

**EXPERTIN**

URSULA  
VYBIRAL  
Ernährungs-  
beraterin &  
Abnehmcoach

## WAS EMPFEHLEN SIE UNSEREN LESERN?

Die wichtigsten Tipps, die man unbedingt berücksichtigen sollte, sind:

- » **GESUNDE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG**  
Fokus auf Proteine und Ballaststoffe
- » **REGELMÄSSIGES INTERMITTIERENDES FASTEN**  
1-2 Mal pro Woche in der 16:8-Variante
- » **3 X TÄGLICH GUT ESSEN**  
keine Zwischenmahlzeiten (stabiler Blutzuckerspiegel)

### ERNÄHRUNG

Für immer schlank / S 8

Dickmacher entlarven / S 14

Power-Frühstück / S 16

Korrekt Intervallfasten / S 20

Gefahr Zucker? / S 24

## URSULA VYBIRAL Schlank und fit mit smarten Essgewohnheiten

*Nachhaltiges Abnehmen ist für viele eine riesige Herausforderung. Man sollte sich realistische Ziele setzen – und der Genuss darf auf keinen Fall zu kurz kommen.*

### 1. Warum ist das Thema Ernährung für Sie persönlich so wichtig?

Weil ich selbst einmal stark übergewichtig war, immer davon geträumt hatte, schlank zu sein, und schließlich über 30 Kilo abgenommen hatte – mit den Vorläufern meiner heutigen easy-eating-Methode. Weil ich weiß, wie es sich anfühlt, sich nichts mehr als Leichtigkeit zu wünschen und dennoch so weit von seinem eigenen Wohlfühlkörper entfernt zu sein.

### 2. Was sind größten Abnehm-bremsen?

Zu den häufigsten Fehlern beim Gewicht Verlieren gehören unter anderem, das Frühstück auszulassen, Essen & Fasten falsch zu timen, eine Alles-oder-nichts-Mentalität, aber auch zu wenig zu essen und keine wirkliche Planung für den Tag zu haben. Zu viele Zwischenmahlzeiten essen und natürlich zu wenig Bewegung.

### 3. Welche Diäten haben Sie selbst ausprobiert?

Ich habe alles versucht, aber nichts war von langfristigem Erfolg. Denn Diäten sind bloß ein vorübergehendes Einspa-

ren von Kalorien. Man lernt nicht, seine eigenen Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren und zu optimieren. Ist die Diät vorüber, verfallen wir unseren alten Mustern, der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert.

### 4. Was bedeutet für Sie Fasten?

Ich selbst praktiziere 16:8-Fasten an zwei bis drei Tagen in der Woche. Denn Fasten ist das Beste, was wir unserem Körper angedeihen lassen können und das Antiaging-Tool schlechthin. Am effektivsten ist es, wenn wir zwischen 16 und 8 Uhr mit dem Essen pausieren, denn wenn das Abendessen entfällt, bleibt der Insulinspiegel niedrig und der Körper kann leichter Fett verbrennen.

### 5. Wie kommt man zum Wohlfühlgewicht?

Wir müssen unsere Ernährung umstellen, wir müssen uns mit unseren schlechten Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen, sie reflektieren, schließlich optimieren und dann in den eigenen Alltag integrieren. Das nennt man personalisierte Ernährungsumstellung und das genau ist die Zukunft.

Foto: Eva Manhart



# So nehmen Sie dauerhaft ab

Gewicht zu verlieren und auch schlank zu bleiben, ist für die meisten Menschen eine große Herausforderung. Abnehmcoach Ursula Vybiral zeigt, wie es trotzdem gelingen kann.

TEXT KARIN ROHRER-SCHAUSBERGER

Foto: Stocksy

**W**ichtig bei jedem Abnehmwunsch ist, nicht weniger zu essen, sondern das Richtige. Wer sich an die folgenden Punkte hält, kann damit zügig abnehmen:

### Trinken als Basis des Stoffwechsels

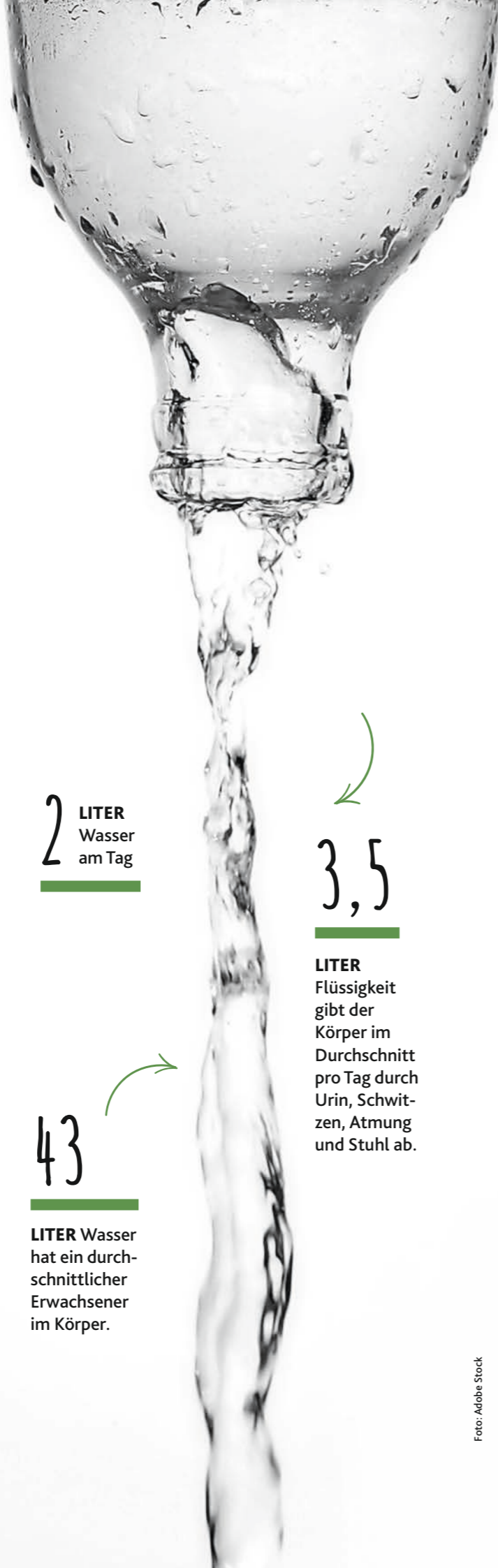
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Grundlage jeder Gewichtsreduktion. Ohne genügend Flüssigkeit können Stoffwechselprozesse nicht optimal ablaufen. 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag gelten als sinnvolle Orientierung. Wer ausreichend trinkt, unterstützt nicht nur die Fettverbrennung, sondern reduziert auch Heißhunger und Müdigkeit.

### Kohlenhydrate bewusst auswählen

Kohlenhydrate sind kein grundsätzliches Problem – entscheidend sind Qualität und Zeitpunkt. Hochwertige, langkettige Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse liefern Energie, sättigen lange und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Werden sie vor allem in der ersten Tageshälfte konsumiert, unterstützen sie den Körper optimal. Am Abend hingegen ist eine kohlenhydratärmere, eiweißbetonte Mahlzeit sinnvoll, da der Stoffwechsel zu dieser Zeit langsamer arbeitet.

### Eiweiß und gesunde Fette als Sattmacher

Eiweiß spielt beim Abnehmen eine zentrale Rolle. Es fördert den Muskelerhalt, steigert den Energieverbrauch und sorgt für langanhaltende Sättigung. Ergänzt durch hochwertige Fette wie Olivenöl, Nüsse, Avocado oder fettreichen Fisch entstehen Mahlzeiten, die zufrieden machen und den Körper optimal versorgen.



2 LITER Wasser am Tag

3,5

LITER Flüssigkeit gibt der Körper im Durchschnitt pro Tag durch Urin, Schwitzen, Atmung und Stuhl ab.

43

LITER Wasser hat ein durchschnittlicher Erwachsener im Körper.

Foto: Adobe Stock

## DER PERFEKTE ESSTAG

Es geht nicht um Verzicht, sondern um Struktur, Qualität und Genuss. Und je mehr dieser perfekten Tage wir aneinanderreihen, umso schneller sind wir an unserem Ziel und freuen uns über die Ergebnisse.

### DAS FRÜHSTÜCK

Der Tag beginnt idealerweise mit **hochwertigen Kohlenhydraten** wie Vollkornbrot, Haferflocken für Porridge oder Müsli mit Nüssen. Bei gekauftem Müsli auf den Zuckergehalt achten. Dazu passt eine **leichte Proteinquelle**, etwas Milch, Joghurt, Skyr, Sojamilch, Nussmilch oder auch Hafermilch oder Kokosdrink. Eier, Lachs, leichter Schinken, Topfen, Hüttenkäse oder auch etwas Bio-Butter. Avocado eignet sich als gute **Fettquelle**. Ergänzend sorgen Obst (auch tiefgekühlte Beeren) und/oder Gemüse, frische Kräuter und Rohkost für Volumen, Frische und Nährstoffe.

### DAS MITTAGESSEN

Dem Mittagessen sollten wir in Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken. Wenn möglich, sollte das Mittagessen die **Hauptmahlzeit des Tages sein**: schmackhaft, sättigend und so geplant, dass es auch Freude macht. Ob frisch gekocht oder vorbereitet – **entscheidend ist die Zusammensetzung aus hochwertigen Kohlenhydraten, Eiweiß und guten Fetten** und immer ausreichend sollte es sein!

### SÜSSES

Eine **kleine Nascherei** (statt eines Desserts) kann seinen Platz in der Ernährungsumstellung haben – **idealerweise direkt nach dem Mittagessen**, nicht zwischendurch und auch nicht abends.

### DAS ABENDESSEN

Am Abend sollte leichter gegessen werden, mit **Fokus auf Eiweiß, Gemüse und Hülsenfrüchten**. Also Proteine den Kohlenhydraten (wie Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln) vorziehen.

”

Wer abnehmen will, muss seine bisherigen Gewohnheiten analysieren, optimieren und in seinen Alltag integrieren. Nur so kann man seine Ernährung nachhaltig umstellen.

### Gemüse immer, Obst mit Maß

Gemüse kann großzügig in den Speiseplan integriert werden. Es liefert Volumen, Vitamine und Mineralstoffe bei vergleichsweise geringer Energiedichte. Obst ist ebenfalls wertvoll, sollte jedoch moderat und zeitlich bewusst eingesetzt werden. Besonders süße Sorten passen besser zum Frühstück oder als Abschluss nach dem Mittagessen. Am Abend sind Beeren aufgrund ihres geringeren Zuckergehalts eine bessere Wahl.

### Süßes nicht verbieten, sondern einordnen

Ein kompletter Verzicht auf Süßigkeiten ist weder realistisch noch notwendig. Kleine, bewusst gewählte Naschmomente können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, solange Menge und Zeitpunkt stimmen (am besten im Anschluss an das Mittagessen). Maßhalten und Genuss schließen einander nicht aus – im Gegenteil, sie unterstützen langfristige Erfolge.

### Bewegung als unterstützender Faktor

Regelmäßige Bewegung trägt wesentlich zum Abnehmerfolg bei, ersetzt jedoch keine ausgewogene Ernährung. Sport erhöht den Grundumsatz, verbessert das Körpergefühl und erleichtert die Gewichtsstabilisierung.



### SNACKS ZWISCHEN-DURCH

Ein gut strukturierter Esstags kommt **ohne Zwischenmahlzeiten** aus! Die Entscheidung gegen Snacks und für **drei Mahlzeiten pro Tag mit vier- bis fünfstündiger Pause** zwischen den Mahlzeiten macht DEN Unterschied, wenn wir abnehmen, aber auch unser bereits erlangtes Wohlfühlgewicht erhalten wollen.



## Wein & Co.

Alkohol wird bewusst und sehr **maßvoll** konsumiert, bevorzugt in leichter Form. Alkohol belastet nicht nur unseren Organismus, sondern vereitelt den Abnehmerfolg. Und das nicht wegen der Kalorien, die im Wein & Co stecken, sondern die Tatsache, dass **bereits nach 2 Gläsern Wein der Fettabbau über viele Stunden blockiert ist.**

### Planung schafft Sicherheit

Eine durchdachte Vorratshaltung und Tagesplanung erleichtern gesunde Entscheidungen. Wer vorbereitet ist, greift seltener zu ungünstigen Alternativen. Vor allem in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, einen Plan zu haben, um zum einen ausreichend versorgt zu sein und zum anderen, um nicht in die Heißhungerfälle zu tappen.

### Weniger Mahlzeiten, mehr Wirkung

Dauerhaftes Snacken belastet den Stoffwechsel. Drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag mit ausreichenden Pausen dazwischen geben dem Körper Zeit zur Regeneration und fördern den Fettabbau.

### Esspausen als zusätzlicher Impuls

Gelegentliche längere Esspausen, etwa im Rahmen eines 16-stündigen Intervalls, können den Stoffwechsel zusätzlich anre-



## DER PERFEKTE TAG

...

**besteht aus drei Mahlzeiten**, ausreichend Bewegung, gute Schlafqualität, bewussten Pausen und Vorfreude auf den nächsten Tag bilden die Grundlage für langfristigen Erfolg.



## WUSSTEN SIE ...



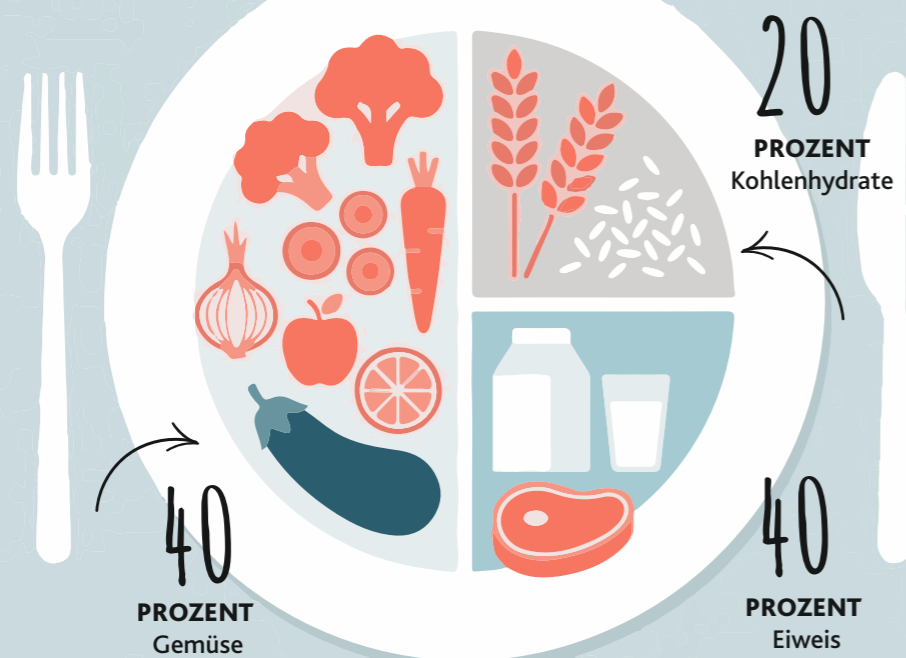
### ESSPAUSEN ALS IMPULS

Gelegentliche längere Esspausen, etwa im Rahmen eines 16-stündigen Intervalls, können den Stoffwechsel zusätzlich anregen.

**Voraussetzung** dafür ist eine nährstoff-, proteinreiche und sättigende Ernährung, dann lässt sich die Essenspause von **16 bis 8 Uhr** gut aushalten.

Das **ein- bis zweimal die Woche** ist ein Geschenk an den Körper und die Gesundheit.

## PORTIONSGRÖSSEN



Eine ausgewogene Telleraufteilung unterstützt den Abnehmerfolg und immer frische und pure Lebensmittel verwenden. Das Einfachste ist meistens auch das Gesundeste!

Fotos: Adobe Stock, Stocksy

gen. Voraussetzung dafür ist eine nährstoff-, ballaststoff- und proteinreiche Ernährung an diesem Tag, dann lässt sich die Essenspause von 16 bis 8 Uhr gut aushalten. Das ein- bis zweimal die Woche ist ein Geschenk an den Körper und die Gesundheit.

### Struktur statt Verzicht – der perfekte Esstag

Dem Körper immer wieder eine 16-stündige Pause gönnen – ist das Beste, was wir ihm angedeihen lassen können, ein wahrer Jungbrunnen und auch DER Fettstoffwech-

sel-Booster schlechthin. Und so kann es gehen: Frühstück um 8 Uhr Mittagessen um 12 Uhr, vor 16 Uhr ein kleiner proteinreicher Snack und ab 16 Uhr wird gefastet bis 8 Uhr am nächsten Tag. Mit diesen Uhrzeiten halten wir auch unsere Pausen zwischen den Mahlzeiten ein. Besser geht's nicht: Gesund abnehmen – und dabei köstlich essen: Das wollen wir alle! Gleichzeitig ist klar, dass langfristiger Erfolg nicht durch kurzfristige Diäten entsteht, sondern durch eine Ernährungsweise, die alltagstauglich ist, gut sättigt und vor allem schmeckt.



## Entdecken Sie die gefährlichsten Dickmacher!

Warum scheitern so viele daran, dauerhaft schlank zu werden und zu bleiben? „Weil es eben nicht nur eine Frage der Disziplin ist. Vielmehr sind es oft unsichtbare Fallen, die einem immer wieder zurückwerfen“, betont Abnehmcoach Ursula Vybiral.



Fotos: Adobe Stock, iStock



### DIE WAAGE ALS ALLEINIGER MASSSTAB

Tägliches Wiegen sorgt für Frust und Fehlinterpretationen. Gewichtsschwankungen entstehen meist durch Wasser, Verdauung oder Muskularbeit – nicht durch Fettzunahme. Die Waage zeigt eine Tendenz, nicht immer die Wahrheit.

### KALORIEN ZÄHLEN STATT QUALITÄT BEACHTEN

Nicht jede Kalorie wirkt gleich. Zucker, Alkohol und stärkehaltige Kohlenhydrate (wie z.B. Weizen) fördern Fettspeicherung, während Eiweiß, ballaststoffreiche Kohlenhydrate (wie z.B. Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte) und gesunde Fette den Stoffwechsel unterstützen. Reine Zahlen lenken vom Wesentlichen ab.

### NEGATIVE GLAUBENSsätze

Gedanken wie „Das klappt bei mir nicht“ oder „Das ist genetisch“ wirken selbsterfüllend. Wer Abnehmen innerlich ablehnt oder für unmöglich hält, sabotiert den eigenen Erfolg.

### UNBEWUSSTES SNACKEN

Kleine Häppchen zwischendurch – oft nebenbei gegessen – summieren sich erheblich. Snacks verhindert Esspausen und blockiert zudem auch noch den Fettstoffwechsel.

### KURZFRISTIGE DIÄTEN

Hungern auf Zeit versetzt den Körper in den Sparmodus. Der Stoffwechsel fährt herunter, der Jo-Jo-Effekt folgt. Nachhaltiges Abnehmen braucht Regelmäßigkeit statt Askese, Umstellung statt Diät.

### ESSEN ALS STRESSVENTIL

Stress steigert das Hormon Cortisol, das den Appetit ankurbelt. Emotionales Essen führt häufig zu übermäßiger Energiezufuhr – meist in Form von Zucker und Fett.

### SCHLAFMANGEL

Zu wenig oder schlechter Schlaf begünstigt Gewichtszunahme. Regeneration, Hormonbalance und Stoffwechsel leiden – selbst bei gleicher Kalorienzufuhr.

### KALORIENREICHE GETRÄNKE

Säfte, Limonaden und gesüßte Getränke liefern viel Zucker, sättigen aber nicht. Sie fördern Heißhunger und sabotieren den Energiehaushalt.

### ALKOHOL

Alkohol blockiert die Fettverbrennung, steigert den Appetit und liefert „leere“ Kalorien. Zusätzlich sinkt die Hemmschwelle beim Essen.

### BEWEGUNGSMANGEL

Ohne Bewegung sinkt der Grundumsatz. Gleichzeitig wird der Energieverbrauch durch Sport häufig überschätzt. Bewegung ist sehr wichtig – ersetzt aber keine ausgewogene Ernährung.

SALZIGES  
POWER-FRÜHSTÜCK  
**AVOCADO-EI-  
VOLLKORNBROT**

Ein herzhaftes Frühstück ist besonders für Menschen geeignet, die vormittags körperlich oder mental stark gefordert sind.

**EIER** liefern alle essenziellen Aminosäuren sowie Cholin, einen wichtigen Nährstoff für Gehirn, Konzentration und Nervensystem. **AVOCADOS** enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und den Fettstoffwechsel unterstützen. **VOLLKORNBROT** liefert Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzucker gleichmäßig ansteigen lassen.

Diese Kombination **hält lange satt**, verhindert Leistungstiefs und sorgt für einen gleichmäßigen Energiefluss bis zum Mittagessen.



**REZEPT**

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

1 Scheibe Vollkornbrot  
½ Avocado  
1 Ei (gekocht oder pochiert)  
Salz, Pfeffer  
Ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Avocado mit der Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf das Vollkornbrot streichen. Ei in Scheiben schneiden (oder pochieren) und darauflegen. Wer mag: mit etwas Pfeffer oder Kräutern finalisieren.

SÜSSES  
POWER-FRÜHSTÜCK  
**BEEREN-HAFER-  
BOWL**

Diese Variante eignet sich ideal für alle, die morgens gerne süß essen, aber dennoch auf ihre Gesundheit achten möchten.

**HAFERFLOCKEN** liefern komplexe Kohlenhydrate und lösliche Ballaststoffe (Beta-Glucane), die den Blutzuckeranstieg verlangsamen und lange satt halten.

**NATURJOGHURT ODER SKYR** versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß und Calcium, das für Knochen und Muskelarbeit wichtig ist.

**BEEREN** enthalten zahlreiche Antioxidantien, die Zellstress reduzieren und das Immunsystem stärken. Ein kleiner Löffel Nussmus liefert gesunde Fettsäuren, die für anhaltende Energie sorgen.

Das Ergebnis ist ein Frühstück, das **Energie spendet, ohne müde zu machen** – ideal für konzentriertes Arbeiten und einen stabilen Vormittag.



**REZEPT**

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

40 g Haferflocken  
150 g Naturjoghurt oder Skyr  
1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)  
1 TL Nussmus (z. B. Mandelmus)  
Optional: 1 TL Honig oder Zimt

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Joghurt/Skyr verrühren und 5 Minuten ziehen lassen (oder am Vorabend vorbereiten). Beeren darübergeben, Nussmus als Topping draufsetzen, nach Geschmack mit Zimt oder einem Hauch Honig abrunden.

Fotos: Adobe Stock

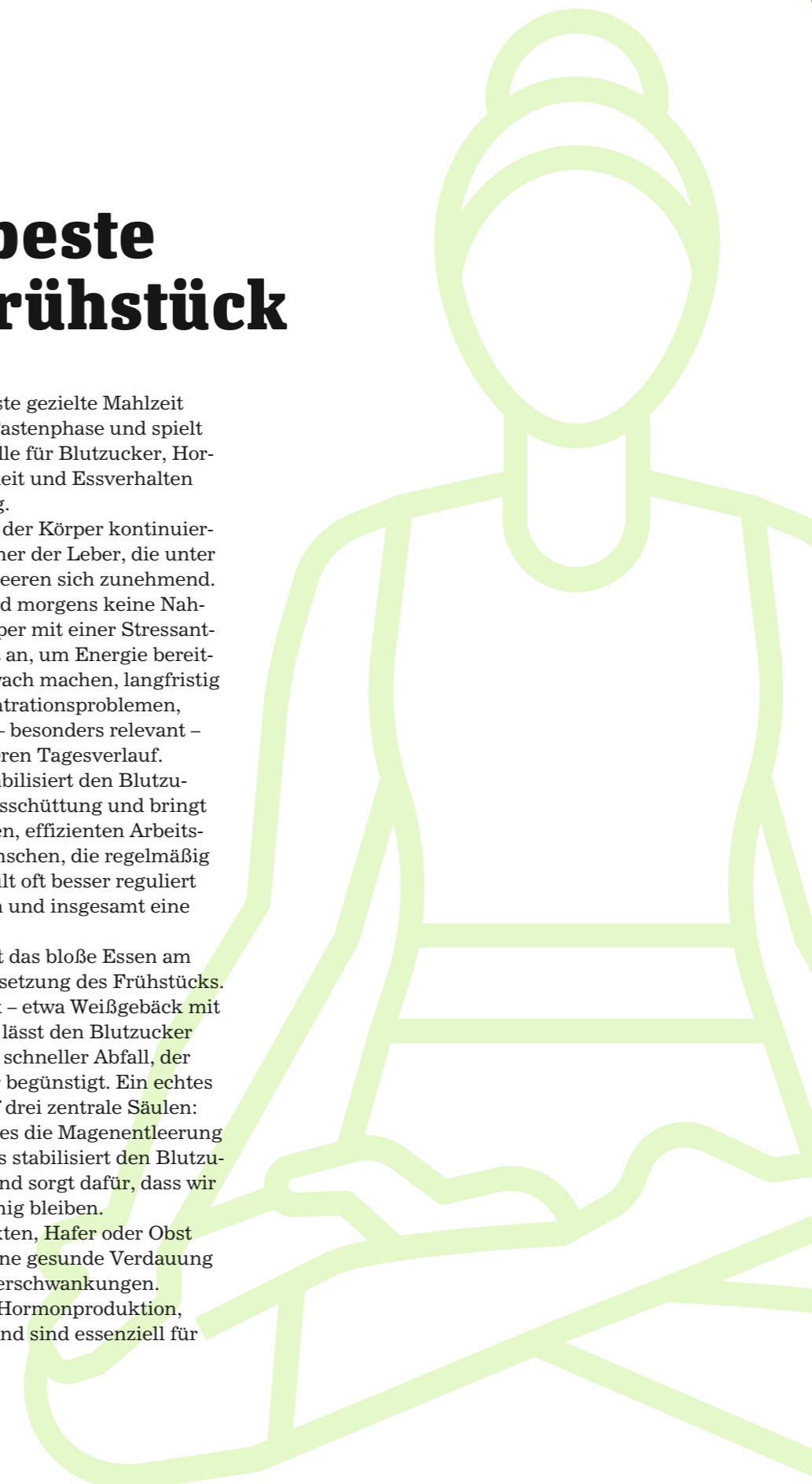
## Das beste Power-Frühstück

**d**as Frühstück ist die erste gezielte Mahlzeit nach der nächtlichen Fastenphase und spielt eine entscheidende Rolle für Blutzucker, Hormone, Leistungsfähigkeit und Essverhalten über den gesamten Tag.

Während des Schlafs verbraucht der Körper kontinuierlich Energie. Die Glykogenspeicher der Leber, die unter anderem das Gehirn versorgen, leeren sich zunehmend. Der Blutzuckerspiegel sinkt. Wird morgens keine Nahrung zugeführt, reagiert der Körper mit einer Stressantwort: Das Hormon Cortisol steigt an, um Energie bereitzustellen. Kurzfristig kann das wach machen, langfristig führt es jedoch häufig zu Konzentrationsproblemen, Nervosität, innerer Unruhe und – besonders relevant – zu Heißhungerattacken im weiteren Tagesverlauf. Ein ausgewogenes Frühstück stabilisiert den Blutzuckerspiegel, senkt die Cortisolausschüttung und bringt den Stoffwechsel in einen ruhigen, effizienten Arbeitsmodus. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig frühstücken, über den Tag verteilt oft besser reguliert essen, seltener zu Süßem greifen und insgesamt eine stabilere Energie haben.

Entscheidend ist allerdings nicht das bloße Essen am Morgen, sondern die Zusammensetzung des Frühstücks. Ein klassisches Zuckerfrühstück – etwa Weißgebäck mit Marmelade oder süßes Gebäck – lässt den Blutzucker rasch ansteigen. Darauf folgt ein schneller Abfall, der Müdigkeit und erneuten Hunger begünstigt. Ein echtes Power-Frühstück setzt daher auf drei zentrale Säulen: Eiweiß ist besonders wichtig, da es die Magenentleerung verlangsamt und lange sättigt. Es stabilisiert den Blutzucker, schützt die Muskelmasse und sorgt dafür, dass wir bis zum Mittagessen leistungsfähig bleiben.

Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Hafer oder Obst nähren die Darmflora, fördern eine gesunde Verdauung und verhindern starke Blutzuckerschwankungen. Gesunde Fette unterstützen die Hormonproduktion, wirken entzündungshemmend und sind essenziell für Gehirn und Nervensystem.



# „Scharfmacher“ aus der Natur

Ein sinnliches Liebesdinner, um Körper und Sinne zu verführen

## Alkohol – Genuss, nicht Mittel zum Zweck

Ein Glas Champagner oder Sekt als Aperitif, begleitet von ein bis zwei Gläsern Wein zum Essen, wirkt entspannend und löst Hemmungen. **WICHTIG IST MASSHALTEN** Zu viel Alkohol wirkt gegenteilig und dämpft die Lust. Genuss steht im Vordergrund, nicht der Effekt.



**a**phrodisiaka sind Lebensmittel oder Gewürze, denen nachgesagt wird, das Lustempfinden und die sexuelle Energie zu steigern. Nicht alles ist wissenschaftlich eindeutig belegbar, doch eines ist sicher: Essen wirkt auf Körper, Hormone, Durchblutung und Stimmung. Und genau dort beginnt Sinnlichkeit. Viele dieser Lebensmittel fördern die Durchblutung, wirken stimulierend auf das Nervensystem, regen die Sinne an oder beeinflussen die Ausschüttung von Glücks- und Lusthormonen. Allein das bewusste gemeinsame Genießen, das Spiel mit Aromen, Texturen und Düften, macht einen Liebesabend besonders. Chili, Ingwer, Pfeffer, Meerrettich, Kardamom, Muskatnuss und Zimt wirken durch ihre Schärfe und ätherischen Öle stark durchblutungsfördernd. Sie erhöhen

die Körpertemperatur leicht, aktivieren Nervenrezeptoren und können dadurch ein Gefühl von Wärme, Kribbeln und Wachheit erzeugen. In kleinen Mengen eingesetzt, bringen sie sowohl Frau als auch Mann „auf Touren“. Kakao, dunkle Schokolade, Kaffee und Vanille wirken über das Nervensystem. Kakao enthält Substanzen wie Phenylethylamin, das auch beim Verliebtsein ausgeschüttet wird. Vanille wirkt beruhigend und gleichzeitig sinnlich – ihr Duft allein kann entspannen und öffnen. Kaffee wirkt in kleinen Mengen stimulierend, sollte aber maßvoll genossen werden. Honig ist süß, anregend und symbolisch seit jeher mit Liebe und Fruchtbarkeit verbunden. Er liefert schnell verfügbare Energie, hebt die Stimmung und darf – ganz bewusst – auch spielerisch eingesetzt werden.

Fotos: Adobe Stock

## EIN SINNLICHES LIEBES- DINNER KÖNNTE SO AUSSEHEN

Leicht, elegant & aphrodisierend

### » VORSPEISE

Salat aus Rucola, Feigen, Büffelmozzarella, Granatapfelkernen, Kürbiskernen und einem Hauch Kardamom

### » HAUPTGANG

Garnelen mit Chili, Knoblauch, Ingwer und Rosmarin auf Safran-Basmatireis oder cremiger Süßkartoffel

### » DESSERT

Frische Erdbeeren oder Ananas mit dunkler Schokolade, Vanille und einem Klecks Honig

## SPARGEL

Mythisch, phallisch, entwässernd und reich an B-Vitaminen – ein Klassiker unter den Liebesgemüsen.



## SÜSSKARTOFFEL & KÜRBISKERNE

Liefern komplexe Kohlenhydrate, Magnesium und Zink – wichtig für Hormonbalance und Libido.



## KAROTTEN & SELLERIE

Reich an sekundären Pflanzenstoffen, gut für Durchblutung und Energie – einfach, aber wirkungsvoll.



## FRÜCHTE & GEMÜSE MIT LUSTFAKTOR

Viele pflanzliche Aphrodisiaka wirken über ihre Nährstoffe



## FEIGEN & ANANAS

Süß, saftig, sinnlich – sie wirken stimmungsaufhellend und regen durch ihre Enzyme die Verdauung an.



## GRANATAPFEL

Seine Kerne stecken voller Antioxidantien, fördern die Durchblutung und gelten seit Jahrhunderten als Symbol für Fruchtbarkeit und Lust.



## MEERESFRÜCHTE & CO

Garnelen liefern hochwertiges Eiweiß, Jod und Zink – Nährstoffe, die für Hormonproduktion und Energie essenziell sind. Im Gegensatz zu Muscheln oder Austern sind sie einfach zuzubereiten und sicher erhältlich – ideal für ein entspanntes Liebesdinner.

## KRÄUTER

die mehr können: Basilikum, Petersilie, Koriander, Minze, Rosmarin und Safran wirken über ihre ätherischen Öle anregend, verdauungsfördernd und stimmungsaufhellend. Viele dieser Kräuter unterstützen zudem die Durchblutung und wirken leicht entspannend – eine perfekte Kombination für einen besonderen Abend.

# Warum ist Intervallfasten so effektiv?

Fasten ist kein Verzicht, sondern ein Geschenk an den Körper. Richtig angewendet, ermöglicht es Regeneration, Fettabbau und einen biochemischen Neustart – ganz ohne komplizierte Regeln oder große Anstrengung.



Fotos: Adobe Stock, Eva Manhart

**b**esonders alltagstauglich und effektiv ist das Intervallfasten nach der 16:8-Methode. Dabei wird 16 Stunden gefastet und innerhalb eines Zeitfensters von 8 Stunden gegessen. Diese Form des Fastens lässt sich gut in Berufs- und Familienleben integrieren und wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Gewicht und allgemeines Wohlbefinden aus.

## Esspausen helfen dem Stoffwechsel

Nahrungsverzicht löst im Körper einen biochemischen Umschwung aus. Der Organismus bekommt Zeit, sich zu regenerieren, Fettreserven abzubauen und sich von Belastungen zu erholen. Zu viel Essen, Zucker, Alkohol, Stress und Bewegungsmangel belasten Körper und Geist. Fasten wirkt hier wie ein natürlicher Ausgleich. Entscheidend ist: „Fasten sollte nicht anstrengend sein. Wenn es richtig umgesetzt wird, fühlt es sich nicht wie Verzicht an, sondern wie Entlastung“, erklärt Ernährungsexpertin Ursula Vybiral. Wichtig dafür ist, vor den Fastenzeiten genussvoll und ausgewogen zu essen, damit Hunger erst gar nicht entstehen kann.

## Die empfohlene 16:8-Variante

Besonders bewährt hat sich Fasten ab 16 Uhr bis 8 Uhr Früh. Der Vorteil dieser zeitlichen Verschiebung liegt darin, dass das Abendessen entfällt. Genau das begünstigt den Fettabbau, da der Körper über Nacht länger auf gespeicherte Energie zurückgreifen kann. Das Frühstück um 8:00 Uhr versorgt den Körper optimal mit Energie, während das frühe Essensende die Verdauung entlastet und den Schlaf verbessert. Innerhalb des Essfensters gilt: Qualität zählt. Hochwertige Lebensmittel sind entscheidend – Fast Food bleibt auch beim Fasten Fast Food.

## Körpereigene Müllabfuhr

Ein zentraler gesundheitlicher Vorteil des Fastens ist die Autophagie. Dieser Prozess beschreibt die körpereigene Zellreinigung, bei der beschädigte Zellbestandteile abgebaut und recycelt werden.

## VORTEILE VON 16:8

### Intervallfasten nach der 16:8-Methode

- » fördert die Zellreparatur
- » unterstützt Anti-Aging-Prozesse
- » hält das Gehirn leistungsfähig
- » bringt die Darmflora ins Gleichgewicht
- » normalisiert Hunger- und Sättigungsgefühl
- » senkt den Insulinspiegel
- » aktiviert die Fettverbrennung
- » schützt die Muskelmasse
- » hilft gezielt beim Abbau von Bauchfett
- » steigert Energie, Fitness und Wohlbefinden
- » ist eine effektive und nachhaltige Methode zum Abnehmen.

Fasten aktiviert diese „Müllabfuhr“ der Zellen besonders effektiv. Die Forschung zur Autophagie wurde 2016 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi erhielt die Auszeichnung für seine bahnbrechenden Entdeckungen zu diesem Selbstreinigungsprozess der Zellen. Forscher sehen in diesem zellulären „Großputz“ eine der wichtigsten Erklärungen für die gesundheitsfördernden Effekte des Fastens – von verbesserter Zellregeneration und Anti-Aging bis hin zur Unterstützung bei der Prävention von Stoffwechsel- und altersbedingten Erkrankungen.



**EXPERTIN**

URSULA VYBIRAL  
Ernährungsberaterin  
& Abnehmcoach

Um  
**15-30**

PROZENT wird die  
Insulinsensitivität  
durch Intervallfas-  
ten verbessert.

Mit  
**62,2**

PROZENT ist  
Intervallfasten  
weiterhin die be-  
kannteste Fasten-  
form in Österreich.



50

**KALORIEN**  
enthält in etwa eine Salatgurke (ca. 400 g), ein mittelgroßer grüner Apfel (ca. 150–200 g) etwa 80–110.

## Sanftes Detoxen

Warum Basenfasten Körper und Stoffwechsel entlastet

**b**asenfasten zählt zu den schonendsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Detox-Methoden. Im Gegensatz zu radikalen Fastenkuren setzt Basenfasten nicht auf Hunger, sondern auf gezielte Lebensmittelauswahl. Der Körper wird entlastet, ohne in Stress zu geraten – ein entscheidender Vorteil für Stoffwechsel, Verdauung und langfristiges Wohlbefinden. Beim Basenfasten stehen basenbildende Lebensmittel im Mittelpunkt. Diese belasten den Säure-Basen-Haushalt nicht und liefern gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Stark säurebildende Lebensmittel wie Zucker, Weißmehl, stark Verarbeitetes sowie alle tierischen Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) werden für eine begrenzte Zeit reduziert oder pausiert. Suppen, Ofengemüse oder Salate lassen sich gut vorbereiten, portionsweise lagern oder einfrieren. Das macht Basenfasten besonders alltagstauglich – auch bei wenig Zeit.

URSULA VYBIRAL  
Ernährungsberaterin  
& Abnehmcoach

EXPERTIN

Fotos: Stocksy, Eva Mamhart

## Basische Lebensmittel

### BESONDERS GEEIGNET SIND

- » **Alle Gemüsesorten roh oder schonend gegart**  
Brokkoli, Zucchini, Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Spinat, Mangold, Gurke, Sellerie, Kürbis, Süßkartoffel, Paprika, Spargel, Artischocke, Kohlrabi, Rote Rüben, Pak Choi, Chinakohl
- » **Salate & Kräuter**  
Rucola, Vogelsalat, Endivie, Feldsalat, Kopfsalat, Chicorée, Petersilie, Basilikum, Koriander, Schnittlauch, Minze, Dill, Thymian
- » **Obst (in moderaten Mengen)**  
Beeren, Äpfel, Birnen, Ananas, Papaya, Mango, Zitrusfrüchte, Kiwi, Pfirsich, Wassermelone
- » **Hochwertige Fette**  
Olivenöl, Leinöl, Avocado, Nüsse und Samen in kleinen Mengen

### Basenfasten & Eiweiß – kein Widerspruch

Ein häufiger Irrtum ist, dass Basenfasten automatisch eiweißarm wäre. Tatsächlich lassen sich pflanzliche Eiweißquellen sehr gut integrieren, ohne den Körper unnötig zu belasten.

#### GEEIGNETE, GUT VERTRÄGLICHE EIWESSLIEFERANTEN SIND

- » **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen (gut gekocht)
- » **Tofu und Seidentofu**
- » **Kürbis-, Sonnenblumen- oder Hanfsamen**
- » **Mandeln und Nüsse** in kleinen Portionen  
Diese liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch Ballaststoffe, Magnesium und gesunde Fettsäuren – wichtig für Sättigung, Muskelerhalt und Stoffwechselstabilität.



# Wie gefährlich ist Zucker?

Die Österreicher greifen viel zu häufig zu Süßem, mit schlimmen Folgen. Übergewicht und Adipositas steigen hierzulande stark an.

**Z**ucker ist für die meisten Menschen ein unverzichtbarer Teil des Alltags. Ob im Kaffee, im Müsli oder in der Schokolade nach dem Abendessen – Zucker versteckt sich in so vielen Lebensmitteln, dass man schnell die Kontrolle verlieren kann. Doch während Zucker uns kurzzeitig Energie gibt, birgt er bei häufigem Genuss auch Risiken, die langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen können. Was passiert im Körper, wenn wir Zucker konsumieren? Nach der Aufnahme gelangt Zucker in den Blutkreislauf und lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen. Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus – ein Hormon, das dabei hilft, Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufzunehmen. Dort wird er vor allem als Energiequelle genutzt. Überschüssige Energie wird zunächst in Form von Glykogen gespeichert; bei längerfristigem Überangebot kann sie auch in Fett umgewandelt werden. Bleibt der Zuckerkonsum beziehungsweise die gesamte Energiezufuhr über längere Zeit hoch, kann dies Stoffwechselprozesse beeinflussen. Eine mögliche Folge ist die Insulinresistenz, bei der Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren – ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes

80 BIS 90

GRAMM beträgt der tägliche Pro-Kopf-Konsum von Zucker laut Statistik Austria.

5 BIS 10

TEELÖFFEL freien Zucker max. pro Tag empfiehlt die WHO, wobei dazu alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken beigelegt werden, eingerechnet sind. Auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt. Achtung vor verstecktem Zucker.

Fotos: Stocksy, Adobe Stock

## NEGATIVE AUSWIRKUNGEN



### Übergewicht und Fettleibigkeit

Einer der offensichtlichsten Effekte eines zu hohen Zuckerkonsums ist die Gewichtszunahme. **Zucker enthält viele leere Kalorien** – das bedeutet, er liefert Energie, aber keine wichtigen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. **Besonders Limonaden oder Fruchtsäfte** sind mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit verbunden. Studien zeigen, dass bei Menschen, die regelmäßig zuckerhaltige Getränke konsumieren, eine höhere Gefahr besteht, übergewichtig oder adipös zu werden.



### Herz nimmt Schaden

Ein hoher Zuckerkonsum steht in **direktem Zusammenhang** mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem werden **Blutfettwerte** wie Cholesterin und Triglyceride **negativ beeinflusst** und können zu **Bluthochdruck** führen. Diese Faktoren sind Hauptursachen für Herzkrankheiten. Außerdem kann übermäßiger Zuckerkonsum **Entzündungen im Körper fördern**. Werden diese chronisch, steigt unter anderem die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall.



### Karies droht

Zucker ist die **Hauptnahrungsquelle für Bakterien im Mund**, die Plaque bilden und Säuren erzeugen. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und können zu Karies führen. Besonders das ständige Naschen von zuckerhaltigen Lebensmitteln ohne regelmäßige Zahnpflege erhöht das Risiko für Karies und Zahnfleischerkrankungen.



### Leber im Dauerstress

Besonders Fruktose, die in vielen zuckerhaltigen Lebensmitteln enthalten ist, wird in der Leber metabolisiert. Ein übermäßiger Konsum **kann zur nicht alkoholischen Fettleber** führen, einer Erkrankung, bei der sich Fett in den Leberzellen ansammelt. Langfristig kann eine Fettleber zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Leberentzündungen, Leberzirrhose und sogar Leberkrebs führen.



### Auch die Psyche leidet

Es gibt Hinweise darauf, dass übermäßiger Zuckerkonsum das **Risiko für Depressionen und Angstzustände erhöhen** kann. Zucker kann die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin beeinflussen, was mitunter zu Stimmungsschwankungen führt, und die Versorgung mit Sauerstoff verschlechtert.

## Tipps

### zur Zucker-Reduktion

» Zuckermengen langsam und **schrittweise reduzieren**, auf maximal 50 Gramm pro Tag

» Beachten Sie, dass süße Lebensmittel gleichzeitig hohe Mengen an Fett und **pikante Speisen auch viel Zucker enthalten** (z. B. Pizza, Ketchup etc.) können.

» Wenn Sie **Speisen selbst zubereiten**, verwenden Sie Zucker nur sparsam. Ein Löffel oder Streuer kann helfen, ein besseres Gefühl für die Dosierung zu bekommen.

» Beim Backen ist es ohne Weiteres möglich, **ein Drittel der angegebenen Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen wegzulassen**. Einfach ausprobieren.

» **Zucker in vorverpackten Lebensmitteln erkennen und meiden**: Andere Bezeichnungen sind z. B. Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Stärkesirup, Fruchtzucker (Fruktose). Auch Honig, Sirupe, Dicksäfte (z. B. Agavendicksaft), Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrate, und getrocknete Früchte sind Zuckerlieferanten!



50

PROZENT der Bevölkerung in Europa konsumieren regelmäßig Süßstoffe.

## SÜSSSTOFFE Keine gesunde Alternative

Süßstoffe gelten oft als die „gesunde“ Lösung, um Zucker in der Ernährung zu ersetzen. Wer auf seine Kalorienzufuhr achtet oder versucht, Zucker zu reduzieren, greift gerne zu diesen „kalorienfreien“ oder „kalorienarmen“ Zuckerersatzstoffen. Doch Vorsicht: Was auf den ersten Blick wie eine harmlose oder gar gesunde Alternative erscheint, könnte sich als eine Gefahr für den Körper herausstellen.

## GEFAHR SÜSSSTOFFE

### Kalorienfrei, aber nicht risikofrei!

Süßstoffe wie Aspartam, Sucralose, Stevia oder Saccharin enthalten zwar keine Kalorien und erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht direkt, doch das bedeutet nicht, dass sie keine Wirkung auf den Organismus haben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der übermäßige Konsum von Süßstoffen ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. **Sie „täuschen“ dem Gehirn vor, dass Zucker zugeführt wird.** Dieser süße Geschmack aktiviert die **gleichen Belohnungssysteme im Gehirn wie Zucker**, was langfristig das Verlangen nach mehr Süßem steigern kann. **Man bleibt in einem Teufelskreis der Zucker- und Süßstoffsucht gefangen.**

### Gefahr Insulinresistenz

Trotz der fehlenden Kalorien können Süßstoffe den **Insulinspiegel beeinflussen**. Einige Studien zeigen, dass der Konsum von künstlichen Süßstoffen wie Aspartam und Saccharin das Risiko für Insulinresistenz (Insulinempfindlichkeit sinkt) erhöhen kann. **Dabei reagiert der Körper immer weniger auf Insulin**, was langfristig zu Typ-2-Diabetes führt. Der Körper erwartet Zucker, wenn er den süßen Geschmack wahrnimmt, produziert deshalb Insulin. Doch da der Zucker dann nicht kommt, wird der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gebracht.

Fotos: iStock, Adobe Stock

### Auswirkungen auf das Essverhalten

**Künstliche Süßstoffe können tatsächlich den Hunger anregen!** Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von Süßstoffen das Verlangen nach Zucker und kalorienreichen Lebensmitteln steigert. Der Körper gewöhnt sich daran, dass er beim Konsum von Süßem „Belohnung“ erhält – doch statt Nährstoffen und Energie bekommt er nur leere Kalorien. **Man bleibt hungrig und will mehr.** Der ständige Ersatz durch Süßstoffe könnte das Problem also eher verschärfen, als es zu lösen.

### Erhöhtes Krebsrisiko?

Seit Jahrzehnten gibt es immer wieder Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass bestimmte künstliche Süßstoffe wie Aspartam oder Saccharin **potenziell krebserregend sein könnten**. Während viele Gesundheitsorganisationen, wie die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit), die Zulassung dieser Süßstoffe befürworten, deuten Studien auf Bedenken hinsichtlich der langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit hin.

### Stevia nicht unbedenklich für die Gesundheit

Stevia wird oft als „natürlicher“ Süßstoff angepriesen und gilt daher als gesunde Alternative zu Zucker. Doch auch dieser Ersatz ist nicht völlig unbedenklich. Der Süßstoff wird zwar aus der **Stevia-Pflanze** gewonnen, aber der Prozess, mit dem er extrahiert und verarbeitet wird, verändert seine chemische Struktur. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass Stevia bei einigen Menschen die Blutzuckerkontrolle negativ beeinflussen kann, insbesondere bei sehr hohem Konsum.



## Tipp

Die wahre Lösung ist nicht die Umgehung von Zucker durch Süßstoffe, sondern eine **bewusste Reduzierung** des Zucker- und Süßstoffkonsums insgesamt.

## WUSSTEN SIE ...

**Viele Süßstoffe haben Einfluss auf das Mikrobiom, also die Bakterien im Darm. Eine gestörte Darmflora ist Auslöser für zahlreiche gesundheitliche Probleme – von Verdauungsstörungen bis hin zu chronischen Krankheiten. Studien zeigen, dass Süßstoffe wie Aspartam und Saccharin das Wachstum von bestimmten Bakterien im Darm fördern können, die das Risiko für Insulinresistenz, Adipositas und sogar Entzündungen im Körper erhöhen können.**