

«Leichte Speisen bei Geschäftsessen»

Für Margot Sele, Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen, sind Körper, Emotionen und Geist eine Einheit. So auch im hektischen Berufsalltag.

● MIT MARGOT SELE
SPRACH MIRJA BOSSHARD

«Der Manager ist, was er isst» – inwieweit stimmt diese Aussage?

Margot Sele: Diese Aussage hat schon ihre Richtigkeit. Ich würde sogar weitergehen und sagen: «Der Manager ist, was er verdaut». Denn schlussendlich kommt es darauf an, dass wir Nahrung zu uns nehmen, die wir gut verdauen, das heisst optimal in Energie umwandeln können. Natürlich würde ich auch der Aussage «Der Manager ist, was er denkt» oder «Der Manager ist, was er fühlt» zustimmen. Denn Körper, Emotionen und Geist sind eine Einheit. Richten wir den Fokus aber auf die Ernährung, so glaube ich, dass diese in hohem Masse unser körperliches Wohlbefinden beeinflusst, und das wirkt sich auch auf Emotionen und Geist aus. Sich richtig ernähren heisst, den Körper mit der nötigen Energie zu versorgen, die wir für unsere täglichen Aktivitäten brauchen. Unserem Auto können wir auch nicht irgendein Benzin einfüllen, sonst bleibt es bald einmal stehen. Wer qualitativ hochwertige Nahrung

zu sich nimmt, kann seine Energietanks auffüllen und muss nicht von den Reserven leben.

Wie würde die ideale Ernährung anhand dieses Beispiels aussehen? Im hektischen Berufsleben ist der Tag gewöhnlich verplant mit geschäftlichen Aktivitäten, für eine Mahlzeit bleibt wenig Zeit. Worauf sollten Berufstätige achten?

Margot Sele: Berufstätige, die während des Tages kaum zum Essen kommen, können sich sehr viel Gutes tun, wenn sie sich Zeit nehmen für ein nahrhaftes Frühstück, das idealerweise aus gekochtem Getreide und Obst oder Gemüse besteht. Das kann man übrigens schmackhaft und ohne grossen Zeitaufwand zubereiten. Wenn es hektisch zu und her geht, ist es wichtig, nur leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, weil der Körper dann zu wenig Verdauungsenergie zur Verfügung hat: Zum Beispiel einen Reis-Gemüse-Salat, den man sich am Vorabend zubereitet hat, oder jetzt im Herbst ein paar Maroni mit einer reifen Birne. Auch mit einem Sandwich – vielleicht noch mit einigen Rucola- oder Chicoreeblättern angereichert – liegt man durchaus nicht falsch. Frühstück und Abendessen sollten dann aber gekochte Mahlzeiten sein. Wichtig ist auch, bei Geschäftsessen auf leichte Speisen zu achten, denn meistens ist dann der Fokus weniger aufs Essen und Geniessen, als aufs Gesprächsführen und Verhandeln gerichtet.



«Berufstätige, die während des Tages kaum zum Essen kommen, tun sich viel Gutes, wenn sie sich Zeit nehmen für ein nahrhaftes Frühstück», so Margot Sele, Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen.

Gerade die Arbeit im Sitzen ist für die Verdauung nicht gerade förderlich. Was raten Sie?

Margot Sele: Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, leicht verdauliche Kost zu sich zu nehmen. Es empfiehlt sich, den Lunch nicht während des Zeitungslensens oder Arbeitens hinunterzuschlingen, sondern sich zehn Minuten

Zeit fürs Essen in Ruhe zu nehmen. Und warum nicht nach dem Essen eine halbe Stunde spazieren gehen oder sich für 20 Minuten im Büro flach auf den Boden legen? Das regeneriert ungemein! Die verloren geglaubte Zeit holt man im Nu ein, weil man wieder konzentriert und leistungsfähig ist.

Was halten Sie von Take-away?

Margot Sele: Warum nicht ab und zu – wenn es schmeckt und gut tut? Vor allem in Städten gibt es heute recht gute Take-away-Möglichkeiten: Asiatische Gerichte, Suppen, Gemüse-Getreide-Salate etc. Es kommt immer darauf an, was man «mit-nimmt», d. h. welche Qualität dieses Essen hat. Von Hamburgern und Pommes würde ich abraten, da sie sehr fett und deshalb schwer verdaulich sind.

Was halten Sie von «Functional Food»?

Margot Sele: Das Geld dafür können Sie sich sparen! Meiner Meinung nach bringt das nichts. Man kennt heute noch nicht die genaue Zusammensetzung z. B. einer Karotte; immer wieder identifiziert man neue Inhaltsstoffe. Nahrungsmittel wie Gemüse und Getreide wirken als Ganzes aufgrund ihrer komplexen Zusammensetzung. Einzelne Vitamine z. B. ins Brot zu geben oder in die Wurst hat nicht die gleiche Wirkung, ja es kann sogar schädlich sein.

Woraus setzt sich grundsätzlich eine gesunde, ausgewogene Ernährung zusammen? Kann das Essen dann trotzdem noch Spass machen?

Margot Sele: Essen soll Spass machen! Genuss ist ein wichtiger Faktor für gesunde Ernährung. Was uns nicht schmeckt, tut uns auch nicht gut. Das heisst aber nicht, dass alles, was uns schmeckt, gut für uns ist ... Mit etwas Gespür finden wir das selbst heraus. Die gesunde, ausgewogene Ernährung darf jeder für sich selbst finden. Es gibt zwar gewisse Richtlinien, aber jeder Mensch ist anders in seiner Konstitution, seinem Energiemuster, seinen Lebensumständen, und nicht jedem tut das Gleiche gut. Wer gerne für sich herausfinden möchte, was ganz konkret für ihn ausgewogene Ernährung bedeutet, dem empfehle ich eine persönliche Beratung, um Ernährungsempfehlungen auszuarbeiten. Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind wir gesund, wenn sich die Yin- und Yang-Energie unseres Körpers im Gleichgewicht befindet. Mittels individuell richtiger Ernährung können wir diese Balance zwischen Yin und Yang halten und bei leichteren Störungen wieder herstellen, um so Krankheiten vorzubeugen.

MARGOT SELE, PRADAFANT 1, VADUZ, IST ERNÄHRUNGSBERATERIN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN. DIE BERATUNG BERUHT AUF DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN.