

Gesundheit: Ressource für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Von Martin Zurbriggen

Zu viel, zu fett, zu süss, zu salzig! - Auch so könnte der Titel des Schweizerischen Ernährungsberichts heissen und würde damit gleich mehrere Missstände unserer Zivilisationskost aufzeigen. Gerade im hektischen Arbeitsalltag ist es allerdings nicht immer einfach sich gesund zu ernähren. Wenn beim Business-Lunch alle das Entrecôte mit Pommes-Frites bestellen, braucht es schon etwas Mut sich für die Seezunge mit Salat zu entscheiden.

Einfach nur die Hälfte zu essen, kann bereits helfen – leider oft nicht sehr nachhaltig. Das Ernährungs-Konzept "mehr Kohlenhydrate, weniger Fett" bringt Hilfe:

- Kohlenhydrate haben knapp die Hälfte des Energiewerts (Kalorien) von Fett. Dabei kommt das Sättigungsgefühl nicht zu kurz. Besonders wirksam sind Vollkornprodukte begleitet von genügend Flüssigkeit.
- Wer Kopfarbeit leistet, kommt ohne Kohlenhydrate gar nicht aus. Unser zentrales Nervensystem, also Hirn und Rückenmark, kennt keine Kompromisse, wenn es um Energieversorgung geht. Kohlenhydrate kommen als einzige Energieform in Frage.

Das böse Fett

Bevor wir nun Fett endgültig zum Sündenbock abstempeln, soll uns eines bewusst sein: Ohne geht's nicht! Aber Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt Fettbestandteile, die für unseren Körper lebensnotwendig sind. Bestimmte Fettsorten helfen zudem bei der Aufnahme von Vitaminen. Ernährungswissenschaftler sprechen von gesättigten, ungesättigten und essenziellen Fettsäuren. Bevorzugen sollten Sie pflanzliche Öle und Fette. Hervorragend geeignet für die kalte Küche sind: Raps-, Oliven-, Distel- oder Sonnenblumenöl.

Leider ist Fett an Bauch und Hüften offensichtlicher als in manchen Nahrungsmitteln. Besonders heimtückisch in Bezug auf versteckte Fette sind Wurstwaren, Schokolade, Süssspeisen mit Cremes, Snacks wie Erdnüsse und Saucen wie Mayonnaise. Auch in Fertiggerichten versteckt sich der Geschmacksträger Fett. Was ich nicht weiss, macht mich zwar nicht heiss; aber trotzdem dick!



Kohlenhydrate für den perfekten Start-up

Dass ein gesundes Frühstück ein gutes Fundament für den Tag legt, ist nichts Neues. Auch wissenschaftliche Studien belegen, dass mit leerem Magen das Denkvermögen später anspringt. Wenn im Kleinhaushalt mal kein frisches Brot vorhanden ist, muss niemand ohne Kohlenhydrate starten: Knäckebrot mit Konfitüre, eine Tasse Tee und ein Glas Fruchtsaft; so gesund kann Fastfood sein. – Oder: Eine Schale Cornflakes bzw. Ihr Lieblingsmüsli-Mix mit etwas Milch; einfacher geht's wirklich nicht.

Kaffee und Croissants während der Sitzung sind der Dauerbrenner schlecht hin – leider! Vollkornbrot enthält noch etwas Nahrungsfasern und beruhigen das Gewissen. Fett aber sparen Sie so kein Gramm, auch wenn dieser Irrtum weit verbreitet ist. Während Croissants immer gleich krumm sind, bietet eine Obstschale Abwechslung das ganze Jahr hindurch. Und wenn die Auswahl im Winter mal etwas knapper ist, ergänzen Sie das Sortiment einfach mit Dörrfrüchten. Beim Auslesen des Mineralwassers, achten Sie auf einen hohen Calciumgehalt. Calcium ist unter anderem auch für die Nerventätigkeit verantwortlich.

Lunch für Denker

Beim Mittagessen finden wir komplexe Kohlenhydrate in sämtlichen Stärkebeilagen. Aus diesen lassen sich leicht vollwertige Gerichte zaubern: Kartoffeln, Reis und Teigwaren sind bestens bekannt. Wenn's mal etwas Neues sein darf, dann probieren Sie Gerste, Hirse oder Weizen. Bei Linsen und anderen Hülsenfrüchten oder Mais bekommen Sie pflanzliche Proteine mit dazu.

Achten Sie darauf, dass die anderen Menükomponenten wie Fleisch oder Saucen nicht zu viel versteckte Fette in sich bergen. Je mehr Verdauungsarbeit Ihr Körper zu leisten hat, desto langsamer kommen Sie am Nachmittag auf Touren. Wenn Ihnen das Menü 1 ungeeignet erscheint und Sie das Menü 2 nicht mögen, ist je nach Jahreszeit das Salatbuffet oder eine Tasse Suppe mit einem Brötchen eine geeignete Alternative.

Auch am Nachmittag ist ein kleiner Snack sehr wertvoll. Mit Obst liegen Sie immer richtig. Es kann auch ein Gemüse- oder verdünnter Fruchtsaft sein. Verdünnte Fruchtsäfte gehen langsamer ins Blut. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabiler.

Das Nachtessen ist eigentlich nur für Leute, die spät arbeiten, leistungsrelevant. Trotzdem, Kohlenhydrate, auch komplexe, sind besser verdaulich als Fett und sie setzen sich bedeutend weniger schnell in den unliebsamen Depots fest.



Synergieeffekt und Effizienz – Schlagworte bei jeder Restrukturierung

Hat der Doktor auch was von Bewegung gesagt? Mehr körperliche Bewegung im vollautomatisierten Alltag steigert nicht nur den Kalorienverbrauch, sondern hat noch weitere Nebenwirkungen:

- Das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen wird deutlich verkleinert
- Regulierende Wirkung auf Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel
- Ein stärkeres Immunsystems hilft spätestens bei der nächsten Grippewelle
- Stressabbau durch aktive Erholung

Wenn Sie nun das Bild von Zeitgenossen, die keuchend und mit hochrotem Kopf durch die Gegend rennen, vor sich sehen und mitteilidig lächeln, tun Sie dies zu recht. Mit falschem Ehrgeiz verfehlen Sie nicht nur den gesundheitlichen Nutzen, auch Freude und Motivation bleiben auf der Strecke. Es gilt eine Bewegungsform zu finden die Ihnen Spass bereitet. Eine Bewegungsform mit einfachem Einstieg, die Sie fordert aber nicht *überfordert*.

In den vergangenen Jahren hat sich Walking etabliert. Die Gründe liegen auf der Hand. Walking ist einfach zu erlernen und lässt sich jedem Fitnesslevel entsprechend dosieren. Es kann überall, auch auf Geschäftsreise und während des Aufenthalts im Seminarhotel, ausgeübt werden. Walking birgt kaum Verletzungsrisiken, dafür sorgt es für jede Menge Sauerstoff. Wer es schafft, sich drei mal pro Woche 20-60 Minuten ein leichtes bis mittleres Ausdauertraining zu gönnen, tut enorm viel für seine Gesundheit. Leichte bis mittlere Intensität heisst, leichtes Schwitzen, erhöhter Atem, jedoch bleibt sprechen in ganzen Sätzen noch möglich.

Termingeplagten Mitmenschen lässt bereits die Basisempfehlung von täglich 30 Minuten bei mittlerer Intensität (leicht erhöhter Atem) die Augenbrauen nach oben schnellen. Halb so schlimm, denn diese Empfehlung lässt sich leicht und nahezu ohne Zeiteinbusse im Alltag integrieren. Die halbe Stunde lässt sich zwar aufteilen, die Einheiten sollen aber nicht kleiner als 10 Minuten werden. Wenn Sie also auf dem Arbeitsweg drei bis zwei Bushaltstellen früher aussteigen und in der Firma die Treppe statt den Lift benützen, schaffen Sie leicht 15 bewegte Minuten. Wiederholen Sie das gleiche auf den Heimweg, so schaffen Sie es locker auf eine halbe Stunde. Übrigens, Autos lassen sich nicht nur unmittelbar vor dem Bürogebäude parkieren. Auch ein zügiger Spaziergang in der Mittagspause sorgt für Bewegung und frische Luft.

Apropos Synergie und Effizienz: Es soll Leute geben, die behaupten, dass ihnen auf solchen Spaziergängen die besten Lösungsansätze für komplexe Aufgaben einfallen – von Zeitverlust redet nur, wer bis anhin den Versuch gescheut hat.

