

30.08.2016

Essen unter Druck**"Viele Menschen leiden an Nasch-Demenz"**

von Lisa Oenning

Schoko-Riegel sind ein beliebter Stresskompensator am Arbeitsplatz. Zumindest bei den typischen Stressessern. Andere magern ab, wenn es hektisch wird. Ein Fitness- und Ernährungsexperte erklärt das Phänomen.



Fast Food im Büro:
Was haben Sie heute
schon nebenbei
gegessen?

© Getty Images

WirtschaftsWoche: Herr Heizmann, Ihr aktuelles Buch heißt "Essen erlaubt"...

Patric Heizmann: Der Titel meines Buches soll kein Aufruf sein, alles willenlos in sich hineinzustopfen. Gerade in Stresssituationen ist es unheimlich wichtig, dass man seine Ernährung reflektiert.

Wenn Arbeitnehmer in Stresssituationen am Arbeitsplatz essen, sollten sie das Problem daher bei den Stressfaktoren suchen anstatt in ihrer Ernährung: Was ist Stress eigentlich? Wo kommt er her? Und was macht er mit dem Mitarbeiter? Doch wenige gehen diesen Fragen nach.

Warum essen wir denn nebenbei am Arbeitsplatz?

Wir starren auf den Bildschirm, haben Termindruck und manchmal sogar psychosozialen Stress, weil am Arbeitsplatz gemobbt wird. Und wir setzen uns heutzutage zunehmend privat unter Druck. Essen wird hier zur Nebensache, manchmal sogar zum lästigen, zeitraubenden Übel.

Zur Person

Alles anzeigen

▶ **Patric Heizmann**

Patric Heizmann ist der Gründer der Eat-Akademie, in der er mit weiteren Coaches Teilnehmer in Workshops darüber aufklärt, wie sie Stress bewältigen, geistig und körperlich fit bleiben. Heizmann ist Diplom-Sportmanager, Fitnesslehrer, Ernährungsexperte und Autor der Bücher "Ich werd' dann mal schlank" und "Essen erlaubt". Über 400.000 Bücher wurden im deutschen Buchhandel verkauft. Mehr als 350.000 Menschen haben ihn bis heute live erlebt.

Was meinen Sie mit privatem Druck?

Es gibt Speed-Dating, Fitnesstracker und Kaffee to go. Wir verzichten auf den Mittagsschlaf und machen stattdessen einen Power-Nap – wenn überhaupt. Wir schreiben uns ständig Mails und checken, was in sozialen Netzwerken wie Facebook passiert. Wir essen Fast Food. Viele kauen kein Obst mehr – sie trinken Smoothies. Durch diese Lebensweise verlieren wir den Blick für das Wesentliche.

Welche Konsequenzen hat das für unseren Körper?

Unter Stress schüttet die Nebennierenrinde im Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Cortisol ist der Gegenspieler des Insulins: Wenn der Cortisol-Gehalt im Körper steigt, sinkt der Insulinspiegel – der Idealfall ist ein Gleichgewicht.

Durch Dauerstress verkleinern sich aber die „Zuckerschleusen“ im Gehirn. Dann veranlasst das Gehirn ein schier unkontrollierbares Verlangen nach Süßem, also Energienachschub. Das ist Zucker, der dann in solchen Mengen gegessen oder getrunken wird, dass er vom Gehirn nicht mehr komplett verbraucht werden kann und in den Fettspeichern endgelagert wird. Natürlich steigt durch den hohen Zuckerkonsum auch der Insulinspiegel.

Sobald der Zucker in die Fettzellen entsorgt wurde und der Insulinspiegel wieder niedrig ist und somit dem Gehirn wieder wenig Zucker zur Verfügung steht, schüttet der Körper wieder Stresshormone aus – das Spiel beginnt von vorn.

Wieviel Zucker steckt in...

Alles anzeigen

▶ **...einem Duplo?**

In dem Schokoriegel (18 Gramm) stecken rund sechs Gramm Zucker.

▶ **...einem Mars-Riegel?**

In einem Riegel (58 Gramm) stecken rund 39 Gramm Zucker.

▶ **...zwei Teelöffeln Nuss-Nougat-Creme?**

20 Gramm der Schokocreme enthalten rund 12 Gramm Zucker.

▶ ...einem Glas Apfelsaft?

200 Milliliter Apfelsaft enthalten 20 Gramm Zucker.

▶ ...einem Glas Cola?

200 Milliliter Cola enthalten etwa 18 Gramm Zucker.

▶ ...einem Glas Milch?

200 Milliliter Milch enthalten 10 Gramm Zucker.

▶ ...einem Fruchtzwerg?

Eine Portion (50 Gramm) dieses Kinderprodukts enthält 7,6 Gramm Zucker.

▶ ...eine Portion Fertig-Zwiebelsuppe?

Zwiebelsuppe aus der Tüte von Maggi enthält laut Hersteller 24 Gramm Zucker auf 100 Gramm der trockenen Zubereitung. Fertig gekocht entspricht das bei einer Portion von 250 Millilitern 3,3 Gramm Zucker.

Und wir nehmen zu.

Genau. Irgendwann fühlt man sich am Arbeitsplatz wie ein Bergsteiger auf 6000 Meter Höhe, der nach Luft japst – beziehungsweise weitere Energielieferanten braucht, um produktiv zu sein. Auf lange Sicht bildet sich so das Viszeraalfett. Es liegt locker im Gewebe und daraus kann der Körper schnell Energie gewinnen. Es ist das gefährlichste Fett, weil es die Entzündungswerte erhöht und somit beispielsweise Herzkreislauferkrankungen befeuert.

Werden wir denn durch Stress automatisch dick?

Nein. Manche Menschen nehmen ab, weil sie unter Stress das Hungergefühl verlieren beziehungsweise die Zuckerschleusen im Gehirn sperrangelweit aufstehen. Sie magern ab. Dann erst wird das Gehirn mit zu wenig Energie versorgt. Diese Menschen neigen deshalb dazu, depressiv zu werden.

Diejenigen, die durch Stress zunehmen, sind seelisch wesentlich stabiler, ruhiger und hartnäckiger, wenn sie Ziele verfolgen. Sie brennen nicht so schnell aus, weil sie Energie-Reserven im Viszeraalfett haben – was leider aber nicht so schön aussieht.

Also ist es besser, wenn man durch Stress zu- anstatt abnimmt?

Nicht unbedingt. Diese Situation ist vergleichbar mit der Wahl zwischen Pest und Cholera. Zu- und Abnahme haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Mittelfristig ist es aber besser, etwas

dicker zu sein als dürr. Denn Depressionen bringen meist andere Erkrankungen mit sich.

Eiweiß statt Kohlehydrate

Angenommen, dem Arbeitnehmer ist bewusst, was er seinem Körper durch das Stress-Essen antut. Wie kann er sich disziplinieren, wenn das Verlangen nach Ungesundem Überhand nimmt?

Es wäre schön, wenn ich dafür eine Lösung liefern und sagen könnte: "Mach' genau das, dann wirst du keinen Schokoriegel mehr essen wollen." Das klappt leider nicht. Die einzige Möglichkeit ist, dieser Situation vorzubeugen, indem man den Stress kontrolliert.

Am Arbeitsplatz bietet sich dafür zum Beispiel eine A-B-C-Prioritäten-Liste an: Der Arbeitnehmer sollte sich am Anfang der Woche in Ruhe überlegen, welche Aufgaben eine ganz klare Priorität, also A, haben und dringend erledigt werden müssen. Erst dann sollte er sich Gedanken machen, welche Aufgaben in die Kategorien B und C fallen. Dann gilt es, sich ausschließlich auf A zu konzentrieren. Erst wenn diese Aufgabe erfüllt ist, sollte er sich B und C widmen. C hat sich dann meistens sowieso schon erledigt.

Aber ist die ungesunde Ernährung nicht längst zur Gewohnheit geworden?

Natürlich ist das Naschen am Arbeitsplatz häufig Routine. In diesem Fall gibt es aber einen anderen Trick: eiweiß-reiche Kost, und zwar dreimal täglich. Das heißt aber nicht, dass die Arbeitnehmer komplett auf Kohlenhydrate verzichten sollen, sondern, dass sie größere Portionen eiweißhaltiger Nahrungsmittel zu sich nehmen. Zum Beispiel durch Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Tofu mit Geschmack. Das glättet ungemein den Blutzuckerspiegel und man nimmt in den allermeisten Fällen sogar ab, isst sich aber so richtig satt.

Die sieben Erfolgsfaktoren gesunder Ernährung

Alles anzeigen

► Faktor 1

"Buy fresh, eat fresh": Frisches kaufen, Frisches essen"

► Faktor 2

Zucker vermeiden

► Faktor 3

Weizenmehl vermeiden

► Faktor 4

"Frankenfoods" (Frankenstein Food), also Nahrungsmittel aus genetisch veränderten Pflanzen oder Tieren vermeiden

► Faktor 5

Gute Proteine wie (Hühner-)Fleisch, Nüsse und Körner essen

► Faktor 6

Gute Fette verwenden; sie machen nicht fett, denn die Übeltäter sind Zucker und Weißmehl

► Faktor 7

Phytonutrients, also Phytonährstoffe, verwenden

Sind Zwischenmahlzeiten erlaubt?

Es kommt darauf an, was das Ziel ist. Wer abnehmen will, sollte Zwischenmahlzeiten auf jeden Fall vermeiden. Denn dadurch lassen wir dem Körper keine Zeit, Energie zu verbrennen. Wichtig ist es, in solch einer Situation zu hinterfragen, wieso man eine Zwischenmahlzeit braucht: Hat man wirklich Hunger? Oder ist es nur Appetit oder soll die Mahlzeit zur Stressbekämpfung dienen?

Woher weiß man, wie groß die Eiweiß-Portionen sein sollten?

Die Portion sollte so groß wie die eigene Faust sein, wenn es sich um feste Eiweiß-Produkte wie Eier, Tofu, Quark oder Hüttenkäse handelt. Wenn man einen flachen Eiweiß-Lieferanten essen möchte – zum Beispiel Fisch oder Fleisch –, kann man sich an der Dicke und Größe der Handfläche orientieren. Für flüssige Eiweißquellen wie Linsen- oder Bohnensuppen bieten sich zwei geballte Fäuste zur Mengenorientierung: Diese Mengen werden mit kleineren Portionen anderer Lieferanten kombiniert. So kann man sich dermaßen satt essen, dass der Magen Tetris spielen muss.

Senkt das Sattessen in der Mittagspause nicht die Motivation und Leistungsfähigkeit?

Wenn Eiweiß den Hauptbestand-Teil der Nahrung auf dem Teller ausmacht, passiert das nicht. Die Kohlenhydrate verursachen meistens die Fressnarkose. Wer mittags einen großen Teller Nudeln ist, stürzt völlig in ein Loch.

Also striktes Nudel- und Reisverbot für gestresste Mitarbeiter?

Natürlich darf man Nudeln und Reis auch weiterhin essen. Die Portionen sollten allerdings kleiner ausfallen. Stattdessen gönnt man sich ein großes Stück Fleisch oder Fisch.

Die Deutschen stehen auf Wurst und Fleisch

Alles anzeigen

► Verzehr von Fleisch ist "selbstverständlich"

Für viele Deutsche ist ein Frühstück ohne Wurst kaum vorstellbar. Eine repräsentative Befragung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) hat ergeben, dass 85 Prozent aller Deutschen den Verzehr von Fleisch und Wurst als „selbstverständlich und naturbewusst“ ansehen. 83 Prozent der

Befragten wollen unter keinen Umständen auf den Verzehr von Fleisch und Wurstwaren verzichten.

▶ **Kein schlechtes Gewissen**

Die Studie zeigt, dass jeder zweite Deutsche zumindest einmal am Tag Wurst oder Fleisch verzehrt. Ein Viertel der Befragten hat ein schlechtes Gewissen, wenn er an die geschlachteten Tiere denkt. Knapp 42 Prozent achten beim Fleischeinkauf jedoch insbesondere auf einen möglichst günstigen Preis.

▶ **Grillen ist Männersache?**

Über 80 Prozent der Befragten essen gerne gegrilltes Fleisch und gegrillte Würstchen. Das Grillen ist eines der beliebtesten Hobbys der Deutschen und ganz klar eine Männerdomäne. Sechs von zehn Befragten sind der Meinung, dass „Männer einfach mehr Fleisch zum Essen brauchen als Frauen.“ Frauen sind hingegen weniger häufig bedingungslose Fleischesser. Sie haben nicht nur häufiger gesundheitliche Bedenken beim Fleischkonsum, sie achten auch eher auf die Herkunft des Fleisches.

▶ **Fleischskandale ändern Ansichten**

Nur etwas mehr als jeder Dritte (36 Prozent der Befragten) gab an, beim Fleischkonsum vorsichtiger geworden zu sein. Die Fleischskandale der vergangenen Jahre haben zu einem Umdenken bei vielen Fleischkonsumenten geführt: Ein Drittel der Studienteilnehmer sagt, dass eine vegetarische Ernährung gesünder sei. Außerdem könne der Verzicht auf Fleisch Gesundheitsrisiken vorbeugen.

▶ **Gesundheitliche Risiken durch den Fleischkonsum**

Während sich ein Großteil der Befragten beim Fleischkonsum mit gesundheitlichen Risiken konfrontiert sieht, verzichten nur 15 Prozent generell auf Fleisch. Lediglich drei Prozent gaben an, sich ausschließlich vegetarisch zu ernähren. Zwölf Prozent der Befragten kaufen ausschließlich Bio-Fleisch. Allerdings legen 65 Prozent der Befragten laut der Studie keinen besonderen Wert auf die artgerechte Haltung der Tiere.

▶ **Fleisch ist nicht gleich Fleisch**

Doch nach Meinung vieler Befragter ist Fleisch nicht gleich Fleisch: 58 Prozent der Befragten gaben an, Geflügel – sogenanntes „weißes Fleisch“ – sei gesünder als „rotes Fleisch“ von Rind oder Schwein. Doch die Geflügelskandale der vergangenen Jahre beunruhigen die deutschen Fleischkonsumenten. 29 Prozent kaufen ihr Fleisch deshalb direkt bei Bauern oder Erzeugern.

▶ **Fleischkonsum als Gruppenzwang?**

Fleischkonsum als Gruppenzwang? Knapp 19 Prozent der Studienteilnehmer gaben an, weniger

Fleisch und Wurst einkaufen zu wollen, Familie oder Partner wollten aber nicht auf Fleisch verzichten. Insbesondere Frauen haben ein ambivalentes Verhältnis zum Fleischkonsum. Ein Viertel der weiblichen Studienteilnehmer gab an, zumindest zeitweise auf den Verzehr von Fleisch oder Wurstwaren zu verzichten.

► **Fleischkonsum ist Bildungsfrage**

Alter, Bildung und Herkunft der Befragten spielten eine Rolle: So achten 54 Prozent der 20- bis 29-Jährigen beim Fleischeinkauf auf einen günstigen Preis. Dagegen haben 34 Prozent der Jüngsten (14- bis 19-Jährige) ein schlechtes Gewissen, wenn sie beim Fleischkonsum an die geschlachteten Tiere denken. Menschen mit höherer Schulbildung essen weniger Fleisch, als Menschen mit niedriger Bildung. In den neuen Bundesländern waren 90 Prozent aller Befragten der Meinung, dass Fleischessen beim Menschen naturbedingt ist.

► **Zur Studie der GfK-Marktforschung**

Die durch den „Wort & Bild Verlag“ veröffentlichte Studie wurde von der GfK-Marktforschung vom 9. bis zum 27. August 2013 als telefonische Befragung durchgeführt. In diesem Rahmen wurden 2094 Befragte im Alter ab 14 Jahren befragt. Die nach Quoten gezogene Stichprobe gilt als repräsentativ für die Bundesrepublik Deutschland.

Wie stellt man sicher, dass man nicht zu viel isst?

Ich halte die Uralt-Regel für wichtig, dass man bewusst kaut – dann stellt sich das Sättigungsgefühl meist schon nach kurzer Zeit ein. Wenn man in der Kantine oder an einem Buffet die Möglichkeit hat, sich die Portion selbst auf den Teller zu laden, ist es sinnvoll, sich den Teller richtig voll zu packen: mit einer großen Portion Gemüse, eiweißhaltiger Nahrung sowie kleineren Portionen der kohlenhydrathaltigen Beilagen. Man sollt es sich als Training erlauben dürfen, von jeder Speise ein klein wenig auf dem Teller zurück zu lassen.

Was bringt es, etwas liegen zu lassen anstatt von Anfang an kleinere Portionen zu nehmen?

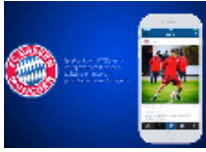
Man lernt, dass der Teller etwas zurückbehalten darf. Schließlich wurde uns in unserer Kindheit eingetrichtert: "Iss deinen Teller auf, sonst gibt es morgen schlechtes Wetter." Dadurch essen wir heute häufig zu viel, obwohl wir bereits satt sind. Ich bin zwar auch kein Freund davon, Lebensmittel wegzuwerfen, aber wir sollten uns nicht alten Glaubenssätzen hingeben.

"Sport kann auch dick machen"

Die Kollegen bevorzugen in der Mittagspause den Imbiss um die Ecke. Muss man strikt auf Pommes und Currywurst verzichten ?

Das Leben ist keine Härteprüfung, der Bauch aber auch kein Mülleimer. Wir müssen uns nichts vormachen: Pommes und Currywurst sind Nahrungsmüll – dieser Imbiss beinhaltet so viele Inhaltsstoffe, die dem Körper schaden. Wenn es wichtig für den sozialen Frieden ist und der Mitarbeiter nicht zum Außenseiter werden will, sind meiner Meinung nach auch mal Pommes und Currywurst erlaubt. Aber nicht viermal die Woche, sondern maximal ein- bis zweimal.

ANZEIGE



FC BAYERN MÜNCHEN

Mia san digital

Im Juli geht Deutschlands erfolgreichster Fußballclub das Projekt Digital 4.0 an. Stefan Mennerich, Direktor Neue Medien und IT, und Felix Lösner, Leiter Social Media, sprechen über die perfekte Vernetzung. **Mehr...**

Angenommen, es gibt keine Kantine und nur den Imbiss um die Ecke. Was kann der Mitarbeiter tun, um sich trotzdem ausgewogen zu ernähren?

Er sollte vorsorgen, indem er sich die Lebensmittel von zu Hause mitbringt. Denn wer irgendwann dermaßen unterzuckert, dass er kurz davor ist, das Lavendelsäckchen aus dem Büroschrank auszulutschen, der isst alles, was nicht schnell genug weglaufen kann. Er hat keine Kontrollfunktion mehr – und genau diesen Verlust muss er unterbinden.

Und dann bringen die Kollegen die köstlichen Kalorienbomben mit...

Wenn Schokolade da ist, sollte sie mindestens zwei Meter vom eigenen Arbeitsplatz entfernt stehen, damit der Mitarbeiter erst einmal den Impuls zum Aufstehen aufwenden muss, um die Schokolade zu essen. Viele Menschen leiden an Nasch-Demenz. Sie kriegen gar nicht mit, was sie den ganzen Tag in sich hineinstopfen. Da kommen einige Kalorien zusammen.

Ein paar Gummibärchen sollten doch nicht so schlimm sein.

20 Gummibärchen haben zum Beispiel 100 Kalorien, ein Rippchen Schokolade auch. Isst man nur eine dieser Süßigkeiten pro Tag, macht das bei 230 Arbeitstagen im Jahr 23.000 Kalorien extra. Das entspricht ungefähr drei Kilogramm Extra-Matsch im Feinkost-Gewölbe.

Die beliebtesten Süßigkeiten der Deutschen

Alles anzeigen

► Platz 1

Tafelschokolade: 31,8 Prozent

Bei der Studie hat VuMa die Teilnehmer gefragt, welche Süßigkeiten und Snacks sie wöchentlich 2015 gegessen haben.

► Platz 2

Kaugummi: 24,7 Prozent

► Platz 3

Schokoriegel: 22,8 Prozent

► Platz 4

Süßgebäck, Waffeln, Kekse: 17,5 Prozent

► **Platz 5**

Schoko-Knabberartikel: 14,7 Prozent

Sie sagen ja selbst, dass das Leben kein Härtest ist. Kann ich diese Extra-Kalorien durch Sport nach Feierabend ausgleichen?

Ja. Außerdem ist Sport genial, um Stress, also das Hormon Cortisol, abzubauen. Das muss nicht einmal Hochleistungssport sein, sondern es genügt, wenn man nach dem stressigen Wochen-Einkauf einen strammen Spaziergang um den Block macht. Dann hat man einen deutlich niedrigeren Stresspegel – und genießt das anschließende Essen anstatt es herunter zu schlingen wie es bei Stress-Kompensation häufig der Fall ist. Doch auch der Sport hat seine Tücken.

Wie bitte?

Sport macht manche Menschen dick, weil sie dadurch ihren Kalorienverbrauch überschätzen. Wenn manche Menschen Sport machen, erlauben sie sich unbewusst, mehr zu essen. Nach dem Motto: "Ach, dann kann ich ja mal den Schoko-Riegel essen." Aber der hat auch schon eine Menge Kalorien.

Man rennt eine halbe Stunde und verbraucht dabei ungefähr 400 Kalorien. Das ist etwas mehr als eine halbe Tafel Schokolade – es ist also nicht wirklich viel. Wenn man sich dann einen Schoko-Riegel genehmigt, hat man vermutlich noch nicht eingerechnet, was man den ganzen Tag über so nebenbei getrunken und gegessen hat. Dadurch wird man langsam dick – und ist gestresst, wenn man nackt vor dem Spiegel steht und es ein bisschen wackelt.

Aber diejenigen, die abnehmen wollen, verzichten doch bewusst auf Schokoriegel und Snacks.

Aber auch sie nehmen zu, wenn sie sich zu harten Vorsätzen unterwerfen und sehr viel Sport machen. Wer sich unter enormen Druck setzt, zu viel laufen geht, Krafttraining macht und Stress auf der Arbeit hat, wird langfristig wieder zu Schokoriegeln und Co. greifen. Denn der Zucker, der sich in den Muskeln befindet, wird verbraucht, sodass die Energie-Versorgung des Gehirns knapp wird, obwohl diese Versorgung zum Überleben höchste Priorität hat. In diesen Fällen treibt uns das Gehirn wie ein Zombie zum nächsten Süßigkeiten-Regal im Supermarkt – und wir können nichts dagegen tun, wir verlieren diesen Kampf.

Gibt es eine Alternative, um die Extra-Kilos loszuwerden?

In meinen Büchern und bei Firmenvorträgen oder in meinem Bühnenprogramm vermittele ich den Menschen, dass bei aller Verantwortung für Projekte, für Teams, für den Arbeitgeber, für die Familie die Eigenverantwortung nicht auf der Strecke bleiben darf, um stressfrei und gesund durch den Alltag zu kommen. Dabei sollte man unbedingt vermeiden, neuen Stress durch zu harte Ernährungsumstellungen zu erzeugen. Daher empfehle ich den so genannten „perfekten Tag“: Nur

einen Tag pro Woche, an dem man sich bewusst um seine Ernährung und Bewegung kümmert. An diesem einen Tag geht man eben nicht mit den Kollegen zur Currywurst-Bude. Man fühlt sich konzentrierter während der Arbeit, hat vielleicht sogar noch Restenergie für andere Dinge, wenn man nach Hause kommt und schläft die darauffolgende Nacht besser.

Ein Tag soll helfen?

Wenn man diesen Tag Woche für Woche wiederholt, spürt man spätestens nach der vierten Woche den Unterschied zwischen dem perfekten Tag und den anderen, nicht-perfekten Tagen. Es wird einem bewusst, wie gut man sich durch bewusste Ernährung und Bewegung fühlt. Diese positiven Emotionen sind die einzige Möglichkeit, festgefahrene Gewohnheiten abzulegen und unbewusst die guten des perfekten Tages auch an anderen Wochentagen zu übernehmen. So nimmt man ohne Kontrolle und Disziplin ab, die wiederum Energie fordern.

© 2015 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

[Nutzungsbedingungen](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Mediadaten-Online](#) | [Mediadaten-Print](#) | [Archiv](#) | [Kontakt](#)
