



KOCHKUNST.
Eine gute Planung und Meal Prepping sind für die Ernährungsberaterin der Schlüssel zum Erfolg, um einen Abnehmplan auch an anstrengenden Arbeitstagen nicht aus den Augen zu verlieren.

FOTOS: UNSPLASH, TANJA HOFER

KÖRPER & SEELE



GENUSSMENSCH.
Abnehmen und Genuss schließen sich für die Ernährungsberaterin nicht aus. Sie liebt es, am Markt frische Zutaten zu kaufen und sich neue Rezepte für ihre „easy eating“-Methode auszudenken.

„NUR WER ISST, NIMMT AB!“

Die Behauptung „Abnehmen funktioniert nur durch Verzicht“ ist Holler. Sagt Ursula Vybiral, die Entwicklerin der **„EASY EATING“-METHODE**. Die Ernährungsberaterin und Abnehmexpertin hatte selbst mal 30 Kilo mehr. Wir sprachen mit ihr über den eigenen Leidensweg, ihre Regeln zum Wunschgewicht und ihr neues Buch. Plus: Es gibt drei Rezepte zum Nachkochen mit hohem Genussfaktor!

Wer in seinem Leben bereits eine oder mehrere Diäten ausprobiert hat, weiß, dass man mit Kalorienzählen, Verzicht und Co. meist nur kurzfristige Erfolge erzielt. Oft landen die verschwundenen Kilo nach kurzer Zeit wieder auf den Hüften, man ist mittendrin in der Jojo-Falle und oft gleich in der nächsten Diätphase. Eine Leidensgeschichte, mit der viele Menschen die Wiener Praxis der Ernährungsberaterin Ursula Vybiral aufsuchen. Seit über 16 Jahren begleitet sie ihre Klient:innen auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht und hilft ihnen, es zu halten. Jahrelang hatte sie selbst mit starkem Übergewicht zu kämpfen, bis sie ihr Schicksal in die eigenen Hände genommen und die „easy eating“-Methode entwickelt hat. Innerhalb von nur sechs Monaten nahm sie 30 Kilo ab, und sie hält ihr persönliches Wohlfühlgewicht bis heute. Jetzt hat die Abnehmexpertin ein Buch geschrieben, um so viele Menschen wie möglich auf deren Abnehmreise zu begleiten. Wir haben mit ihr über ihr nachhaltiges Ernährungskonzept gesprochen.

„JEDER HAT SEIN TEMPO. FÜR JEDEN GIBT ES DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT, UM ZU STARTEN.“
Ein Kapitel in Ihrem neuen Buch „easy eating – Abnehmen funktioniert nur mit Essen“ erklärt, wie man Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen kann. Welche Rolle haben Essen und Ernährung in Ihrer Kindheit gespielt?
VYBIRAL: Ich bin ein Kind der Siebziger. Meine Mutter war zu Hause, es gab täglich ein wunderbares Mittagessen, und abends aßen wir wie die meisten Familien kalt. Meine Eltern haben uns mit gutem Essen liebevoll versorgt, sich mit gesunder Ernährung aber so gar nicht beschäftigt. Niemand hat das damals. Es war immer alles da, und ich folgte meinen Impulsen, machte den Kühlschrank auf und nahm mir, worauf ich gerade Lust hatte. Das ging sich bald nicht mehr aus, und so nahm ich zu. *Sie sprechen ganz offen darüber, dass Sie selbst 30 Kilogramm Übergewicht hatten*

als junge Frau. Was haben Sie alles ausprobiert, um abzunehmen?
VYBIRAL: Alle Diäten, die man so kennt. Besser wäre es, zu fragen, was ich nicht ausprobiert habe. Ich wollte das Thema schnell erledigt haben, und da kam die nächste Diät wie gerufen und mit ihr auch das nächste Scheitern. Und mit jeder neuen Niederlage waren es mehr Kilo als vor dem Beginn der Diät. Ein Teufelskreis.
Wie haben Sie sich gefühlt mit 30 Kilo mehr?
VYBIRAL: Zutiefst unglücklich war ich. Scham fühlte ich. Regelrecht versteckt habe ich mich. Ins Meer, in den See, in den Pool bin ich nicht gegangen, weil ich mich geniert habe, mich im Badeanzug, geschweige denn im Bikini zu zeigen. Zu Partys ging ich ungern, weil ich nicht wusste, was ich anziehen sollte. Skifahren war für mich Stress, weil



FRISCHE ZUTATEN. Ursula Vybiral sagt von sich selbst, lieber zu essen als aufwendig zu kochen. Deshalb sind alle Rezepte ihrer Methode einfach und schnell zuzubereiten. Da isst jeder gerne mit!

ich im Skianzug noch dicker ausgesehen habe. Die Liste könnte ich beliebig fortsetzen. Wenn ich nur daran denke, kommt wieder dieses beklemmende Gefühl, das ich in dieser Zeit hatte.
„Eine Ernährungsumstellung ist das Erlernen einer neuen Ernährungsweise und die Entscheidung für einen neuen Lebensstil“, heißt es in Ihrem Buch. Wann kam für Sie der Punkt, an dem Sie etwas ändern wollten?
VYBIRAL: Als ich das erste Mal nach zwei Jahren auf die Waage stieg, hat es mich umgehauen. Ich hatte mit viel weniger Gewicht gerechnet. Dann traf ich eine Entscheidung: So, und nun mache ich mich auf den Weg zu meinem schlanken ICH. Egal, wie lange es dauert. Ich

begebe mich auf meine Abnehmreise, und die endet erst dort, wo ich mich so richtig wohlfühle.
Was ist Ihr größtes Learning aus dieser Zeit?
VYBIRAL: Dass das richtige Mindset genauso wichtig ist wie ein smarter Abnehmplan. Jeder hat sein Tempo, für jeden gibt es den richtigen Zeitpunkt, um zu starten. Man sollte für sich klären, warum man abnehmen möchte, und man muss diesen Wunsch zu seinem Ziel erklären. Es reicht nicht, nur schlank sein zu wollen.
Ihr neues Buch begleitet die Leser:innen beim Abnehmprozess und hilft auf sehr direkte, fast schon freundschaftliche Art dabei, schwierige Situationen gemeinsam zu meistern. Wer hat Sie damals unterstützt und Ihnen geholfen?

VYBIRAL: Das freut mich, dass das auffällt. Ja, ich habe das Buch sehr persönlich werden lassen. Ich habe es sozusagen für die eine Person geschrieben, die jetzt gerade abnehmen möchte, die ich mit meinen Texten und Botschaften an die Hand nehme. Mich hat damals niemand an die Hand genommen. Es gab so jemanden wie mich nicht. Ich musste mein eigener Coach sein, und als ich sah, dass ich’s kann, wollte ich es auch für andere tun. Das war sozusagen ein innerer Herzensauftrag.
Sie haben in sechs Monaten 30 Kilogramm abgenommen. Wie haben Sie das geschafft?
VYBIRAL: Mit den Vorläufern meiner heutigen Methode.

Ich überlegte, wie ich mit Essen abnehmen könnte, ohne Kalorien zählen zu müssen. Was musste ich also reduzieren? Fett und Zucker hatte ich reduziert, dafür erlaubte ich mir mehr von den richtigen Kohlenhydraten und Eiweißquellen.
Sie kommen ursprünglich aus der Werbung und haben dann umgesattelt auf Ernährungsberatung. Wie hart war das, völlig neu zu beginnen?
VYBIRAL: Es war schon ziemlich hart, aber ich wollte es unbedingt schaffen und bin daher drangeblieben – trotz der Rückschläge und Selbstzweifel. Ich habe mich nie auf meinen Erfolgen ausgeruht, immer weitergemacht und meine Methode optimiert. >>



SOMMERROLLEN MIT ERDNUSSDIP

2 PERSONEN
 Schwierigkeit: ♦♦
 Zeit: 30 Min.

ZUTATEN

Dip: 1 Knoblauchzehe, 3-cm-Stück Ingwer, 4 EL Sojasoße, 4 EL Ahornsirup, Saft einer Limette, 3 EL Erdnussmus, 50–100 ml Wasser (je nach Mixerstärke), Sesam.
Sommerrollen: 4 Karotten, 2 Gurken, 200 g Rotkohl, 3 Radieschen, 1 Avocado, 50 g Kresse, Minze, 100 g Reisnudeln, 8–10 Blätter Reispapier, Wasser

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Ingwer klein hacken. Alle weiteren Zutaten für den Dip in den Mixer geben und zu einer glatten Soße vermengen. Den Sesam oben drauf geben. Karotten schälen, Gurken, Rotkohl, Radieschen und Avocado in dünne Streifen schneiden, Kresse kürzen, Minze hacken. Reisnudeln kochen oder einweichen. Wasser in eine große Schüssel geben. Reispapierblätter kurz in Wasser tunken, bis sie weicher werden. Je ein Blatt Reispapier auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Geschnittenes Gemüse und Reisnudeln auf das untere Drittel des Blattes legen, danach die äußeren Seiten einklappen und die Sommerrolle eng von unten nach oben fest einrollen. Den Vorgang mit den restlichen Reispapierblättern wiederholen und die Rollen mit dem Dip servieren.



PARMIGIANA

4–6 PORTIONEN
 Schwierigkeit: ♦♦
 Zeit: 50 Min.

ZUTATEN

4 Melanzani, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 800 g Tomaten aus der Dose, 1 EL Kokosblütenzucker, 1 TL Oregano, Schuss Rotwein oder Brühe, 3–4 Päckchen Mozzarella, 200 g Parmesan (gerieben), frisches Basilikum, Chilipulver (optional), Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Melanzani der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, jede Scheibe salzen, übereinanderschichten und beschweren. Ca. 10 Minuten im Wasser ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig anschwitzen. Tomaten dazugeben, würzen und köcheln lassen. Die Melanzanischeiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten anbraten, bis sie weich werden. Überschüssiges Öl mit Küchenpapier abtupfen, zur Seite legen. Ofen auf 180° vorheizen. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, Chili und Olivenöl abschmecken. Mozzarella in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform abwechselnd Melanzanischeiben, Tomatensoße, ein paar Scheiben Mozzarella und etwas Parmesan schichten. Mit Olivenöl beträufeln. Auflaufform für ca. 30 Minuten in den Backofen stellen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.



CRUMBLE MIT APFEL & ZWETSCHKEN

8 PORTIONEN
 Schwierigkeit: ♦
 Zeit: 30 Min.

ZUTATEN

Für die Füllung: 600 g Zwetschken, 400 g Äpfel, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Zimt, 1 TL Kokosöl. Crumble: 3 EL Kokosöl, 110 ml Ahornsirup, 2 TL Zimt, 200 g zarte Haferflocken, 200 g Mandelmehl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180° vorheizen und eine Backform mit Kokosöl einfetten. Das Mandelmehl zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. In einem kleinen Kochtopf das Kokosöl erhitzen. Ahornsirup und Zimt dazugeben und gut verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Den Kokos-Ahornsirup-Mix über die Haferflocken und Mandeln geben und mit einem Kochlöffel gut vermischen, sodass eine klebrige Haferflockenmasse entsteht. Die Zwetschken waschen und entsteinen. Die Äpfel schälen und entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwetschken und Äpfel zusammen mit dem Ahornsirup und einem Teelöffel Zimt in einer großen Pfanne erhitzen und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Früchte nun in die Backform geben und mit dem Hafermix bestreuen, sodass die Früchte komplett bedeckt sind. Den Crumble ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Haferstreusel leicht bräunlich werden. Warm servieren und genießen. Schmeckt auch kalt sehr gut.

» Sie haben schon vielen Klient:innen geholfen. Wann ist jeweils Ihr Ziel erreicht?

VYBIRAL: Es gibt verschiedene Etappenziele. Wir wollen abnehmen, unsere Ernährung umstellen und unser neues Gewicht halten. Mein Ziel ist erreicht, wenn meine Klient:innen auch noch nach Jahren ihr Gewicht halten. Das ist der wahre Erfolg, nämlich für uns beide. Seit Jahren wird propagiert, man solle sich endlich so akzeptieren, wie man ist, also mit seinen Falten, aber auch mit seinen Speckröllchen. Die Bewegung hat sogar einen Namen: Body Positivity. Was ist daran falsch?

VYBIRAL: Menschen, die stark übergewichtig sind beziehungsweise deren Body-Mass-Index über 30 liegt, haben ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es ist falsch, das schönzureden! In der Werbung sieht man eine Frau, die mit über 100 Kilo eine Pirouette am Eis dreht und glücklich scheint. Natürlich ist das Ziel, glücklich zu sein, und dafür muss man nicht unbedingt schlank sein. Aber so zu tun, als wären 100 Kilo für eine junge Frau normal und total in Ordnung, ist meiner Meinung nach die falsche Botschaft. Die Bezeichnung Body Positivity ist mittlerweile gar nicht mehr so positiv besetzt. Ich verwende lieber den Begriff Self Love. Sich so zu mögen, wie man ist, und dabei gesund zu sein.

Ist nur glücklich, wer schlank ist?

VYBIRAL: Nein! Ich kenne viele Frauen, die mit 70 oder 80 Kilo gesund, topfit, attraktiv, sexy und glücklich sind. Die fühlen sich pudelwohl und wollen nichts ändern. Warum auch? Sie sind happy mit sich selbst. Aber wer nicht happy mit seinem Körper ist und etwas ändern möchte, der sollte das auch tun. Worauf warten? Jeder Sommer, in dem wir uns schlecht fühlen, ist – überspitzt gesagt – ein verlorener Sommer.

Inwiefern unterscheidet sich die „easy eating“-Methode von anderen Abnehmprogrammen?

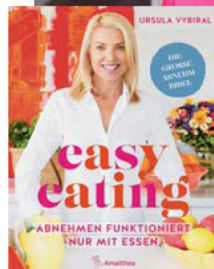
VYBIRAL: Meine Methode basiert auf der individuellen Ernährungsumstellung, der Königsdisziplin unter allen Methoden zum Abnehmen. Die meisten Abnehmprogramme sind Diäten,

und Diäten enden nun mal. Eine Ernährungsumstellung bleibt.

Sie geben den Leser:innen in Ihrem Buch viele Tipps mit auf den Weg, und das ohne erhobenen Zeigefinger. Sogar der „kleine Nasch“, wie Sie es nennen, ist erlaubt, oder hin und wieder ein Glas Wein. Wann kam Ihnen die Erkenntnis, dass Abnehmen schmecken muss und nur mit Essen funktioniert?

VYBIRAL: Danke, dass Sie das sagen! Nichts liegt mir ferner, als schulmeisternd zu sein. Ein erhobener Zeigefinger entspricht so gar nicht meinem Charakter. Es ist so: Eine Diät ist die Kurzstrecke, eine Ernährungsumstellung die Langstrecke, und auf der Langstrecke muss Naschen und Alkohol erlaubt sein. Wer langfristig Erfolg haben möchte, muss sich umstellen, und wer dabei gerne Wein trinkt oder naschen möchte, darf das tun. Wenn wir das „Sündige“ weglassen, handelt es sich ja doch wieder nur um eine Diät. Denn die Sünden, zumindest die kleinen, gehören doch zum Leben dazu, nicht wahr?

SYLVIA BUCHACHER ■



ABNEHMBIBEL.

Der Ratgeber für alle, die abnehmen wollen, ohne sich einer Diät unterzuordnen. Ursula Vybiral, „easy eating – Abnehmen funktioniert nur mit Essen“, Amalthea Verlag, € 29,–.

DIE 12 GEBOTE DER „EASY EATING“-METHODE

Diese zwölf Grundsätze bilden die Basis der „easy eating“-Methode und lassen sich ziemlich leicht in den Alltag integrieren.

- 1. Gebot.** Du sollst viel Wasser trinken. Zwei bis drei Liter Wasser sollten es täglich sein.
- 2. Gebot.** Du sollst dich für die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit entscheiden. Hochwertige Kohlenhydrate am besten morgens und mittags essen.
- 3. Gebot.** Du sollst auf Eiweiß und Fette achten. Die Expertin empfiehlt Olivenöl, Leinöl, Nussöl, Avocados und fettreiche Fischarten wie Lachs und Makrele.
- 4. Gebot.** Du sollst Obst und Gemüse in deinen Tagesplan einbauen. Obst am besten zum Frühstück oder direkt als Dessert nach dem Mittagessen genießen.
- 5. Gebot.** Du sollst beim Naschen vorsichtig sein. Die „easy eating“-Ration für das tägliche Naschwerk liegt bei 200 Kalorien. Das sollte nicht überschritten werden.
- 6. Gebot.** Du sollst dich regelmäßig bewegen. Entweder 3 x 50 Minuten oder 5 x 30 Minuten wöchentlich Sport in den Alltag integrieren.
- 7. Gebot.** Du sollst den Alkoholkonsum limitieren. Das bedeutet an vier Tagen in der Woche keinen Alkohol trinken und an drei Tagen versuchen, mit zwei Gläsern auszukommen.
- 8. Gebot.** Du sollst dich bevorraten. Eine Einkaufsliste erstellen, sodass du immer fünf Speisen zubereiten kannst, ohne einkaufen zu gehen.
- 9. Gebot.** Du sollst den Tag planen. Vor allem Mittag- und Abendessen sollten jeden Tag geplant werden.
- 10. Gebot.** Du sollst auf Zwischenmahlzeiten verzichten.
- 11. Gebot.** Du sollst regelmäßig intermittierend fasten. Am besten ein bis zwei Mal pro Woche von 16:00 bis 8:00 nichts essen.
- 12. Gebot.** Du sollst dein Leben genießen.