

Diese 10 Nahrungsmittel dürfen Sie immer essen

SAFE FOODS

Vor fiesen Fress-Flashes ist niemand gefeit. Der **Heißhunger** lässt uns viele schlechte Entscheidungen treffen. Das schlägt sich dann auf den Magen, die Figur und sogar die Psyche. So machen wir es in Zukunft besser!

Es passiert ganz plötzlich, oft aus dem Nichts. Und es fühlt sich an, als würde sich in unserem Kopf gegen unseren Willen und auch jegliche Vernunft ein Schalter umlegen. Dieses unbändige Verlangen nach etwas Süßem oder Salzigem hat die Macht über unsere Gedanken und auch über unsere Entscheidungen übernommen“, beschreibt Abnehmexpertin Ursula Vybiral das Phänomen Heißhunger. „Wie ein Roboter treibt es uns zur Naschlade oder in den nächsten Supermarkt, in den Eissalon oder sogar zur Tankstelle.“ Heißhunger muss einfach gestillt werden. Das Problem danach: Das Gefühl nach Burger, einem Eisbecher & Co. ist fast noch schlimmer als jenes zuvor.

Die Lösung sind Safe Foods. Darunter versteht man vollwertiges, nährstoffrei-

ches Essen, das schnell verfügbar ist und auch schmeckt! „Es ist“, so die Expertin, „ein neues Konzept, das vom übermäßigen und ungesunden Essen abhält, die Lust stillt, satt und glücklich macht.“ In ihrem Ratgeber „Easy eating. Keine Angst vor den Wechseljahren“ stellt sie zahlreiche Safe-Food-Rezepte vor. Auf diesen Seiten liefert Vybiral einen Vorge-schmack sowie Inspiration für mehr wohlthuende Kontrolle. So bekommen Sie Heißhunger garantiert in den Griff.

Der Jennifer Aniston-Salat

„Mein liebstes salziges Safe Food“, so Vybiral, „ist der berühmte Jennifer Aniston-Salat. Die Zutaten habe ich immer zu Hause: Bulgur, Gurke, Tomaten, Kichererbsen, Feta, Pistazien, Olivenöl und Kräuter. Wenn mich nach einem langen Tag der Heißhunger überkommt, bereite ich diesen Salat zu – schnell und sättigend. Im Winter genieße ich ihn mit warmem Bulgur.“

Getty





NICHT SO GUT
Alle kennen es. Eigentlich wollten wir uns die Kalorienbombe verkneifen. Der Appetit war größer und das schlechte Gewissen ist immens.

“

Ich schwöre vor einer Mahlzeit auf Limettenshots. Enthaltene Bitterstoffe wirken wie ein natürlicher Appetitzügler.

Abnehmexpertin
Ursula Vybiral

”

Blumenkohlreis

Vybirals SoulfOOD ohne Reis, aber mit Ei: „Für kühlere Abende liebe ich Blumenkohlreis mit Ei, Gemüse und einem knusprigen Kernemix. Der Blumenkohlreis erinnert an asiatischen gebratenen Reis, sättigt und macht glücklich.“

Crunchy Joghurt-Bowl

Wenn die Abnehmexpertin der Heißhunger auf Süßes überkommt, greift sie zur Crunchy Joghurt-Bowl. Die Zutaten sind Skyr, Banane und Beeren, kombiniert mit Nüssen und/oder selbst gemachtem Granola (Anm.: das Rezept finden Sie in Vybirals Ratgeber). Dieses süße Safe Food ist schnell gemacht und stillt das Verlangen nach Süßem.

Nicecream

Nicecream ist eine gesunde Alternative zu Eiscreme und ist einfach selbst zubereitet. Skyr, Bananen und Beeren kommen in den Hochleistungsmixer und schon haben Sie ein köstliches Eis.

Smoothie als Eiswürfel

Eine schnelle Lösung für Heißhunger sind Smoothie-Eiswürfel. Füllen Sie einen zuckerarmen Smoothie in Eiswürfelrahmen und lutschen Sie die Würfel bei Bedarf – das stillt den Zuckergelüst sofort. Da gefrorene Speisen wie Eiswürfel oder gefrorener Joghurt langsamer verzehrt werden, bekommt der Körper mehr Zeit, um die Signale des Sättigungsgefühls an das Gehirn zu senden.

Soja-Schokopudding-Eis

Auch Schokopudding lässt sich einfrieren und als Eiswürfel lutschen. Das sättigt schneller und hilft, den Heißhunger zu kontrollieren.

Bitterschokolade mit Nüssen

30 Gramm Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil) und eine Handvoll Mandeln oder Haselnüsse, langsam gegessen, befriedigen den Schoko-Hunger und sind vergleichsweise kalorienarm.

Bliss Balls

Das sind besonders beliebte Snacks, weil sie einfach zuzubereiten sind und sich gut für zwischendurch eignen. Sie enthalten Zutaten wie Datteln, Haferflocken, Nussbutter, Kakao oder Kokosraspel. Bliss Balls sind ebenfalls ein tolles süßes Safe Food. Sie sind kompakt, sättigen schnell und lassen sich gut auf Vorrat zubereiten. Tipp: Wer zu industriell hergestellten Bliss Balls greift, sollte unbedingt auf die Zutatenliste achten.

Limettenshot

Vybiral schwört auf Limettenshots vor den Mahlzeiten: „Sie wirken wie ein Appetitzügler. Ihre Bitterstoffe helfen, Heißhunger zu kontrollieren.“ Also: Wenn Heißhunger aufkommt, zualler-

erst mal zur Zitronenpresse greifen und den Saft einer halben Limette genießen. Kurz abwarten. Ist der Appetit noch da?

Bittertropfen

Bitterstoffe, wie sie in Bittertropfen (Anm.: erhältlich in Reformhäusern) oder auch in bestimmten Lebensmitteln (z.B. Grapefruit, Radicchio) vorkommen, können das Verlangen nach Süßem dämpfen und die Verdauung fördern.

Fazit

„Mit Ihrem persönlichen Safe Food“, so der Profi, „sind Sie künftig besser gewappnet, um Heißhungerattacken zu verhindern und gesündere Entscheidungen zu treffen.“

NINA FISCHER ■



BUCHTIPP EASY EATING

DRUCKFRISCH

Abnehmexpertin Ursula Vybiral verrät in ihrem neuen Ratgeber „Easy eating. Keine Angst vor den Wechseljahren“, wie die „Meno-Fettpölsterchen“ schmelzen. Amalthea um 33 Euro



BESSER

Wenn der Heißhunger zuschlägt: zu einem Safe Food wie Joghurt greifen. Das macht satt und fördert u.a. die Darmgesundheit.

PANACEO

Erhältlich im
Reformhaus & auf
www.panaceo.com

Darm-Detox

ganz. natürlich.

Befreit den
Darm von
Giftstoffen

Stärkt Dein
Immunsystem

Mehr Energie
für Beruf
und Alltag

Weil echte Entgiftung Darmsache ist!

Jetzt
DETOX-
KUR
starten!



Osterreichisches Medizinprodukt.
Gebrauchsanweisung beachten.