

Der VertriebsSpezialist

▷ DAS MAGAZIN DER DVS – DEUTSCHE VERKAUFSLEITER SCHULE

2/2009

WWW.DVS-MAGAZIN.DE

Gesund ernähren unterwegs

Kein Verständnis für Fast Food hat Caroline Bienert. Die international bekannte Ernährungsberaterin gibt im Interview Tipps für eine ausgewogene Ernährung „on the road“

NEU!
INKLUSIVE
DVS -
PROGRAMM-
VORSCHAU

▷ 04

VERTRIEBSSTEUERUNG

Als „schnelle Eingreiftruppe“ in der Krise sind **Kennzahlen und CRM** jetzt besonders wichtig

▷ 08

KRISENMANAGEMENT

Karl Heinz Lorenz weiß worauf es beim Führen jetzt ankommt

▷ 18

BILDUNGSPRÄMIE

Staat fördert die **berufliche Aus- und Weiterbildung**



Gesund ernähren unterwegs

Für Caroline Bienert, Deutschlands einzigen geprüften Personal Food Coach, gilt keine Ausrede, wenn man unterwegs zu Fast Food statt zu gesundem Essen greift.

Caroline Bienert hat eine eindeutige Meinung, wenn es um das Thema ausgewogene Ernährung geht. Ihr Credo: Eine Mahlzeit dauert gleich lang, ganz egal wie hoch- oder minderwertig das Essen auch sein mag. Kein Grund also, zur schlechteren Alternative zu greifen! Im Interview mit dem VertriebsSpezialisten verrät uns die Ernährungsexpertin ihre Strategien für einen gesünderen Lebensstil – auch für mobile Menschen, die beruflich viel unterwegs sind.

DER VERTRIEBSSPEZIALIST: *Unsere Welt ist schnelllebig und mobil geworden. Feste Essenszeiten werden immer seltener, Mahlzeiten unterwegs oder am Arbeitsplatz sind eher die Regel als die Ausnahme. Wie kann ich überhaupt noch Einfluss auf meine Ernährung nehmen?*

CAROLINE BIENERT: Mit der guten Ernährung verhält es sich genauso wie mit dem Job: Planung und Organisation ist die halbe Miete. In seinem Beruf käme niemand auf die Idee, den Tagesablauf oder eine Besprechung dem Zufall zu überlassen. Termine werden vereinbart, Themen vorbereitet und Aufgabenlisten erstellt und abgearbeitet. Genauso verhält es sich mit der Ernährung – sie muss halt organisiert werden.

DVS: *Führungskräfte unterwegs: morgens*

in den Flieger, den ganzen Tag im Meeting, abends wieder zurück. Das heißt: dreimal Sandwich oder den ganzen Tag von Kaffee und Zigaretten leben. Oder gibt es Alternativen?

CB: Natürlich gibt es die. Wer sein Unternehmen, seine Reisen und seine Termine planen kann, sollte auch in der Lage sein, entlang des Tages Pausen und Möglichkeiten für eine gesunde Ernährung vorzusehen.

Ich will Ihnen mal ein aktuelles Beispiel nennen: Ein junger Manager hat sehr erfolgreich sein Unternehmen aufgebaut, er hat an alles gedacht, nur nicht daran, Zeit für eine gesunde Ernährung einzuplanen. Heute wiegt er 135 Kilogramm, leidet unter Bluthochdruck und

Mahlzeiten einplanen können. Ich wundere mich oft, dass gerade im Management-Bereich mehr Zeit für die Pflege und Wartung des Automobils oder des Computers verwendet wird, als für den wichtigsten Motor des Unternehmens – den eigenen Körper. Den TÜV oder das nächste Software-Upgrade würde keiner auslassen, aber die eigene Ernährung hat keinen Stellenwert.

Es gibt Studien, die besagen, dass Unternehmen Milliarden durch schlechte Ernährung ihrer Mitarbeiter verlieren, weil diese unkonzentriert arbeiten und Fehler machen. Von krankheitsbedingten Ausfällen, die auf Ernährungsfehler zurückzuführen sind, gar nicht zu reden.

▷ Studien besagen, dass Unternehmen Milliarden durch schlechte Ernährung ihrer Mitarbeiter verlieren, weil diese unkonzentriert arbeiten und Fehler machen. ◁

zu hohen Cholesterinwerten. Ich bin der Meinung, wenn Menschen mit 35 Jahren einen Herzinfarkt bekommen, ist das viel zu früh! Wer zehn Stunden oder mehr am Tag arbeitet, sollte auch dreimal täglich 20 Minuten Zeit für nahrhafte

DVS: *Und der Außendienstmitarbeiter – den ganzen Tag im Auto unterwegs. Stau. Stress. Da kommt das amerikanische Fast-Food-Restaurant an der Autobahn ja prima gelegen. Wie wirke ich der Heißhungerattacke sinnvoll entgegen?*



CB: Das ist genau mein Punkt. Der gesunden Ernährung muss ich eine Priorität einräumen. Wer sich dreimal täglich vollwertig ernährt, erleidet erst gar keine Heißhungerattacken, sondern ist körperlich und geistig fit und fühlt sich wohl.

Viele Menschen machen allerdings den Fehler, morgens das Frühstück wegzulassen, um Zeit und/oder Kalorien einzusparen. So funktioniert aber unser Stoffwechsel nicht optimal und Gewichtszunahmen, Krankheiten oder eben Heißhungerattacken sind vorprogrammiert.

In Deutschland haben wir durchaus auch gegen kulturelle Komponenten anzukämpfen: Lange Mittagspausen sind hierzulande nicht „in“. Wer sich Zeit für ein Mittagessen nimmt, wird nicht selten von seinen Kollegen schräg angeschaut. Wenn wir einmal über unsere Landesgrenzen hinausschauen, sehen wir, dass Südländer lange Mittagspausen einlegen. Sie kämen nie auf die Idee, mittags durchzuarbeiten.

DVS: Welche Ess-Stolperfallen gibt es für Menschen, die viel unterwegs sind?

CB: Eigentlich keine. Wer regelmäßig dreimal täglich isst, entwickelt keinen Appetit auf ungesundes Essen. Und wer außer der Reihe unbedingt einmal einen Snack zu sich nehmen möchte, kann lieber zu Mandeln, einem Stück hochwertiger Schokolade oder Sonnenblumenkernen greifen. Und natürlich immer

ausreichend Wasser dabei haben. Wichtig ist zu wissen, dass ein Snack kein Ersatz für eine der drei vollwertigen Mahlzeiten ist, die wir jeden Tag einplanen sollten.

DVS: Bei so viel Stress und Mobilität bleibt das persönliche Sport- oder Bewegungsprogramm oft auf der Strecke. Was kann man zwischen zwei Meetings „einschieben“?

CB: Das hängt stark von den persönlichen Vorlieben ab und kann nicht pauschal beantwortet werden. Möglich sind zum Beispiel Jogging, Schwimmen, ein strammer Spaziergang oder der Besuch im Fitness-Studio. Auch das erfordert natürlich Planung und die Kenntnis der Möglichkeiten entlang meiner Wegstrecke.

DVS: Wer nun sein Leben auf gesunde Ernährung umstellen will, hat womöglich gegen die Macht der Gewohnheit anzukämpfen. Haben Sie Tipps, wie man sich selber dazu motivieren kann?

CB: An allererster Stelle sollte der Genuss stehen. Wenn ich etwas Leckeres, Gesundes esse, fühle ich mich hinterher wohl und fit. Natürlich ist es zu Beginn eine große Umstellung. Man muss auch Zeit für die Recherche von gesunden Nahrungsmittelquellen entlang des täglichen Weges einplanen und das dann zur Routine werden lassen. Es ist wie beim Fitnesstraining, wenn man neue Muskeln aufbauen will – da braucht es auch Zeit und Geduld.

Aber sobald sich die ersten körperlichen und geistigen Erfolge einstellen,

KURZ-BIOGRAFIE



Caroline Bienert,
Inhaberin & Geschäftsführerin des Unternehmens „the bodycoach“, arbeitet seit über 15 Jahren als Personal Food

Coach. Sie bietet insbesondere Menschen, die gesund leben wollen, abnehmen möchten oder sich für ein bewusstes Leben entscheiden, individuelle Programme an. Stressanfälligkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit, Gewichtszunahme und Hautirritationen sind Probleme, die bei vielen ihrer Kunden auftreten. Deshalb werden Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umgestellt, durch die eine körperliche und seelische Neuorientierung stattfindet.

▷ Mehr Infos: www.thebodycoach.de

BUCH-TIPP

▷ the bodycoach - personal food coaching

▷ Caroline Bienert, Regina Carstensen

▷ Preis: € 16,90

▷ ISBN: 978-3-8105-0297-1



wird man selber nicht mehr verstehen, warum man sich vorher anders ernährt hat. Nicht zuletzt die bessere Ausstrahlung einer gesunden Ernährung wird sich sicherlich auch positiv auf Ihre Verkaufserfolge auswirken.

Viele meiner Kunden haben mir nach der Umstellung gesagt, dass sie diese als sehr interessant empfunden haben. Sie haben neue Entdeckungen gemacht, sowohl was ihren Körper anbelangt, als auch ihr gastronomisches Umfeld. Sie sagen oft: „Essen kann ja wirklich Spaß machen.“ Hinzu kommt, dass mit gesunder Ernährung ein Sättigungsgefühl schneller und effektiver erreicht wird.

Wichtig ist auch, auf die Qualität des Essens zu achten: Nehmen Sie einfach nur das Beste. Als erfolgreicher Vertriebler wissen Sie doch, welchen Umsatz Sie bis zum Ende des Jahres in Ihrer Verantwortung haben. Sie sind also sozusagen „das beste Pferd im Stall“. Und dem würden sie doch immer nur den besten Hafer gönnen, oder?

Judith Hoppe ◀