

# VERTRIEBS ZEITUNG

by **SUXXEED**  
SALES FOR YOUR SUCCESS

WISSEN

PRAXIS

TOOLS

VERTRIEBSLOUNGE

BUCHTIPPS

STUDIEN

CHECKLISTEN

VERTRIEBSJOBS

HubSpot | Guter Vorsatz

👁️ 353 💬 0

## Aussendienst aufgepasst: 11 Tipps für gesundes Essen unterwegs

von Leila Haider



Richtig essen, damit Aussendienstler nicht ins "Verdauungs-Koma" fallen (c):Thodonal/stock.adobe.com

Mitarbeiter im Außendienst sind viel unterwegs, sitzen in Terminen oder im Auto und haben oft mieses Essen: Pappbrötchen vom Bäcker oder den Leberkäs vom Metzger. Studien belegen, dass nur derjenige gute Leistung bringt, der auch auf gesundes Essen setzt. „Denn nur so fällt der Körper nicht ins Verdauungs-Koma“, sagt Koch und Hygieneexperte Michael Stranak. Zudem ist das Gehirn dann optimal versorgt und die Konzentration ist den ganzen Tag auf das Wichtigste gerichtet: den Kunden. Stranak gibt Tipps, wie Unterwegs-Esser gesund bleiben und dabei vielleicht sogar das eine oder andere Kilo verlieren.

1

### Mit dem Frühstück das Gehirn aufladen

Um uns über einen längeren Zeitraum konzentrieren zu können wie z.B in [Verhandlungen](#), braucht das Gehirn ständig Brennstoff. Deshalb muss das Frühstück die erste Energie liefern. Die gibt es aus Vollkornbrot, Haferflocken und frischem Obst. Darin enthalten sind Fruchtzucker und komplexe, langkettige Kohlenhydrate. „Beides brauchen wir, um

21

### TOP ARTIKEL



Was ist agiler Vertrieb: Sind Vertriebler in Zukunft Jäger oder Beute?

2224 ARTIKELAUFRUFE



Vertriebskennzahlen: Welche KPIs sind die wichtigsten?

1848 ARTIKELAUFRUFE



Selbst-Coaching für mehr Erfolg im Vertrieb

1757 ARTIKELAUFRUFE



Vom Hunter zum Farmer – so die Zukunft des Vertriebs aus?

1688 ARTIKELAUFRUFE



Vom Top-Verkäufer zum Vertriebsleiter: Geborene Leader gibt es nicht

1357 ARTIKELAUFRUFE

### NEWSLETTER

Blieben Sie mit unserem Newsletter informiert.

Pflichtfeld

Anrede\*

Bitte auswählen

Vorname\*

Nachname\*

Position\*

Bitte auswählen

Email\*

Datenschutzklärung - Nutzungsbedingungen

Wir verwenden Cookies, um Inhalte nutzerfreundlicher, effektiver und sicherer zu machen. Wenn Sie die Website weiter nutzen, gehen wir von Ihrem Einverständnis aus.

OK

Erfahren Sie mehr

## 2 Snack Zwischendurch

Kommt der Hunger zwischendurch, rät Stranak zu Trockenfrüchten und Nüssen. Das klassische Studentenfutter sättigt und liefert Energie. Die moderne Variante sind „Raw-Riegel“, die aus Fruchtmarmelade und bestenfalls Walnüssen bestehen. Übrigens funktioniert auch das Kurzzeitgedächtnis nach einer Müslischnitte besser als zuvor – das Gehirn hat wieder frische Energie.

## 3 Gesundes Essen unterwegs

In Kantinen locken die schnellen Sattmacher wie Spaghetti Bolognese oder Rindsrouladen. Sie bringen bis zu 1000 Kalorien auf den Teller. Nachteil: Der Körper wird mit leeren Kalorien abgespeist. Besser sind laut Stranak frische Salate. Die müssen nicht mal grün sein. „Bereiten Sie sich aus Kichererbsen, Bulgur oder Reis abends einen Salat für den nächsten Tag vor“, rät Stranak. „Meal Prep“ nennt sich das Vorkochen, das aus der Fitnessszene in die Arbeitswelt schwappt. Chic in der Lunchbox oder im Einmachglas dabei, hat das Hipster-Qualitäten.

## 4 Wichtig: Eiweißträger nutzen

Wer dann noch Hühnerbrust, Garnelen oder Bohnen draufpackt, stärkt über die Eiweißträger sogar seine Muskeln. „Ein bunter Salat versorgt den Körper mit Vitaminen, Spurenelementen sowie sekundären Pflanzenstoffen“, erklärt Stranak. Und liefert ein angenehmeres Völlegefühl als Pommes oder Currywurst. Die sorgen auf Dauer zudem für Übergewicht und Bluthochdruck. Vor allem aber machen sie müde, weil Magen und Darm auf Hochtouren fahren müssen, um zu verdauen.

## 5 Finger weg von Frittiertem

Hitze und Fett lassen bei Frittiertem keinerlei gesunde Nährstoffe zurück. Vielmehr produzieren sie ungesunde Transfette. Diese lagern wir in unsere Zellwände ein, was deren Produktivität behindert. Gleiches gilt für Kantinen-Saucen. Sie bestehen oft nur aus Fett und werden lange warmgehalten. „Dadurch verlieren sie ihre gesunden Inhaltsstoffe“, so Stranak. Wer es darüber hinaus schafft, auf Fleisch zu verzichten und stattdessen Hülsenfrüchte isst, kann getrost das energetische Nachmittagsloch im Aussendienst vergessen. Also lieber Linsen, Ackerbohnen und Erdnüsse genießen.

## 6 Wasser hilft beim Verdauen

Experte Stranak rät Aussendienstlern außerdem vor und während des Essens zu stillem Wasser oder ungesüßtem Tee. Bekommt unser Körper genügend Flüssigkeit, zieht der Darm weniger Wasser aus dem Essen. Der im Magen vorverdaute Brei rutscht so besser durch den Verdauungstrakt und kann leichter ausgeschieden werden. Außerdem kann ein Glas Wasser zum Lunch helfen, sich nicht randvoll zu stopfen.

## 7 Flüssigkeit schmiert graue Zellen

Übrigens ist Wasser am Informationsfluss im Gehirn in hohem Maß beteiligt. Es verbessert die Durchblutung und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit. Gehirn und Nervenzellen bestehen größtenteils aus Wasser und müssen ständig mit neuer Flüssigkeit versorgt werden. Stranak empfiehlt zwei Liter pro Tag. Kaffee zählt übrigens auch dazu. Allerdings reicht eine Tasse, um die anregende Wirkung zu erreichen. Weiterer Konsum steigert diese kaum.

## 8 Entschleunigen statt Schlingen

Neben dem *Was* wir essen, ist das *Wie* für einen fitten Körper und schnellen Geist entscheidend. „Entschleunigung ist wichtig“, so Stranak. Langsam und viel kauen ist der erste Schritt. Dann haben Magen und Darm später weniger Arbeit. Die gesparte Energie steht dem Gehirn zur Verfügung. Und weil Außendienstler viel sitzen, ist der Spaziergang nach dem Essen besonders wertvoll – idealerweise an der frischen Luft.

widerrufen.

Ja, ich möchte den kostenlosen Newsletter der Vertriebszeitung mit Themen und Trends aus der Vertriebsbranche regelmäßig erhalten. \*

Ja, ich stimme der Speicherung und Auswertung meiner Nutzerdaten zur Personalisierung des News-Services durch SUXXEED Sales for your Success GmbH, Herausgeber der Vertriebszeitung.de, zu.

ANMELDEN

## BUCHTIPPS

### Feuer und Flamme für den Vertrieb



So entwickeln Sie Ziele, die Ihr Team brennt!

Feuerwehren und Vertriebsabteilungen ha-

auf den ersten Blick nicht

viel gemeinsam, oder? Wenn es nach Autor Stephan Kober geht, sind die Berührungspunkte jedoch nicht von der Hand zu weisen. Das glauben Sie nicht. Dann lesen Sie als Führungskraft ...

[Weiterlesen...](#)

BESUCHEN SIE UNS AUF XING<sup>®</sup>



## LETZTE KOMMENTARE



Schön und übersichtlich zusammengefasst. Hier gibt es noch ein paar weitere Tipps, insbesondere dann, falls ... by **Christoph Weiland**



Interessanter Beitrag zum Thema CSO. Wichtig ist, dass der CSO die Entwicklung der Mitarbeiter ... by **Bernd Stelzer**



Vielen Dank Martin das ist der Grund, warum in vielen Unternehmen nicht die Mitarbeiter ins Training ... by **König, Helmut**

Datenschutzrichtlinie - Nutzungsbedingungen

Wir verwenden Cookies, um Inhalte nutzerfreundlicher, effektiver und sicherer zu machen. Wenn Sie die Website weiter nutzen, gehen wir von Ihrem Einverständnis aus.

OK

Erfahren Sie mehr

gewichtsreduzierendes Basenfasten. Für diese Diät hat er vier Leitfäden geschrieben, die helfen, den Körper mit gesundem Essen von innen zu reinigen und dabei abzunehmen. „In fünf Tagen sind bis zu drei Kilo drin“, verspricht der Experte.

für die Karriereleiter, ... by Kö  
Helmut

## 10 **Drei Zentimeter weniger Bauchumfang**

Zudem verschwinden über die Diät drei Zentimeter Bauchumfang. Was besonders wichtig ist, denn Bauchfett gilt als entzündungsfördernd. „Es belastet den Körper und schadet auf subtile, weil kaum spürbare Weise dem Organismus“, sagt Stranak. Es selbst fastet übrigens alle drei Monate fünf Tage lang und reduziert so sein Gewicht regelmäßig von 86 auf 83 Kilogramm.

## 11 **Sattessen erlaubt**

„Wer sich auf die säurereduzierte Kochidee einlässt, darf sich sattessen“, betont Stranak. Neben Obst und Gemüse sei beim Basenfasten für den Kiloverlust entscheidend, auf tierische Produkte wie Milch und Fleisch zu verzichten. Außerdem gibt es statt Mineralwasser mit Blubb nur stilles Wasser. Es enthält etwa ein Zehntel der Säure. Auch Getreide wird ersetzt. Statt Teigwaren aus Weizen empfiehlt der Koch Nudeln aus Kichererbsen. „Letztlich geht es darum, in fünf Tagen die eigenen Essgewohnheiten zu prüfen und den Fokus auf gesundes Essen zu richten“, verdeutlicht der Ernährungsfachmann.

### Der Autor

**Michael Stranak** ist gelernter Koch und ausgebildeter Hygieneexperte. Der gebürtige Münchner hilft, gesunde Ernährung im Alltag zu integrieren, sein Schwerpunkt ist Basenfasten. [www.stranak-consulting.de](http://www.stranak-consulting.de)

(c) Max Wolf

