

THIS ISSUE WITH SELECTED
REPORTS IN ENGLISH

Noch mehr Service

FRUIT LOGISTICA: Routenplanung ermöglicht Besuchern eine noch bessere Vorbereitung auf die Messe

DEUTSCHE FRUCHTBRANCHE: Innovative Konzepte und bekannte Gesichter in neuer Verantwortlichkeit

LOGISTICS: Focus in Berlin on global networks and services for fresh produce



FRUCHTHANDEL
MAGAZIN

Official cooperation partner
of FRUIT LOGISTICA

Visit us in Hall 20, C-06

ERNÄHRUNG/INKA STONJEK

Brainfood: So essen Sie sich in Topform

Eins vorweg: „Der IQ lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung leider nicht erhöhen. Wohl aber das individuelle Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Fünf Tipps für den Arbeitstag, mit denen Sie Durchhänger umgehen und dauerhaft fit im Job bleiben.

Fernsehkoch Tim Mälzer hat die Probe aufs Exempel gemacht. Drei Testgruppen bekamen vier Wochen lang verschiedene Mahlzeiten serviert, nämlich Fast Food, deutsche Hausmannskost oder Mittelmeerküche. Auch wenn der lapidare Umgang mit den Ergebnissen für einen Aufschrei unter Ernährungsexperten gesorgt hat, hat der Ernährungs-Check doch eines schön gezeigt: Der Mittelmeer-Gruppe hat's geschmeckt, sie fühlte sich



gut versorgt und voller Tatendrang. Was die Fast Foodler nicht von sich behaupten konnten. Hier war von „nicht satt werden“ und „Fresskoma“ die Rede. Offenbar kann man also mit der Wahl seiner Speisen die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wir verraten Ihnen, wie.

7 Uhr: Mit Vollkornprodukten in den Tag

Auch wenn es Frühstücksmuffel nicht hören wollen: Es ist sinnvoll, morgens einen Happen zu essen. Denn der Körper braucht Energie, um den Kreislauf hochzufahren und wach zu werden. Und: Wer hungrig an die Arbeit geht, ist anfällig für die kleinen Sünden, wie den Süßigkeitenautomaten.

Gut startet es sich mit Obst, Joghurt und Vollkornbrot. Bananen liefern das Glückshormon Serotonin, das den Montagmorgen gleich rosiger aussehen lässt. Das in den Milchprodukten enthaltene Calcium unterstützt die Nerven, während die Ballaststoffe aus dem Getreide die Verdauung an-

regen. Außerdem verringert das enthaltene Magnesium die Müdigkeit. Wer wirklich keine feste Nahrung hinunter bekommt, püriert sich einfach eine Banane mit zwei Esslöffeln Haferflocken in Milch oder Soja-drink hinein. Das beruhigt den Magen und löscht den Durst.



Partner




10 Uhr: Was Kleines für den Hunger zwischendurch

Am Vormittag sinkt der Blutzuckerspiegel oft das erste Mal ab. Insbesondere das Gehirn ist aber auf kontinuierlichen Nachschub mit Zucker angewiesen, weil es ihn nicht speichern kann. Zeit also für eine kleine Zwischenmahlzeit! Zu üppig sollte sie nicht ausfallen, um sich nicht den Appetit für den Mittag zu verderben. Ideal ist Obst, denn es liefert Fructose und Glucose und damit genau den Brennstoff, den das Gehirn braucht. Im Gegensatz zu Süßigkeiten ist es dort aber in komplexerer Form enthalten. Die Folge ist ein sanfter Blutzucker-Kick ohne den anschließenden Durchhänger. Beeren oder Trauben sind besonders praktisch, weil sie sich nebenbei essen lassen und die Finger sauber bleiben. Unterwegs eignen sich Smoothies, die in die Handtasche passen.

13 Uhr: Was Leichtes zum Mittag

Wer am Nachmittag noch kreativ sein muss, sollte in der Mittagspause auf leichte Kost setzen. Frittiertes, Gebratenes oder Überbackenes lassen die Verdauungsorgane auf Hochtouren arbeiten und belegen dafür einen Großteil der zur Verfügung stehenden Blutmenge. Das Gehirn schaltet währenddessen auf Sparflamme um – Müdigkeit und Konzentrationsmangel sind die Folge. Besser sind mageres Fleisch, Fisch, viel Gemüse und Salat, letzteres am besten mit Essig-Öl-Vinaigrette. Sie enthalten Vitamine sowie Mineralstoffe, die Körper und Geist wieder in Schwung bringen. Fetter Seefisch wie Lachs und pflanzliche Öle aus Raps oder Leinsamen liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren, von denen das Gehirn

profitiert. Angenehmer Nebeneffekt: Essen senkt den Stress-Pegel. Vorausgesetzt, man genießt die Auszeit, kaut langsam und lässt sich durch nichts ablenken. Daheim vorgekochte Gerichte oder belegte Stullen sind eine gesunde Alternative, falls keine Kantine in der Nähe ist.



16 Uhr: Obst gegen das Nachmittagstief

Nach dem Mittag, spätestens am Nachmittag erreicht der Körper sein Leistungstief. Komplett ausschalten lässt es sich nicht, weil dieser Rhythmus seit Urzeiten in uns verankert ist. Besser als der Gang zur Kaffeemaschine wäre jetzt der stramme Marsch um den Block, um Sauerstoff zu tanken. Ist das nicht möglich, gehört das Fenster auf. Kaffee ist zwar nicht optimal, weil die Wirkung meist zu spät einsetzt, aber nach wie vor beliebt. Ok, solange es bei vier Tassen am Tag bleibt. Am besten wieder Obst dazu, wer mag, knabbert noch eine Handvoll Nüsse.

Und zwischendurch? Trinken!

Denn sonst wird das Blut dicker und die Organe schlechter mit Wasser und Sauerstoff versorgt. Das Gehirn leidet besonders darunter und meldet seinen Bedarf mit Kopfschmerzen an. Gute 1,5 Liter sollten es täglich sein, im Sommer spricht bei Gesunden auch nichts gegen drei Liter und mehr. Achtung auch bei Klimaanlage: Sie begünstigen eine niedrige Luftfeuchtigkeit, was die Schleimhäute in Nase und Augen austrocknet. Deshalb auch dann den ein oder anderen Schluck mehr einplanen. Ideal sind kalorienfreie Getränke wie Mineral- und Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. ■

BB Brandenburger Fruchthandel GMBH

Ihr Partner für:

- Beste Qualität und Frische in allen Verpackungseinheiten
- Schneller Service

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

D-15345 ALTLANDSBERG OT WESENDAHL • Dorfstraße 37

Tel. +49 (0)3341 4 98 77-0

Fax +49 (0)3341 4 98 77-49

info@bb-obst.com • www.bb-obst.com

Sie treffen uns auf der FRUIT LOGISTICA 2013

Halle 20 • Stand A-03

