

# Gesunde Ernährung im Büro

Der Arbeitsalltag fordert heute weniger körperliche als vielmehr geistige Anstrengungen: ständige Einsatzbereitschaft und Konzentration, Kreativität, Computerarbeit, Telefondienst, Termine und vieles mehr. Um so notwendiger ist es, zwischendurch einmal abzuschalten. Zum Erhalt der Leistungsfähigkeit brauchen Sie zudem leckere und gesunde Mahlzeiten. Mit den nachfolgend genannten Anregungen, sind Sie gut versorgt und kommen mit Schwung durch den Tag!

## Frühstück

Nicht jeder hat direkt nach dem Aufstehen die Muße und den Appetit, ordentlich und ausgiebig zu frühstücken. Das ist auch nicht unbedingt notwendig. Für Morgenmuffel reichen ein heißes Getränk und evtl. ein Stück Obst aus, um ansprechbar zu werden. Alle anderen sind mit ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot, Butter, Quark, Käse sowie ab und zu Wurst oder Marmelade gut versorgt. Für Eilige bietet sich ein Vollkornmüsli aus einer Flockenmischung, vermischt mit kleingeschnittenem Obst und Joghurt oder Milch, an. Die Zeit bis zum Mittagessen lässt sich am besten mit einem Stück Obst oder frischem Gemüse überbrücken.

# Gesunde Ernährung im Büro

## Mittag

In der Mittagspause sollten Sie sich Ruhe zum Essen gönnen. Wer zwischen Ordern, Telefon und Arbeitsbesprechungen oder unterwegs isst., kann sich nicht richtig erholen. Ideal ist es, wenn Sie eine gute Kantine oder Snackbar besuchen können. Wählen Sie bevorzugt Salat, Gemüsebeilagen, Kartoffeln, Vollkornreis oder –nudeln aus. Die schmecken nicht nur gut, sondern helfen Ihnen auch, Ihr Mittagstief ohne Probleme durchzustehen. Vielleicht bietet Ihre Kantine auch ein vollwertiges oder vegetarisches Gericht an. Probieren Sie es einmal aus. Fettthaltige Speisen wie gebratenes Fleisch oder Wurst, Pommes Frites, Bratkartoffeln oder Pizza sind als Mittagsmahlzeit nicht ideal, da sie uns aufgrund der Fettmenge noch tiefer in das Mittagsloch ziehen. Wenn Sie keine Kantine zur Verfügung haben, bringen Sie sich am besten etwas von zu Hause mit. Jeden Mittag in die Bäckerei oder zum nächsten Imbiss zu gehen, ist nicht nur langweilig, sondern auf Dauer auch teuer. Gut zum Mitnehmen eignen sich z.B. frisches Obst und Gemüse wie Äpfel, Mandarinen, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Gurke oder Rettich. Dazu schmeckt ein Vollkornbrötchen oder –brot mit Käse oder Schinken sehr gut. Mit wenig Aufwand lassen sich auch kleine Gerichte vorbereiten, die Sie mit zur Arbeit nehmen können. Aus Kartoffeln, Nudeln oder Reis vom Vortag wird mit sauren Gurken, Tomaten und Paprika sowie etwas Essig und Öl ganz schnell ein leckerer Salat.

# Gesunde Ernährung im Büro

## Nachmittag

Das Beste gegen den kleinen Hunger am Nachmittag ist ein Snack. Aber: ganz so üppig sollte er nicht sein. Ein Stück Obst, ein paar Vollkornkekse oder ein Joghurt sind gut für die Figur und zudem bestens geeignet, den Appetit bis zum Abendbrot zu stillen. Besonders, wenn sie erst spät zu Abend essen, sollten sie am Nachmittag eine Kleinigkeit verspeisen. Denn: Heißhunger macht unkonzentriert, lenkt unnötig ab und führt oft dazu, sich unterwegs oder zu Hause auf das Erstbeste zu stürzen, was ihnen in die Finger kommt. Und das tut dann weder ihrem Magen noch ihrer Figur gut.

## Erfrischende Durstlöcher

Arbeiten macht durstig. Am besten für trockene Kehlen ist Mineralwasser, eventuell mit etwas Fruchtsaft vermischt. Stellen sie sich immer eine Flasche Wasser an ihren Arbeitsplatz, damit sie das trinken nicht vergessen. Ein bis zwei Tassen Kaffee oder Tee am Tag können nicht schaden. Trinken sie jedoch möglichst nicht zu den Mahlzeiten, weil sonst einige Inhaltsstoffe aus der Nahrung schlechter ausgenutzt werden. Limo, Cola und ähnliches sind zum Durstlöcher ungeeignet, da sie sehr viel Zucker enthalten. Viel erfrischender sind dagegen warme und kalte Kräuter- oder Früchtetees.