

# Tanke

## Formel 1-Benzin

» Ein Hochleistungsmotor braucht das passende Benzin. Der menschliche Körper ist mit der Ernährung erheblich toleranter. Und dennoch wirkt es sich aus, wenn wir miserables „Benzin“ tanken. Wenn das Gesundheitskonto noch gut gefüllt ist, bist du leistungsfähig. Das ist die Grundlage einer erfolgreichen Karriere. Doch was ist, wenn das Konto in der Blütezeit der beruflichen Schaffenskraft einen bedrohlich niedrigen Stand erreicht? Oder ein wirtschaftlicher Sturm alle Ressourcen beansprucht?

Nur mit chemischen Keulen und unter kraft- und lebensfreuderaubendem Stress kann das Pensum bewältigt werden. Was aber den Kontostand noch weiter schröpft. Tanke LEBENSmittel, keine Füllstoffe! Der Nährstoff Eiweiß spielt hier eine ungeahnt wichtige Rolle.

### Eiweiß – Baustein des Lebens

Ein starkes Immunsystem hält dich fit. Es besteht aus Eiweiß. Hormone und Botenstoffe steuern dein körperliches und seelisches Leben. Sie sorgen unter anderem für den inneren Antrieb (Motivation), die Souveränität (Chef-Charisma) und das Durchhaltevermögen (Stressresistenz und Konkurrenzüberlegenheit).

Und deine Muskeln sind das Eiweiß-Reservelager, falls mal über die Nahrung zu wenig zur Verfügung steht. Aber deine Lager füllen sich nur dann wieder auf, wenn Eiweiß angeliefert wird.

Ein weiterer, entscheidender Vorteil von Eiweiß ist: es macht satt!

### Blutzuckerachterbahn – der Konzentrationskiller & Dickmacher

Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, gesüßte Getränke (auch 100%-Säfte!) und Süßigkeiten schicken den Blutzuckerspiegel auf eine Achterbahnfahrt: denn al-

le Kohlenhydrate werden zu Zucker verdaut, gelangen ins Blut und würden dort in ihrer hohen Dosis Schaden an Nervenbahnen, den Nieren und den roten Blutkörperchen anrichten. Wenn das Insulin nicht wäre! Dieses Hormon drückt den Zucker aus dem Blut in die Leber-, Muskel- und Fettzellen – in dieser Reihenfolge.

Die Leber ist praktisch immer voll. In die Muskeln passt je nach Trainingszustand mehr oder meist eher weniger. Bei unспортlichen Menschen sind diese überschaubar „großen“ Muskeln aufgrund der typisch kohlenhydratlastigen Ernährung praktisch immer gefüllt, weil sie eben nicht durch Bewegung verbrannt werden. Nur die Fettzellen sind unglaublich dehnfähig, hier passt viel hinein.



Ist die Zuckerflut mittels massiver Insulinausschüttung versorgt, rauscht der Blutzuckerspiegel in den Keller. Was uns sofort zur nächsten Kohlenhydratflut drängt. Das Spiel geht von vorne los. So nimmt das Körpergewicht stetig zu, die (berufliche) Leistungsfähigkeit langsam ab. Die Lebensqualität leidet zunehmend. Da das Gehirn bei kohlenhydratlastiger Ernährung bei niedrigem Blutzuckerspie-

### Die Eiweiß-Faustformel

Die Regel ist einfach: in jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß. Mindestens aber dreimal täglich. Die Faustformel zeigt Ihnen, wie viel von welchem Eiweißlieferant eine Portion ergibt:

**1 Portion**  
= halbe Faust  
Nüsse



**1 Portion**  
= doppelte Faust  
Hülsenfrüchte, flüssige Konsistenten wie Milch, Protein-Shakes, Joghurt etc.



**1 Portion**  
= eine Faust  
z. B. Quark, Hüttenkäse, Sojaprodukte oder Eier



**1 Portion**  
= eine Handfläche  
Fisch, Fleisch, Schnittkäse oder Wurstaufschnitt



gel nur wenig Brennstoff geliefert bekommt, wirkt sich das auf die Konzentration aus. Ärgerlich und womöglich teuer, wenn das während eines wichtigen Verkaufsgespräches oder einer Besprechung passiert!

**Ein Tauschgeschäft**

Wer die überall verfügbaren Kohlenhydrat-Füllstoffe mittels Eiweiß erfolgreich zurückdrängt, gewinnt mehrfach: hormonbedingte seelische und körperliche Stärke (Stressresistenz, Überlegenheit, Zuversicht), mehr Lebenskraft durch eiweißaufsaugende Muskeln und weniger Gewicht, weil dichtere, festere Muskeln ein Rund-um-die-Uhr-Fettverbrenner sind. Zudem werden insgesamt aufgrund der längeren Sättigung ganz unbewusst weniger Gesamtkalorien aufgenommen. Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant, die Konzentration hoch, der Verstand messerscharf – ein beruflicher Überlebensvorteil.

**Der Gemüsetrick**

Wenn dir jetzt noch gelingt, die Vitalstoffdichte (Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe) zu erhöhen, wirst du einen unerwarteten Leistungsschub machen, den du nicht unterschätzen solltest. Also erhöhe bitte den Gemüseanteil. Wichtig dabei ist: es muss schmecken!

Weil Kohlenhydrate mittels Eiweiß-erhöhung zurückgedrängt werden, sollst du das Gemüse unter eine ordentliche Portion gutem Walnuss- oder Olivenöl bzw. leckere Soße packen. Auch zerlassene Butter ist sehr zu empfehlen. Selbst wenn Sie eine fettreiche Soße bzw. Öle

oder Butter verwenden, hat eine Portion Nudeln mit fettarmer Tomatensoße immer noch mehr Gesamtkalorien als eine richtig große Portion Gemüse mit einer Kelle fettreicher Soße! Und so schmeckt das Gemüse richtig lecker.

Schmeiße mögliche Zweifel über Bord. Sei mutig und probiere das hier Vorgeschlagene. Das Ergebnis wird dich ganz sicher überzeugen! ■

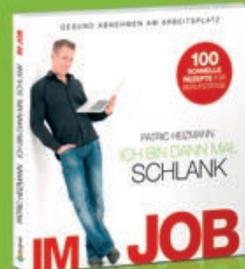
**Patric Heizmann**



macht das Thema Gesundheit fit für Events! Als Gesundheitsexperte mit Nährwert liefert er alltagstaugliche Lösungen für Kopf, Bauch und Bewegungsapparat.

**Ich bin dann mal schlank im Job**

Draksal-Verlag



Weitere Informationen auf [www.ich-bin-dann-mal-schlank.de](http://www.ich-bin-dann-mal-schlank.de)