

Iss was gscheit's!

Hochleistungs-Ernährung für Manager

von Michael Hirt¹

Wie hält man sich gesund und leistungsfähig trotz hoher Arbeitsbelastung? Die Antwort ist eigentlich einfach: gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf.

Weiß doch jeder, werden Sie jetzt denken.

Richtig, jedoch kommt der Anstoß zum Handeln, besonders bei Führungskräften oft zu spät.

Manchmal erst dann, wenn der eigene Körper nicht mehr mitspielt und sich z.B. durch einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Burn-Out die notwendige Auszeit holt.

„Aber ich tue es doch für meine Familie“ ist dann oft von gestressten Managern zu hören.

Wenn Sie sich in Ihrem Berufsleben physisch und psychisch vollkommen verausgaben, für Ihre Familie nur an den hohen Feiertagen zur Verfügung stehen und am Ende nach der „Ziellinie“ der Pensionierung zusammenbrechen, tun Sie Ihren Lieben keinen wirklichen Gefallen.

Und übrigens, die „Ziellinie“ ist gar nicht der Antritt der wohlverdienten Pension.

Die meisten von uns haben nach Pensionsantritt noch 20 bis 30 Jahre (!) vor sich und diese Jahre sollten dank physischer Vitalität und Leistungsfähigkeit möglichst lebenswert sein. Sie wollen doch z.B. auch Ihre Kinder und Enkelkinder aufwachsen sehen und stolz darauf sein, wenn diese Ihre eigenen Projekte verwirklichen oder noch das eine oder andere selbst unternehmen!

Nehmen Sie sich deshalb Ihren Körper zu Herzen.

Zum Thema Ernährung vergleichen Sie Ihren Körper einfach mal mit einem Auto. Ohne den richtigen Treibstoff wird Ihnen Ihr Auto den Dienst versagen. Wer schon mal Diesel in einen Benziner getankt hat, kann das bestätigen.

In diesem Artikel erfahren Sie wie gesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag für den Erfolg von Führungskräften leistet.

Weiters steht Ihnen ein kurzer Selbsttest zu Verfügung um festzustellen wie es um Ihre Ernährung bestellt ist.

Anschließend finden Sie praktische und praxisnahe Wege um sich auch im dichten Manageralltag gesund zu ernähren.

Richtige Ernährung und Ihr Erfolg

Die richtige Ernährung steigert Ihre Leistungsfähigkeit und erhöht die Konzentration. Außerdem fördert die richtige Ernährung ein vitaleres, kraftvolleres Auftreten, denn sie verleiht Ihnen mehr Kraft, Motivation und einen strahlenden Teint.

Kurz gesagt, Sie fühlen sich einfach besser, sehen besser aus und können Ihr so gesteigertes Selbstbewusstsein positiv für Ihren Erfolg einsetzen.

Selbsttest: Wo stehen Sie jetzt?

Bitte beantworten Sie die folgenden 10 Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Zählen Sie anschließend wie viele Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben und geben Sie sich für jedes „Ja“ einen Punkt.

1. Ich esse häufig Fleischgerichte bzw. Wurst (mehr als 5 Mal die Woche).
2. Ich esse oft spät (nach 21 Uhr) zu Abend (mehr als 4 Mal die Woche).
3. Ich salze meine Speisen meistens nach.
4. Ich nehme mir selten Zeit zu essen. Oft schlinge ich meine Mahlzeiten im Stress hinunter.
5. Ich esse oft (1 Mal pro Woche oder öfters) Fast-/Junkfood.
6. Ich esse oft (mehr als 4 Mal die Woche) frittierte Speisen (Schnitzel, Pommes, etc.) oder deftige Hausmannskost (Schweinsbraten, Gulasch, etc.).
7. Ich esse selten (weniger als 1 Mal pro Tag) Gemüse oder Salat und lasse diese auch gerne mal als Beilage weg.
8. Ich esse selten (weniger als 1 Mal pro Tag) frisches Obst in natürlicher Form.
9. Ich trinke täglich Soft Drinks (zuckerhaltige Limonade bzw. mit Ersatzsüßstoffen gesüßte Limonade), Energydrinks oder Bier.
10. Ich nasche fast täglich Schokolade, andere Süßigkeiten und/oder Kartoffelchips oder ähnliches.

0-3 Punkte Sie ernähren sich gesünder als der Durchschnitt. Machen Sie weiter so und lassen Sie sich nicht von den Versuchungen des Alltags verführen. Es geht aber noch besser. Lesen Sie dazu die Tipps weiter unten in diesem Artikel.

4-7 Punkte Sie befinden sich im Durchschnitt der Vielbeschäftigten. Es gibt noch

viel zu tun in puncto gesunder Ernährung. Fangen Sie damit an 1 oder 2 der Tipps weiter unten in Ihren Alltag zu integrieren.

8-10 Punkte Ihre Ernährung ist überaus ungesund. Ihre Gesundheit ist möglicherweise ernsthaft gefährdet. Vielleicht fühlen Sie sich oft müde und demotiviert. Sie sollten rasch Schritte setzen. Die gute Nachricht: Sie können mit der Umsetzung der Tipps in diesem Artikel beträchtliche Verbesserungen schaffen!

Sie wissen jetzt wie es mit Ihrer Ernährung aussieht. Wenn Sie es besonders genau wissen wollen, empfehlen wir Ihre Essgewohnheiten für eine Woche anhand der obigen Fragen schriftlich zu erfassen.

Was tun?

Essen & trinken Sie das Richtige

Eine ausgewogene Ernährung umfasst²:

- deutlich mehr als die Hälfte Kohlenhydrate (60-75 %): Vollkornprodukte, Gemüse, Salate und Früchte
- ca. ein Drittel (30 %) Proteine/Eiweiß: Fisch, Sojaprodukte, Fleisch, Milchprodukte
- ca. 10 % Fette: vorzugsweise pflanzliche Fette hoher Qualität

Eine **Fleischmahlzeit** alle zwei bis drei Tage ist völlig ausreichend.³ Fleisch sollte nicht mit „schlechten“ Kohlenhydraten kombiniert werden.⁴ Am besten, nur mit Gemüse oder Salaten.

Durch Weglassen der beliebten „**Sättigungsbeilagen**“ Kartoffeln und Reis setzen Sie eine gezielte Maßnahme gegen den weitverbreiteten „Schwimmreifen“.

Zucker verbrennt im Körper wie ein Strohfeuer. Er ist der Spitzenreiter der schlechten Kohlenhydrate gemessen am glykämischen Index (Maß zur Bestimmung der Wirkung eines Kohlenhydrates auf den Blutzuckerspiegel)⁵. Er gibt kurze Energieschübe (Blutzuckerspiegel steigt an) gefolgt von Müdigkeit (Blutzuckerspiegel fällt ab; unter das Ausgangsniveau). Dasselbe gilt auch für alle raffinierten Produkte (weißes Mehl, Kartoffelpüreepulver, etc.). Genießen Sie diese Produkte zu Ihrem eigenen Wohl in Maßen.

Salz ist ein Mineral, kein Gewürz. Zu viel Salz ist sogar giftig. Zu salziges Essen führt zu Bluthochdruck und dieser wiederum ist die wichtigste Ursache von Schlaganfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von fünf Gramm Salz. Laut der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) erhöht sich das Schlaganfallrisiko langfristig um fast ein Viertel, konsumiert man täglich zehn (rund 2 Teelöffel) statt der empfohlenen fünf Gramm Salz.⁶

Vermeiden Sie daher das Nachsalzen von Mahlzeiten usw., es befindet sich ohnehin zu viel Salz in Fertigprodukten, teilweise aber auch in Grundnahrungsmitteln wie Brot, Käse oder Wurst. Ihr Blutdruck wird's Ihnen danken. Wenn Sie es würzig lieben, verwenden Sie statt Salz reichlich frische oder getrocknete Kräuter.

Trinken Sie 1,5–3 Liter⁷ **Flüssigkeit** am Tag. Vorzugsweise **Wasser**, ungesüßte Früchte- und Kräutertees in allen Variationen oder verdünnte Fruchtsäfte (ca. 1/3 Saft, 2/3 Wasser). Viel Flüssigkeit entsäuert, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und entlastet die Nieren.

Essen & trinken Sie richtig

Nehmen Sie sich Zeit zu essen. Essenszeit ist Urlaubszeit! Sehen Sie eine kurze Mittagspause als Ihren täglichen Urlaub und verbringen Sie ihn mit positiven Gedanken. Das schafft zusätzlich eine

entspannte Atmosphäre die Ihrer gesunden Ernährung dienlich ist. Machen Sie Ihre Mittagspause zu einem täglichen Ritual der Erneuerung und Inspiration.

Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Das regt die Speichelproduktion an und fördert so die Verdauung.⁸

Hören Sie bei Erreichung des Sättigungsgefühls auf zu essen.

Trinken Sie erst nach ca. der Hälfte der Mahlzeit. Wenn Sie vorher schon trinken verdünnen Sie Ihre Verdauungssäfte und verschlechtern damit die Verdauung.⁹

Löschen Sie schon deutlich (1/2 bis 1 Stunde) vor dem Essen Ihren Durst mit Wasser. Das Geheimnis ist, über den Tag verteilt schon genügend zu trinken. So ist es dann auch kein Problem, eine halbe Stunde bis Stunde vor dem Essen nichts mehr zu trinken.

Im Sinne des bereits weiter oben zum Thema „Zucker/Glykämischer Index“ gesagten, sollten Sie vor dem Hauptgang kein Brot (insbes. Weißbrot) essen. Das berühmte „Körperl“ ist zwar verlockend, aber eine Zuckerbombe und ein Dickmacher.

Die richtige Nahrung zur richtigen Zeit. Essen Sie z.B. morgens Kohlenhydrate mit Obst, mittags Mischkost mit Salat und abends nur leicht verdauliches z.B. Fisch oder Fleisch (Pute, Rind) mit gedünstetem Gemüse.

An der guten alten Volksweisheit: „**Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.**“ ist eben doch einiges dran.

Die Umsetzung im Alltag

Hier einige Praxistipps wie Sie sich trotz eines stressigen Arbeitsalltags gesund ernähren können.

- **Qualität statt Quantität.** Ihr Körper ist ein sensibles Hochleistungsinstrument und Sie sollten ihm (und sich) nur das Beste gönnen! Seien Sie, nach dem Motto „Du bist, was Du isst!“, hier kompromisslos. Statt 7 Kaffeegschloder mit Milch am Tag, lieber einen Spitzen-Espresso den Sie bewusst genießen. Wenn schon Fleisch, dann aber nur vom Feinsten und am besten vom Biolandwirt nebenan. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau oder vom lokalen Markt übertrifft meist die aufgeblähten und geschmacklosen Supermarkt-Produkte an Nährstoffen und Geschmack.
- **Qualität hat ihren Preis.** Seien Sie bereit für hochqualitative Nahrungsmittel auch einen fairen Preis zu zahlen, der den Produzenten ein Auskommen ermöglicht. Lebensqualität äußert sich nicht nur in einem schönen Haus, teuren Kleidern und einem Statuswagen, Lebensqualität hat auch eine ethische Dimension. Wenn Sie einen fairen Preis für faire Qualität bezahlen, dann tun Sie das Richtige.
- **Machen Sie die Essensplanung zum Teil Ihrer Wochenplanung,** die Sie als professionelle Führungskraft ohnehin machen. Sie müssen sich organisieren, um den Versuchungen des vorgesetzten Nahrungsangebots zu widerstehen. Sie sollten wissen was Sie am nächsten Tag essen werden. Es geht nicht darum, dass Sie sich perfekt ernähren. Es geht darum, dass Sie sich mit einem überschaubaren Planungsaufwand eine vernünftige Chance geben!
- **Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser.** Sie werden merken, wie Ihr Körper positiv reagiert und es wird Ihnen leichter fallen die gewünschte Wassermenge für den Tag zu erreichen. Wenn Sie dann Ihr Fitnessprogramm und die Körperpflege absolviert haben, haben sich Ihre Verdauungssäfte wieder hergestellt und sind bereit für Ihr kaiserliches Frühstück.
- Nehmen Sie sich täglich eine **1-Liter-Flasche/Karaffe natriumarmes¹⁰ Wasser** und stellen Sie diese sichtbar mit einem Glas auf Ihrem Schreibtisch parat. Füllen Sie das Glas regelmäßig, damit Sie sich daran erinnern es auszutrinken. Wenn Ihr Leitungswasser nicht den Anforderungen¹¹ entspricht, ist es eine überlegenswerte Idee einen Getränkehändler zu beauftragen Ihr Unternehmen mit gesundem Mineralwasser zu beliefern. So tun Sie Ihren Mitarbeitern etwas Gutes und steigern auch deren Produktivität.
- Planen Sie bewusst Freiräume für Ihre **Mittagspause** ein. Diese wenn auch kurzen Erholungspausen benötigt der Körper für den Erhalt der Leistungsfähigkeit. Ein paar Früchte an einem ruhigen Ort genossen sind für Ihren Körper tatsächlich eine Pause. Essen Sie hingegen mit Hektik, arbeitet Ihr menschlicher Motor auf Höchstdrehzahl und überhitzt.
- Für zwischendurch sind **frische Früchte, ungesalzene, ungeröstete Nüsse** (z.B. Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, oder Mandeln) und Kerne (z.B. Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, etc.) allen anderen Produkten vorzuziehen. Frische Früchte sind reich an Vitaminen und Mineralien. Sie beinhalten natürlichen Fruchtzucker, der vom Körper langsam abgebaut wird und so Ihr Leistungsvermögen über Stunden auf einem hohen Niveau hält. Nüsse und Kerne sind zudem die ideale Gehirn- und Nervennahrung und enthalten im Allgemeinen viele wichtige Vitamine, ungesättigte Fette und Eiweiß.¹²
- Essen Sie **täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.**¹³ Für den Alltag bedeutet das: täglich sollten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst verzehrt werden (Eine geballte Faust entspricht einer Portion.). Gelegentlich kann eine Portion durch ein Glas Obst-

oder Gemüsesaft ersetzt werden. Die Kombinationsmöglichkeiten sind dabei sehr vielfältig. Beispiel für eine Tagesration: 1 Apfel, 1 Glas Orangensaft, 2 Hände Blattsalat, 1 Paprika oder 1 Banane, 1 Hand voll Weintrauben, 1 Hand voll klein geschnittenem Kohlrabi¹⁴, 1 Hand voll geraspelter Karotten.

- Ein weiterer Tipp ist sich ein „**Obstkistl**“ ins Büro liefern zu lassen. Platzieren Sie den Obstkorb bei den Mitarbeitern und machen Sie so allen eine Freude. Sie haben keine Zeit? Beauftragen Sie Ihren Assistenten mit der Organisation.
- **Finden Sie in der Nähe Ihres Büros Quellen gesunder Ernährung** (der Bioladen nebenan, ein biologisches Restaurant, etc.). Fangen Sie ruhig klein an, beginnen Sie das Angebot ein bis zwei Mal die Woche zu nutzen.
- Nehmen Sie sich doch mal ein **Joghurt** mit in die Arbeit. Diese gibt es in vielfältigen Geschmacksrichtungen zu kaufen und sind die perfekte Zwischenmahlzeit. Doch denken Sie daran: Bevorzugen Sie stets die fettarme und ungezuckerte Variante. Fast alle Fruchtjoghurts im Supermarkt sind leider gezuckert, deswegen empfiehlt sich als Alternative, in ein fettarmes Naturjoghurt frische Früchte hinein zu schneiden.
- Bereiten Sie sich **Obststückchen** gezielt vor und nehmen Sie diese in einer Dose in die Arbeit mit. Erfahrungsgemäß wird bei gewaschenen Kirschen oder Erdbeeren, kleingeschnittener Ananas oder Melone gerne zugegriffen. Auch die Abwechslung spielt hierbei eine Rolle. Auf frisches und aromatisches Saisonobst hat man meistens Appetit. Alternativ zum Selberschnippeln gibt es mittlerweile auch vorgeschnittenes Obst oder Gemüse im Supermarkt zu kaufen.
- Dauert es wieder mal länger? Tun Sie sich einen Gefallen und machen Sie

gegen 18 Uhr eine Pause und essen Sie zu Abend. Wenn Sie Angst haben danach Ihre Leistungsfähigkeit zu verlieren halten Sie die Pause kurz und nehmen Sie eine leichte Mahlzeit (ein Stück Obst, eine Hand voll Rohkost, oder ein Joghurt) zu sich.

- **Vermeiden Sie spätes Essen wenn Sie z.B. gegen 22 Uhr nachhause kommen.** Das macht dick und belastet Ihren Schlaf, den Sie dringend brauchen um Ihre Leistungsfähigkeit auf Höchstniveau zu halten.

Auch außerhalb des Büros sollten Sie auf Ihre Ernährung achten.

- Nehmen Sie sich ein vorbereitetes **Luchpaket auf längere Autofahrten** mit um den Junk-Food-Angeboten der Tankstellen und Autobahn-Raststätten nicht hilflos ausgeliefert zu sein.
- Legen Sie ein kleines „**Notfall-Lager**“ **in Ihrem Auto** an. Getrocknete Früchte, getrocknete Apfelscheiben oder Nüsse eignen sich dafür perfekt.
- Packen Sie einige **Äpfel** in einem Sackerl (Tüte) in Ihren Aktenkoffer.
- **Auch ein Joghurt findet in jedem Aktenkoffer Platz.** Es gibt geeignete Plastikdosen mit derselben Form wie ein 250ml-Joghurt-Becher, die helfen bösen Überraschungen im Aktenkoffer vorzubeugen. Nicht vergessen, fettarm und ohne Zucker.
- Auch auf **Flugreisen kann man sein eigenes Essen mitbringen.** Dann ist man nicht auf das oft mittelmäßige und/oder überteuerte Airline-Essen angewiesen.
- **Lassen Sie beim nächsten Geschäftsessen doch mal die Beilage weg** oder bestellen Sie Vollkornnudeln oder Naturreis. Gerade die Randschichten von Nudeln und Reis, die sonst entfernt

werden, enthalten die für uns so wichtigen Vitamine, Mineral- und Faserstoffe.¹⁵

Und wie soll das alles gehen?

Sie werden sich jetzt vielleicht fragen, wie eine Führungskraft unter dem enormen Druck unter dem man heute arbeitet, auch nur einen Teil dieser Maßnahmen in der Realität umsetzen kann.

Dazu ist Folgendes zu sagen:

- Sie verfügen nur über ein einziges Instrument Ihres Erfolges: Sie selbst. Wenn Sie dieses Instrument in Grund und Boden fahren, bleibt Ihnen gar nichts mehr.
- Menschlichkeit und Wertschätzung fängt bei einem selber an. Wenn man die Ernährungsgewohnheiten vieler Führungskräfte beobachtet, kann man eigentlich von Selbstmord auf Raten sprechen.
- Wer nicht mal Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen kann und wem es nicht gelingt im täglichen Leben Konsequenz und Selbstbeherrschung (z.B. bei der Ernährung) an den Tag zu legen, wird es in Zeiten in denen Glaubwürdigkeit und Integrität immer wichtiger werden, immer schwieriger finden als Vorbild ernst genommen zu werden.

Menschen, die Ihre Ernährungsgewohnheiten erfolgreich geändert haben, berichten von besserem Wohlbefinden, gesteigerter Vitalität und höherer Belastbarkeit.

Der Punkt ist also nicht, dass Sie sich eine Zusatzbelastung aufbürden, sondern, dass Sie mit relativ einfachen Maßnahmen und Mitteln Ihre Leistungsfähigkeit massiv und nachhaltig steigern können!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!



Dr. Michael Hirt, Experte für Strategisches Management und Selbstführung verhilft Führungskräften und deren Unternehmen zu nachhaltigem Erfolg durch innere Klarheit und konsequente Umsetzung. Der energiegeladene Österreicher begeistert durch Authentizität, Klarheit und Umsetzungsorientierung.

Er verbindet dabei souverän die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft mit den profunden Erkenntnissen der Weisheitsliteratur.

Vor der Gründung von HIRT&FRIENDS im Jahr 2001 war Michael Hirt Projektleiter bei der weltweit führenden Strategieberatung Boston Consulting Group (BCG) und der Österreichischen Industrieholding AG (ÖIAG).

Als leidenschaftlicher Berater, Trainer, Vortragender, Coach, Hochschullehrer, Managementpraktiker und Autor mit Studium u.a. in Wien, Fontainebleau (INSEAD MBA) und Montreal (McGill LL.M.) begleitet er seit über 15 Jahren Spitzen-Führungskräfte im In- und Ausland, mit Konzentration auf die erfolgreiche Verbindung von Leistung und Menschlichkeit.

TEL: +43-(0)-2773 20176

E-MAIL: m@hirtandfriends.at

WEBSITE: www.hirtandfriends.at

Weitere Artikel von Michael Hirt unter www.hirtandfriends.at:

Den Schweinehund besiegen - Persönliche Verhaltensänderung in der Praxis

Ohne Ziel stimmt jede Richtung - Der

Strategiecheck für Ihr Unternehmen

Sie können Michael Hirt's zukünftige Artikel und Podcasts (kostenlos) erhalten, wenn Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Artikel“ an office@hirtandfriends.at schicken.

Alle männlichen Bezeichnungen in diesem Artikel wie z.B. „Manager“ beziehen sich generell auf beide Geschlechter.

¹ Recherche und Vorarbeiten Josef Buchmayr.

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. [DGE]: Dreidimensionale Lebensmittelpyramide - <http://www.dge.de/pyramide/pyramide.html>, Deutsches Bundesministerium für Gesundheit [BMG]: Die Ernährungspyramide - <http://www.bmg.gv.at/cms/site/standard.html?channel=CH0909&doc=CMS1201510184203>. 3. Jänner 2011

³ BMG: Die Ernährungspyramide

⁴ Als „schlechte Kohlenhydrate werden z.B. klassifiziert: Zucker, raffiniertes Mehl, Pizza, Nudeln, polierter Reis, Kartoffeln, Mais, Alkohol, Schokolade (mit weniger als 60% Kakaoanteil) (Montignac, Michel [Montignac]: Essen gehen und dabei abnehmen, München 1999, S. 40 f.). Andere Quellen vertreten eine noch konsequentere Trennkost (Heintze, Thomas: Alles über die Haysche Trennkost, München 2001. oder Kelder, Peter [Kelder]: Die 5 „Tibeter“ Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya lässt Sie Berge versetzen, Frankfurt 1999, S. 47.). Zur Trennkost gibt es in den letzten Jahren auch kritische Stimmen. Ob Ihnen Trennkost (in welcher Form auch immer) für das Halten Ihres Gewichtes oder die Gewichtsabnahme etwas bringt, sollten Sie einfach ausprobieren und Ihre Ernährung bei Ihrer jährlichen Vorsorgeuntersuchung mit Ihrem Arzt im Auge behalten.

⁵ Montignac: S. 33-41.

⁶ Fonds Gesundes Österreich: Besser Salz sparen, 28.1.2010 - <http://www.gesundesleben.at/essen-und-trinken/lebensmittel-alles-ueber-lebensmittel/suesses-und-salziges/schlaganfall-besser-salz-sparen>. 3. Jänner 2011

⁷ BMG: Die Ernährungspyramide, DGE: 10 Regeln der DGE - <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&a=showpage&pid=15>. 3. Jänner 2011

⁸ Kelder, S. 48.

⁹ Montignac: S.94.

¹⁰ Der größte Teil des Natriums wird über Kochsalz (Natriumchlorid) aufgenommen. Bei Bluthochdruck darf nur wenig Natrium zugeführt werden. Speisen sollen stattdessen mit frischen Kräutern zubereitet werden.

<http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/inhaltsstoffe/vitalstoffe/natrium.html> 4. Jänner 2011

¹¹ Z.B. zu hoher Natrium-Gehalt, zu hoher Kalk-Gehalt (es gibt aber Entkalkungsfilter), fahler Geschmack etc.

¹² wien.at: Nüsse – Inhaltsstoffe und Gesundheitswerte -

<http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/uebersicht/nuesse/gesundheitswert.html>. 3. Jänner 2011

¹³ BMG: Die Ernährungspyramide

¹⁴ Auch Oberkohlrabi, Oberrübe, Rüb Kohl oder Stängelrübe genannt.

¹⁵ Iss Gesund – das Journal für gesunde Ernährung: Ballaststoffreiche Lebensmittel - <http://www.issgesund.at/gesundessen/lebensmittel/ballaststoffreichelebensmittel.html>. 3. Jänner 2011