

Allgemeine
ZEITUNG

Daniela
Markus, 47

Michaela
Ernst, 50

Ursula
Vybiral, 46

Jasmina
Csango, 48

»WIR ESSEN
WAS WIR
WOLLEN!«



DAS EWIGE THEMA. Wo genau liegt das Wohlfühlgewicht? Was ist dünn? Und wo beginnt üppig? Acht schlanke Frauen sprechen über ihre ganz persönliche Art des Essens, wie sie Heißhunger-Attacken austricksen und vor allem: wie sie ihr Gewicht halten. Plus: die zehn wichtigsten Regeln aus dem Buch: "Nasch Dich schlank".

FOTOS: ROLAND FERRIGATO, DANK AN: CAFE ANSARI



URSULA VYBIRAL, 46

ERNÄHRUNGSEXPERTIN

GRÖSSE: 1,70 M

GEWICHT: 57 KG

So esse ich. Ich habe mein halbes Leben mit dem Gewicht gekämpft, hatte bis zu 20 Kilo mehr als heute. Mit der von mir entwickelten easy-eating-Methode (siehe S. 122) halte ich mein Gewicht inzwischen seit langem. Meine größten Sünden sind Brot und Wein, die gleiche ich mit bewusster Ernährung wieder aus. Zwei- bis dreimal pro Woche steht Jochen auf dem Programm.

Das ist mir wichtig. Ich ziehe oft Mittag- und Abendessen am Nachmittag zusammen, dadurch habe ich abends keinen Hunger und spare eine Mahlzeit. Das mache ich auch, wenn ich am Wochenende Freunde einlade. Man ist dann auch nicht so vollgeessen.



MICHAELA ERNST, 50

„PROFIL“-JOURNALISTIN,
AUTORIN

GRÖSSE: 1,67 M

GEWICHT: 58 KG

So esse ich. Zwischen 19 und 23 Jahren hatte ich ein paar Kilo zu viel. Heute lautet meine Regel: üppiges Frühstück, spätes Mittagessen. Abendessen gibt es nur zwei- bis dreimal pro Woche. Dafür zähle ich keine Kalorien, esse Süßes, wenn mir danach ist, und stelle mich fast nie auf die Waage. Auch Wein und Käse mache ich so wett. Sport gibt es regelmäßig, im Sommer 3-4x/Woche.

Das ist mir wichtig. Essen einkaufen ist bei mir ähnlich wie shoppen: H&M, Zara und dazu ein paar edle Teile. Beim Essen kombiniere ich ganz normale Produkte mit ausgesuchten Schmankerln. Für die nehme ich auch längere Wege in Kauf.



»Wenn man älter wird, verzeiht der Körper Sünden nicht mehr so leicht. Aber man geht auch viel liebevoller mit sich um.«

JASMINA CSANGO
ÜBER DIE VERÄNDERUNG
DES KÖRPERS AB 40

JASMINA CSANGO, 48

BESITZERIN CAFÉ DELIAS

GRÖSSE: 1,69 M

GEWICHT: 57 KG

So esse ich. Ich hatte nie wirkliche Probleme mit den Kilos, zwischen 16 und 28 bin ich immer 3-4 Kilo auf und ab geschwankt. Mit bewusster Ernährung und kohlenhydratarmem Abendessen habe ich das in den Griff bekommen. Verzichten mag ich nicht bei Schokolade, Maronipüree, frischem Weißbrot und gesalzener Butter. Viel Gemüse und Fisch bringen das aber wieder in Ordnung. Sport ist drei- bis viermal pro Woche Pflicht.

Das ist mir wichtig. Ich mag keine Verschwendung. Ich überlege mir immer, was ich in etwa brauche, damit ich danach nichts wegwerfen muss. Ab und zu gibt es dann Restessen, das schmeckt auch!



»Ich esse nur frische Zutaten, die saisonal und abwechslungsreich sind. Dann weiß ich auf jeden Fall, was auf dem Teller liegt.«

SILKE KÖLE

ÜBER ACHTSAMKEIT FÜR
LEBENSMITTEL

SILKE KÖLE, 39

PROZESSKOORDINATORIN

GRÖSSE: 1,77 M

GEWICHT: 59 KG

So esse ich. Ich hatte eigentlich immer mein Wohlfühlgewicht, das heißt, ich passe problemlos in meine Lieblingsjean. Ist das nicht der Fall, drücke ich ein Auge zu und lasse sie eine Weile im Kasten. Außerdem verzichte ich bei Heißhunger konsequent auf Junk Food. Meine liebsten Sünden sind Wein und Käse, dafür kasteie ich mich auch immer wieder mal ein paar Tage. Für tägliche Bewegung sorgt mein Hund, und auch der Hometrainer muss öfter daran glauben.

Das ist mir wichtig. Ich gebe erst gar nicht so viel auf den Teller, dann isst man weniger. Das Sättigungsgefühl setzt ja erst nach ca. 20 Minuten ein, egal wie viel man vorher isst.

Schlank mit Genuss, auch wenn man schon 40 und darüber ist. Mit dem Buch „Nasch dich schlank“ wollen Ernährungsexpertin Ursula Vybiral und Journalistin Michaela Ernst allen Frauen Mut machen, die keine 20 mehr sind und trotzdem gerne gut essen. Rund um den 40. Geburtstag ändert sich der Stoffwechsel, Ausrutscher schlagen sich leichter nieder. Doch mit ein paar Tricks, sprich den „zehn Geboten“ (siehe nächste Seite), kann man den Hormonen ein Schnippchen schlagen.

ACHT FRAUEN. Um das zu beweisen, haben die Buchautorinnen gemeinsam mit sechs anderen Frauen aller Berufsgruppen ein Wochenende lang gekocht (Rezepte im Buch), geschlemmt und gelacht. Für WOMAN sind alle noch einmal zusammengekommen und haben begeistert erzählt, was sie beson-



RATGEBER. Nasch dich schlank, Ursula Vybiral, Michaela Ernst, Amalthea, € 22,95, erscheint Mitte April.



DANIELA MARKUS, 47

SCHAUSPIELERIN
GRÖSSE: 1,72 M
GEWICHT: 60 KG

So esse ich. Wirkliche Gewichtsschwankungen hatte ich nie, nur ein paar eingebildete in der Jugend. Inzwischen habe ich gelernt, es nicht überzuwerten, wenn die Waage ab und zu verrückt spielt. Verzicht geht für mich als Genussmensch gar nicht, das Gläschen Wein am Abend gehört dazu. Dafür bin ich auch den ganzen Tag in Bewegung und mache regelmäßig Pilates.

Das ist mir wichtig. Mir macht Kochen Spaß, und ich will kein schlechtes Gewissen haben, wenn ich etwas Gutes esse. Ich sehe die Stoffwechseleränderung ab 40 positiv: So bin ich gezwungen, mir mehr Gedanken über Ernährung zu machen, und esse bewusster.



ULRIKE MAYRINGER, 44

CONSULTERIN, BETREIBERIN FREDERIK'S
GRÖSSE: 1,82 M
GEWICHT: 74 KG

So esse ich. Bei mir gab es viele Auf und Abs, in den Griff bekommen habe ich das mit drei täglichen Mahlzeiten und nichts dazwischen, abends Verzicht auf Kohlenhydrate und Sport, sooft es geht, zumindest dreimal pro Woche. Da ich wahnsinnig gerne backe und irgendwer die Mehlspeisen essen muss, gibt es des Öfteren eine Extra-Einheit Sport.

Das ist mir wichtig. Ich nutze die Zeit zur Essensvorbereitung bewusst für mich. Beim Salatwaschen denke ich nach oder unterhalte mich darüber, was an dem Tag alles passiert ist. Gutes Essen ist ein Ritual, ähnlich z. B. dem täglichen Eincremen. Beides tut mir gut.

5. Naschen in Maßen erlaubt.
6. Regelmäßige Bewegung, dreimal pro Woche eine halbe Stunde.

7. Alkohol ist auf zwei Gläser dreibis viermal pro Woche limitiert.
8. Vorratshaltung, damit man jederzeit Gesundes kochen kann.
9. Sünden-Tage ausgleichen.
10. Genuss. Denn bewusste Ernährung hat nie etwas mit Hungern zu tun, dafür aber immer mit Lust und Leidenschaft!

PIA KRUCKENHAUSER ■



»Gutes Essen kann ganz einfach sein. Bei uns gibt es manchmal nur Pasta mit frischen Tomaten und Basilikum.«

SABINE SCHANZER
ÜBER DIE LUST AM EINFACHEN ESSEN

SABINE SCHANZER, 47

KIEFERORTHOPÄDIN
GRÖSSE: 1,70 M
GEWICHT: 56 KG

So esse ich. Nach meiner Schwangerschaft haben sich fünf Kilo zwei hartnäckige Jahre lang festgesetzt. Regelmäßiges Dinner-Cancelling hilft mir aber dabei, mein jetziges Wohlfühlgewicht zu halten. Dazu kommt zweimal pro Woche Sport. Ohne Schokolade kann ich nicht sein, diese Sünde lässt sich durch Verzicht aufs Abendessen aber leicht wieder ausbügeln.

Das ist mir wichtig. Mit 40+ lebt man aufmerksamer als mit 30, das betrifft auch das Körpergefühl. Manchmal tut es gut, bewusst weniger zu essen. Dadurch kann sich ein natürliches Hungergefühl entwickeln, man isst konzentrierter, spürt die Wirkung deutlicher.



SONJA KATO-MAILATH-POKORNY, 41

PR-PROFI
GRÖSSE: 1,70 M
GEWICHT: 57 KG

So esse ich. Gewichtsprobleme waren nie ein Thema, ich halte mein Gewicht seit 20 Jahren. Wird es mehr, gibt es ein paar Fastentage. Meine größte Sünde sind Leberkäsemmeln, aber nur in den Ferien in Vorarlberg beim Spezialmetzger. So halten sich die Auswirkungen in Grenzen. Viel tägliche Bewegung, Skifahren und Laufen gleichen aus.

Das ist mir wichtig. Die Sommerferien sind eine große Herausforderung, ich koche einfach mehr, wenn die Kinder nicht in der Schule sind. Da gibt es dann aber extraviel Salat. Meine Söhne helfen auch beim Kochen, das macht Spaß und trägt zum Familienleben bei.



ders gerne essen und wie sie mit kleinen Sünden umgehen.

ZEHN GEBOTE.

Da man natürlich darauf achten muss, was man isst, um schlank und gesund zu bleiben, hat Ursula Vybiral mit ihrer Methode easy eating (easyeating.at) zehn Gebote erarbeitet, die das Schlankbleiben erleichtern:

1. Zumindest 2 l Wasser trinken.
2. Hochwertige Kohlenhydrate verhindern Heißhungerattacken.
3. Ungesättigte Fette verwenden.
4. Täglich Obst und Gemüse essen.