

FIT IM AUßENDIENST

5 typische Ernährungsfallen im Außendienst

...und welche alltagstauglichen Alternativen du unterwegs ausprobieren kannst.

- ✓ **Praxistauglich:** Die Impulse sind für Raststätte, Hotel und Kundentermine gedacht
- ✓ **Alltagstauglich:** Viele Impulse lassen sich ohne umfangreiche Vorbereitung ausprobieren
- ✓ **Von jemandem, der selbst im Außendienst ist:** Persönliche Alltagserfahrung aus dem Außendienst
- ✓ **Inklusive:** kompakter Wochenplan zum Ausdrucken und allgemeine Hinweise für unterwegs

Ihr Autor

Jahrgang 1977 · Außendienst für Resopal · aktiver Badmintonspieler · Abteilungsleiter
DOSB-Trainer C · DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention · Fitnesstrainer B · Ernährungsberater B · Badminton
seit 1985

LEKTÜRE

15

Min.

VORWORT

Kennst du das Gefühl?

"Sechs Stunden Autofahrt, Raststellen-Kaffee, ein schnelles Mittagessen zwischen zwei Terminen – und um 15 Uhr fällst du fast vom Stuhl."

Ich kenne es. Ich bin seit Jahren im Außendienst – heute im Außendienst für Resopal. Sechs Stunden Windschutzscheibe, drei Kundentermine, eine kalte Tankstellen-Brezel irgendwo auf der A3.

Irgendwann habe ich gemerkt: Ein Leistungstief am Nachmittag kann viele Ursachen haben. Häufig lohnt sich ein Blick auf Mahlzeiten, Flüssigkeitszufuhr, Pausen und Tagesstruktur. Ich halte die DOSB-Trainer C, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention, Fitnesstrainer B und Ernährungsberater B – und spiele seit über 40 Jahren aktiv Badminton.

In diesem Guide zeige ich dir die **5 Fehler, die ich selbst gemacht habe** – und wie du sie einfach, sofort und ohne großen Aufwand abstellen kannst.



Dein Autor

Außendienst-Profi · Trainer · Ernährungsberater

Jahrgang 1977 · Außendienst für Resopal · aktiver Badmintonspieler · Abteilungsleiter

DOSB Sport in der Prävention B+C

Fitnesstrainer B+C

Ernährungsberater B+C

Badminton-Trainer B+C

40+ Jahre Badminton

Außendienst-Profi

01

Koffein statt Frühstück

"Ich trinke morgens nur Kaffee – das reicht erstmal."

Der erste Kaffee noch zu Hause, der zweite an der ersten Raststelle. Frühstück? "Keine Zeit." Das ist der klassische Start in den Außendienst-Tag – und gleichzeitig der sicherste Weg ins Nachmittagstief. **Ein ausschließlich aus Kaffee bestehender Start ist für viele Menschen wenig sättigend und kann dazu führen, dass später ungeplant zu Snacks gegriffen wird.**

✦ DIE LÖSUNG

Eine einfache Möglichkeit: Bereite am Vorabend eine kleine, sättigende Auswahl vor, zum Beispiel Naturjoghurt, Eier, Nüsse, Obst oder Vollkornprodukte - passend zu deinen Vorlieben und deinem Tagesablauf.

02

Das Raststellen-Mittagstief

"Heute mal das Tagesmenü – wird schon passen."

Pommes, Schnitzel, Pasta oder das "Schnelle Menü" – an der Raststelle essen wir, was gerade da ist. Sehr große oder einseitige Mahlzeiten können sich unterwegs schwer anfühlen. **Eine ausgewogene Zusammenstellung und eine passende Portionsgröße sind oft alltagstauglicher.**

✦ DIE LÖSUNG

Ein einfacher Auswahlcheck: Enthält die Mahlzeit Gemüse oder Salat, eine sättigende Eiweißquelle und eine Portion, die zu deinem weiteren Tagesablauf passt? Auch an Raststätten lassen sich häufig kombinierbare Optionen finden.

Zu wenig trinken – den ganzen Tag

"Ich trinke kaum, dann muss ich auch nicht so oft Pause machen."

Im Auto keine Toilette, also wenig trinken. Ich kenne diesen Gedanken. Das Ergebnis: Regelmäßiges Trinken wird im hektischen Außendienst leicht vergessen. **Eine gut erreichbare Wasserflasche und bewusst geplante Pausen können dabei helfen, über den Tag verteilt zu trinken.**

✦ DIE LÖSUNG

Praktischer Ansatz: Lege eine passende Trinkmenge für deinen Tag ins Auto und nutze bei Bedarf Erinnerungen. Die individuell sinnvolle Trinkmenge hängt unter anderem von Körpergröße, Aktivität, Wetter und persönlichen Umständen ab.

04

Snacks aus der Tanke*"Ein Schokoriegel kurz vor dem Termin – für den schnellen Energie-Kick."*

Snickers, Chips, Gummibärchen – der Griff zur Tankstelle ist reflexartig. Süße oder stark verarbeitete Snacks sind schnell verfügbar, sättigen aber häufig nur kurz. **Eine vorbereitete Alternative kann spontane Entscheidungen erleichtern.**

✦ **DIE LÖSUNG**

Das Handschuhfach-System: Halte geeignete, haltbare Snacks bereit, zum Beispiel Nüsse, Vollkornknäckebrötchen oder andere Lebensmittel, die zu dir passen. Zutatenlisten und individuelle Unverträglichkeiten sollten berücksichtigt werden.

05

Nahrungsergänzung vorschnell als Standardlösung betrachten*"Ein Produkt wird meine Ernährung schon ausgleichen."*

Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. **Ob eine Ergänzung im Einzelfall sinnvoll ist, hängt von Ernährung, Lebenssituation und gegebenenfalls fachlich festgestelltem Bedarf ab.** Bei Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder Unsicherheit sollte vorab ärztlicher oder qualifizierter fachlicher Rat eingeholt werden.

✦ **MEIN PERSÖNLICHER UMGANG - INDIVIDUELL UND OHNE WIRKVERSPRECHEN**

Ich nutze persönlich ausgewählte Produkte als Ergänzung zu meinem Alltag. Daraus lässt sich keine allgemeine Empfehlung oder ein bestimmter Nutzen für andere Personen ableiten.

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Produktbezogene Angaben erfolgen ausschließlich im Rahmen der gesetzlich zulässigen und vom Hersteller freigegebenen Informationen.

PRAXIS-TIPP

"Alle 5 Fehler lassen sich mit drei einfachen Veränderungen lösen: Was du ins Auto legst, wie du bestellst, und womit du deinen Tag startest."

DEIN STARTER-WOCHENPLAN

3 Tage – direkt loslegen

Mein Schnellstart-Plan für die erste Woche

Haken setzen wenn erledigt – ausdrucken und ins Auto legen

TAG	TAGESZEIT	MASSNAHME	✓
TAG 1 Montag	Morgen	Morgenroutine: Nährstoff-Drink nüchtern oder zum Frühstück. Dazu: 2 Eier + Nüsse – Low-Carb, kein Brot, kein Zucker. Wasserflasche ins Auto.	☐
	Mittag	Raststelle: Salat mit Ei, Fisch oder Fleisch – kein Brot, keine Pommes. Bei Bedarf eine bewusst zusammengestellte Mahlzeit wählen. Eine bestimmte Ernährungsform garantiert kein gleichbleibendes Energiegefühl.	☐
	Abend	Abendroutine: Den Tag ruhig ausklingen lassen, Getränke und Verpflegung für den nächsten Tag vorbereiten.	☐
TAG 2 Dienstag	Morgen	Morgenroutine wie Tag 1. Frühstück: Avocado, Käse, Nüsse oder Eier – fast zuckerfrei, hält lange satt. Keto- oder Low-Carb-Tag starten.	☐
	Mittag	Trinkerinnerung: alle 60 Min. Wasser-Alarm. Passenden Snack einplanen: Nüsse, Beef Jerky oder dunkle Schokolade ab 85%.	☐
	Abend	Abendroutine wie Tag 1. Route für morgen prüfen – welche Raststellen liegen auf dem Weg? Proteinreiche Optionen vormerken.	☐
TAG 3 Mittwoch	Morgen	Morgenroutine + 5 Min. Bewegung vor dem Einsteigen: Schultern, Rücken, Beine lockern. Keto/Low-Carb-Frühstück: kein Getreide, kein Zucker.	☐
	Mittag	10 Min. Spaziergang nach dem Essen. Omega-3 zur Mahlzeit. Bewusst wahrnehmen: Keto oder Low-Carb heute – wie ist das Energielevel?	☐
	Abend	Abendroutine: Rückblick: Was hat heute Energie gegeben? Was hat Energie geraubt?	☐

Du willst mehr davon?

Das hier war der Anfang. Im vollständigen Programm "Fit im Außendienst" gehen wir tiefer – mit strukturierten Wochenimpulsen zu Bewegung, Ernährung, Planung und Routinen sowie acht begleitenden Audiodateien - speziell für Menschen im Außendienst.

- 1 **Folge mir auf LinkedIn** – ich poste wöchentlich Praxis-Tipps für Außendienst-Profis
- 2 **Schreib mir direkt** – ich beantworte jede Nachricht persönlich
- 3 **Das vollständige Programm** – demnächst als digitales 8-Wochen-Programm verfügbar

→ **Jetzt auf LinkedIn verbinden**