

enjoy your life

FITNESS FÜR MANAGER

HEFT 1 / FRÜHJAHR 2006

WM 2006

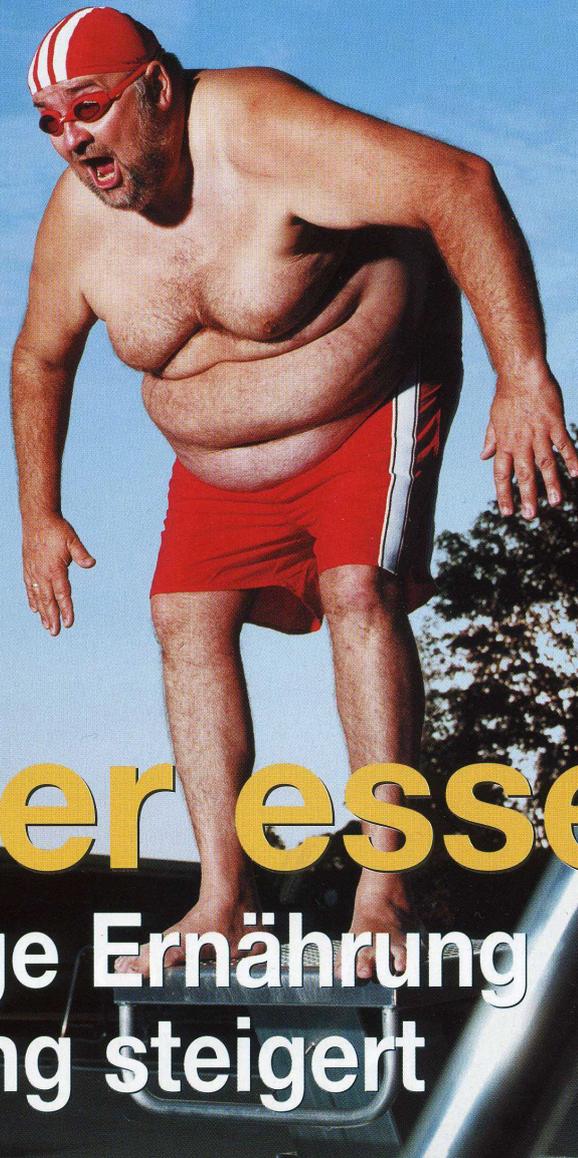
Die Erfolgsrezepte
der Teamköche

WELLNESS

Lifestyle lernen
auf den Malediven

ZÄHNE

Tipps für den
richtigen Biss



Besser essen

Wie richtige Ernährung
die Leistung steigert

DIE NEUE LUST AM LANDLEBEN Vom Chefsessel auf den Traktorsitz

Erfolgsrezepte für den Alltag

Früh zum Flieger, Dauer-Meetings, PC-Arbeit, bis die Augen flimmern: Stresssituationen gehören für viele zum Alltag. Ihren Belastungen hält man besser stand, wenn man sich richtig ernährt. Die wichtigsten Tipps:



Früher Abflug: Wasser vor dem Kaffee

Wenn Sie morgens in aller Frühe zum Flughafen müssen und keine Zeit fürs Frühstück bleibt, starten Sie den Tag nicht gleich mit Kaffee. Trinken Sie lieber ein Glas warmes Quellwasser. Das sollten Sie jeden Morgen vor dem Frühstück so halten. Reicht die Zeit noch, dann essen Sie ein Stück Obst.

Ein Sandwich am Flughafen ist die Notfallvariante. Besser: Kaufen Sie am Vortag ein, und nehmen Sie sich ein oder zwei Stücke Obst und eine Flasche zimmerwarmen Wassers mit. Am Flughafen können Sie den Kaffee nachholen. Am besten bestellen Sie Espresso, der übersäuert den Körper nicht und ist weitaus bekömmlicher als Filterkaffee.

Auch im Flugzeug sollten Sie Kaffee meiden. Auf Flugreisen trocknet der Körper aus, trinken Sie Wasser, Früchte- oder Kräutertees.

Wenn Sie mittags ins Restaurant gehen, wählen Sie ein Gericht mit viel Gemüse, ein bisschen Fleisch und noch weniger Kohlenhydraten. Lassen Sie den Wein mittags möglichst weg. Trinken Sie stattdessen Wasser, ohne Kohlensäure und ohne Eis – bei kalten Getränken stellen die Verdauungsorgane ihre Arbeit ein. Verzichten Sie aufs Dessert, das macht nur müde. Ordern Sie stattdessen Espresso. Dann sind Sie auch am Nachmittag noch frisch für Ihre Geschäftsgespräche.

Tipps zusammengestellt von Caroline Biener, Agentur The Bodycoach, www.thebodycoach.de



Marathon-Meeting: Hände weg vom Plätzchenteller

Wenn Sie bei Endlossitzungen durch Präsenz überzeugen wollen, dann sollten Sie morgens für Ihre Konzentrationsfähigkeit einen lange ausreichenden Energievorrat anlegen. Etwa durch ein Haferflocken-Porridge mit gerösteten Nüssen und Apfelstücken.

Hände weg von den Besprechungskekse. Nehmen Sie lieber Studentenfutter mit. Durch die Nüsse nehmen die geistige Belastbarkeit und die Konzentrationsfähigkeit zu. Der Grund: Sie enthalten das Anti-Stress-Mineral Magnesium und Linolsäure. Nüsse enthalten zwar auch viel Fett, aber Sie brauchen keine Angst um die schlanke Linie zu haben, wenn Sie eine naturbelassene, ungeröstete Mischung nehmen. Die für den Stoffwechsel positiven Eigenschaften überwiegen.

Im Meeting sollten Sie statt Kaffee lieber grünen Tee trinken. Grüner Tee stimuliert, ohne die aufregende Wirkung von Kaffee zu haben, und macht den Geist klar und aufnahmefähig.

Falls das Meeting nachmittags stattfindet, sollten Sie beim Mittagessen auf schwere Mahlzeiten mit Käse- und Fertigsauces verzichten. Essen Sie stattdessen zum Beispiel eine klare Suppe als Vorspeise und danach gegrillten Fisch mit Gemüse oder Salat. Bittere Blattsalate wie Chicoree oder Endivien unterstützen durch ihre Bitterstoffe die Verdauung.

Empfehlungen der Ernährungsberaterin Alexandra Wandt, www.sprossenleiter.de



Dauerarbeit am PC: Ohne Kartoffeln durchs Nachmittagsloch

Beginnen Sie den Tag mit guten Treibstoffen fürs Gehirn: Obst und Nüsse liefern diese Treibstoffe. Anders als bei Cornflakes oder dem Frühstücksbrötchen hält das Sättigungsgefühl zudem länger an. Obst, Nüsse und Wasser sollten auch auf Ihrem Schreibtisch stehen.

Essen Sie vor dem Mittagessen etwas davon. Denn wenn Sie hungrig ins Restaurant oder die Kantine gehen, bestellen Sie automatisch Sachen, von denen Sie besser die Finger lassen sollten.

Wenn mittags das obligatorische Schnitzel mit Pommes frites auf dem Speiseplan steht, lassen Sie die Pommes frites weg und ordern Sie stattdessen Gemüse. Kartoffeln (sowie Nudeln oder Reis) haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Die lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und später stark sinken. So kommt es zum gefürchteten Nachmittagsloch. Also mittags lieber kohlenhydratarm essen.

Der stündliche Gang zur Kaffeemaschine ist aus dem Büroalltag kaum wegzudenken. Aber zu viel Koffein kann auf die Stimmung und auf den Magen schlagen. Um den Konsum zu reduzieren, hilft ein einfacher Trick: Gönnen Sie sich hochwertigen Kaffee. Dafür müssen Sie zum Café um die Ecke gehen oder den Kaffee aufwendig zubereiten. Meist fehlt dafür die Zeit, der Kaffeekonsum sinkt automatisch – doch der Genuss steigt.

Zusammengestellt von John Briffa, Autor und Ernährungsspezialist, www.drbriffa.com

FOTOS: Getty Images/Digital Vision (1)/W. Packert (1)/H. Kingsnorth (1)