paris, ich komme wieder!“



- 1. BELLA CIAO** (Noestro feat. Maître Gims, Vitoa, Dadju & Slimane)
Ein Lied mit starkem geschichtlichen Hintergrund – in dieser Version aber sehr partytauglich. Mich erinnert es an Sonne, Meer, Freiheit und einen meiner Roadtrips an die Côte d'Azur – nirgends ist der Sommer so voller Musik wie an der französischen Riviera!
- 2. LES CHAMPS-ÉLYSÉES** (Joe Dassin)
Dieses Lied erzählt von einer Zufallsbegegnung auf der Champs Elysee, aus der eine große Liebe entsteht – das wünschen wir uns doch alle!
- 3. I'VE SEEN THAT FACE BEFORE / LIBERTANGO** (Grace Jones)
Grace Jones ist eine Ikone und singt hier über die dunklen Seiten von Paris und der menschlichen Seele. Eine wunderbare und unheimliche Hommage an den Kampf des Menschen gegen den eigenen Schatten.

- 4. JE VEUX** (Zaz)
Inhaltlich aktueller als je zuvor, versprüht dieser Song für mich Liebe, Freude und gute Laune. Die Stimme der Nouvelle-Chanson-Sängerin ist wunderbar heiser, wild und leidenschaftlich.
- 5. LE LOCO-MOTION** (Sylvie Vartan)
Ein immer wieder gern gehörter Klassiker der Ikone der 60er. Gefel mir schon als Kind sehr gut und ist bis heute für mich ganz klar ein Song zum Abtanzen. Gehört auf jede 60ies Party.
- 6. DON'T BE SO SHY / FILATOV & KARAS REMIX** (Imany)
Egal ob man den Sommerhit 2016 mit seinen eingängigen Beats und der souligen Stimme im Club, bei der Poolparty oder am Strand hört – er passt überall hin.
- 7. ELLE, ELLE L'A** (France Gall)
Eine Hommage an Ella Fitzgerald, von der leider letztes Jahr verstorbenen vielseitigen Künstlerin France Gall. Klingt am besten abends auf der Terrasse mit einem Kir Royal in der Hand.

- 8. JE NE PARLE PAS FRANÇAIS** (Namika)
Wieder ist die Champs-Elysées die Bühne für einen spontanen sommerlichen Flirt. Paris bleibt die Stadt der Liebe, und die Liebe überwindet alle Hindernisse. Perfekt für den Sommer!
- 9. WHERE DO YOU GO TO MY LOVELY** (Peter Sarstedt)
Englischer Song von einem britischen Songwriter mit vielen Zitate auf den französischen Lebensstil und die Welt der Reichen und Schönen von Paris bis zur Côte d'Azur. Schöne Erinnerung daran, dass man seine Wurzeln nicht vergessen soll.
- 10. LITTLE FRENCH SONG** (Carla Bruni)
Ein herrliches leichtes Chanson, das uns daran erinnert, nicht immer alles ernst zu nehmen und uns auf eine Karussellfahrt durch Frankreich entführt.

