

ALLES AUS Zuck~~er~~

Der Beruf des Lkw-Fahrers ist bewegungsarm und stressbetont. Durch die richtige Ernährung lassen sich langfristige negative Folgen zumindest abmildern.

Text | Jan Bergrath

Der Nachmittag im Tagungshotel Combecher in der beschaulichen hessischen Kleinstadt Neukirchen beginnt mit einer Überraschung: Statt Kaffee und Kuchen gibt es für Herbert Bartz, Dieter Müller, Frank Rudolph und Bernhard Wolf Kaffee und Gemüse-dipps. Nicht gerade das, was man sich auf der Fahrt hierher gewünscht hat, sondern das, was zum Thema dieses Workshops passt – gesunde Ernährung.

Als die vier Fahrer der Speditionen Diebel aus Kassel und Bünten aus Jülich, die FERNFAHRER nun seit acht Monaten begleitet, unabhängig voneinander den Wunsch äußerten,

sich im Rahmen eines Workshops „Fitness und Ernährung“ persönlich kennenzulernen, sagt die MAN Truck & Bus Deutschland GmbH spontan Unterstützung zu. Zudem spendiert ihnen der MAN Trucker's World Fahrerclub als Ansporn, beim Thema Gesundheit im Beruf weiter am Ball zu bleiben, eine einjährige Freimitgliedschaft. Dazu Alwin Berti, Leiter Kommunikation bei MAN: „Wir haben nicht nur die Unternehmer, sondern auch die Fahrer im Fokus. Deshalb stehen wir mit Überzeugung hinter Projekten, die der Erhaltung der Gesundheit dienen.“

Das bekannte Ernährungsdreieck des Verbandes für Ernährung und Diätetik, VFED,





In ihrem Kurs erläutert Silvia Laufersweiler die Grundlage der gesunden Ernährung.

zeigt es deutlich: Grundlage für das körperliche Wohlbefinden ist zunächst ausreichende Bewegung. Dazu zwei bis dreimal pro Woche eine sportliche Aktivität, jeweils 20 Minuten sollten es schon sein. So geht es zunächst auf einen ausgedehnten Spaziergang, anschließend in den spartanischen Fitnessraum des Hotels, dann zur Entspannung noch in die Sauna. Fitness-Profi Herbert übernimmt die Anleitung, vor allem Dieter ist dankbar. Er spricht für viele Fahrer, die sich daheim und unterwegs mit konsequenter Fitness etwas schwer tun: „Im Grunde brauche ich jemanden, der mich anspricht und mitzieht.“ Mit einem leichten Abendessen und einer weiteren allerdings passiven sportlichen Betätigung – dem Fußball-Länderspiel Deutschland gegen Australien – klingt der Abend bei anregenden Gesprächen aus.

Schwerpunkt ist der dreistündige Ernährungskurs mit Ernährungsberaterin Silvia Laufersweiler am folgenden Sonntagvormittag. Das Thema Gesundheit und Fitness wird in der Transportbranche seit jeher stiefmütterlich behandelt. Mit dem Berufskraftfahrer-Qualifikations-Gesetz soll sich das ändern, doch bei den fünf Modulen der Weiterbildungskurse wird es – je nach Anbieter – oft nur oberflächlich in das große Themenpaket Image und Marktordnung mit hineingepackt. „Dabei haben es gerade Fernfahrer sehr schwer, sich unterwegs fit zu halten und gesund zu ernähren“, sagt Bernhard. „Bei Kollegen, die regelmäßig unter der Woche wieder nach Hause kommen, so wie Frank und Herbert, geht das noch, aber bei Dieter und mir, die fünf Tage die Woche jede Nacht draußen sind, wird es schon schwierig. Vorräte, die man mitnimmt, sind irgendwann nicht mehr frisch.“ Dieter ergänzt: „Bis Mittwoch bekomme ich alles gut geregelt mit meinen Vorräten, dann wird es eng. Denn die Mahlzeiten, die auf einem Autohof gut sind, sind meist so teuer, dass man sie sich heute mit seinen Spesen nicht mehr leisten kann.“

So hat jeder der vier Kollegen seine eigene Philosophie, sich unterwegs zu verpfle-

gen: Bernhard hat Haferflocken und Milch zur „absoluten Hirnnahrung“ auserkoren – wenn auch manchmal in einer außergewöhnlichen Kombination. Herbert, der sich seit Jahren konsequent gesund ernährt, strotzt dabei voller Kraft und vor Lebensfreude. „Viele Fahrer jammern nur, wollen aber nichts ändern“, sagt er. Frank konnte er als Ersten überzeugen, seine jahrelangen Gewohnheiten zu ändern. „Ich esse jetzt viel mehr Salate und so gut wie keinen Hamburger mehr“, bestätigt Frank. Früher hat er pro Woche einen Kasten Limo locker geschafft. „Statt Cola oder Limo trinke ich jetzt lieber Wasser oder Apfelschorle.“

Eines der größten Probleme der richtigen Ernährung: die Nahrungsmittelindustrie selbst. Jüngstes Thema in der Öffentlichkeit ist die Volksdroge Zucker, die heute in beinahe jedem Nahrungsprodukt beigemischt ist. Auch in den vermeintlich gesunden wie den Nestlé Fitness Fruits (29 %), Fruchtzwergen (12 %), Früchte-Tee (97 %) oder der Milchschnitte (29 %). „Eine Flasche Cola enthält umgerechnet 38 Stück Würfelzucker“, demonstriert Laufersweiler, „das ist jedoch ein leerer Energieträger und physiologisch vollkommen unnötig.“

Dazu kommen die kleinen Feinde: Wer, wie viele Fahrer, aus Stress oder Langeweile auf Süßigkeiten zurückgreift, befeuert zwar schnell seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – aber nur kurzfristig. Danach fällt er in ein um so tieferes Loch. So wie Dieter, der noch im Kurs beschließt, mit den Gummibärchen aufzuhören. Eine Tüte enthält 45 Prozent Zucker. „Studentenfutter ist wesentlich gesünder, wenn sie unterwegs etwas naschen wollen“, so Laufersweiler. „Oder Nüsse und Bananen als kleine Zwischenmahlzeit.“

Es ist ein Teufelskreis, denn Zucker sorgt dafür, dass viel Insulin ins Blut gelangt, was wiederum der Fettspeicherung dient. Geht das Insulin schnell zurück, entsteht neuer Hunger. Zu viel Zucker, zu wenig Bewegung sind gleich zu viele Kalorien, heißt: Speck-



Bei der letzten Körperfettmessung liegen die Fahrer laut Tabelle im grünen Bereich.



Der Kaloriengehalt lässt sich anhand einer praktischen Drehscheibe ermitteln.



Der Zuckergehalt seiner geliebten Gummibärchen schockt Dieter wirklich.



**Spaß bringt am Abend die sportliche Er-
tüchtigung im hoteleigenen Fitnessraum
plus anschließendem Saunagang.**



**Beim ausgedehnten Spaziergang im Knüllwald tauschen sich die Kollegen über Fitness
aus. Die Diebel-Truppe meint es mit den Nordic Walking Stöcken besonders ernst.**

bauch. „Gerade die Männer sorgen sich mehr um den Motor ihrer Lkw als um ihren eigenen Körper“, warnt Laufersweiler und betont noch einmal: „Sie sollten sich so oft wie möglich bewegen, auch um den Darm anzuregen.“

Selbst das regelmäßige Trinken, mindestens anderthalb bis zwei Liter pro Tag, dient letzten Endes dazu, dass die Speisen im Darm weitertransportiert werden können.

Wenig Flüssigkeit und wenig Bewegung führen schließlich dazu, dass die Speisereste immer trockener werden. „Der Darm ist das größte Immunsystem des Menschen“, erklärt Laufersweiler, „ist der Darm gesund, ist auch der Mensch gesund.“ Allerdings sollte man nicht vortrinken, sondern etwa stündlich ein Glas Wasser. „Wer viel trinkt, muss oft zur Toilette“, wirft Bernhard ein, „und im getak-

teten Linienverkehr mit dem digitalen Tacho als zusätzlichem Stressfaktor ist das ein Problem. Da ist die Notdurft manchmal schlimmer als der Hunger.“

Ein weiteres Streitthema: Kaffee, quasi die legale Droge der Transportwelt. Das Klischee vom harten Mann, der sich aus jedem verfügbaren Automaten die schwarze Plörre holt und von Mailand bis München durch-



**Frank Rudolph, 45,
aus Jülich**

Gedanken hat sich Frank über seine Ernährung lange Zeit nicht wirklich gemacht. Viel Limo und Cola oder schnell einen Burger in der Hektik unterwegs gegessen – und schon hatte er wieder eine Rolle mehr auf der Hüfte.

„Herbert hat mich schon länger ansatzweise auf die richtige Spur gebracht. Der Ernährungskurs öffnete mir jetzt allerdings wirklich die Augen. Limo und Cola werden ab sofort aufs Minimum reduziert. Ich habe angefangen, Gemüse und Paprika mit auf Tour zu nehmen und wenn ich abends nach Hause komme, hole ich mir keinen Burger mehr, sondern lieber einen gesunden Salat.“

**Dieter Müller, 62,
aus Knüllwald**

Als Diabetiker muss Dieter seine Mahlzeiten streng nach Plan einnehmen. Das fällt nicht immer leicht – vor allem, wo er nun in der Öffentlichkeit steht. Neulich erwischte ihn ein Kollege mit einem Muffin in einem Autohof und sprach ihn glatt an. „Für mich hätte der Workshop noch zwei Stunden länger dauern können, das war der absolute Knüller. Mein Problem ist es, die vielen guten theoretischen Tipps auch in der Praxis umzusetzen, besonders im nächtlichen Schichtdienst. Nach der schockierenden Erkenntnis über den Zucker-
gehalt von meinen Gummibärchen habe ich diese sofort gestrichen.“

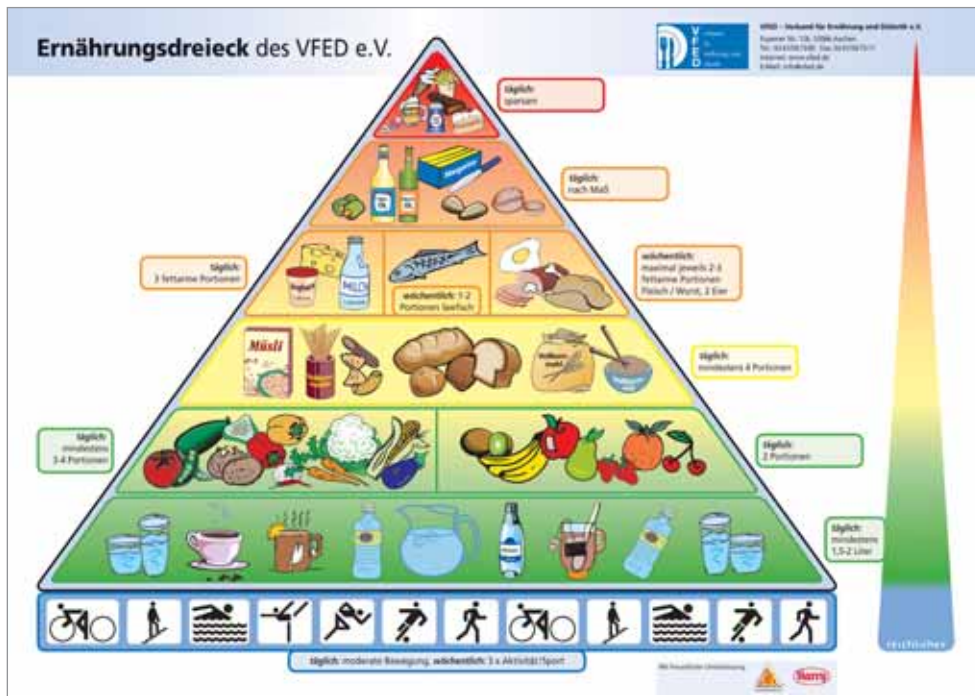


**Bernhard Wolf,
50, Fuldabrück**

Sein Leibgericht zum Frühstück, dass er im nächtlichen Liniendienst am Nachmittag nach einem vorherigen Sportprogramm gern zu sich nimmt, schockt sogar die Ernährungsberaterin:

Rosinenbrot mit Leberwurst, darauf eine Prise Haferflocken. Genuss ist immer erlaubt, lautet ihr Kommentar, Hauptsache, es schmeckt. Auch etwas Süßes nach der Mahlzeit ist für ihn Lebensqualität. „Für mich war der Workshop aufschlussreich und informativ. Ich mache mir auch Gedanken darüber, wie ich meine Kollegen dazu bringen kann, sich mehr zu bewegen, sich besser zu ernähren und ihre Lethargie aufzugeben.“





Das Dreieck zeigt: Gesunde Ernährung fußt auf viel Bewegung und endet in der Spitze mit Nahrung, die zwar lecker ist, aufgrund des Zuckergehalts aber dauerhaft schadet.

fährt, sollte Geschichte sein. „Vier Tassen Kaffee am Tag sind in Ordnung“, sagt Lauferweiler. Herbert trinkt meist löslichen Kaffee. Für Lauferweiler sind zuckerhaltige Energydrinks dagegen absolut nicht in Ordnung als Aufputschmittel. Sie können zwar eine Zeit lang „Flügel verleihen“, aber dann, besonders in Kombination mit Alkohol, ganz schnell zum Absturz führen.

Bei der anschließenden Körperfettmessung liegen alle vier Fahrer im grünen Bereich. Aber wie viel darf man nun essen? „Ein Lkw-Fahrer benötigt am Tag ab 2000 Kalorien aufwärts“, erläutert Lauferweiler. Am besten über den ganzen Tag verteilt. Einer der Kardinalfehler sei mächtige fleischhaltige Kost am späten Abend. „Das zieht das Blut in den Magen“, warnt Lauferweiler. Wer das dann noch mit Bier begießt, hat eine unruhige Nacht vor sich. Dabei sollten die Fakten schon erschreckend genug sein: „75 Prozent aller Fahrer leiden an Schlafstörungen.“

Die Kunst ist es, gesund zu essen und trotzdem zu genießen, das nehmen die vier Fahrer mit nach Hause. Auch ein Burger ist mal erlaubt, doch zu viel oder ausschließlich Fast Food führt zu Osteoporose, Knochenschwund, wie jüngste Untersuchungen zeigen, sogar bei Männern. „Das große Erwa- chen kommt im Alter“, warnt Lauferweiler. „Jede Veränderung beginnt im Kopf, und sie können gar nicht früh genug damit beginnen, ihren Lebensstil zu ändern. Für eine gesunde Ernährung ist es nie zu spät.“ Und so beschließen Dieter und Bernhard, weitere Kollegen anzusprechen und so bald wie möglich, einen Tageskurs bei Silvia Lauferweiler zu buchen.

Die Kosten dafür fallen unter den Leitfaden Prävention der Krankenkassen – und dafür würde die Spedition Diebel sofort den entsprechenden Kostenanteil aus dem Freibe- trag zur Verfügung stellen. ◀

Herbert Bartz, 53, aus Jülich

Herbert achtet schon seit vielen Jahren konsequent auf ausgewogene Ernährung und packt sich selbst gemachte Nudelsalate mit Hähnchenbrust oder Tortellini mit Käsefüllung für die Tour ein. Dazu trinkt er täglich eine bis zwei Flaschen Mineralwasser, isst viel Obst und bevorzugt schon beim Frühstück Vollwertbrote. „Für mich hat sich diese intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung absolut gelohnt. Zum einen habe ich bestätigt bekommen, was ich weiß und zum anderen doch noch einiges dazu gelernt. Vor allem die Menge an Zucker in vielen Produkten hat mich echt erschreckt. Damit hatte ich wirklich nicht gerechnet.“



Die zehn goldenen Regeln

Silvia Lauferweiler ist freiberufliche Ernährungsberaterin. Im Rahmen des Berufskraftfahrer-Qualifikations-Gesetzes gibt sie Weiterbildungskurse in Zusammenarbeit mit einer hessischen Fahrschule. Ihre Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung fasst sie hier in zehn goldenen Regeln zusammen:



1. Vielseitig essen: Abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel sind die Merkmale einer ausgewogenen Ernährung
2. Reichlich Flüssigkeit trinken, mindestens anderthalb bis zwei Liter am Tag, zuckerreiche Getränke nur selten. Alkoholische Getränke nur gelegentlich
3. Reichlich Obst und Gemüse: Den Schwerpunkt auf Gemüse und Rohkost setzen
4. Täglich Vollkornprodukte, etwa als Brot oder Müsli. Haferflocken sind ein idealer Energiespender
5. Täglich Milch und Milchprodukte, 1-2 Mal pro Woche Fisch, dagegen Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
6. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
7. Zucker und Salz in Maßen
8. Die Mahlzeiten schmackhaft zubereiten
9. Sich für die Mahlzeiten Zeit nehmen. Gesundes Essen und Genuss schließen sich nicht aus
10. Auf das Gewicht achten und sich fit halten. Ohne regelmäßige Bewegung nützen auch die besten Ernährungstipps wenig

IM NÄCHSTEN HEFT: Finale: Was bringt betriebliche Gesundheitsförderung?