

Pressemitteilung

Müssen Manager anders essen?

„Promi-Arzt“ gibt Führungskräften Tipps

Viele Führungskräfte könnten leistungsfähiger, schlanker und vor allem langfristig gesünder sein. Das sagt der Arzt und Erfolgs-Autor Prof. Dr. Walter Möbius. Wer als Manager mit chronischer Zeitknappheit bewusst Bewegungs- und Ruhe-Pausen einlegt und beim Essen darauf achtet, Blutzuckerspitzen zu vermeiden, hat nach Ansicht des Mediziners die besten Chancen, Leistungsabfall und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

„Wie sichere ich langfristig meine Leistungsfähigkeit?“, Diese Frage haben Prof. Dr. Walter Möbius im Laufe seines Berufslebens viele Unternehmer, Manager, Politiker, Künstler und Leistungssportler gestellt. Als ehemaliger Chefarzt des Johanniter-Krankenhauses in Bonn betreute er herausragende Persönlichkeiten aus dem In- und Ausland, darunter auch hochrangige Politiker.

Für Pausen, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung bleibt zwischen Sitzungsmarathons und Termindruck nach Möbius´ Erfahrung meist wenig Zeit. Häufige Folge: aus dem Bäuchlein der Betroffenen werde schnell ein Bauch, die Leistungsfähigkeit leide. Aus medizinischer Sicht seien Leistungsabfall und ein wachsender Bauchumfang allerdings weniger ein Schönheitsproblem, als vielmehr wichtige Hinweise auf mögliche Gesundheitsgefahren. „Erschöpfung, Konzentrationsschwächen und Müdigkeit sind typische Symptome einer Fettlebererkrankung“, sagt Möbius. „Sind wichtige innere Organe wie etwa die Stoffwechsel-Schaltzentrale Leber von der Fetteinlagerung betroffen, setzt sich eine gesundheitlich bedenkliche Kaskade in Gang. Diese kann zu zahlreichen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder schlechten Cholesterinwerten führen.“

Spitzenwerte beim Blutzucker? Lieber nicht!

Wer langfristig physisch und mental in Form bleiben wolle, müsse regelmäßig Pausen und Bewegung einplanen, vor allem aber Blutzuckerspitzen durch falsche Ernährung vermeiden. Der häufige Verzehr kohlenhydratreicher Speisen (Kekse, Schokoriegel,

Sandwiches etc.) oder Getränke (Obst-Smoothies, Soft- und Energie-Drinks) führe dagegen zu einem ständigen Auf und Ab des Blutzuckerspiegels. Die Folge: Jede Blutzuckerspitze geht mit einem Anstieg des Insulinspiegels einher. Dadurch kommt die Fettverbrennung zum Erliegen, die Fettspeicherung wird dagegen gefördert. In der Konsequenz werden nicht verbrauchte Kohlenhydrate verstärkt in Fett umgewandelt und gespeichert.

Die Empfehlung des Mediziners lautet daher, auf eine kohlenhydratarme und ballaststoffreiche Ernährung zu setzen. Diese hält den Blutzuckerspiegel niedrig, verringert die Insulinausschüttung und erleichtert den gezielten Fettabbau.

Managern und anderen Leistungsträgern empfiehlt Möbius außerdem, auch an langen Tagen auf regelmäßige Auszeiten zu achten: „Ziehen Sie sich zurück, auch wenn es nur zehn Minuten sind. Entspannen Sie sich und essen Sie lieber einen hochwertigen Eiweißriegel als später im Meeting ein Konferenz-Häppchen. Da Eiweiß weitestgehend insulinunabhängig verstoffwechselt wird, bleiben Sie so besser wach, belastbar und vermeiden Heißhungerattacken.“ Um Alltagsstress abzubauen und die Gedanken zu ordnen, rät Möbius, in Maßen, aber regelmäßig aktiv zu werden. „Man muss keinen Marathon laufen. Aber zwei- bis dreimal die Woche 10.000 Schritte gehen, wie es die American Heart Association empfiehlt, ist sicherlich gut und sinnvoll – für Körper und Geist“, so der Mediziner.

Pressekontakt:

Goldflug GmbH
Simone Becker
Im Driescher 10
D-66459 Kirkel
T +49 (68 49) 6002 34
F +49 (68 49) 6002 17
s.becker@bodymed.com