



«Beef esse ich einzig von meinen Ojo-de-Agua-Farmen in Argentinien, 100 Prozent grass-fed und 100 Prozent free-range. Im Übrigen bin ich ein Bio-Normalverbraucher. Das Mittagessen ist seit Jahrzehnten reine Nahrungsaufnahme: Salat und zwei hart gekochte Eier. Seit über dreissig Jahren arbeite ich ohne Coach. Das Herrengedeck, also Wodkashot mit eiskaltem Bier, ist nur noch am Wochenende angesagt.»

**Dieter Meier** Unternehmer und Musiker

«Mein Leitsatz bleibt: Man ist, was man isst. In meiner Zeit als Berufstennisspieler habe ich viel gelernt und wende es nach wie vor an. Folgende Punkte halte ich ein: Kein Brot, morgens Müsli mit frischen Früchten, mittags grosse, gemischte Salate. Abends häufig Verpflichtungen mit externen Abendessen an Events, Diners – darum deutlich schwieriger zu beeinflussen. In der Regel aber dort Trennkost, also entweder Kohlenhydrate oder Fleisch/Fisch. Nicht beides gemeinsam. Ich trinke und geniesse sehr gerne Wein (nur Rotwein, vor allem aus Spanien), allerdings in Massen. Tagüber mindestens 2,5 Liter nicht kaltes Wasser mit Ingwer. Besonderheit: Ich trinke nach dem Aufstehen rund ¼ bis 1 Liter lauwarmes Wasser in nüchternen Magen.»



**Marc Walder** CEO Ringier



«Ich habe im Verlauf meiner Karriere zunehmend auf gesunde Ernährung geachtet, was sich bedauerlicherweise aber nicht abnehmend auf den Bauchumfang ausgewirkt hat. Vielleicht hätte ich die Mengenlehre doch besser berücksichtigen sollen. Mein Ernährungsplan lautet nahezu seit Geburt: Gutes Essen macht gute Laune. Und diese ist matchentscheidend nicht nur für den privaten, sondern auch den beruflichen Erfolg.»

**Geri Aebi** Mitinhaber Wirz Gruppe



«Ich beschäftige mich bewusster mit den Ernährungsthemen als früher, weil das Essen meine Arbeitsleistung massiv beeinflusst. Ich esse am Abend keine Kohlenhydrate mehr, verzichte auf gezuckerte Getränke, meide Fast-Food-Tempel und Fertiggerichte. Den richtigen Coach suche ich noch immer.»

**Esther Niffenegger** Leiterin Einkauf und Logistik Energie Wasser Bern



«Durch die erst vor zwei Jahren erkannte Intoleranz von Gluten musste ich meinen Speiseplan radikal verändern. Deshalb verfolge ich gezwungenermassen einen Ernährungsplan. Das war am Anfang nicht einfach, denn das schnelle zwischendurch Essen funktioniert nicht mehr. Ich muss das Essen besser planen. Da ich kein schnelles Sandwich essen kann, muss ich immer etwas Kleines von zu Hause mitnehmen. Dies gelingt nicht immer.»

**Nicole Loeb** Chefin Loeb Gruppe



«Ich habe früher alles gegessen, und dies hat sich nicht verändert – heute geniesse ich etwas mehr. Ich verfolge also keinen Ernährungsplan und bin weder Vegetarier noch Veganer. Dass Gemüse und Früchte gesünder sind als Zucker, dafür brauche ich keinen Coach.»

**Hans-Ulrich Lehmann** Präsident EHC Kloten



«Auch wenn wenig Zeit vorhanden ist – ein feines Bündnerfleisch-Plättchen, möglichst noch in guter Gesellschaft verspeist, lohnt sich immer und gibt wieder neue Energie!»

**Magdalena Martullo-Blocher** Unternehmerin Ems-Gruppe



«Meine Ernährung wurde im Verlauf meiner Karriere internationaler und entsprechend vielfältiger. Das ist eine der positiven Seiten, wenn man geschäftlich viel reist. In den vergangenen zwei Wochen habe ich japanisch, thailändisch, indisch, jamaikanisch, amerikanisch, argentinisch, italienisch, französisch, marokkanisch und gut schweizerisch gegessen. In unseren Agenturen gibts immer Früchte und Evian. Meinen Kaffeekonsum habe ich vor Jahren auf eine, maximal zwei Tassen Espresso pro Tag reduziert.»

**Frank Bodin** CEO Havas Switzerland



«Ich verfolge keinen Essensplan. Essen gehört zu meiner Lebensfreude und «Be-Rufung». Am liebsten esse ich Getreidespeisen. Allergien kenne ich nicht. Ich esse der Natur folgend: durchmischt, nicht zu viel, grün, frisch, bekömmlich, terroir, von hier, ganz einfach zubereitet. Im Laufe meiner Karriere hat sich meine Ernährung nur geringfügig verändert, nämlich etwas weniger und pro Mahlzeit weniger durchmischt.»

**Rudi Bindella** Inhaber Bindella Gruppe

# Wie Manager Linie halten

**Ernährung** Was müssen Führungskräfte essen, um fit und leistungsfähig zu bleiben? Schweizer Manager geben Auskunft über ihre Essgewohnheiten, Ernährungsgeheimnisse und Leistungspusher.

STEFAN MAIR



## «Nichts frühstücken – und üppig abendessen»

Wolfgang Rohner hilft Schweizer Wirtschaftsprominenten seit Jahrzehnten diskret beim Abnehmen. Der Cousin von CS-Präsident Urs Rohner zählt Bruno Gehrig (minus 6 Kilogramm), Michael Pieper (minus 15) und die Adlige Sarah Ferguson (minus 20) zu seinen Kunden. Ein Gespräch über seine unkonventionellen Speisetipps.

*Wie viele Führungskräfte haben Sie in Ihrer Karriere betreut?*

**Wolfgang Rohner:** Weit über hundert.

*Was sind die häufigsten Ernährungsfehler von Managern?*

Sie essen nicht mehr, sondern verhandeln und schieben sich nebenbei etwas in den Mund.

*Warum besteht so viel Unsicherheit darüber, was man essen soll?*

Früher musste man essen, um den Tag zu überleben. Viele Glaubenssätze, die die Leute haben, kommen aus diesem Erbe und alten Vorstellungen. Etwa dass man fünfmal am Tag essen muss, das war bei körperlicher Arbeit aber gar nicht möglich.

*Viele empfehlen fünf Stück Obst und Gemüse.*

Das ist einer der grössten Irrtümer. Obst enthält sehr viel Zucker, deshalb kann ja auch Schnaps daraus produziert werden. Wenn ich einen Apfel esse, habe ich für den Rest des Tages Hunger.

*Wie sieht ein idealer Essensplan für einen unter Druck stehenden Manager aus?*

Am besten nichts frühstücken, höchstens ein Joghurt, eventuell mit Nüssen oder frischer Ananas, allenfalls ein Ei, eventuell mit Schinken, aber ohne gängiges Brot, vielleicht mit einem Brot aus spezial reiner Kleie. Zu Mittag ein Stück Fleisch, aber ein Fleisch mit Stiel, also keine Wurst, sondern beispielsweise ein Rindsfilet. Abends dann die grössere Mahlzeit. Das widerspricht ja vielen Tipps, aber ich rate sehr zur Hauptmahlzeit am Abend. Eiweiss kann über den ganzen Tag verteilt gegessen werden, denn nur durch Eiweiss wird die Fettverbrennung angeregt. Als Snacks über den Tag verteilt empfehle ich Nüsse, Tomaten, Gurken, Mozzarella, Joghurt oder Quark.

*Ihre Meinung zu Nahrungsergänzungsmitteln und Pillen?*

In meinem Konzept sind diese nicht vorgesehen. Ich rate von Pillen nicht ab, aber brauchen tut man sie nicht. Das, was man am Markt bekommt, ist ohnehin unterdosiert, weil es sonst ja als Medikament angemeldet werden müsste.

*Welche Rolle sollte Alkohol spielen?*

Bier ist für alle Typen verboten, Wein wird sehr unterschiedlich eingeteilt, ist aber bei keinem Ernährungstyp total verboten.

*Sie unterscheiden elf Körpertypen. Mit welcher Art ist es am schwersten abzunehmen, mit welcher am leichtesten?*

Am schwierigsten ist dies bei einer beckenbetonten Figur, am leichtesten bei bauchbetonter.

*Sind Frauen oder Männer erfolgreicher bei der Anwendung Ihres Konzepts?*

In der Regel sind die Herren erfolgreicher, weil sie – insbesondere als Manager und Unternehmer – konsequenter sind. Sie sind gewohnt, eine Entscheidung zu treffen und diese dann «durchzuziehen», die Damen argumentieren viel mehr an diesen und jenen vermeintlichen kleinen Ausnahmen herum, und am Ende eines Tages sind es immer ein paar kleine Ausnahmen zu viel. Ausserdem sind Frauen oft schon durch langjährige und zahlreiche Anstrengungen diätgeschädigt, durch mehrfaches Jo-Jo, und nehmen deshalb schwerer ab.

*Was hat die Patientengruppe Manager gemeinsam?*

Das gepflegte «wine and dine» ist für diese Personengruppe weniger wichtig geworden. Essen ist nicht mehr so wichtig, sondern es geht nur darum, nicht zu verhungern oder allenfalls: leistungsfähig zu sein.

*Bringt ein Essenscoach überhaupt etwas?*

Viele Coaches arbeiten mit veralteten Annahmen. Viele Ernährungsberaterinnen sind selbst übergewichtig, das ist wenig glaubwürdig.

*Wie motivieren Sie die Leute zum Abnehmen?*

Ich motiviere nicht, bewegen müssen sich die Leute selbst.

*Viele Manager tragen ein Fitness- und Tracking-Armband und coachen sich selbst.*

Sport ist unter vielen Aspekten positiv, wenn der Leistungsaspekt nicht übertrieben wird, aber abnehmen können Sie damit nicht. Wie lange müsste man Velo fahren, um ein einziges Brötchen oder einen Apfel abzubauen? Da ist eben die richtige Selektion der Nahrungsmittel wesentlich effizienter und effektiver.

*Wie beurteilen Sie die Paleo-, also Steinzeit-Diät?*

Diese entspricht unserer Entwicklung über sehr viele Generationen. Unter den vorhandenen Konzepten sicher eines der vernünftigsten. Der Name ist allerdings sehr weit hergeholt. In den frühen Zeiten gab es keine Gemüse und ausser einzelnen Beeren keine Früchte. Unsere Vorfahren der jüngeren Zeit mussten über Generationen zum Beispiel aus einem Holzapfel essbare Äpfel züchten. Der Selektion der erlaubten Nahrungsmittel stimme ich in etlichen Punkten nicht zu – eben wegen der glykämischen Last.

*Wie sehen Sie die Zukunft Ihres Rohner-Konzepts?*

Ich habe in der Deutschschweiz etwa sechzig Partner, die von mir ausgebildet wurden. Wir sind gerade daran, das Geschäft in neue Hände zu geben.

INTERVIEW: STEFAN MAIR



**Wolfgang Rohner**  
Arzt und Ernährungs-spezialist



«Ich habe keinen Ernährungscoach, aber kontrolliere meinen Body-Mass-Index. Zusätzlich nehme ich Nahrungsergänzungsmittel, die mir mein Cousin empfohlen hat. Er ist Apotheker und Spezialist auf diesem Gebiet.»

**Daniel Mori** Gründer und Präsident Visilab



«Ich weiss etwa, was mir gut tut, und in Kombination mit ausreichend Bewegung kann man auch ab und zu richtig schlemmen. Ich habe an anstrengenden Tagen zwar weniger Zeit, aber für einen Apfel reicht es immer. Untertags trinke ich keinen Alkohol, grundsätzlich keine Süssgetränke und nehme in der Regel nichts Süsses zum Kaffee. Meine Einstellung zu Fett hat sich etwas geändert, da natürliches Fett wie Butterfett durchaus positive Seiten hat.»

**Urs Riedener** CEO Emmi



«Eine Gesundheitsapostelin bin ich nicht. Ich folge keinem strikten Ernährungsplan. Frische Lebensmittel sind die einzige Konstante. Ich lasse mich vom Wochenmarkt vor meiner Haustür inspirieren: Er bietet eine Fülle regionaler und mediterraner Köstlichkeiten. Als Genussmensch werde ich bei selbst gemachten Pasticciotti schwach – ein Dessert aus meiner zweiten Heimat Italien.»

**Philomena Colatrella** CEO CSS Gruppe

### Tipps für Vielflieger

von Essenscoach Ursula Zehnder aus Zug

### Komplexe Kohlenhydrate

Auf langen Reisen mit Jetlag gilt: Die Mahlzeiten schnell an den neuen Rhythmus vor Ort anpassen! Wer morgens in den Flieger nach New York steigt, frühstückt im Zweifelsfall eben vor Ort ein zweites Mal. Trinken während des Fluges ist besonders wichtig, den Konsum von Alkohol und Koffein sollten Manager reduzieren oder möglichst ganz vermeiden, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Grundsätzlich gilt: **Vollkorn ist besser als reines Weissmehl**, weil die darin enthaltenen Kohlenhydrate komplexer sind und deshalb länger vorhalten.

### Tipps für lange Meetings

von Essenscoach Andrea Heller aus Luzern

### Nüsse und Kerne

Meist ist es im Voraus absehbar, wenn ein Meeting am Nachmittag lang dauern wird. Dann ist ein Mittagessen davor mit magerem Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten plus vitamin- und mineralstoffreichem Gemüse plus Sättigungsbeilage Gold wert. Fettreiche Speisen sollten Manager an solchen Tagen erst recht vermeiden, denn die sind schwer verdaulich, und der **Magen-Darm-Trakt wird vom Sitzen träge**. Wer während des Meeting-Marathons trotz gutem Mittagessen Appetit bekommt, kann sich mit Snacks wie Nüssen und Kernen versorgen.

### Tipps für Hochleistung

von Essenscoach Heidi Schaffer Wüst aus Bern

### Käse und Fisch

Wenn der Leistungsdruck gross ist, steigt die Anspannung. Dann hat der Magen-Darm-Trakt Mühe mit der Verdauung sogenannter nahrungsfaserreicher Lebensmittel wie Salat und Gemüse; vor allem Rohkost sollte man in der Zeit vermeiden. Im Vorfeld eines wichtigen Termins wie einer Präsentation kann es sinnvoll sein, **sich wie ein Sportler zu ernähren**. Auf dem Speiseplan sollten dann leicht verdauliche Teigwaren oder Reisgerichte stehen, die schnell verfügbare Kohlenhydrate enthalten. Käse, fettarmes Fleisch oder Fisch liefern ergänzend gutes Eiweiss.