

PRESSEMITTEILUNG

Gesunde Ernährung für 12 Euro? Mit dem richtigen Essen erfolgreich auf Geschäftsreise

Köln, 3. Mai 2017 – Für zahlreiche Arbeitnehmer gehören regelmäßige Businessstrips zum Berufsleben. Die Kombination aus unterwegs sein und eng getaktetem Terminplan lässt dabei oft nicht viel Raum für die Planung von ausgewogenen Mahlzeiten. Erschwerend kommt noch der Kostenfaktor hinzu: Reichen die 12 bzw. 24 Euro Verpflegungspauschale tatsächlich für ein gesundes Menü? [HOTEL DE](#) hat mit Experten gesprochen und die wichtigsten Tipps für eine ausgewogene Ernährung auf der Geschäftsreise zusammengetragen.

Vor der Reise – Vorbereiten ist gesünder und günstiger

Geschäftsreisende greifen aus Gründen der Bequemlichkeit und der Zeitnot vermehrt zu Fastfood und fettigen Snacks. Durch die Zufuhr von einfachen Kohlenhydraten wie Brötchen oder Schokolade steigt der Blutzuckerspiegel schnell an, sinkt danach aber auch unmittelbar wieder ab. Dies führt zu Müdigkeit und schnell wiederkehrendem Hunger. Um auch unterwegs die besseren Alternativen zur Hand zu haben, ist die richtige Vorbereitung das A und O.

Der studierte Sportwissenschaftler und ehemalige Leistungssportler Rainer Berger feiert heute Erfolge als gefragter Gesundheitsexperte. Geschäftsreisenden rät er: „Bereiten Sie Lebensmittel und Getränke rechtzeitig vor, damit Sie nicht ständig der kleine Hunger ereilt und Sie zu „Tankstellenkäufen“ provoziert werden oder zu verführerischen Snacks greifen. Haben Sie immer Getränke, Nüsse, Gemüse-Sticks oder geschnittene Obststücke dabei.“ Das schont natürlich auch den Geldbeutel.

Während der Reise – Der vitale Start in den Tag

Bei mehrtägigen Geschäftsreisen wird das Frühstück oftmals im Hotel eingenommen. Hier ist die Auswahl groß, doch für eine gesunde und vitalisierende Nahrung gilt es, einige Fallen zu umgehen. Cerealien mit Obst bieten eine gute Basis für den Tag. Doch nicht alle Frühstücksflocken sind gleich: Gerade Produkte mit Schokolade, aber auch die vermeintlich gesunden Knuspermüslis wie Granola enthalten viel Fett und Zucker. Die gesunde Alternative sind möglichst wenig verarbeitete Produkte wie Haferflocken oder gepopptes Quinoa.

Wenn es lieber ein herzhaftes Brötchen sein soll, am besten zur Vollkornvariante greifen – die hält länger satt. Naturgewachsene Aufschnittsorten wie Schinken oder Putenbrust sind die fettarme Alternative zu Salami & Co.

Während der Reise – Lunch und Abendessen

Ob ein kaltes oder warmes Gericht zum Mittag- oder Abendessen: Auch hier müssen Geschäftsreisende nicht zwangsläufig auf Döner, Pizza oder Currywurst zurückgreifen. Oftmals lohnt sich der Gang in den Supermarkt – nicht nur für das Budget: Hier gibt es zahlreiche gesunde und schnelle Alternativen, die bekömmlich sind und die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Einige Märkte bieten eine Salatbar, in anderen gibt es Salate, die bereits verzehrfertig zusammengestellt sind. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan – ein Salat für unterwegs eignet sich als Hauptmahlzeit oder für zwischendurch. Auf diesem Wege werden wichtige Nährstoffe, wie Vitamin C und E, Eisen und Zink aufgenommen.

Wenn es doch in ein Restaurant gehen soll, hat der Geschäftsreisende Dr. Lars Zigan einen Tipp: Als Gruppenleiter am Lehrstuhl für Technische Thermodynamik der Universität Erlangen ist er regelmäßig auf Dienstreise: „Bei Kurzreisen und Selbstversorgung in der fremden Stadt gehe ich bevorzugt ins indische Restaurant oder Thairestaurant.“ Die Asiatische Küche vereint viele Vorteile, die einer gesunden Ernährung zuträglich sind: Reis als Basis liefert komplexe Kohlehydrate und somit langfristig Energie. Schonend gegartes Gemüse aus dem Wok steckt voller Vitamine und Fisch, Mageres Fleisch oder Sojaprodukte sind gute Proteinlieferanten.

Ist die Geschäftsreise erfolgreich und ohne in die Kalorienfalle zu tappen überstanden, steht noch die Spesenabrechnung aus. Eine Anleitung dazu, sowie weitere Tipps für eine gesunden Geschäftsreise, gibt es auf dem [HOTEL DE Blog](#).

Über HOTEL DE

Die HOTEL DE GmbH betreibt unter den Adressen www.hotel.de (im deutschsprachigen Raum) und www.hotel.info (im Ausland) einen weltweiten Hotel-Reservierungsservice für Unternehmen und Privatkunden. Die Websites bieten über 850.000 Unterkünfte aller Kategorien zur unkomplizierten, schnellen und preisoptimierten Buchung an. Mehrere Millionen Privat- und Geschäftskunden aus allen Ländern der Erde nutzen den Service zur Buchung ihres Hotels. Namhafte Unternehmen wie BASF, SAP AG und viele mehr nutzen die Firmenanwendung von HOTEL DE zur Buchung ihrer Geschäftsreisehotels. Das Unternehmen wurde 2001 gegründet und ist seit Oktober 2011 Teil der HRS GROUP, zu der auch HRS und Tiscover gehören.

Ansprechpartner für die Medien:

Norina Isabell Rittner
PR Manager
Tel. +49 221 2077 5112
E-Mail presse@HRS.de