

Fit bleiben auf Geschäftsreisen



Geschäftsreisen sind angenehmer geworden – vor allem durch stärkere Personalisierung und digitale Unterstützung in Form von Apps, Buchungstools und Informationsangeboten. Dennoch empfinden viele Reisende Reisetress, weil ihre Work-Life-Balance durcheinandergerät und sie ihren Fitnessroutinen nicht nachkommen können. Wie Sie auf einer Geschäftsreise den Stress reduzieren können und nebenbei fit bleiben, zeigen Ihnen die folgenden Tipps.

Bewegung und Sport einbauen – Fitnesstipps für den Alltag

Es ist nicht einfach, unterwegs der persönlichen Bewegungsroutine zu folgen – generell wird viel gegessen: im Meeting, unterwegs und abends beim Geschäftsessen. Aber wenn Sie etwas Zeit haben, können Sie z. B. Ihr **Lauftraining zum Sightseeing** nutzen – in vielen Städten gibt es geführte Lauftouren. Fragen Sie das Hotelpersonal nach Tipps für gute Laufstrecken oder suchen Sie sich einen Park in der Nähe und drehen dort Ihre Runden.

Wenn Sie nicht gern laufen, dann nutzen Sie doch das beste Sportgerät, das Sie immer bei sich haben: Ihren Körper! Liegestützen und Seitstützen sind wunderbare Übungen, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu fordern und zu kräftigen, auch ganz ohne Fitnessstudio. Es gibt viele Apps, die Ihnen **kurze und effektive Workouts** vorschlagen, beispielsweise das „7-Minuten-Training“ oder „You Are Your Own Gym“. Auch wenn Sie auf Sportgeräte nicht verzichten möchten, müssen Sie nicht zwingend viel Gewicht mitschleppen: **Yogamatte, Gymnastikband, Sprungseil** oder Wasserflaschen (als Hanteln) reichen meistens.

Wenn gar keine Zeit für Sport bleibt, dann integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Hier kommen Tipps für den Alltag von Julie Dennis, Gesundheitsberaterin bei Executive Travel Vitality in Großbritannien:

Vermeiden Sie es, beim Busfahren oder während kurzer Zugfahrten zu sitzen. Stehen Sie lieber und trainieren Sie dadurch die tiefer liegenden Bauchmuskeln beim Bremsen, indem Sie Ihr Gleichgewicht halten.

Tragen Sie Sneakers auf Reisen und **drehen Sie vor dem Abflug Ihre Runden** um das Flughafenterminal.

Wählen Sie die richtigen Trainingszeiten: Morgenstunden sind zur Gewichtsabnahme, Stimmungsaufhellung und zum Kraftaufbau geeignet. Der Abend ist gut, wenn Sie Höchstleistungen erbringen wollen.

Wenn Sie über weite Strecken reisen, wird das Training am Morgen Ihre **innere Uhr** neu ausrichten.

Gehen Sie, wann immer es möglich ist, **zu Fuß**. Das macht den Kopf frei und reduziert Stress.





Besser essen für mehr Energie

Für viele Menschen ist das Essen unterwegs ein schwieriges Thema: Oft sind opulente Geschäftsessen und zu viele Kekse in Meetings die Regel. Leichte und ausgewogene Kost ist nicht immer leicht zu finden.

Wer nicht in die Falle tappen möchte, sollte sich in der Kunst des Weglassens üben: **Trinken Sie Wasser** anstatt der zuckerhaltigen Getränke, die auf dem Konferenztisch stehen. Essen Sie zum Frühstück schon **Obst** statt Marmeladenbrot und Vollkorn statt Weißmehl. Verzichten Sie bei den anderen Mahlzeiten auf Frittiertes oder Paniertes und sorgen Sie mit **Gemüse und Salat** für ein Plus auf dem Vitalstoff-Konto. Am besten lassen Sie den Nachtschisch weg und halten Sie für den Energieschub zwischendurch **Nüsse und Fruchtriegel** bereit. Auch bei der Ernährung helfen Apps wie z. B. „MyFitnessPal“ oder der Kalorienzähler von „FatSecret“.

„Der Schlüssel zu gesundem Essen und Leben auf Reisen liegt darin, das Gegenteil von dem zu tun, was jeder normalerweise tut“, so die britische Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rachel Allen. Hier ihre Tipps:

Speisen und Getränke, die **Alkohol, Koffein, Salz und Zucker** enthalten, bereits einige Stunden vor Abflug und während des gesamten Fluges **meiden**.

Für einen guten Schlaf sollte man eiweißreiche Nahrung wie **Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse, Bohnen und Hülsenfrüchte** zu sich nehmen. Sie beinhalten die Bausteine, die die schlaffordernden Hormone Melatonin und Serotonin bilden.

Bei **drei gesunden Mahlzeiten pro Tag** im Abstand von jeweils vier bis fünf Stunden mit viel Kohlenhydraten, Eiweiß, Obst und Gemüse bleiben.

Smartphone sinnvoll nutzen, um Stress zu reduzieren

Das Smartphone ist für die meisten Reisenden der wichtigste Begleiter – zahlreiche hilfreiche Apps machen den Alltag leichter.

Alles aktuell: Mit der Reise-App myCWT haben Sie Ihre Reisepläne, Flugplanänderungen und Profildaten immer dabei und erhalten aktuelle Hinweise automatisiert.

Reden statt Tippen: Tippen auf dem Smartphone ist oft mühsam – nutzen Sie doch eine Spracherkennungs-App wie Dragon Dictation (iOS) oder Dragon Anywhere (Android). Sie sprechen, der Computer verschriftlicht selbstständig. Der Text erscheint innerhalb von Sekunden auf Ihrem Smartphone, Sie können ihn sofort versenden. Messungen haben ergeben, dass Sie so fast fünfmal schneller sind als mit der Eingabe über die Tastatur.





Nie mehr orientierungslos: Die App „Abfahrtsmonitor“ (für Android und iOS) greift auf die Datenbank der Deutschen Bahn zurück und zeigt die Abfahrtszeiten der Haltestellen in Ihrer Umgebung an. Mit der Haltestellensuche finden Sie via Ortungsfunktion und integrierter Karte den schnellsten Weg zu Bus und Bahn. Die App ist klar und übersichtlich und lädt die Daten schnell.



Schluss mit der Zettelwirtschaft: Mit dem Smartphone-Scanner Genius Scan (Android, iOS) können Sie schon im Taxi alle Belege scannen und als PDF-Dateien per E-Mail ins Büro schicken. So vermeiden Sie Hosen- oder Brieffaschen, die vor Belegen überquellen: Restaurantrechnung, Taxiquittung, Busticket.



Oder mal ganz revolutionär: Lassen Sie das Smartphone doch mal in der Tasche, anstatt ständig Ihre Mails aus dem Tagesgeschäft zu checken. Nutzen Sie die Zeit lieber fürs Networking, z. B. beim Abendessen mit Ihren Geschäftspartnern. So sind sie mental mehr bei der Sache und nicht hin- und hergerissen.



Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Nutzen Sie ein Geschäftsreisebüro, das kurze Wege, ausreichenden Zeitpuffer zum Umsteigen und den idealen Hotelstandort schon bei der Buchung beachtet. Sie haben Reiseprofis als Ansprechpartner, die Sie außerdem bei Bedarf unterstützen – wenn Sie z. B. von unterwegs aus umbuchen müssen oder Störungen Ihre Pläne über den Haufen werfen.

Mit diesen Tipps und Tools bewältigen Sie Ihre Geschäftsreisen stressfrei und bleiben fit.



**Sie haben Fragen?
Oder sind auf der Suche nach einem Geschäftsreisebüro?**

[Klick](#)