

VOLLGAS IM AUSSENDIENST

5 TYPISCHE ERNÄHRUNGSFALLEN

Dein Einstieg in das 8-Wochen-System



KOSTENLOSER GUIDE | MARTIN PREUß

Ein kleiner Start. Ein klares Ziel.

Schön, dass du hier bist. Dieser Guide soll dir nicht erklären, dass du bisher alles falsch gemacht hast. Er hilft dir, fünf typische Situationen im Außendienst bewusster zu betrachten.

Ich kenne Fahrzeiten, wechselnde Termine und Essen zwischen zwei Gesprächen aus eigener Erfahrung. Genau deshalb setzt VOLLGAS nicht auf Perfektion, sondern auf Routinen, die unter realen Bedingungen funktionieren.

Nicht perfekt.

Sondern vorbereitet.

Keine Wunder. Keine Crash-Diät. Keine Supplementpflicht.



Vier Säulen. Acht Missionen.

Ein System, das unterwegs funktioniert.

BEWEGUNG

kurz, regelmäßig, alltagstauglich

ERNÄHRUNG

kohlenhydratbewusst, vorbereitet, flexibel

REGENERATION

Pausen, Schlaf und Flüssigkeit

ROUTINEN

wiederholbar statt perfekt

DER EINSTIEG

Dieser Guide öffnet die Tür. Das 8-Wochen-Programm verbindet Standortbestimmung, Morgenroutine, Bewegung, Ernährung unterwegs, Energiebilanz, Hydration, Gewohnheiten und dein persönliches System.

Kaffee ist noch keine Morgenroutine.

Die bessere Frage lautet: Was passt morgens zu meinem Hunger, meiner Route und meinem Tagesablauf?

Mögliche Basis: Eier oder eine andere Proteinquelle, Gemüse, Avocado, Naturjoghurt, Nüsse oder eine kleine Portion Beeren. Low Carb ist eine Option - keine Pflicht.

DEINE KLEINE ENTSCHEIDUNG

Plane deinen ersten Tagesabschnitt am Vorabend.
Weiter in Mission 02: Die ersten 30 Minuten.

Mittagessen ohne Autopilot.

Nicht perfekt bestellen. Sondern kurz prüfen: Was gibt mir eine gute Grundlage für den restlichen Tag?

PROTEIN

Ei, Fisch, Fleisch, Tofu, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte.

GEMÜSE

Eine pflanzliche Komponente, soweit verfügbar und verträglich.

PORTION

Passend zum Hunger und zum weiteren Tagesverlauf.

KOHLENHYDRATE

Bewusst auswählen und dosieren; nicht pauschal verbieten.

WEITER IN MISSION 04

Kühltasche, Plan B und Entscheidungen unterwegs.





PUNKT 03

Trinken nicht dem Zufall überlassen.

Sichtbar.

Erreichbar.

Eingeplant.

Lege eine passende Menge bereit und verbinde Trinken mit sicheren Pausen.

ORIENTIERUNG

Rund 1,5 Liter täglich sind ein allgemeiner DGE-Richtwert - keine starre Zielzahl.

BEDARF

Wetter, Aktivität und persönliche Vorgaben verändern die Situation.

Weiter in Mission 06: Trinken mit System.

Dein Plan B fährt mit.

Vorbereitung schafft Auswahl.

Nüsse, Eier, Rohkost oder eine andere passende Proteinquelle können spontane Entscheidungen erleichtern.

KÜHLTASCHE

Verderbliche Lebensmittel mit Kühllakus transportieren.

OPTIONALER SHAKE

Praktischer Plan B, aber kein Muss und nicht automatisch eine vollständige Mahlzeit.

**Aus Vorbereitung wird
eine belastbare Routine.**

[WEITER IN MISSION 04](#)



Ergänzung ist keine Abkürzung.

Ernährung, Bewegung, Regeneration und Routinen bilden die Grundlage. Nahrungsergänzung bleibt persönlich und optional.

DEIN NEUTRALER CHECK

Nutze ich bereits Produkte? Kenne ich Inhaltsstoffe und Portionsangaben? Gibt es mögliche Doppelversorgungen, Erkrankungen oder Medikamente? Bei vermutetem Mangel oder Unsicherheit ist eine fachliche beziehungsweise ärztliche Einordnung sinnvoll.

DIE VOLLGAS-LINIE

- ☐ Ernährung bleibt die Grundlage.
- ☐ Ergänzung bleibt optional.
- ☐ Keine Heil- oder Erfolgsgarantie.
- ☐ Keine Produktvorgabe im Workbook.

Drei Tage. Drei kleine Entscheidungen.

Du musst nicht alles ändern. Du musst nur anfangen.

TAG 1 | MORGEN

Entscheide am Vorabend, wie dein erster Tagesabschnitt aussehen soll.

TAG 2 | UNTERWEGS

Nutze beim Essen den Vier-Punkte-Kompass und plane eine Wasserflasche ein.

TAG 3 | PLAN B

Packe einen geeigneten Snack oder eine vorbereitete Mahlzeit ein und reflektiere am Abend.

Was nehme ich in die nächste Woche mit?

Deine Reise beginnt hier.

Das VOLLGAS 8-Wochen-System

01

Der Wendepunkt

02

Die ersten 30 Minuten

03

Bewegung trotz Außendienst

04

Vorbereitet statt planlos

05

Energiebilanz statt Diätstress

06

Trinken mit System

07

Gewohnheiten festigen

08

Dein persönliches System

WAS DICH ERWARTET

Acht kompakte Workbooks, acht Audiolektionen und Aufgaben, die in einen vollen Außendienstalltag passen. Der Guide bleibt dein kostenloser Einstieg.

Eigenverantwortlich weitergehen.

FACHLICHE ABGRENZUNG

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und alltagsbezogenen Orientierung. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose, Behandlung, Ernährungstherapie oder individuelle Trainingsfreigabe. Es werden keine Heil-, Wirk-, Gewichts-, Leistungs- oder Erfolgsgarantien gegeben.

DATENSCHUTZ

Der Download erfolgt ohne Registrierung. Der Dateiaufruf kann technisch in Server-Protokollen erscheinen; eine personenbezogene Auswertung einzelner Downloads findet in dieser Fassung nicht statt.

MARTIN PREUß

DOSB-Trainer C Breitensport - Fitness und Gesundheit · DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Prävention,
Profil Allgemeines Gesundheitstraining · Fitnesstrainer B-Lizenz · Ernährungsberater B-Lizenz · Außendienst
· Badminton seit 1985

Kontakt: martin-fitness@gmx.de · 0160 2351988 · martin-fitness.de

Quellenbasis: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Wasser-Referenzwerte und Empfehlungen zum Trinken.
Stand: 21. Juli 2026.