



Besprechungs- und Tagungsgetränke

Vom Üblichen bis zum Innovativen

Zu jeder Besprechung, bei jeder Tagung ist man gewöhnt, dass Getränke gereicht werden. Üblicherweise gibt es Kaffee, selten Tee, meist Cola oder andere Softdrinks, zunehmend Apfel- oder sonstige Säfte, immer dabei sind Mineralwasser vom stillen bis hin zum mit Kohlensäure versetzten; Energy-Drinks und neuerdings auch „Brain Drinks“.

Wenn man nun Besprechungen effizient plant, wäre es sehr interessant zu wissen, was man von all den Getränken im Einzelnen erwarten kann?

Nimmt man wissenschaftliche Kriterien heran, so können verschiedene Getränke rein physiologisch unterschiedliche Wirkungen erbringen: Versorgung mit Flüssigkeit, Mineralien, Vitaminen, Biostoffen, „**Antistress-Substanzen**“, „**konzentrationsfördernden**“ **Substanzen** oder **stimulierenden Substanzen** (Wachmacherfunktion).

Im nächsten Schritt gilt es nun zu analysieren, was der Besprechungsteilnehmer während einer Besprechung für Substanzen benötigt und welche er durch Stress, Konzentration, Denkleistung und im Kampf gegen Ermüdung verbraucht.

Damit stellt sich sofort die Frage: Ist sein Körper mit all den Substanzen akut versorgt, die er für eine längere Besprechungsphase benötigt und hat er diese in ausreichender Menge gespeichert. Besprechungssituationen erfordern Glucose (Zucker) für die Nervenzellen, wenig Eiweiß, wenig Fett als Energielieferanten. Für alle drei hat der Körper ausreichende Lagersysteme. Man müsste aus diesem Grund eigentlich keinen Nachschub liefern. Im Gegenteil – Nachschub in großen Mengen kann sogar die Konzentration gefährden. Denn führt man dem Körper in kurzer Zeit hohe Mengen an Zucker zu – was bei einem Fruchtsaft, stark gesüßten Kaffee oder Tee, dem Softdrink oder Energy-Drink der Fall ist, dann steigt der Blutzuckerspiegel kurzfristig an. Das kann die Konzentration kurzfristig steigern. Der erhöhte Blutzuckerspiegel aktiviert aber das Insulin, das innerhalb von Minuten den Blutzuckerspiegel massiv senkt und Unruhe und Unkonzentriertheit zur Folge hat.

Wie sieht es aber mit Vitamin-, Mineralien- und Flüssigkeitsdepots aus?

Für die wichtigsten **„besprechungsrelevanten“ Vitamine** hat der Körper kein Depot! Dazu zählen Vitamin C und die ganzen B Vitamine. Zwar wird auch heute immer noch in der eher konservativ-strukturierten, wissenschaftlichen Literatur Vitaminmangel klein geredet. Neuere Forschungen belegen allerdings, dass bereits während 15 Minuten Stress der Körper 300-350 Milligramm Vitamin C verbraucht. Woher soll Nachschub kommen, wenn es keine Lager dafür im Körper gibt? Die Folge ist, dass der Blutspiegel von Vitamin C sinkt mit allen damit verbundenen Folgen. Nicht anders ist die Situation was das „Nervenvitamin“ B1 (Thiamine), die „Anitstressvitamine“ B2 + B6 + B12 betrifft. Die Lösung des Problems wäre also ein zeitnahes Auffüllen bei hohem Verbrauch.

Die wichtigsten **„besprechungsrelevanten“ Mineralien** sind **Magnesium** und **Kalium**. In der Fachwelt gilt Magnesium als das **„Anitstress-Mineral“** und Kalium als **„Nervenstärker“**. Stresshormone sorgen dafür, dass beide Substanzen aus der Körperzelle vermehrt in die Blutbahn geschüttet werden, damit sie für den Notfall rasch zum Ort des Bedarfs gebracht werden können. Stress löst ja im Körper immer noch Alarmbereitschaft für mögliche Flucht oder Kampf aus. Bei Besprechungen wäre es aber sinnvoll die Konzentration dieser Mineralien in den Nervenzellen auf hohem Niveau zu halten. Da die Depots die Körperzellen selbst sind, bleibt nur die Zufuhr von außen. Während der Besprechung wird aber meist nicht Brokkoli, Kohlrabi, Sellerie und Milch für den Kaliumaufbau oder Grapefruit, Bananen, Mandeln, Hülsenfrüchten, gekochter Schinken, Kartoffeln, Tomaten oder Vollkorngetreide gereicht um den Magnesiumspiegel hoch zu halten, wenn es stressig wird.

Die Flüssigkeitsdepots im Körper.

Zwar besteht der erwachsene Mensch zu circa 60 % aus Wasser, aber die frei verfügbaren Depots sind gering. Bereits relativ kleine Schwankungen des Flüssigkeitshaushalts führen rasch zu negativen Folgen für Körper und Geist. Normalerweise schwankt der Wassergehalt des Körpers lediglich um 0,2 % des Körpergewichts (bei 75 kg entspricht das 150 ml oder einem Glas Wasser). Bei einem höheren Flüssigkeitsverlust, was bei langen Besprechungen durchaus sein kann (bedingt durch Schwitzen und Abatmen beim Sprechen!), nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Je besser ein Körper z.B. durch Sport an Flüssigkeitsschwankungen gewöhnt ist, umso leichter wird er diese Belastungen kompensieren.

Vergegenwärtigt man sich die Bereiche Vitaminversorgung, Mineralversorgung, Flüssigkeitsversorgung, Säure-Basen-Balance und Kalorienmenge, so sollte die Wahl der Flüssigkeitszufuhr während längerer Besprechungen sorgsam ausgewählt werden.

Wir wollen deshalb die üblichen Besprechungsgetränke auf ihre mögliche unterstützende Fähigkeit, ihre „Besprechungsrelevanz“ analysieren.

TAGUNGSGETRÄNKE IM VERGLEICH	VITAMIN VERSORGUNG	MINERALIEN	FLÜSSIGKEITS VERSORGUNG	SÄURE-BASEN BALANCE	KALORIENMENGE 100ml	KONZENTRATIONS- STEIGERUNG	PUNKTZAHL
KAFFEE	Keine Vitamine 0 Punkte	Kaffee fördert Entmineralisierung 0 Punkte	Kaffee fördert Wasserausscheidung 0 Punkte	Fördert Übersäuerung 0 Punkte	Milchkaffee und Zucker ca. 40 kcal 0 Punkte	Erreicht Maximum nach 15-20 Minuten 1 Punkt	1 Punkt
	Vernachlässigbare Vitaminmengen 0 Punkte	Vernachlässigbare Mineralmengen 0 Punkte	Positiver Effekt falls kein Tein enthalten 1 Punkt	Neutral 1 Punkt	Tee mit Zucker ca. 30 kcal 0 Punkte	Erreicht keine nennenswerte Steigerung 0 Punkte	2 Punkte
ICETEA	Meist keine Vitamine z. T. Mit Fruchtextrakten 0 Punkte	Vernachlässigbare Mineralmengen 0 Punkte	Hoher Zuckergehalt Hoher Süßstoffgehalt (krebserregend!) 0 Punkte	Fördert Übersäuerung 0 Punkte	Abhängig vom Zuckergehalt bis zu 50 kcal 0 Punkte	Erreicht keine nennenswerte Steigerung 0 Punkte	0 Punkte
	Meist keine Vitamine 0 Punkte	Sehr hoher Phosphatgehalt, was die Entmineralisierung fördert 0 Punkte	Hoher Zuckergehalt Hoher Süßstoffgehalt bis zu 3 Verschiedene (krebserregend) 0 Punkte	Fördert Übersäuerung 0 Punkte	56 kcal	Durchschnittlich für ca. 0,5 Stunden 1 Punkt	1 Punkt
SÄFTE	Zu wenig Vitamine als dass sie ausgewiesen werden dürfen 1 Punkt	Vernachlässigbare Mineralmengen 0 Punkte	Hoher Zuckergehalt 0 Punkte	Neutral bis leicht sauer 1 Punkt	Zwischen 40-56 kcal 0 Punkte	Kein Effekt 0 Punkte	2 Punkte
	Zu wenig Vitamine als dass sie ausgewiesen werden dürfen 1 Punkt	Vernachlässigbare Mineralmengen 0 Punkte	Mäßiger Zuckergehalt. Abhängig vom Verdünnungsgrad 1 Punkt	Neutral 1 Punkt	Je nach Verdünnung meist 20-30 kcal 1 Punkt	Kein Effekt 0 Punkte	5 Punkte
MINERALWASSER	Keine Vitamine 0 Punkte	Nur in Ausnahmefällen teilweise Tages- bedarfsdeckung 1 Punkt	Kein Zucker 2 Punkte	Neutral bis basisch 2 Punkte	0 kcal 2 Punkte	Kein Effekt 0 Punkte	7 Punkte
	Meist 2-4 Vitamine enthalten 1 Punkt	Vernachlässigbare Mineralmengen 0 Punkte	Hoher Zuckergehalt Hoher Süßstoffgehalt bis zu 3 Verschiedene (krebserregend!) 0 Punkte	Fördert Übersäuerung 0 Punkte	48 kcal	Durchschnittlich für ca. 1 Stunde 1 Punkt	2 Punkte
DOC WEINGART MEDIZIN, GEPRÜFT	Die 8 wichtigsten Besprechungs- relevanten Vitamine 2 Punkte	Meersalz und Magnesium mit 15% des Tagesbedarfs Kalium aus der Grapefruit 2 Punkte	Geringe Fruchtzuckermenge (überwiegend Insulin neutrale Verstoffwechslung) 1 Punkt	Neutral bis leicht basisch durch hohen Magnesiumgehalt und Kalium aus der Pink Grapefruit 2 Punkte	19,4 kcal 1 Punkt	Durchschnittlich für ca. 2-3 Stunden 2 Punkte	10 Punkte

Die Tabelle bewertet mit einem einfachen Punktesystem die ernährungs- und physiologisch nachweisbaren Werte und Größen. 0 Punkte bedeutet, dass kein positiver Effekt erkennbar ist, 1 Punkt erhält eine Funktion mit leicht positiver Wirkung und 2 Punkte für einen deutlich positiven Effekt. Nicht berücksichtigt in dieser Tabelle sind die Faktoren **Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Ermüdungsresistenz** und ähnliches. Dies deshalb weil nur für eine Art von Getränk wissenschaftliche Studien vorliegen.

Der erste „**Brain Drink**“ wurde von einem Arzt entwickelt, nach jahrelangen Forschungen hinsichtlich der Erfordernisse von Leistungsmenschen im Beruf und Sport (**DOC WEINGART ACTIVE DRINK**). Zusätzlich zu diesen oben genannten positiven Faktoren, konnte für diesen Drink eine signifikante Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und eine Verbesserung der Ermüdungsresistenz nachgewiesen werden. Zwei absolut entscheidende Faktoren, die ihn als Erfrischungsgetränk im Rahmen von Besprechungen in die erste Reihe stellen und das sowohl aus medizinischen, wie auch ernährungsphysiologischen Gründen.

Unserer Einschätzung nach handelt es sich hier um eine völlig neue Entwicklung von Funktionsdrinks, wie sie bislang noch nicht auf dem Markt zu finden sind.



DOC WEINGART®

DOC WEINGART VERTRIEBS GMBH & CO. KG

LINDAUER STRASSE 108/1 | D-88046 FRIEDRICHSHAFEN

TEL: +49 (0) 7541 - 3740-222 | FAX: +49 (0) 75 41 - 3740-269

E-MAIL: info@docweingart.com | www.docweingart.com