

# F\*\*K YOU HÄMORRHOIDEN



## AUTOBAHN-PLAN VIELFAHRER\*IN



### Bist du ein\*e Vielfahrer\*in?

Egal, ob du dicke Brummis durch die Weltgeschichte fährst oder deiner Kundschaft Kaffeemaschinen oder Aktien verkaufst – du bist ein Mensch mit Terminstress. Deine Bewegung ist wie beim Vielsitzer sehr eingeschränkt. Und oft höre ich von meinen Patienten, dass sie sich das Trinken verkneifen, um nicht wie ein Bekloppter nach 500 Kilometern Strecke den nächsten Tankwart zu überrennen oder beim VIP-Kunden im 10. Stock vor dem Verkaufsgespräch die Toilette zu überfluten. Die logische Konsequenzen sind hier irgendwann Verstopfung und meckernde Hämorrhoiden. Es gibt sicher schönere stille Örtchen als Autobahnraststätten, doch das größere Übel ist ein beleidigter Darm. Und Gummibärchen, Schokoriegel oder Kekse im Handschuhfach sind ein verheerender Ersatz für Wasser. Sie puschen einen dauerhaft hohen Blutzuckerspiegel – die Hungerspirale dreht sich und die Hüfte wird immer runder. Sei es dir wert, Ess- und Trinkpausen einzulegen. Halte deine Wasserflasche oder Teekanne bereit und packe dir vor deiner Tour eine Vesper- oder Bento Box mit bunten, leckeren Fingerfood-Komponenten. Eine Bockwurst mit Brötchen oder ein Frikadellenbrötchen an der Tankstelle kosten nicht nur Unsummen, sie haben in der Regel auch so viele Kalorien wie eine ganze Tafel Schokolade.

Damit nun Bockwurst und Schokolade dir kein Ende mit Schrecken bereiten, findest du in unserem Buch „F\*\*k you Hämorrhoiden“ ab Seite 72 leckere Gerichte, die als To-go-Mahlzeit super funktionieren. Du weißt doch, Horrormeldungen wie „Darmautobahn wegen Hämorrhoidenstreik gesperrt!“ findet niemand wirklich geil. Und zusätzlich erhältst du hier schnelle und leistungsfördernde Snacks für unterwegs vorgeschlagen, damit dein Appetit auf einen knackigen Autobahnfahrt in die gesunde Richtung gelenkt wird.

Denke daran, dass jeder Körper seinen **individuellen Anspruch und Verbrauch** hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de) vorbei.

Denke daran, dass jeder Körper seinen **individuellen Anspruch und Verbrauch** hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de) vorbei.

Denke daran, dass jeder Körper seinen **individuellen Anspruch und Verbrauch** hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de) vorbei.

Denke daran, dass jeder Körper seinen **individuellen Anspruch und Verbrauch** hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de) vorbei.

## PAUSENSNACKS FÜR HERZHAFTES

### Der Klassiker

- Ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen sparsam bestrichen mit Butter oder üppig bestrichen mit Frischkäse, Kräuterquark, Tomatenmark oder Senf, belegt mit Käsescheiben, garniert mit Salatblatt, Gurkenscheiben, Paprikastreifen oder Tomatenscheiben.

### Bitte vom glücklichen Huhn

- 2 hartgekochte Eier

### Der Quarkliebbling

- 250 g Speisequark 20 % pikant gewürzt (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili) mit Gemügesticks (Paprika, Kohlrabi, Pastinake, Gurke, Karotte, Chicoréeblätter)

### Käse macht satt und häppy

- 50 g Hartkäse (in kleine Würfel geschnitten)

# F\*\*K YOU HÄMORRHOIDEN

## AUTOBAHN-PLAN VIELFAHRER\*IN

### PAUSENSNACKS FÜR SÜSSE ESSER

#### Selfmade-Müsli-Mix

- 2 EL Haferflocken, 100 ml Milch oder 100 g Naturjoghurt/Quark, 20 g Nüsse und 10 g Rosinen oder anderes Trockenobst

#### Selfmade-Obstsalat

- 150 g mundgerechte Stücke aus Apfel, Banane, Orange, Birne

### AUS DEM SUPERMARKTREGAL

- 40 g Walnüsse
- 50 g Studentenfutter
- 2 Knäckebrote mit einer halben Kugel Mozzarella
- 25 g Edelbitterschokolade
- 50 g Trockenobst gemischt
- 2 Knäckebrot mit etwas Frischkäse
- 150 g Naturjoghurt vollfett

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieker-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

@svenbach\_ernaehrung  
@profiderek



Facebook



Instagram



YouTube



„Blick ins Buch“

### Von Derek Zieker-Fischer erschienen:



#### Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover | 40 Seiten  
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag  
ISBN 978-3-942906-53-1  
Ladenpreis EUR 13,00 [D]

#### Der Riesenfuchs und das Kaninchen II

Die Freundschaftsprüfung  
Hardcover | 40 Seiten  
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag  
ISBN 978-3-942906-55-5  
Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der  
„S3-Leitlinie für Hämorrhoiden“  
publiziert bei AWMF | Das Portal der  
wissenschaftlichen Medizin  
Downloadlink: <https://bit.ly/408nC8L>

### Von Sven Bach erschienen (Auszug):



#### Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch | 148 Seiten  
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag  
ISBN 978-3-869103327  
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

#### Easy Intervallfasten

Sven Bach und Martina Amon  
Taschenbuch | 160 Seiten  
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag  
ISBN 978-3-842630307  
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

#### Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten  
Format 15 x 21 cm | Schlütersche  
ISBN 978-3-899938913  
Ladenpreis EUR 19,99 [D]