

Essen und Trinken – die besten Zeitfenster im Zeichen von Delfin, Löwe, Bär und Wolf¹

Das eigene optimale Funktionsniveau sorgt für mehr Gelassenheit bei Kundenanstürmen und in Krankheitszeiten, für geduldige und empathische Kundengespräche und auch für eine positive Mitarbeiterkommunikation. Als Delfin, Löwe, Bär und Wolf sind nicht nur Aktivitäten im Zeichen des eigenen Rhythmus zu empfehlen, auch für die Versorgung mit Essen und Trinken gilt es die passende Tagesroutine zu finden. Dann können Energietiefs abgefangen werden, kommen Pausen im Apotheken-Alltag zur richtigen Zeit und lassen sich die eigenen Ressourcen letztlich effizienter einsetzen.

Gemäß der „inneren Uhr“ zu essen und zu trinken, bedeutet sich vom Zeitplan von Verdauung und Stoffwechsel im eigenen Körper leiten zu lassen. Im Fokus von Schlafforscher Breus' Tipps steht daher das „Wann“ der täglichen Kalorienzufuhr bei Frühstück, Mittag und Abendessen (den Hauptmahlzeiten), bei einer Tasse Kaffee und kleinen Snacks – für mehr Energie, weniger Hunger, einem gesunden Stoffwechsel und keinen überflüssigen Kalorien. Zudem empfiehlt Dr. Michael Breus grundsätzlich das „Zwölf-Stunden-Essfenster“ einzuhalten.

Das braucht der Delfin:

- Hauptmahlzeiten um 8, 12 und 19.30 Uhr
- Die optimale „Kaffeezeit“ liegt zwischen 8.30 und 11 Uhr sowie zwischen 13 und 14 Uhr. Gerade bei Delfinen gilt: Kein Koffein nach 14 Uhr! Die stimulierende Wirkung von Koffein hält ca. 6 bis 8 Stunden an.
- Essen nach Herzenslust gegen 10 Uhr
- Ein kleiner Snack um 15 Uhr
- Hunger vorm Schlafengehen können Delfine mit einer Kleinigkeit stillen: Eine Mischung aus je 50% Kohlenhydraten und Fett wie Apfelschnitze mit Erdnussbutter oder eine Handvoll Mandeln helfen beim Einschlafen.

Das hilft dem Löwen:

- Hauptmahlzeiten um 6, 12 und 18 Uhr
- Die optimale „Kaffeezeit“ liegt zwischen 8 und 10 Uhr sowie zwischen 14 und 16 Uhr. Bei hohem Cortisolspiegel, also direkt nach dem Aufwachen, bleibt ein Kaffee fast wirkungslos.
- Essen nach Herzenslust gegen 14 Uhr – vor allem eine große Portion Proteine kann dem Energieabfall am Nachmittag vorwirken.
- Ein kleiner Snack um 9 Uhr, zum Beispiel in Form eines zweiten Frühstücks und einer Tasse Kaffee.

Das empfiehlt sich dem Bären:

- Hauptmahlzeiten um 7.30, 12.30 und 19.30 Uhr
- Die optimale „Kaffeezeit“ liegt zwischen 9.30 und 11.30 Uhr sowie zwischen 13.30 und 15.30 Uhr.
- Essen nach Herzenslust gegen 8 Uhr – beim Frühstück darf der Bär „über die Stränge schlagen“ und es sollte ca. 1 Stunde nach dem Aufwachen liegen.
- Ein kleiner Snack um 16 Uhr
- Statt abends noch zu naschen, sollten Bären lieber einen Tee trinken.

Das benötigt der Wolf:

- Hauptmahlzeiten um 8, 13 und 20 Uhr
- Die optimale „Kaffeezeit“ liegt zwischen 12 und 14 Uhr. Danach sollte der Wolf kein Koffein mehr zu sich nehmen.
- Essen nach Herzenslust gegen 8 Uhr. Auch der Wolf darf zum Frühstück die größte Mahlzeit des Tages einnehmen.
- Ein kleiner Snack um 16 Uhr. Zwischen 21 und 5 Uhr, wenn der Hunger bei Wölfen teilweise groß wird, sollten keine kalorien- und kohlenhydratreichen Mahlzeiten verzehrt werden.

Quelle

1. Breus M. Gutes Timing ist alles. Der richtige Zeitpunkt für Schlaf, Essen, Sex und fast alles andere. München: Goldmann Verlag; 2017. S. 263–94.