# So beißen Sie sich

## Experten erklären, wie Sie sich im Job gesund ernähren

**Sie lauern an jeder Ecke: Bäckereien, Burger-Buden, Imbisse. Doch der Haken an der Sache ist: Schnelle Kohlenhydrate, Fette und Fast Food machen uns müde, träge, schlapp. Genau das gilt es zu vermeiden! Auf diesen Seiten zeigen wir Ihnen, welche Lebensmittel Ihnen Kraft und neue Energie geben. Welche Snacks Sie sich auch ohne schlechtes Gewissen gönnen können. Und wie Sie sich richtig durch den Job beißen. Außerdem erklärt Spitzenkoch Holger Stromberg, wie einfach es ist, sich gesund und genussvoll zu ernähren – mit der sogenannten Meal Prep-Methode.**
Sarah Brenner

*Spitzenkoch Holger Stromberg erklärt, wie einfach gut essen geht*

# „Vorkochen spart Zeit – und ist gut für die Figur“

Zu lustlos, zu müde, zu wenig Zeit? Ein neuer Essens-Trend setzt Ausreden ein für alle Mal ein Ende! Wir haben mit dem Spitzenkoch Holger Stromberg über die Vorteile des sogenannten Meal Prep gesprochen. Außerdem erklärt der 47-Jährige, wie einfach gut essen geht.

*Herr Stromberg, Meal Prep, was ist das eigentlich?*

**Holger Stromberg:** Denken Sie mal an Ihre Kindheit zurück – bei unseren Omas und Opas stand doch immer was Feines auf dem Tisch, oder? Das lag nicht daran, dass unsere Großeltern zaubern konnten, sondern dass sie oft vorgekocht haben. Genau das bedeutet Meal Prep.

*Das klingt einfach…*

**Stromberg:** Ist es auch! Und wissen Sie was? Diese Technik spart nicht nur unheimlich viel Zeit, sondern auch Geld, Müll und Platz. Wer sein Gemüse vorschneidet und in Gläsern, Beuteln oder Boxen verstaut, bekommt viel mehr unter – und hat in ein paar Minuten ein tolles Gericht auf dem Tisch.

*Das bedeutet aber nicht, dass man fünf Tage lang das Gleiche essen muss, oder?*

**Stromberg:** Ganz im Gegenteil! Das Schöne an Meal Prep ist, dass die Möglichkeiten schier unendlich sind. Ich war noch nie ein großer Fan von Rezepten – die besten Gerichte entstehen durch Zufall.

*Welche Lebensmittel lassen sich besonders gut vorkochen?*

**Stromberg:** Wenn man ein paar kleine Tipps und Tricks befolgt, so gut wie alle. Wenn Sie zum Beispiel Nudeln vorkochen wollen, achten Sie darauf, dass Sie das Kochwasser gut salzen. Wer sein Gemüse im Ofen gart, sollte ebenfalls eine Prise Salz hinzugeben, um die Lebensmittel haltbarer zu machen. Zucker intensiviert den Geschmack. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass alles gut abgekühlt ist, bevor Sie es einpacken.

*Wie lange lassen sich vorgekochte Lebensmittel aufbewahren?*

**Stromberg:** Zwischen sieben und zehn Tage sind da in jedem Fall drin. Mit einem Vakuumierer lässt sich die Haltbarkeit sogar noch bis um das Achtfache verlängern.

*Kann die Technik auch beim Abnehmen helfen?*

**Stromberg:** Absolut! Wie oft geht man am Kühlschrank vorbei, sieht die Tomaten, die Gurken, den Fisch – und hat am Ende doch wieder ein Wurstbrot in der Hand? Wer vorbereitet ist, hat am Ende mit Sicherheit das bessere Essen auf dem Tisch.

### Das ist die Expertin

Tanja Maxeiner weiß, wie wichtig es ist, sich gesund zu ernähren – vor allem im Job. Schließlich hat die Gesundheitsberaterin jahrelang in einem Wirtschaftsunternehmen gearbeitet und ihren Körper vernachlässigt – „mit allen Konsequenzen“. Irgendwann krempelte die Münchnerin (45) ihre Ernährung dann komplett um. Heute gibt sie ihre Erfahrungen weiter. In der *tz* erklärt sie, wie der Weg zum gesunden Lebensstil gelingt.

### Das sagt die Expertin

„Wer morgens keinen Hunger hat, sollte sich nicht zum Essen zwingen. Wer dem Magen-Darm-Trakt eine Pause von 16 Stunden gönnt, setzt die sogenannte Autophagie in Gang. Das heißt, der Körper beginnt, den „Müll“ aus den Zellen zu fressen, sich selbst zu reinigen. Wenn Sie zwischendurch doch der Hunger packt, dann greifen Sie zu Gemüse oder Nüssen.“

### 8 Uhr

**Bei Robin Hertscheck beginnt der Tag in der Regel um fünf Uhr morgens. Auf dem Weg zur Arbeit trinkt der Münchner einen halben Liter Wasser, dazu gibt's einen Apfel oder eine reife Banane. Im Laden richtet sich der Supermarkt-Inhaber dann ein gesundes Frühstück an – eine Schale Kokos-Joghurt mit frischen Früchten und einem Löffel Nussmus. „Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist“, sagt Hertscheck, „braucht eine Menge Energie und allerlei Nährstoffe.“ Aber: Von großen Mahlzeiten hält der Münchner nichts. Stattdessen setzt der 31-Jährige auf kleine Snacks. „Die halten den Blutzuckerspiegel konstant und schützen vor nervigen Heißhungerattacken.“**

### Das sagt die Expertin

„Wer morgens schon einen Boxenstopp beim Bäcker einlegt und ein Croissant oder eine Weizensemmel mitnimmt, läuft Gefahr, schnell wieder Appetit zu bekommen. Denn: Der Insulinspiegel fällt nach einer solchen Mahlzeit meistens genauso schnell wieder ab, wie er angestiegen ist – der Heißhunger ist vorprogrammiert. Greifen Sie stattdessen lieber auf vollwertige Lebensmittel wie Haferflocken, Beeren oder gehackte Nüsse zurück.“

### 10 Uhr

**Ohne einen Energy-Drink am Morgen geht bei John-Paul Herrmann (35) nichts. „Eigentlich weiß ich ja, dass das Zeug ziemlich ungesund ist“, sagt er, „aber die Macht der Gewohnheit ist meistens stärker.“ Mittags achtet der Münchner hingegen genau darauf, dass vor allem frische Lebensmittel auf seinem Teller landen. Was dem Produkt-Manager mindestens genauso wichtig ist, ist die Bewegung. „Denn die hält fit – nicht nur körperlich, sondern auch mental.“**

### 12 Uhr

**Um das berüchtigte Nachmittagstief zu umgehen, versucht Rafael Sanetra, sich mittags keine schweren Speisen auf den Teller zu laden. „Ideal sind Salate oder Suppen. Eine Currywurst gibt's maximal am Freitag.“ Der 35-Jährige weiß: „Je fettiger das Mittagessen, desto schneller sinkt die Konzentrationsfähigkeit.“ Wenn der Magen am Nachmittag doch knurrt, greift der Wirtschaftsprüfer meist zum Apfel. „Der ist fast genauso süß wie Schokolade, aber gesünder.“**

### Das sagt die Expertin

„Ein Übermaß an schnellen Kohlenhydraten und Fetten ist der Killer für unsere Leistungsfähigkeit. Frisches Gemüse hingegen oder ein knackiger Salat mit Vollkornreis versorgen unser Gehirn mit allem, was es braucht.“

### Workshop mit Holger Stromberg: Gewinnen Sie Plätze!

Kaum ist der Hunger da, schaltet das Gehirn auf Pause. Das Wokgemüse? Zu aufwendig. Der Lachs? Noch im Supermarkt. Die Imbissbude? Verlockend – viel zu verlockend. Doch damit ist jetzt Schluss! Zeit für gesunde Ernährung: Wir laden Sie ein zum Meal-Prep-Workshop mit Spitzenkoch Holger Stromberg. Lernen Sie, wie Sie sich dauerhaft gut ernähren können. Erfahren Sie, wie sich Nudeln, Reis und Gemüsepfannen für mehrere Tage vorkochen lassen. Setzen Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat um. Jetzt! Der zweieinhalbstündige Workshop führt Sie ein in die Welt des Sous-Vide – des Vakuum-Garens. Das Beste ist: Sie dürfen all die Leckereien, die Sie gemeinsam zubereiten, auch probieren.

▶ **Wir verlosen zwei mal zwei Plätze für den Workshop am 28. Juni in der Kounge (Kirchenstraße 88). Klingt traumhaft? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an *aktion@tz.de*. Stichwort: Meal Prep.**

# durch im Büro!

## 14 Uhr

Friederike Wegmann ist seit über zehn Jahren Vegetarierin. Das heißt, der Burger am Mittag fällt bei der 25-Jährigen schon mal weg. Stattdessen setzt die Angestellte auf viel Gemüse und Salat – meistens an der frischen Luft. Den Kaffee mit Milch und Zucker hat sich die Münchnerin ebenfalls abgewöhnt und durch eine tägliche Tasse grünen Tee ersetzt. „Denn der ist nicht nur gesünder", weiß Wegmann, „sondern auch viel effizienter." Und wenn sich der süße Zahn zwischendurch doch mal meldet, „dann gibt's ein Stück Schokolade". Streng verbieten will sich die Münchnerin nämlich nichts.

### Das sagt die Expertin

„Um dem klassischen Nachmittagstief zu entkommen, muss man nicht immer zu Kaffee und Kuchen greifen. Auch grüner Tee macht munter. Oder Sie gönnen sich einen Matcha Latte mit Mandel-, Kokos- oder Hafermilch. Unser Körper braucht in der Regel drei Monate, um sich an neue Routinen zu gewöhnen."

## 16 Uhr

Wenn sich der kleine Hunger meldet, greift Alex Tacke, genannt Unterberg (ja, der Mann heißt wirklich so!), am Nachmittag gern zur Banane. Schokolade, Kekse und Co. kommen dem 30-Jährigen gar nicht erst ins Haus – beziehungsweise ins Büro. Denn: „Was man nicht daheim hat", sagt der Münchner, „das kann man auch nicht essen." Und: „Wer tagsüber auf seine Ernährung achtet, der darf sich am Abend auch mal was gönnen." Schließlich komme es auf die Mischung an. Und wenn der 30-Jährige zwischendurch doch mal über die Stränge schlägt, dann geht er einfach ins Fitnessstudio. „Oder zum Laufen."

## 18 Uhr

Josephine Barbarino erhielt vor fünf Jahren die Diagnose Diabetes. Daraufhin krempelte die 66-Jährige ihre Ernährung komplett um. Ihre Lösung lautet: viel Fett, wenig Kohlenhydrate, vor allem am Abend. Schließlich konnte die Architektin ihre Medikamente mithilfe der ketogenen Ernährung entgegen aller Prognosen bereits nach drei Monaten absetzen. Und auch ihre Lebensgeister kehrten plötzlich wieder zurück. Mittlerweile ist sich Josephine Barbarino sicher: „Der menschliche Körper ist ein Tempel, der gepflegt werden muss." Wie das geht, erklärt die Architektin kommende Woche im Rahmen einer fünftägigen Gesundheits-Tagung in der Schweiz.

### Das sagt die Expertin

„Am Abend sollten tendenziell eher leichte Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Schließlich werden Kohlenhydrate zu später Stunde kaum mehr in Leistung beziehungsweise Energie umgesetzt. Was der Körper jetzt braucht, sind gute Eiweißbausteine für die nächtliche Regeneration. Zwischen dem Abendessen und dem Zu-Bettgehen sollten mindestens drei Stunden liegen, um den Magen-Darm-Trakt zu entlasten."

Fotos: Achim Schmidt (5), Marcus Schlaf, Michaela Handrek-Rehle, Gila Sonderwald, Shutterstock