**Wie gesund ernähren sich Manager?**

**Die renommierte Max Grundig Klinik ließ 1.000 Führungskräfte befragen, wie ernst sie es mit einer gesunden Ernährung nehmen und welche Regeln sie dabei befolgen.**

Führungskräfte streben heute nach einem ausgewogenen Lebensstil. Aus einer Befragung von 568 Managern durch die Max Grundig Klinik im Sommer 2014 wissen wir, dass bei fast allen medizinischen Parametern Führungskräfte gesünder sind als der Durchschnittsbürger. Viel Sport und Bewegung, ein modernes Mantra in Deutschlands Wirtschaft, tragen zu diesem Befund bei. Aber: Die Erhebung brachte 2014 auch ans Tageslicht, dass 48 Prozent der befragten Führungskräfte nach BMI-Definition übergewichtig sind, wobei das Verhältnis von Normalgewicht zu Übergewicht bei weiblichen Führungskräften deutlich besser ausfällt (81 Prozent Normalgewicht).

[Prof. Dr. Curt Diehm](http://www.gesuendernet.de/specials/gesund-mit-diehm.html), Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, sagt: „Trotz viel Sport kämpfen Leistungsträger in der Wirtschaft häufig mit ihrem Gewicht. Aus diesem Grund wollten wir in der aktuellen Befragung wissen, wie es diese Gruppe im weiteren Sinne mit der Ernährung hält.“ Im Rahmen einer repräsentativen Erhebung wurden deshalb kürzlich 1.000 Führungskräfte in Deutschland befragt.

Wie bewusst gesund ernähren sich Führungskräfte?

31 Prozent der befragten Führungskräfte ernähren sich bewusst gesund. 37 Prozent geben an, sich zu bemühen, gesund zu leben, dies aber nicht immer gelingt. 32 Prozent sagen, sie ernähren sich nicht bewusst gesund. Insgesamt geben sich die Manager die Note 2,6 (Schulnotensystem) bei der Selbsteinschätzung, wie gesund sie sich ernähren.

Prof. Dr. Curt Diehm von der Max Grundig Klinik erläutert: „Zwei Drittel der Manager ernähren sich gesund oder versuchen es zumindest. Das ist ein sehr hoher Prozentsatz. Der Satz, Ernährung und das Wissen um diese seien eine neue Ersatzreligion in unserer Gesellschaft, trifft auf Führungskräfte in hohem Maße zu. Über das richtige Essen wird viel gelesen, nachgedacht und geredet. Der Hauptwiderstand ist wohl in erster Linie der stressige Berufsalltag, der es dann nicht immer zulässt, die gesunden Essensrituale zu befolgen.“

Weibliche Führungskräfte ernähren sich nach ihrer Selbsteinschätzung deutlich gesünder als Männer. So sagen 37 Prozent der Frauen, sie würden sich bewusst gesund ernähren, hingegen nur 27 Prozent der männlichen Führungskräfte.

Ernähren sich Führungskräfte vegetarisch oder vegan?

Elf Prozent der Befragten ernähren sich vegetarisch, zwei Prozent vegan. 51 Prozent der Führungskräfte glauben, dass ein vegetarischer Ernährungsstil für Erwachsene gesünder sei als ein „normaler“ Ernährungsstil.

Prof. Dr. Curt Diehm: „Vegetarier und Veganer sind unter Managern häufiger anzutreffen als in der Durchschnittsbevölkerung, aber nicht in sehr ausgeprägtem Maße. Führungskräfte gehen generell gerne mit Moden, deshalb auch die hohe Zustimmung zu dem momentan angesagten Glauben, ein vegetarischer Ernährungsstil sei gesünder als eine ausgewogene Ernährung, die aus medizinischer Sicht natürlich vernünftiger ist.“

16 Prozent der weiblichen Führungskräfte ernähren sich vegetarisch, drei Prozent vegan.

Reduktion des Fleischkonsums

Von den nicht vegetarisch/vegan lebenden deutschen Führungskräften haben 41 Prozent ihren Fleischkonsum reduziert, 27 Prozent wollen dies tun. Nur noch 14 Prozent essen täglich Fleisch, 48 Prozent mehrere Male die Woche und 38 Prozent ein- bis zweimal die Woche.

Der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik: „Fleisch ist erfreulicherweise eindeutig ein Verlierer bei dem Bestreben von Führungskräften, sich gesünder ernähren zu wollen. Dies entspricht auch tatsächlich der heute unter Experten vorherrschenden Ansicht, dass Fleisch in Maßen konsumiert werden sollte. Führungskräfte orientieren sich hier an einer der wichtigen Regeln gesunder Ernährung.“

Weibliche Führungskräfte essen durchschnittlich seltener Fleisch als männliche Kollegen, die eine Vorliebe für [Steaks](https://newfoodcity.de/porterhouse-steak-grillen-zubereitung/) haben und haben ihren Fleischkonsum auch konsequenter reduziert.

Wie häufig trinken Manager Alkohol?

Der mit 61 Prozent weitaus größte Teil der Befragten trinkt ein bis zweimal pro Woche Alkohol. 11 Prozent bezeichnen sich als Abstinenzler. 24 Prozent trinken drei- bis fünfmal die Woche Alkohol, von Wein bis hin zu [Cocktails](https://newfoodcity.de/new-yorker-cocktails/). Vier Prozent täglich. 36 Prozent der Befragten geben an, ihren Alkoholkonsum reduziert zu haben, 27 Prozent wollen das tun.

Prof. Dr. Curt Diehm: „Obwohl wir keine direkten Vergleichszahlen zu früher besitzen, beobachte ich, dass der durchschnittliche Alkoholkonsum von Führungskräften über die vergangenen 10 bis 20 Jahre deutlich zurück gegangen ist. Fast drei Viertel trinken Alkohol in begrenztem Umfang. Das ist wenig und am Ende wohl auch klug.

Zu viel Alkohol beeinträchtigt über die Zeit sicherlich die Leistungsfähigkeit. Auch ist der Schlaf nach zu viel Alkohol am Abend nicht besonders gut. Allerdings: Ein Glas Rotwein pro Tag am Abend schadet auch nicht. Auch reduzierter Alkoholkonsum bleibt ein zweischneidiges Schwert. Zum einen kann er gegen Herzinfarkt und Schlaganfall protektiv sein. Andererseits erhöht Alkohol nahezu immer das Krebsrisiko.“

Wird während eines Tages genügend getrunken?

55 Prozent der Führungskräfte trinken am Tag ein bis zwei Liter Flüssigkeit, 42 Prozent über zwei Liter.

Prof. Dr. Curt Diehm: „Dehydrierung wird vielfach unterschätzt und trägt über den Tag zu erheblichen Leistungsabfällen bei. Führungskräfte scheinen dies zu wissen und sorgen offensichtlich dafür, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.“

**Hier:**

[Richtig trinken beim Sport](http://www.netzathleten.de/specials/item/2056-richtiges-trinken-beim-sport)

[Essen und Trinken bei Hitze](http://www.worldsoffood.de/gesundes-und-bio/item/744-hitze-viel-trinken-und-leichter-essen.html)

Essen Führungskräfte achtsam?

27 Prozent der Befragten geben an, achtsam zu essen. 34 Prozent bejahen die Frage, allerdings mit dem Zusatz „aber selten“. 39 Prozent sagen, sie würden nicht achtsam essen.

Prof. Dr. Curt Diehm: „Sich auf das Essen zu konzentrieren und sich dabei Zeit zu lassen, ist ein entscheidendes Ritual. Nicht nur was wir essen ist für unsere Gesundheit wichtig, sondern auch wie wir dies tun. Viele Führungskräfte scheinen dies zu befolgen, obwohl natürlich auch hier die vielfältigen Herausforderungen des Tages dem guten Vorsatz einen Streich spielen. Dennoch lässt sich auch aus diesen Antworten folgern, dass Manager ein Bewusstsein für das Thema besitzen.“

Auch bei achtsamem Essen sind die weiblichen Führungskräfte bewusster als ihre männlichen Kollegen. So sagen 32 Prozent der befragten Frauen, dass sie achtsam essen, 39 weitere Prozent tun dies, aber selten. Nur 29 Prozent geben an, nicht achtsam zu essen.

### Zur Methode

Die Max Grundig Klinik beauftragte die Regensburger Marktforschung R und K mit der Durchführung einer repräsentativen Befragung von 1.000 Führungskräften in Deutschland. Die Befragung ist hinsichtlich Alter, Unternehmensgröße, Branchen, regionalen Verteilung repräsentativ. Die Befragung wurde im Februar 2017 durchgeführt.

Weitere Informationen unter [www.max-grundig-klinik.de](http://www.max-grundig-klinik.de/)