

## **Tunen Sie Ihre Leistung! Mit mehr Energie in die Pole-Position.**

**Nicht nur für Männer:  
Tipps für mehr Leistung und bessere Laune im Job**

Gut gelaunte Menschen sind erfolgreicher, gesünder und zufriedener. Sie tragen zu einem heiteren und angenehmen Betriebsklima bei und fördern so den Erfolg im Team.

Wer nur Junkfood isst, wird depressiv, ist schneller gereizt und hat weniger Ausdauer.

Daher mein Tipp:

### **Tunen Sie Ihre Leistung und Ihre Laune!**

#### **Heute Morgen wieder nicht gefrühstückt?**

Das ist etwa so, also ob Sie sich ins Auto setzen und Ihrem Auto sagen: Fahr schon mal los, Benzin gibt's später!

Tanken Sie hochwertige Energie. Tanken Sie Super. Ein ausgewogenes Frühstück bringt den Kreislauf in Schwung, füllt die Energietanks wieder auf und bringt die gute Laune in den Tag. Kohlenhydrate und Eiweiß in Form von Müsli, Vollkornbrötchen, Quark und Käse sind ideal. Sie machen lange satt und heizen den Ofen ein. Vergessen Sie nicht, etwas warmes zu trinken, auch das stärkt die Energie.

So gestärkt starten Sie voller Tatendrang in den Tag.

#### **Mittagspause!**

Schnell in die Kantine, das Stammessen hinuntergeschlungen oder vielleicht doch der schnelle Snack im Stehen? Ach, ich hab keine Zeit, ich hole mir nachher irgendwas beim Bäcker.

Finden Sie sich wieder? Kommt Ihnen die Situation bekannt vor?

Wenn Sie Ihren Körper so füttern, brauchen Sie sich nicht zu wundern. Mit fettigem Essen ohne Frische belasten Sie Ihren Organismus so sehr, dass er zum Denken gar keine Energie mehr hat. Klar, das Gehirn wird aufrechterhalten bis zu letzt. Aber nur das Schmalshirn: Ich bin müde, ich habe Durst, ich will etwas Süßes!

Und schon beginnt der Kreislauf von Neuem.

Ihr Mittagessen ist dazu da, Ihre Energie und Gute-Laune-Tanks wieder aufzufüllen. Es ist nicht die Zeit, um sich um Ihr Hüftgold zu kümmern.

Nehmen Sie sich die Zeit für ein entspanntes Essen. Genießen Sie, wo auch immer Sie sind.

Haben Sie eine Kantine zur Verfügung, wählen Sie leichtes Gericht. Reis, Nudeln und Kartoffeln sind als Beilage ideal. Zeigen Sie fettigen Soßen und Cremespeisen die kalte Schulter.

Sie haben keine Kantine in der Nähe oder keine Zeit? Das wissen Sie doch sicher schon morgens. Also: Nehmen Sie sich Ihr vorbereitetes Mittagessen mit zur Arbeit.

Vollkornbrot belegt mit magerer Wurst, Käse, auch ein vegetarischer Aufstrich ist lecker. Kleine Tomaten, Gurken, Radieschen dazu und noch ein Joghurt. Fertig ist ein vollwertiges Menü.

*Essen Sie sich satt, aber füllen Sie sich nicht ab.*

Sie werden erstaunt sein, wie gut ein selbst gefertigtes Menü schmeckt..  
Wenn Sie nach den Lunch müde sind, war es nicht Ihr Lunch.  
Wir Menschen denken und handeln sehr verschieden. Genauso verschieden sind auch unsere Bedürfnisse. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse. Und außerdem vergessen Sie nicht: Versorgen Sie sich mindestens so gut wie Ihr Auto! Passen Sie auf, dass immer genügend Energie im Tank ist. Oder würden Sie Diesel tanken, wenn Ihr Wagen SuperPlus möchte?

### **Nachmittagszeit und das Leistungstief naht.**

Die Luft im Büro ist verbraucht, das Mittagessen schon eine Weile her und der Arbeitstag noch lang. Schokoriegel und Co. locken.

Unser Körper benötigt wieder Energie. Fällt der Blutzucker ab, fühlen wir uns müde, schlapp und unkonzentriert. Öffnen Sie das Fenster und nehmen Sie einige Züge Frischluft. Haben Sie heute genügend getrunken? Häufig ist Lust auf etwas Süßes nur ein Indikator für Durst.

Verfallen Sie nicht der schnellen Energie.

Eine Banane, Nüsse oder Trockenobst füllen Ihre Speicher länger auf. Zucker gibt nur den kurzen Kick und lässt Sie anschließend in ein noch tieferes Tief fallen. Möchten Sie anschließend noch zum Sport? Ein kleiner Eiweißsnack ist jetzt ideal. Sorgen Sie morgens schon vor mit einem Joghurt oder einem Butterbrot.

Manchmal muss es einfach die Schokolade oder das Stück Kuchen sein.

Darf es auch. Genießen Sie es dann langsam und nicht nur nebenbei.

### **Feierabend.**

Es ist wieder spät geworden. Keine Lust mehr auf kochen, schnippeln und Co? Fertigpizza oder ein Döner um die Ecke sind schnell gekauft, schnell gegessen und schnell auf der Hüfte.

Nur macht eine schnelle Abfütterung nicht glücklich und leistungsfähig.

Wieso tun Sie es dann?

Machen Sie es nicht nur für sich, für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden? Es gibt schnelle und gesunde Gerichte zum selber kochen. Ein leckeres Abendessen muss kein Aufwand sein. Haben Sie schon mittags in der Kantine warm gegessen, darf es abends auch nur ein Butterbrot sein. Belegen Sie dann Ihr Brot mit Tomaten, versuchen Sie einen vegetarischen Aufstrich oder wählen die magere Wurst. Ein kleiner Salat sollte nie fehlen. Sie mögen abends keinen Salat? Wie wäre es mit lauwarmem Gemüse? Jetzt noch kochen? Gerne, denn kochen nach Feierabend kann Spaß machen und entspannen.

Ihr Abend dient der Entspannung und Regeneration. Wenn Ihr Auto „heiß“ gelaufen ist, gönnen Sie ihm auch eine Pause und füllen die Tanks wieder auf.

Haben Sie auch das Trinken nicht vergessen? Denken Sie daran, Ihr Gehirn ist ein Schwamm, der schwimmen möchte. Trinken Sie zu wenig, wird Ihr Blut im wahrsten Sinne des Wortes dick und Sie träge. Kaffee und alkoholhaltige Getränke sind keine geeigneten Durstlöscher für zwischendurch, da sie harntreibend wirken und das Wasser aus Saft, Gemüse und Obst, so auf natürliche Weise wieder verloren geht. Womit ich das Trinken beim Auto vergleiche, fragen Sie sich? Ganz einfach: Mit dem Öl. Je mehr ich auf's Pedal trete, desto mehr muss ich nachfüllen.

Also denken Sie bei der nächsten Autopflege daran: Der Unterschied zwischen Ihnen und Ihrem Auto ist gar nicht so groß!

© **Marion Woelk-Heder**