

Man ist, wie man isst: leistungsfähiger durch ausgewogene Ernährung.



Schlapp, dauermüde, ausgelaugt, am Limit: Falsche Ernährung beeinflusst die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Wie ernähre ich mich aber richtig? Wie umgeht man die «Essfallen» Kantine, Apéro, Geschäftsessen? Und wo sollen wir die Zeit hernehmen, im stressigen Arbeitsalltag ausgewogen und energiereich zu essen?

Dass gesunde Ernährung wichtig ist, ist keine neue Erkenntnis. Wie sie im modernen Alltag ohne grossen zeitlichen Aufwand umgesetzt werden kann, weiss hingegen Dagmara Zasada-Schnevoigt. Im KV Abendseminar vermittelt sie das Grundwissen und hält viele praktische Tipps und Tricks bereit. KV News hat die Ernährungsspezialistin vorab befragt. [> weiter auf Seite 2](#)

Höhere Fachschule für Marketing und Kommunikation: Lehrgang mit Tiefgang.

Attraktiv und voll im Trend: Der Abschluss Marketingmanager/-in HF an der Handelsschule KV Basel ist durch die European Marketing Confederation akkreditiert. Dies entspricht einem europäischen Bachelor-Abschluss.

Als dipl. Marketingmanager/-in HF hat man nicht nur einen anerkannten Titel in der Tasche, sondern auch beste Weiterbildungsoptionen: Möglichkeiten zu höheren Fachprüfungen, zu Nachdiplomstudien der höheren Fachschulen und zu Executive Master, bzw. Master of Advanced Studies der Fachhochschule und der Universität Basel. Zum Lehrgang ist ein neuer Studienführer erschienen, der ab sofort erhältlich ist. [> weiter auf Seite 7](#)

Erste KV Begegnung

Erfolgreiche erste Ausgabe der neuen Veranstaltungsreihe: eine Rückschau. [> Seite 6](#)



Wenn der Tank leer ist, geht nichts mehr: weshalb Frühstücken der Motor im Alltag ist.

Im KV Abendseminar vom 21. Oktober steht ein Thema auf dem Programm, das Appetit auf mehr Energie machen soll: Fit im Leben und Job durch ausgewogene, energiereiche Ernährung. Im Vorabinterview verrät die Referentin, warum und wie Essen unsere Leistungsfähigkeit bestimmt.



Dagmara Zasada-Schneevoigt, Ernährungsspezialistin
TCM-Ausbildung – Ernährung nach den fünf Elementen

Weshalb sollte ich mich ausgewogen ernähren?

Unser Körper braucht eine ausgewogene Ernährung, um gut zu funktionieren. Durch ausgewogene und energiereiche Ernährung erhält der Mensch alle Nährstoffe, die notwendig sind, damit die Stoffwechselprozesse im Organismus reibungslos ablaufen. Wir Menschen aber stehen am Morgen auf, frühstücken kaum, rennen zur Arbeit und müssen dann auch noch Leistung bringen. Ohne Energieträger wie Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette und ohne Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen kann das nicht lange gut gehen – man hat bald einmal keine Reserven mehr und wird krank. Oder bildlich gesagt: Wenn

ich am Morgen in die Garage gehe, und der Tank im Auto ist leer, fährt es nicht. Die Leistungsfähigkeit beginnt also schon auf dem Frühstücksteller.

Gipfeli und Espresso am Morgen – reicht das nicht?

Das Problem ist, dass viele Leute zu wenig frühstücken oder dann eben einseitig: ein Gipfeli mit Espresso. Mittags wird ebenfalls nur eine Kleinigkeit gegessen. Abends wollen wir dann alles nachholen und kochen gross. Selbst wenn man am Abend aber frisch und gesund kocht: Im Endeffekt ist es einfach zu spät für den Körper. Der Organismus hat die ganze Leistung am Tag erbracht – abends sollte er langsam herunterfahren und

sich auf die Nacht vorbereiten. Wir stopfen ihn jedoch mit Lebensmitteln voll, die er noch verarbeiten muss. Unsere Verdauung und unser Stoffwechsel sind am Abend nicht mehr so stark, wir schaffen es gar nicht, diese Mengen zu verarbeiten. Am leichtesten zu verdauen sind Gemüse, Gemüsesuppen, Gemüseeintöpfe – diese sind nach zwei bis drei Stunden verwertet. Alles andere braucht über vier Stunden, vor allem das tierische Eiweiss! Der Körper geht dann mit dem unverdauten Essen ins Bett, man steht am Morgen wieder auf, das Essen liegt noch immer im Magen, und man hat logischerweise keinen Appetit auf Frühstück. Ein altes Sprichwort bringt es auf den

Punkt: Frühstücke wie ein Kaiser, esse mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Um Energie für den Start in den Tag zu erhalten, braucht man das ausgewogene und energiereiche Frühstück. Wir haben das in der heutigen Zeit leider umgedreht – wenn wir es nicht ändern, wird der Körper immer schwächer.

Wie sieht denn ein gesundes Frühstück aus?

Das gesunde, ausgewogene Frühstück ist ein gekochtes, warmes Frühstück – das liefert am besten Energie und macht lange satt. Es ist übrigens in vielen anderen Ländern üblich, warmes Frühstück zu sich zu nehmen. In Asien, Afrika, Südamerika usw. essen die Menschen gekochte Getreidespeisen, in Japan Misosuppe, in China Nudelsuppe. Damit kurbeln sie ihren Stoffwechsel an und können bis zum Mittag mit dieser Energie arbeiten. Wir hingegen stopfen oft zwischendurch etwas Süßes in uns hinein, weil die Energie abfällt. Der raffinierte Zucker in solchen Snacks putscht zwar kurz hoch, nach einer halben Stunde ist aber die Batterie wieder leer, und der Körper verlangt erneut nach etwas Süßem. Ich koche am Morgen mein Getreide – Hirseflocken oder Haferflocken mit Kokosmilch oder Wasser – und schneide ein paar Früchte hinein. Nüsse gehören auch dazu, denn sie sind gute Eiweisslieferanten. Noch einen Löffel Mandelmus oder Sesammus dazugeben, das

schmeckt lecker und ist eine wahre Eiweiss- und Mineralstoffbombe. Schokolade darüber zu streuen, ist ebenfalls erlaubt, aber dann nur dunkle. Oder ich mache mir am Vortag Gemüsesuppe, püriere diese und genieße sie am Morgen wie einen Tee. Jetzt trinke ich hier übrigens gerade eine Miso Suppe, das ist mein zweites Frühstück. Miso ist eine Art Bouillon aus fermentierter Sojabohnenpaste, die den Körper entgiftet und viele Mineralstoffe und Eiweisse enthält. Für gestresste Leute eine besonders gute Sache, denn Miso Suppe lässt sich überall schnell zubereiten und putscht auf, ist aber viel gesünder als Kaffee.

Essfallen Kantine, Apéro, Geschäftsessen usw.: Wie umgehe ich diese?

Auch ich bin viel unterwegs und werde oft zu Apéros und Essen eingeladen. Ich suche mir dann aber gezielt die Sachen aus, die ich essen will. Heute sind viele Apéros nämlich gar nicht mehr so schlecht – es gibt verschiedene Antipasti oder kleine Häppchen mit Gemüse oder Obst. Frische Suppen sind ebenfalls zunehmend im Angebot, sie liefern Energie und Nährstoffe und sind sehr gesund. Wenn Sprossen angeboten werden: unbedingt essen, denn Sprossen sind Weltmeister in der Mineralstoff- und Vitaminversorgung und für die Verdauung sehr wichtig, da sie Enzyme enthalten! Wenn man auswärts isst, weiss man aber natürlich nicht, was alles genau in den Speisen enthalten ist. Was ich deshalb immer tue: Am nächsten Tag koche ich frisch – mit frischen Zutaten, mit guten Kräutern und Sprossen. Auch Reis und Pilze gehören dazu. Pilze entgiften und sind super Eiweisslieferanten. Und dann gibt es zum Frühstück auch mal

Fisch oder ein Stück Biofleisch. Wenn man am nächsten Tag das Essen vom Vortag wieder «gutmacht» und damit die Säure-Basen-Balance herstellt, ist alles im grünen Bereich.

Wo nehme ich als engagierte/-r Mitarbeitende/-r die Zeit für ein vollwertiges Essen her?

Die Frühstücksrezepte, die ich empfehle und auch in meinen Seminarien weitergebe, sind in 15 Minuten zubereitet. Ein Butterbrot zu streichen und Kaffee zu kochen, dauert genauso lange. Ich habe heute morgen zehn Minuten gebraucht, um meine Miso Suppe anzurichten und Speisen von gestern aufzuwärmen. Und das ist das Stichwort: Reste können sehr gut verwertet werden. Man kocht am Vorabend etwas mehr und stellt es in den Kühlschrank, fertig. Ich habe jahrelang in der freien Wirtschaft im Kader gearbeitet und habe auch heute viel zu tun, deshalb kenne ich das Problem und kann sagen, dass ein warmes Frühstück mit entsprechender Organisation und Vorbereitungsarbeit kein Zeitfaktor ist. Ich gehe auch nur einmal pro Woche einkaufen. Ebenso rüste ich vor und packe alles in bequeme Portionen in Tupperware-Behälter ab.

Thema Kompensation: Wenn ich im Stress bin, will ich mich belohnen. Wie geht das ohne Pommes?

Wenn man sich belohnen will, sollte man sich mit gutem Essen belohnen. Ich koche dann gerne viel und in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen – süss, sauer, scharf, salzig, bitter. Diese fünf Geschmacksrichtungen verwende ich bewusst in der Zubereitung, es sind nämlich rein natürliche Geschmacksverstärker. Die Fünf-Elemente-Küche der chinesischen Lehre erklärt, weshalb dies

wichtig ist. Und hier finden wir auch die Parallele zu den Rezepten unserer Grossmütter: eine Prise Salz, etwas Zitronenschale und ein Löffel Honig runden die Speisen ab und machen sie schmackhaft. Oft ist es ja das Fett, das in diesen herzhaften «Belohn-Essen» steckt und unseren Gaumen befriedigt. Fettiges ist aber auch bei mir dabei, weil ich Öle verwende, aber gute und gesunde Öle: Kokosöl zum Braten, Sesamöl, Leinöl, Walnussöl, Avocadoöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl. Natürlich stirbt man nicht, wenn man mal eine Portion Pommes auswärts isst. Pommes kann man jedoch auch einfach selber machen: Man schneidet Kartoffeln in kleine Stücke und gibt sie mit qualitativ gutem, kaltgepresstem Öl in den Ofen oder in die Pfanne. Das schmeckt genauso gut, und man weiss, was drin ist.

Was kann ich vom Abendseminar erwarten?

Um gute Leistung in der Arbeit zu erbringen und – ganz wichtig: das Leben auch privat zu geniessen, braucht der Körper das Richtige. Im Seminar erfahren die Besucherinnen und Besucher, was dieses Richtige ist. Einerseits aufgrund meiner jahrelangen Erfahrungswerte, andererseits aufgrund von Erkenntnissen aus verschiedenen Ernährungslehren und unabhängigen Studien, die ich zusammengestellt habe. Das Seminar ist aber sehr praxisbezogen: Ich zeige zum Beispiel auf, wie durch kluges Zeitmanagement und mit der Auswahl der richtigen Nahrungsmittel eine ausgewogene Ernährung im gestressten Alltag einfach und ohne grossen zeitlichen Aufwand umgesetzt werden kann. Wenn man das erste Mal von ausgewogener Ernährung hört, denken viele: Wie schaffe ich

das, wo nehme ich die Zeit her? Aber wenn man es erklärt und gezeigt bekommt, ist es viel einfacher, als man denkt. Auch möchte ich im Seminar konkrete Hilfe bieten für den Fall, dass jemand einmal nicht dazu kommt, sich ausgewogen zu ernähren. Dafür gibt es natürlichen Powerfood wie Chia-Samen, Miso Suppe, Algen oder auch Umeshi-Pflaumen. Das sind tolle Naturprodukte, die für den schnellen Ausgleich und raschen Energieschub sorgen können. Ein sehr wichtiges Thema wird auch die Säure-Basen-Balance sein: Was bedeuten Übersäuerung und ihr Einfluss auf meine Leistungsfähigkeit, weshalb bin ich dauermüde oder schlapp oder laufe am Limit – und was kann ich dagegen tun?

Ein Hamburger zwischendurch – ist das trotzdem erlaubt?

Wir sind alle Menschen, und wenn mich irgendwo ein Hamburger erwischt hat, dann halt einfach geniessen! Ich selber esse auch gerne Schwarzwälder Kirschtorte und trinke mal einen Cocktail oder ein gutes Glas Wein. Viele dieser Sachen führen jedoch zur Übersäuerung des Körpers. Dann ist es wichtig, mit ausgewogener Ernährung am nächsten Tag wieder ein Gleichgewicht zu schaffen. Aber gäbe es einen Scanner mit dem die Inhaltsstoffe eins zu eins zu sehen wären, würde sowieso niemand mehr je Fastfood essen oder Fertiggerichte kaufen!

**Abendseminar:
Fit im Leben und Job
durch ausgewogene,
energiereiche Ernährung**

Dienstag, 21. Oktober 2014,
17.30–20.30 Uhr

Details und Anmeldung:
www.kvbasel.ch