

## Gesundheit „to go“: So bleiben Sie immer frisch

Ihr Wecker klingelt um 6 Uhr. Nur anderthalb Stunden später sitzen Sie bereits im Flugzeug auf dem Weg zum ersten Termin. Frühstück? Muss leider ausfallen. Zum Mittagessen gibt es einen schnellen Snack auf die Hand. Am Abend müssen Sie dann noch die Präsentation für morgen überarbeiten, nebenher irgendein Fertiggericht à la Tiefkühlpizza oder Tütensuppe. Und obwohl der Tag kaum Ruhephasen hatte, finden Sie nachts nur schwer in den Schlaf...

Kennen Sie das? Vor lauter stressigen Terminen im Berufsalltag bleibt die gesunde Lebensweise auf der Strecke. Insbesondere für Menschen, die viel unterwegs sind, gerät ein ausgewogenes Lebens- und Speisekonzept schnell zur Herausforderung. Da greift manch einer zum fertigen Wrap aus der Kühltheke und ahnt nicht, dass die vermeintlich gesunde Zwischenmahlzeit eine echte Kalorienbombe ist.

### Treibstoff für den Körper tanken – aber bitte den richtigen

Dabei ist es ungemein wichtig, sich regelmäßig und abwechslungsreich zu ernähren. Nicht nur, um die Gesundheit und die Figur zu erhalten, sondern auch, weil eine ausgewogene Kost Ihnen hilft, den ganzen Tag über leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Das Gehirn verfügt über keinen eigenen Energiespeicher. Es muss daher konstant mit Nährstoffen versorgt werden, um das Konzentrationslevel den ganzen Tag aufrechtzuerhalten. Das gelingt am besten in Form von Glukose – also Zucker. Problematisch ist, dass nicht jede Form von Zucker gleichermaßen als Treibstoff geeignet ist. Wer beispielsweise zu Süßigkeiten greift, treibt seinen Blutzuckerspiegel nur kurzfristig in die Höhe, sodass Gehirn und Körper nicht langfristig mit Energie versorgt werden. Besser eignen sich lang sättigende Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Vollkornprodukten, Müsli, Kartoffeln, Obst oder Gemüse vorkommen.

### Unsere Tipps – Essen und Trinken:

Zeit fürs Frühstück – Vollkornbrot oder Müsli bieten eine optimale Energie-Grundlage für den Tag

Planung ist die halbe Miete: Mit vorbereitetem Essen in der Lunchbox werden Döner, Burger und Co. hinfällig

Snacks für Zwischendurch: Rohkost wie Paprika- oder Möhrenstreifen, Obst, aber auch Vollkornkekse oder Studentenfutter sind besonders für den kleinen Hunger geeignet

Kein Schnitzelkoma nach dem Lunch-Termin: Statt Pommes, lieber Kartoffeln; statt Frittiertem oder Paniertem lieber die Gemüsebeilage.

Beim Essen Zeit nehmen: so nehmen Sie am ehesten wahr, wenn das Sättigungsgefühl einsetzt

Genügend Wasser trinken, Teil I: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hält den Snack-Hunger in Grenzen; 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag sind empfehlenswert

Genügend Wasser trinken, Teil II: Wasser steigert die Gehirnaktivität und damit Konzentrationsfähigkeit; zu wenig davon mindert die Denkleistung  
Kaffee, aber in Maßen: Der Wachmacher steigert zwar die Konzentrationsfähigkeit, zu viel davon kann aber Magen-Darm-Beschwerden und Reizbarkeit auslösen

Besser Obst als Smoothie: Manche Hersteller mischen ihren Produkten künstliche Zusatzstoffe oder Zucker bei; am besten die Zutaten prüfen, den Smoothie selbst aus den Lieblingsfrüchten zusammenmischen – oder direkt zum Apfel greifen

### Unsere Tipps – Schlaf:

Weg mit der Schlummerfunktion: Besser ist es, den Wecker so spät wie möglich zu stellen – dann aber auch wirklich sofort aufzustehen.

Mittagsschläfchen / „Power-Naps“: Länger als maximal 15 Minuten sollte das Nickerchen nicht dauern

Kein Kaffee nach 16:00 Uhr: Zu viel des schwarzen Wachmachers kann zu schlechtem Schlaf führen