

Gesunde Mittagspause

Tipps für alle Currywurst-Fetischisten & Bewegungs-Muffel

Und was essen Sie so in der Mittagspause? Was vom Bäcker? 5-Minuten-Terrine? Pommes? Oder doch die berühmte Curry-Wurst? Sind Sie Vegetarier oder gar Veganer und suchen vergeblich in der Kantine etwas zu essen? Oder Sie sind hoch-diszipliniert und kochen das Essen für die gesamte Woche vor? Zu all diesen Themen haben wir mal jemanden befragt, der es wissen muss: Den Motivationstrainer und Coach Clifford Opoku-Afari. Er erzählt uns wie man auch im Job gesund essen kann und warum auch eine Curry-Wurst uns nicht dick macht. Eine! Viel Spaß beim Lesen ...

unternehmer.de: Stellen Sie sich doch kurz vor, wer Sie sind und was Sie machen.

Clifford Opoku-Afari: Ich bin seit 17 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche unterwegs. Zu meinen Tätigkeiten gehören Vorträge und Workshops bei Firmenevents, Personal Training, ein Lehrauftrag bei der Deutschen Trainer Akademie in der Ausbildung von Fitnesstrainern und weiterhin die Leitung meines Personal Training und Group Fitness Clubs -die krafttrainer- in Köln.

unternehmer.de: Sie sind also Motivationstrainer und Coach. Da sind Sie sicher viel unterwegs. Wie ernähren Sie sich da gesund?

C. Opoku-Afari: Das ist mal mehr, mal weniger eine Herausforderung. Oft reise ich mit der Bahn. In den ICE Zügen gibt es Bord Bistros, in denen vernünftige Mahlzeiten zu haben sind. In den Veranstaltungsorten gehe ich in der Regel essen, was also ebenfalls keine Probleme aufwirft. Schwierig wird's dann schon eher, wenn es bei Events ein Catering gibt, bei dem ich dann oft nichts passendes für mich finde. Wenn ich das ohne, habe ich oft z.B. Früchte oder Nüsse dabei.

unternehmer.de: Und wenn man einen Büro-Job hat ... gibt es vielleicht den einen Top-Tipp zur gesunden Mittagspause, den Sie uns verraten möchten?

C. Opoku-Afari: Oh ja. Vor allem die berühmten "Sättigungsbeilagen" weglassen, denn die sorgen oft für Blutzuckerschwankungen und Müdigkeit, anstelle von Frische und Konzentrationsfähigkeit. Stattdessen lieber mehr ei-

weissreiche Kost wie z.B. Eier, Fisch oder Fleisch auf den Teller bringen.

unternehmer.de: Bei uns gibt es eine Art Tradition: Freitag um 10 gibt's die berühmte Curry-Wurst (für die Vegetarier und Veganer, dann Pommes). Darf soetwas auch mal sein?

C. Opoku-Afari: Ja unbedingt. Wie heißt es so schön: Eine "schlechte" Mahlzeit wird dich nicht dick machen, genauso wie eine "gute" Mahlzeit dich nicht schlank machen wird.

unternehmer.de: Apropos Fast-Food ... Welche Meinung haben Sie zu klassischem Kantinen-Essen?

C. Opoku-Afari: Schwer einzuschätzen. Die Qualität, Zubereitungsart und auch was genau auf den Teller kommt wird sicher in jeder Kantine anders sein. Das zu verallgemeinern wäre unangebracht. Ich bin sicher es gibt viele gute Kantinen, genauso wie es schlechte gibt.

unternehmer.de: Bei uns im Team isst die Hälfte vegan oder vegetarisch. Sind diese Ernährungsformen grundsätzlich besser? Auf was sollte man als Vegetarier/Veganer besonders achten?

C. Opoku-Afari: Das ist ein spannendes Thema. Ich bin aus verschiedensten Gründen überzeugt davon, dass vegane Ernährung nicht die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse des menschlichen Körpers abdeckt. Bei vegetarischer Ernährung sieht das teilweise anders aus, je nachdem welche Rolle Ei, Milchprodukte oder Fisch spielen. Eine Ernährung die tierisches Protein enthält ist bedeutend zuverlässiger, was die Versorgung mit Makro- und Mikronähr-

stoffen betrifft. Vegetarier bzw. besonders Veganer haben erfahrungsgemäß häufig Schwierigkeiten mit der Versorgung von Vitamin B12, Zink, Eisen und der Menge an essentiellen Aminosäuren.

unternehmer.de: Und auf was sollte man als Alles-Esser achten?

C. Opoku-Afari: Wichtig ist eine Kontrolle der täglichen Kohlenhydratmenge. Ich rate zu mehr Gemüse, Salaten und Früchten in Kombination mit tierischem Eiweiss, anstelle von stärke- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln.

unternehmer.de: Im Büro kommt die Bewegung oft zu kurz. Nun kann man aber den Familienvater verstehen, der keine Lust hat abends noch eine Stunde ins Fitness-Studio oder laufen zu gehen - weil irgendwann möchte man seine Familie ja auch sehen. Welchen Tipp können Sie hier geben?

C. Opoku-Afari: Es gibt viele Gelegenheiten die Familie in seine Bewegungspläne miteinzubeziehen. Radtouren, Wandern, Spaziergänge etc. sind tolle Möglichkeiten sich gemeinsam zu bewegen. Ansonsten ist die Zeit- und Lustfrage auch immer eine Prioritätenfrage. Ich diskutiere dann gerne, was z.B. Frau und Kinder langfristig davon haben, wenn der Familienvater ggf. dick und krank oder zumindest unfit und unzufrieden durch die Wohnung läuft, weil er sich keine Zeit nahm, sich um seine Gesundheit zu kümmern.

unternehmer.de: Ein Trend aus den USA ist das sogenannte Food-Prepping. Könnte das vielleicht die Lösung sein für gestresste Arbeitnehmer, die tagsüber etwas Gesundes essen möchten? Lohnt sich der Aufwand? Könnten Sie auch kurz erklären, was dahinter steckt?

C. Opoku-Afari: Diese Strategie verfolgen viele Menschen, besonders Bodybuilder schon seit Jahrzehnten. Wirklich neu ist es daher nicht. Die Idee ist jedoch hervorragend und ich habe sie auch schon oft umgesetzt. Im Grunde geht es darum, vorzukochen und nicht jeden Tag auf's neue Abends noch in der Küche stehen zu müssen. Einmal am Wochenende wird dann eine regelrechte Kochorgie gemacht, bei der Essen für die ganze Woche vorbereitet

Interview-Partner: Clifford Opoku-Afari

ist Inhaber von die krafttrainer, Personal und Group Training in Köln. Mit Präzision erarbeitet der frühere Leichtathlet für seine Klienten individuelle Trainings- und Ernährungsprogramme, die herausfordernd und zielführend sind. Er motiviert, inspiriert und gibt seinen Klienten den berühmten Tritt in den Allerwertesten. 2013 wurde Cliff von der Jury der Coaching Convention mit dem Coaching Award für den besten Nachwuchs Coach ausgezeichnet und außerdem beim NEOS Award von der Experten Jury als einer der 3 besten männlichen Personal Trainer aus Deutschland nominiert.

www.die-krafttrainer.de

und in passende Portionen verpackt wird. Das spart an den Folgetagen Zeit und man hat immer was da, was in den Ernährungsplan passt. Eine super Sache.

unternehmer.de: Kurze Frage - kurze Antwort ... Ihr Lieblingsessen?

C. Opoku-Afari: Pizza.

unternehmer.de: Vielen Dank für das aufschlussreiche Interview!