

Sarah Tschernigow

# NO TIME TO EAT

Auf die Schnelle gesund ernähren

Ullstein

# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

## TEIL I

### Die To-go-Falle

Teufelskreis »auf die Hand«	27
Der Power-Kreislauf – mehr Energie im Joballtag	34

## TEIL II

### Die Ernährungsbasics – was wirklich wichtig ist

Vegan, Detox, Low Carb – is(s) doch egal!	42
Einmal Kalorien zählen! Oder doch nicht?	48
Wie viele Kalorien brauchst du?	54
Warum du einmal im Leben Kalorien gezählt haben solltest	58
Warum du damit wieder aufhören solltest	59
Jede Diät wird irgendwann scheitern	62
Clean Eating – besser als jede Diät	68
Du kannst dich nicht überessen	72
Alles, was von der Natur kommt, ist gut	73
Die Suchtformel im Fertigessen	75

Woran du Clean Food erkennst	79
Clean Food im Alltag finden	82

### TEIL III

Lass uns einfach besser essen!

Der 10-Punkte-Plan

1. Spüre schlechte Gewohnheiten auf	90
Bewusst essen geht auch ohne Zeit	98
Hunger oder Appetit	102
2. Organisiere dich	106
Schnapp dir deinen Kalender	107
Die ganze Woche?	108
Küchenausstattung	110
3. Trink dich satt	114
4. Unterscheide gute von schlechten Lebensmitteln	119
Deine Basislebensmittel-Liste	120
Gute und schlechte Kohlenhydrate	121
Was du über Obst wissen solltest	125
Gutes und schlechtes Eiweiß	126
Gute und schlechte Fette	129
5. Kaufe smart ein	136
Zutatenliste in Sekunden verstehen	139
Wie du der Zuckerfalle entkommst	145
Was du über Süßungsmittel wissen musst	149
Das Wichtigste zur Nährwerttabelle	152
Die magische 10	152
6. Mealprep –	
mach dich unabhängig von »auf die Hand«	155
Die EKG-Formel	156

Die besten Snacks	162
Superfood oder Supermarketing	164
So könnte dein <i>No time to eat</i> -Tag aussehen	166
Speed – wie du in der Küche noch mehr Zeit spart	168
7. Rüste dich für unterwegs und auf Reisen	176
Essen und Fliegen	177
Ein besonderes Kapitel	182
Bäcker und Bahnhof	191
Essen im Hotel	204
8. Wie du gesund auswärts isst	210
In der Kantine	211
Im Restaurant bestellen	214
Gibt es gesundes Fast Food?	223
9. S.O.S. – Sei auf schwierige Situationen vorbereitet	228
10. Etabliere gute, neue Gewohnheiten	239
Dank	250
Anhang	
Brauchst du Hilfe?	254
Quellen	254
Liste mit Morgenroutinen	256
Rezepte	257

# Vorwort

## von Sophia Thiel

Bei unserem ersten persönlichen Treffen in Ercans Bodygym in München habe ich sofort gemerkt: In Sachen Ernährung und Mindset sind Sarah und ich voll auf einer Wellenlänge! Zuvor hatte sie mich in ihren Podcast eingeladen, und wir blieben nach diesem tollen Interview weiter in Kontakt. Als ich wenig später als eine der Ersten einen Blick in ihr Buch werfen durfte, war ich hellauf begeistert! So viele Aha-Momente, und alles so wunderbar verständlich und einfach verpackt, dass wirklich jeder verstehen und umsetzen kann, wie gesunde Ernährung auch mit wenig Zeit funktioniert!

Ich beschäftige mich selbst schon seit Jahren intensiv mit Training, Ernährung und mentaler Weiterentwicklung. Dieses Buch entspricht absolut meiner Philosophie: Egal wie stressig das Leben manchmal ist, es gibt **IMMER** einen Weg, ohne Ausreden! Sarah macht es den Lesern ganz einfach. Darüber hinaus gibt sie Einblicke in ihre persönlichen Erfahrungen und praktische Tipps in Form einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Wer dieses Buch liest, wird realisieren, wie wichtig die Ernährung nicht nur für unser körperliches Wohlbefin-

den, sondern auch für generelle Lebensqualität ist. Sarah nimmt ihre Leser an die Hand und zeigt ihnen, wie sie endlich alles erfolgreich unter einen Hut bekommen. Ich kann diese Lektüre wirklich jedem wärmstens empfehlen!

*Sophia Thiel*

Fitnesstrainerin und Bestsellerautorin

# Einleitung

Hallo Experte!

Ja du.

Du bist ein Ernährungsexperte, da bin ich mir sicher.

Hä ...? Wer, ich?

Ja.

Denn du weißt garantiert jetzt schon ganz viel über Ernährung.

Ganz viel Brauchbares. Vieles, das dich wirklich weiterbringt.

Du weißt zum Beispiel, dass Pommes und Burger nicht wirklich gesund sind, richtig? Oder, dass Cola eine Zuckerbombe ist. Du weißt auch, dass eine kleine Tüte Popcorn im Kino reicht, dass es nicht die große sein muss. Und du weißt, dass Essen am Buffet im All-inclusive-Hotel kein Wettbewerb ist.

Fehlendes Wissen ist nicht der Grund, warum Ernährungsumstellungen scheitern. Es ist nicht das, was dich von deinem Ziel abhält. Egal ob du abnehmen oder zunehmen möchtest. Ob du Muskeln aufbauen oder einfach wacher und vitaler durch deinen Tag gehen willst. Du weißt genug, um es mit der Ernährung im Alltag besser hinzukriegen. Und eines ist auch klar: Es liegt garantiert nicht an zu wenig Zeit!

Hierzulande sind nach Zahlen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung rund 65 Prozent der Menschen übergewichtig. Warum ist das so? Ich höre als Ernährungskoach immer wieder diesen einen Satz: »Ich würde/müsste mich ja gerne gesünder ernähren, aber ich habe dafür einfach keine Zeit.«

Gleich danach folgen in den Charts der Ausreden:

Ich kann das nicht. Ich konnte das noch nie. Das geht nicht. Ich mag das nicht. Das klappt doch eh nicht. Ich habe es schon so oft versucht. Ich habe alle Diäten durch. Ich kann nicht ohne Zigaretten. Ich kann nicht ohne Kaffee. Ich kann nicht ohne Zucker. Irgendwas muss ich ja essen. Es gab nichts anderes. Einmal ist keinmal. Nur heute. Ab morgen wirklich. Ich bin im Urlaub. Es ist Weihnachten. Es ist Ostern. Es ist zu warm. Es ist zu kalt. Es ist zu früh. Es ist zu spät. Ich bin zu alt. Ich bin zu jung. Ich habe Geburtstag. Ich habe Kopfschmerzen. Ich hatte eine schlimme Kindheit. Früher. Meine Eltern sind schuld. Mein Partner. Meine Kollegen. Mein Umfeld. Meine Sucht. Meine Arbeit. Ich arbeite so viel. Und heute passt es wirklich nicht. Morgen ja, aber heute nein, denn mein Hamster hat Mumps. Kurzum, ich habe wirklich KEINE ZEIT!

Wir haben natürlich alle gleich viel oder wenig Zeit, jeden Tag. Und du weißt es insgeheim ja auch: Keine Zeit zu haben bedeutet in Wahrheit, andere Prioritäten zu setzen. Fernsehen statt lesen. Ausschlafen statt auspowern. Rumliegen statt rumlaufen. Kaffee statt Tee. Pommes statt Kartoffeln. Apfelkuchen statt Apfel. Naschen statt ... es einfach zu lassen. Merkst du was?

Es geht nicht um Zeit.

Es geht um Entscheidungen.

Hunderte kleine und große Entscheidungen, die du jeden Tag, jeden Moment aufs Neue triffst. Die dich entweder in einer Sache voranbringen oder in alten Mustern gefangen halten. Um Zeit geht es eigentlich nie. In Wahrheit geht es um deine Komfortzone, die so gemütlich ist wie ein kleines, warmes Nest.

Wenn du unterwegs Entscheidungen zum Essen triffst, siegt häufig Bequemlichkeit. Schnell auf die Hand. Doch auch hier kannst du wählen. Und wenn du einkaufen gehst, hast du ebenso eine Wahl. Die eine Entscheidung kostet dich nicht mehr Zeit als die andere. Das Gleiche im Restaurant. Oder gibt es auf der Speisekarte wirklich nur dieses eine Gericht mit Schnitzel und Pommes?

Nur mal angenommen, du würdest abends deine zwei Stunden vor dem Fernseher auf eine Stunde 50 verkürzen und eine Werbepause nutzen, um ein Vollkornbrot zu schmieren, das du am nächsten Tag mit zur Arbeit nimmst. Wäre es dann nicht wahrscheinlich, dass du das Brot isst, anstatt dir bei Heißhunger in der Not einfach irgendwas zu kaufen?

Das warme Nest, das unsere Komfortzone uns bietet, haben wir uns alle gemacht und über die Jahre hübsch eingerichtet.

Meins war früher besonders kuschelig. Und auch ich sagte mir, dass ich keine Zeit habe, Dinge anders zu machen.

Ich war Mitte 20, als Eitelkeit und Unzufriedenheit mit meinem Körper dazu führten, dass ich mich intensiv mit

Ernährung und Fitness beschäftigte. Ich war nie wirklich übergewichtig, aber hatte das ein oder andere Kilo zu viel; die berühmten Speckröllchen und einen knuffigen Bauch. Damals arbeitete ich hochengagiert als freiberufliche Journalistin beim Rundfunk. Es gab keine geregelten Arbeitszeiten, nur Aufträge und Schichten. Sonntag war für mich das Gleiche wie Montag. Unregelmäßigkeit war meine Struktur, und ich liebte es. Ohne Kind oder Partner musste ich auf niemanden Rücksicht nehmen und konnte mich in meinem Job – wie man so schön sagt – verwirklichen.

Manchmal tat ich das im Übereifer etwas zu sehr. Als Nachrichtensprecherin hatte ich zeitweise Nachtschichten von 22 bis 6 Uhr. Es kam vor, dass ich danach drei Stunden auf einer Couch im Sender schlief und eine weitere volle Tagschicht als Reporterin hinten ranhing. Cola, Energydrinks, Kantine und Brötchen vom Bäcker gehörten genauso dazu wie Gummibärchen und Schokolade. Wobei ich schon als Studentin viel Mist gegessen habe.

Damals hatte ich eine kleine Einzimmerwohnung in der Berliner Innenstadt. Ich wohnte über einer Dönerbude, deren Geruch mich spätestens um 10 Uhr morgens zärtlich weckte. Gegenüber gab es einen Bäcker, bei dem ich mir jeden Tag Mohnbrötchen kaufte. Das war mein Morgenritual von Montag bis Sonntag – immer zwei Mohnbrötchen. Eins mit Nutella, das andere mit Marmelade oder Leberwurst. Später Döner oder Chinapfanne. »Hallo, hier Tschernigow. Wie immer die 62. Ja genau. Bratnudeln. Ich hol sie gleich ab.«

Als irgendwann Bauch- und Hüftröllchen mehr wur-

den und ich immerzu müde war, beschloss ich etwas zu ändern. Das ist ja immer so. Wir bewegen uns erst dann, wenn der Schmerz groß genug ist und wir an einem Punkt sind, wo wir so richtig die Schnauze voll haben. Ich war damals wild entschlossen. Ich wollte meine Ernährung ändern, nicht aber mein Workaholic-Leben. Studium und Job waren für mich stets das Wichtigste. Ich sage das, ohne es zu bewerten. Es war einfach so, und es prägte mich und mein späteres Essverhalten.

Ich hatte als Kind häufig die Schule und das Umfeld gewechselt und erlebte viele Brüche in Beziehungen. Angefangen von Grundschulfreundinnen, die ich durch Umzüge und Schulwechsel nie wiedersah, über meinen leiblichen Vater, zu dem ich seit meinem 18. Lebensjahr keinen Kontakt mehr habe, bis hin zu Männerbeziehungen, die reihenweise zerbrachen. Vermutlich, weil ich gar nicht so genau wusste, wie langfristige Beziehungen zu anderen Menschen funktionieren.

In der Schule war ich die andere. Die Außenseiterin, die Schlaghosen trug, obwohl sie längst out waren. Und grüne Haare hatte, obwohl das für Schlaghosen viel zu punkig war. Ich war die, die immer viel zu große, unmodische T-Shirts trug. Denn wegen einer sehr schweren Skoliose war ich in meiner Jugend drei Jahre lang in ein orthopädisches Korsett gepresst. Tag und Nacht musste ich das Gestell tragen, um gerade nach oben zu wachsen. Meine Wirbelsäule hatte damals eine Krümmung von 40 Grad. Das war ziemlich uncool. Und ich war ziemlich uncool. Auch weil ich keinen Alkohol trank und in der Pause nicht auf dem Raucherhof stand. Ich fühlte

mich oft einsam und litt darunter, nicht dazuzugehören. Trotzdem unterwarf ich mich nie einem Gruppenzwang und machte mein Ding.

Meine Mutter brachte mir früh bei, dass ich mir nichts gefallen lassen und mich nicht von anderen Menschen abhängig machen darf. Manchmal waren ihre Ansichten vielleicht zu radikal. Aber ich entwickelte mich so vom schüchternen Angsthase zur kämpferischen Löwin und bin heute dankbar dafür. Ohne dass es mir damals bewusst war, richtete ich mir ein hochautonomes Leben ein, in dem ich jedoch auch wenig echte Nähe zuließ. Ich war lieber allein anstatt mit anderen zusammen. Ich ging ins Fitnessstudio, statt mir einen Teamsport zu suchen. Ich fuhr alleine in den Urlaub und konzentrierte mich voll auf Studium und Job. Ehrgeizig und fleißig war ich schon immer, aber perfektionistisch und besessen wurde ich erst mit dem 18. Lebensjahr. Ich machte damals ein gutes Abitur und war überglücklich. Doch dann kamen die ganzen Absagen von den Universitäten.

Zu schlecht.

Das erschütterte mich bis ins Mark. Ich bekam am Ende doch noch meinen Studienplatz, doch in mir festigte sich der fatale Glaubenssatz: »Gut ist nicht gut genug!« Von da an wollte ich immer zu den Besten gehören, definierte mich nur noch über Leistung und wurde zur Arbeitsmaschine. Ich legte Jahre später mein Diplom mit 1,0 und Auszeichnung ab. Einen schlechteren Schnitt hätte ich nicht akzeptiert. Der Preis, den ich dafür zahlte, waren eine gescheiterte Beziehung, ein Nervenzusammenbruch mit 23, Angst- und Schwindelanfälle, De-

pressionen, Magen-Darm-Beschwerden – kurzum: Ich wirtschaftete mich und meinen Körper komplett runter. Und wie sich später zeigen sollte, sind Perfektionismus, Besessenheit und Strenge auch keine guten Begleiter, wenn man anfängt, sich mit Diäten zu befassen.

Ich hatte mich also mit Mitte 20 innerhalb kürzester Zeit als erfolgreiche Journalistin hochgearbeitet, wurde aber immer unglücklicher mit meiner Figur. Ich bildete mich im Bereich Ernährung und Fitness weiter und überlegte mir Strategien, wie ich trotzdem gesünder essen konnte. *No time to eat* entstand aus meiner persönlichen Not heraus.

Doch es vergingen noch etliche Jahre bis zu meiner Selbstständigkeit als Ernährungscoach und dem Start meines erfolgreichen Podcasts.

Kennst du Podcasts? Das sind Sendungen zum Anhören, wie Radio ohne Musik. Du kannst sie kostenlos auf Plattformen wie iTunes oder Spotify aufs Handy laden. Seit März 2017 erscheint jeden Montag eine neue *No time to eat*-Podcastfolge mit kompaktem Ernährungswissen to go. Es ist mein Lieblingstag in der Woche.

In den Jahren vor meinem Podcast machte ich aber ziemlich viel falsch mit der Ernährung. Ich probierte straffe Diäten und Fitness-Programme aus. 2013 war ein besonders heftiges Jahr. Ich entwickelte eine Essstörung, nahm Psychopharmaka und fühlte mich zu Menschen hingezogen, die mir nicht guttaten. Meinen 30. Geburtstag verbrachte ich in einer psychiatrischen Klinik.

Und all das entstand, wie ich heute begriffen habe, aus

einer tiefen Unzufriedenheit heraus – einer regelrechten Ablehnung meiner selbst. Aber meine Botschaft nach außen war: Ich bin so beschäftigt, ich habe keine Zeit. Keine Zeit, mich um mich selbst zu kümmern.

Ich werde dir später noch von dieser Phase meines Lebens berichten und dich mitnehmen auf meine persönliche Ernährungsreise. So kannst du hoffentlich die Abkürzung nehmen und aus meinen Fehlern lernen. Ich verspreche dir, dass auch du genug Zeit hast, um deine Ernährung in den Griff zu kriegen. Und glaube mir, mein Ziel ist nicht, dich davon zu überzeugen, deine wenige Freizeit mit Essensplanung zu füllen, jeden dritten Tag auf den Wochenmarkt zu gehen und täglich zwei Stunden in der Küche zu stehen. Nein. Ich habe selbst keine Lust, mich den ganzen Tag mit Essen zu beschäftigen. Die Wahrheit ist nämlich, dass ich Kochen richtig ätzend finde.

Ich habe einen 10-Punkte-Plan entwickelt, der dir Schritt für Schritt das Rüstzeug mitgeben wird, das du für stressige Zeiten brauchst. Mir selbst hat er sehr geholfen, und ich arbeite heute mehr denn je.

Als ich 2016 mit *No time to eat* startete und begann, mir nebenberuflich ein zweites Einkommen als Coach für Vielbeschäftigte aufzubauen, ahnte ich nicht, was daraus werden sollte. Der Durchbruch kam im Frühjahr 2017, als mein Podcast online ging. Es dauerte nur wenige Tage, da führte er die gesamtdeutschen iTunes-Charts an und hielt sich viele Wochen an der Spitze.

Schnell erreichte ich Tausende, dann Zehntausende Menschen pro Folge.

Heute ist *No time to eat* mein Lebensmittelpunkt. Ich stehe als Rednerin auf großen Bühnen, gebe Workshops in Firmen, habe meine eigenen Coaching-Programme und trete als Ernährungsexpertin im Fernsehen auf. Mein Podcast wurde 2017 mit dem »Lifechanger Award« und 2018 mit dem »Kettenbrecher Award« ausgezeichnet. Täglich bekomme ich Nachrichten auf Facebook und Instagram von Menschen, die mir schreiben, wie sehr ich sie motiviere und inspiriere. Nie habe ich so viel Dankbarkeit und Erfüllung gespürt. Und noch nie habe ich so große Visionen gehabt.

Bis 2023 möchte ich das Leben von einer Million Menschen ein bisschen besser gemacht haben. Ich wünsche mir, dass sie erleben, dass gesunde Ernährung auch im stressigen Alltag möglich und in Wahrheit sogar ziemlich einfach ist. Ich freue mich, dass du als Leser oder Leserin einer von ihnen bist!

Also, was meinst du? Lass uns einfach über Essen reden und nicht so eine Wissenschaft daraus machen.

# **TEIL I**

Die To-go-Falle

Das Telefon klingelte, und Martin war dran. Ich hatte noch nie zuvor mit ihm gesprochen; er sollte mein erster großer Klient werden, und er wurde einer, der meinem Claim *No time to eat* wirklich alle Ehre machte.

»Frau Tschernigow, ich habe ein Problem. Ich muss 15 Kilo abnehmen, und ich bin 250 Tage im Jahr im Hotel.«

»250 Tage im Jahr?!« – Alles klar.

Doch nichts war mir in der Sekunde klar, denn dieser Fall toppte alles, was ich bisher kannte. Dabei war Martin, Anfang 30, ein ganz typischer Unternehmensberater in einer namhaften Firma, mit einer für diese Branche ganz typischen 60-plus-Stunden-Woche. Am Wochenende war er zu Hause, doch Montag früh ging sein Flieger um 7 Uhr nach München, Dienstag nach Brüssel, Mittwoch nach Genf, Donnerstag nach London. Ein Jetset-Leben ohne Familie, voll ausgerichtet auf Karriere, definitiv ohne Zeit zum Essen, geschweige denn mit Zeit, Essen zuzubereiten. Das konnte und wollte er auch nicht, wie er mir klarmachte: »Ich habe unter der Woche keine Kochmöglichkeit und esse liebend gerne Fast Food.«

Ein Highlight unserer Zusammenarbeit war eine Textnachricht eines Abends gegen 23 Uhr, in der er mich

fragte, was es denn Gesundes bei McDonald's gebe. Ich schaute mich dann tatsächlich gründlich auf der Website des Unternehmens um, wo ich sehr genaue Angaben zu Fettgehalt und Kalorien fand. Ich schrieb Martin eine Stunde später zurück: »Du hast die Wahl zwischen Pest und Cholera. Geh lieber im Hotel essen. Wenn du unbedingt zu McDonald's gehen willst, nimm eine kleine Portion Chicken McNuggets ohne alles. Aber sei dir im Klaren darüber, dass die Nuggets nicht besonders viel Huhn enthalten. Gute Nacht.«

Martin verdiente sehr viel Geld, aber in meinen Augen war er nicht reich. Er war noch viel mehr alleine als ich. Ich fand es traurig, dass er in so jungen Jahren in einem so runtergewirtschafteten Körper wohnte und die Fitness eines Rentners hatte. Alles für die Karriere, doch seine Gesundheit? Er achtete überhaupt nicht auf sich und stellte erst nach einem Jahrzehnt fest, dass er irgendwie ganz schön zugelegt hatte. Ernährung passierte nebenbei und durfte ihn auf dem Weg weiter nach oben nicht aufhalten. Er gehörte zu den Menschen, für die Essen einfach gar keine Priorität hat. Hauptsache, es war irgendwie lecker, praktisch und schnell. Sich um Essen zu kümmern war Martin eine Last, die ihn nur wertvolle Zeit kostete, in der er den nächsten lukrativen Deal an Land ziehen konnte.

## Teufelskreis »auf die Hand«

Martin ist ein extremes Beispiel, und gleichzeitig steht er exemplarisch für Millionen Berufstätige. Denn er manifestierte über Jahre nahezu unbemerkt einen Negativkreislauf in puncto Essen: den Teufelskreis »auf die Hand«. Vielleicht erkennst auch du dich an manchen Stellen wieder. Denn selbst wenn du nicht dein halbes Leben in Hotels verbringst, hast du im Alltag bestimmt häufig das Gefühl, von Terminen und Verpflichtungen getrieben zu sein. Du kennst bestimmt den Gedanken, dass die Zeit rennt, dass du den ganzen Tag Dinge erledigst, eine lange To-do-Liste abarbeitest und doch irgendwie zu nichts kommst. Essensaufnahme ist stundenlang gar kein Thema, weil dein täglicher Wahnsinn dich zu sehr ablenkt. Wenn dann der Hunger kommt, muss es schnell gehen.

Damit bist du nicht allein, und im Grunde genommen ist das nur eine logische Konsequenz aus unserem Lifestyle in der Leistungsgesellschaft 2.0. Höher, schneller, weiter. Irgendwie muss jeder Einzelne immer mehr tun. Das Paradoxe ist: Noch nie haben Menschen so mobil und flexibel gearbeitet wie heute. Noch nie hatten Menschen so viel Freizeit wie heute. Noch nie hatten Menschen so viel technisches Equipment, Apps, Programme, Systeme, die ihre alltäglichen Abläufe und ihre Kommunikation erleichtern und beschleunigen, Wege verkürzen sollen; und es gab noch nie so viel Automation. Und trotzdem hat niemand Zeit.

Die Zeit, die wir uns durch globales, mobiles und digitales Arbeiten frei räumen, füllen wir mit neuen Terminen, neuen Projekten. Wir sind Experten darin, Zeitlöcher mit neuen Aufgaben zu stopfen, und merken es nicht einmal. Bei ganz banalen Dingen geht es schon los: Wir freuen uns, wenn wir am Bahnhof einen Zug früher erwisch haben, und denken uns: Cool, ich bin schon eine Stunde früher da. Aber was machen wir mit der gewonnenen Zeit? Meistens packen wir wieder etwas rein: Ach, ich könnte noch diese E-Mail schreiben, einen Kunden anrufen, noch dies und das erledigen. Selten nutzen wir gewonnene Zeit für eine Pause, selten gönnen wir uns Ruhe. Wir haben nicht wirklich mehr Zeit, wir tun nur noch mehr in noch kürzeren Intervallen. Und unter diesem Phänomen leidet nicht nur Unternehmensberater Martin, sondern auch der Außendienstler Philipp, Fitnesstrainer Max, Bankkauffrau Jutta, die alleinerziehende Mama Petra und Ernährungsexpertin Sarah.

Ich schätze, die meisten von uns schreien nicht *Juhu*, wenn der Wecker um 6 Uhr klingelt und ein Mammutttag vor uns liegt. Und schon gar nicht haben wir Lust, noch früher aufzustehen, um uns etwas zu essen zu machen, geschweige denn in Ruhe zu frühstücken. Ich weiß doch selbst, wie es ist, und daher weiß ich auch, dass du trotzdem einiges ändern kannst.

Martins Wecker klingelte irgendwann zwischen 5 und 7 Uhr morgens, je nach Terminlage. Er wusste, dass er einen 10- bis 12-Stunden-Tag vor sich hatte, also drückte er häufig die Schlummertaste. Dann drehte er sich noch

mal 20 Minuten um und verließ das Haus auf den letzten Drücker. Am Flughafen oder Bahnhof holte er sich sein Frühstück to go: Eine Streuselschnecke, alternativ ein belegtes Weißmehlbrötchen, klassisch mit Käse oder Schinken und daumendick Butter und Remoulade beschmiert. Wenn man sich das mal so vor Augen führt, klingt es fast eklig, doch das ist Standard. 2016 haben sich hierzulande über eine Milliarde Menschen etwas beim Bäcker auf die Hand geholt. Hinsichtlich der Besucherzahlen am Morgen und Vormittag haben Bäcker Fast-Food-Ketten längst eingeholt.

Als Nächstes ging es für Martin zu einer bekannten Kaffeekette, wo er sich einen Latte Macchiato bestellte, Größe Venti, mit drei Tüten Zucker – bis zu drei Mal am Tag. Die nächsten Stunden verbrachte er in dicht getakteten Kundengesprächen und Meetings; Pausen machte er so gut wie nie. Entweder vergaß er zu essen, verdrängte das Hungergefühl, oder es gab nur einen Snack im Aufzug, zum Beispiel ein Snickers. Kleine Mahlzeit, schnelle Energie, großes Geschmackserlebnis. Das Mittagessen verbrachte Martin oft mit Geschäftskollegen. Die ausgewählten Restaurants waren zwar hochpreisig, aber auch ein Burger für 34 Euro macht die Sache nicht besser. Fielen Meetings auf den Nachmittag, gab es auch mal Patisserie im Foyer. Abends nach 20 Uhr machte Martin Feierabend. Total kaputt vom langen Tag bezog er sein Hotel, entspannte vor dem Fernseher und killte die Minibar. Bierchen, Chips, noch ein Snickers. War er auf dem Weg nach Hause, fuhr er von der Autobahn runter zu McDrive oder erledigte das Abendbrot an der

Tankstelle. Und falls du dich das gerade fragst: Ja, Martin schrieb mir auch mal eine Nachricht, in der er fragte, worauf er denn bei der Wahl eines Sandwiches an der Tankstelle achten müsse. Also setzte ich mich auch mit dem Sortiment seiner Tankstelle auseinander und ließ mir die Nährwerte übermitteln. Die brachten natürlich keine Überraschungen mit sich.

Es ist schwer, den Teufelskreis »auf die Hand« zu durchbrechen. Wir sind Gewohnheitstiere, und Veränderungen strengen uns an. Das hat übrigens evolutionsbiologische Gründe. In der Steinzeit, als es ums nackte Überleben ging, war es wichtig, reflexartig, also automatisch und schnell, richtig zu handeln. Wenn das Mammut angreift, bleibt keine Zeit für eine Pro/Kontra-Liste und Diskussion. Handeln und überleben, oder zögern und sterben. Ganz einfach.

Auch heute sind wir im Alltag besser dran, wenn wir Dinge auf Autopilot tun. Stell dir mal vor, du müsstest beim Autofahren jedes Mal aufs Neue überlegen und nachschauen, wo der erste Gang ist. Wie kompliziert und langsam wäre dein Leben, wenn du nicht automatisch beim Gehen den rechten Fuß vor den linken setzen oder Messer und Gabel nicht richtig halten könntest?

Erfolgreiche Menschen wie Facebook-Erfinder Mark Zuckerberg und früher Apple-Gründer Steve Jobs tragen bekanntlich jeden Tag das modellgleiche T-Shirt in derselben Farbe. Sie eliminieren eine unwichtige Entscheidung, um sich auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren zu können. Sie bringen also in die Kleiderwahl

einen Automatismus rein, um sich mit Nebensächlichkeiten wie der Farbe des Oberteils nicht mehr beschäftigen zu müssen.

Versetze dich umgekehrt einmal in eine Situation, die neu für dich ist, die das Gegenteil von automatisiert ist. Eine Sprache lernen, das ist unglaublich anstrengend und eine Wahnsinnsleistung für das Gehirn. Auch Autofahren war die ersten Male für dich eine echte Herausforderung, genauso wie die ersten Runden Joggen. Irgendwann werden diese Dinge zur Routine und strengen nicht mehr an. Beim Essen ist das genauso. Routinen vereinfachen dir auch hier das Leben immens. Immer zur gleichen Zeit Mittagessen, immer morgens das Lieblingsbrötchen beim Lieblingsbäcker. Gleiche Abläufe sind angenehm und strukturieren unseren Alltag. Wir müssen weniger denken und verbrauchen damit weniger Energie.

Das Problem ist nur, dass wir uns im Bereich Ernährung gerne besonders schlechte Abläufe angewöhnen. Solche, die uns nicht voranbringen, die uns – im Gegenteil – schaden.

In dem Moment, wo wir uns unserer Gewohnheiten bewusst werden und dann anders handeln wollen, rebelliert der innere Schweinehund. Tatsächlich meldet sich unser Gehirn und teilt uns mit: Komm, lass, das ist anstrengend, das nervt, nein, ich will nicht, das ist doof. Unsere negativen Glaubenssätze erschweren uns die Situation noch mehr: Ich kann das nicht, ich nehme eh nicht ab, ich habe es schon so oft versucht, bei mir ist das eben so, das ist zu gesund, das schmeckt nicht, was ich nicht kenne, esse ich nicht ... wir hatten das bereits.

Das Resultat ist, dass wir uns im Kopf völlig falsch, nämlich kontraproduktiv programmieren. Hinzu kommt eine Fehlprogrammierung auf körperlicher Ebene, und beides in Kombination ist der Startschuss für ein ungesundes, energieraubendes Leben. Volkskrankheiten wie Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck sind überwiegend hausgemacht.

Es beginnt mit dem zuckrigen Frühstück. Bei Unternehmensberater Martin war es das Teilchen vom Bäcker, das Weißmehlbrötchen und natürlich der Latte Macchiato mit dem Extra-Zucker aus der Tüte, obwohl er schon reichlich Milhzucker enthält.

Was passiert da eigentlich genau mit der Energie im Körper?

Ganz einfach: Mit dieser Wahl für ein Frühstück gerät dein Blutzuckerspiegel massiv in Wallungen, also er steigt rapide an. Es hat viele Kalorien, doch der Energieschub wirkt nur kurz, auch weil keine Ballaststoffe enthalten sind. Der Einfachzucker wird besonders schnell verdaut, liefert aber keine brauchbaren Nährstoffe. Hinzu kommt, dass künstliche Zusätze wie Geschmacksverstärker und Aromen unseren Appetit steigern. Wir werden durch Junkfood und Fertigessen komplett überstimuliert. Zum einen schon während des Essens, so dass wir schwer wieder aufhören können, aber auch danach, wenn der Blutzuckerspiegel nach dem Peek rasch wieder abfällt. Es dauert nicht lange, vielleicht zwei oder drei Stunden, da haben wir wieder Hunger und Appetit, und zwar auf genau das, was wir schon getankt haben:

Zucker. Das Spiel beginnt von vorn. Snack, Schokoriegel, Kekse, vielleicht ein Brötchen oder ein Erdbeerjoghurt, der nächste Kaffee mit Zucker, der nächste Schokoriegel.

So hangeln wir uns bis zum Mittagessen, mit dem wir uns dann gerne erschlagen. Kennst du das Gefühl, nach dem Mittagessen schlagartig müde zu werden? Finde den Fehler! Denn eigentlich sollte dir die Mahlzeit Energie geben statt nehmen. Ein Kollege vom Rundfunk sprach immer vom Schnitzelkoma nach der Kantine.

Manchmal fällt das Mittagessen aus Zeitmangel auch ganz aus, umso geballter kommt die Ladung Essen am Abend. Viele Menschen, gerade Workaholics, neigen dazu, abends ordentlich reinzuhauen. Besonders zwei Faktoren begünstigen das: Zum einen war das Essen tagsüber schon eine Katastrophe und hat dem Körper schlichtweg nicht das gegeben, was er wirklich gebraucht hätte, zum Beispiel Vitamine und Ballaststoffe. Er schreit also immer noch nach mehr. Zum anderen sind wir abends nach der Arbeit oft so kaputt, dass wir nicht die Kraft und Muße haben, in Ruhe etwas einzukaufen, zu kochen, manchmal nicht mal mehr, um ein Brot zu schmieren. Wir holen uns erneut etwas unterwegs auf die Schnelle, fahren rechts ran, bestellen etwas oder schieben eine Tiefkühlpizza rein.

Nahezu alle meine Klienten haben mir erzählt, dass sie abends einfach keine Power mehr haben. Woher aber, frage ich sie dann, sollen sie auch Kraft und Energie haben, wenn sie den ganzen Tag nur Schrott essen?

Nein, es ist nicht nur die Tatsache, dass wir lange und intensiv arbeiten und zu wenig Zeit haben. Es ist

vielmehr die Tatsache, dass wir dabei den falschen Sprit tanken, der unseren Motor kaputt macht und dafür sorgt, dass unsere Energiekurve steil nach unten geht. Und irgendwann hilft es auch nicht mehr, an die nächste Zapfsäule zu fahren. Eines Tages müssen wir in die Werkstatt, weil einfach nichts mehr geht. Wer nicht handelt, wird behandelt, irgendwann vom Arzt.

Dieser Teufelskreis macht uns nicht nur in vielen Fällen dick und irgendwann krank, er macht uns auch jeden Tag aufs Neue müde und bremst uns total aus. Er macht genau das, was wir nicht wollen! Denn wir wollen ja Energie haben – für unseren Job, für unsere Familie, für unsere Hobbys, jeden einzelnen Tag, jede Woche, jedes Jahr und unser ganzes Leben hindurch, das hoffentlich lang und gesund ist. Das ist Lebensqualität. Dinge tun zu können, die wir lieben, und das mit 100 Prozent Präsenz und Hingabe. Doch dafür müssen wir der To-go-Falle entkommen.

## Der Power-Kreislauf – mehr Energie im Joballtag

Vielleicht hast du jetzt ein schlechtes Gewissen und denkst: Du hast mich erwischt, kenne ich. Und vielleicht denkst du auch: Na super, da kaufe ich ein Buch mit dem Titel *No time to eat*, das mir Lösungen im Alltag verspricht, und dann bekomme ich nur eine Ansage.

Stopp!

Klar läuft hier einiges falsch, aber mein Anliegen ist nicht, dir zu sagen: arbeite weniger, nimm dir einfach mehr Zeit.

Nein, ich möchte dich dort abholen, wo du stehst, und dir zeigen, dass du auch, ohne dein Leben auf den Kopf zu stellen, ohne den Job zu wechseln, ohne massiven Zeitaufwand so viel mehr aus deiner Ernährung und damit für deine Gesundheit rausholen kannst. Mit simplen Entscheidungen im Alltag.

Unternehmensberater Martin arbeitet auch heute noch wie ein Wahnsinniger. Nie habe ich zu ihm gesagt: Hey, du arbeitest zu viel, mach mal langsam. Ich bin ja Ernährungscoach und kein Psychologe. Aber: Martin hat, um ein paar Kilo abzunehmen und mehr Power zu haben, nur ein paar Dinge anders gemacht. Er hat andere Entscheidungen im Alltag getroffen, andere Entscheidungen am Hotelbuffet, andere Entscheidungen am Bahnhof und Flughafen, andere Entscheidungen an der Tankstelle und ja, auch andere Entscheidungen bei McDonald's.

In Wahrheit ist gesunde Ernährung nämlich ziemlich einfach, wenn du ein paar Grundlagen beachtest, die du in diesem Buch kennlernst. So kannst du auch im Nacht- oder Schichtdienst, auch an 12-Stunden-Tagen, auch im Außendienst deine Ernährung stark verbessern und damit deine Lebensqualität.

Martin begann irgendwann seinen Tag mit einem Frühstück, das ihn lange satt hielt. Am Hotelbuffet wählte er

Eier, oder ein Vollkornbrot und dazu Gemüse. Wenn er wenig Zeit hatte, nahm er etwas davon mit und aß es unterwegs. Er suchte am Flughafen keinen Bäcker mehr auf, sondern einen Fresh-Food-Stand und kaufte Obst. Wenn es doch mal ein Brötchen wurde, wählte er wenigstens einen besseren Belag: Putenbrust statt Salami, Eier statt Käse. Im Latte Macchiato reduzierte er den Zucker schrittweise, stellte in der Übergangsphase auf Süßstoff um. Er hatte immer gesunde Snacks in der Tasche, so dass sich trotz dichter Taktung kein Hungerloch auftat und er weniger verführt war, die Kekse in Meetings zu naschen. Durch die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus natürlichen Lebensmitteln konnte sich Martin besser konzentrieren. Er war nach den Hauptmahlzeiten, bei denen er schlechte Fette aus der Fritteuse und Knusperpanaden wegließ, nicht mehr erschlagen, sondern regelrecht beflügelt. Auch nach 20 Uhr hatte er genug Energie, um mehrmals in der Woche eine kleine Sporteinheit einzulegen, wenigstens ein Mini-Work-out im Hotelzimmer. Das Junkfood in der Minibar interessierte ihn immer weniger, da er zum einen noch gut gesättigt und zum anderen nicht mehr so müde war. Damit hatte er auch keinen Drang mehr nach schnellen Glücksgefühlen durch Essen.

Im zweiten Teil des Buches erfährst du, worauf es bei einer gesunden Ernährung wirklich ankommt, und warum du dich mit den vielen Diäten und Ernährungstrends, die kursieren, nicht ernsthaft befassen musst, um ein gutes und gesundes Leben zu führen. Das Kuriose ist nämlich,

dass alle Ernährungsansätze, und seien sie noch so unterschiedlich, eine wichtige Sache gemeinsam haben. Und sie ist der Schlüssel.

Im dritten Teil schließlich transformieren wir das Wissen in Handlung. Erinnerung dich: Alles steht und fällt mit dem Tun. Deshalb gibt es einen Fahrplan für dich. Einen 10-Punkte-Plan, der dir hilft, Schritt für Schritt gesunde Ernährung und damit mehr Energie auch in deinen vollgepackten, stressigen Alltag zu integrieren.