UNTER DRUCK KLUG ESSEN

Foto: Handelszeitung, 22. 12. 2016

KURZ VORGESTELLT

Dr. med. Wolfgang Rohner aus Maur hilft der Schweizer Wirtschaftsprominenz seit langem beim Abnehmen. Nachstehend seine unkonventionellen Tipps.

INFORMATIONEN

Wir können durchaus von den Tipps profitieren, die Rohner den Wirtschaftsgrössen erteilt. «Sie essen nicht mehr, sondern verhandeln und schieben sich nebenbei etwas in den Mund.», das sind gemäss Rohner die häufigsten Ernährungsfehler bei Managern.

Als grosser Fehler gilt der Fokus auf den Verzehr von Obst, weil es sehr viel Zucker enthält und der erzeugt Hunger. Wie sollen wir es mit Alkohol halten? Bier ist für alle Körpertypen verboten, beim Wein verhält es sich sehr unterschiedlich. Nahrungsergänzung oder Pillen? Nicht nötig. Was am Markt vorhanden ist, sei sowieso unterdosiert, sonst müsste es ja als Medikament deklariert werden. Sport? Grundsätzlich positiv, aber nicht übertreiben. Und abnehmen kann man mit Sport ohnehin nicht.

Viel effizienter ist die richtige Wahl der Nahrungsmittel. Was isst der unter Druck stehende Manager idealerweise? Nichts frühstücken, höchstens ein Joghurt, allenfalls ein Ei, Brot höchstens aus reiner Kleie. Zu Mittag ein Stück Fleisch, aber keine Wurst. Abends dann die grössere Mahlzeit. Eiweiss den ganzen Tag über, denn nur durch Eiweiss wird die Fettverbrennung angeregt. Als Snacks über den Tag verteilt: Nüsse, Tomaten, Gurken, Mozzarella, Joghurt oder Quark.

DATEN

Quelle: «Wie Manager Linie halten», Handelszeitung, 22. Dezember 2016.