

Kein Stress mit dem Essen

Eine **gesunde Ernährung** und Lebensweise ist gerade am Arbeitsplatz wichtig. Schließlich verbringen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dort einen Großteil ihrer Zeit. Häufig fehlen jedoch Ideen und Motivation, um sich ausgewogen zu ernähren. Arbeit & Gesundheit zeigt, wie die Umsetzung gelingt.

Mahlzeit! Wenn die Uhr zwölf schlägt, knurrt bei vielen Beschäftigten schon der Magen. Glücklicherweise kann sich derjenige schätzen, der jetzt in die Kantine gehen kann und dort eine ausgewogene und gesunde Mischung an Gerichten findet. Wem kein Betriebsrestaurant zur Verfügung steht, der muss sich selbst versorgen. Dabei sind Kreativität und Engagement gefragt. Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) raten: „Packen Sie sich nicht täglich das Gleiche ein. Appetit und Genuss hängen vor allem mit dem Angebot zusammen.“ Erst einmal gilt, die Möglichkeiten im Betrieb zu prüfen. Vielleicht bietet der Pausenraum neben einem Kühlschrank auch eine Mikrowelle? Dann können Beschäftigte zwischen belegten Broten, Salaten und vorgekochten Mahlzeiten, die Sie vor Ort erwärmen können, wählen.

Dafür bietet es sich an, beim Kochen regelmäßig eine Portion einzufrieren, die man dann mit zur Arbeit nehmen kann. Das spart Geld, Zeit und Kalorien – wer möchte schon seine Pause in der Warteschlange der Imbissbude verbringen? Belegte Brote werden durch Salatblätter, Gurkenschei-

ben oder eine Gemüsebeilage attraktiver. Salat bleibt frisch, wenn man ihn in einem luftdichten Behälter von der Soße getrennt aufbewahrt und erst vor dem Essen mischt.

Egal, wie das Mittagessen aussieht: An keinem Tag sollte frisches Obst und Gemüse fehlen. „Versuchen Sie schon während des Arbeitsalltags drei der empfohlenen fünf Obst- und Gemüse-Portionen unterzubekommen“, lautet die Empfehlung der Experten von der DGE. So wird der Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. „Genießen Sie zum Beispiel als zweites Frühstück einen Fruchtsaft, zum Mittagessen einen gemischten Salat und als Zwischenverpflegung ein Stück Obst.“

Doch selbst, wenn es im Unternehmen eine Kantine gibt, ist es schwer, sich nicht von Fastfood-Varianten wie Pommes mit Hacksteak oder Lasagne verführen zu lassen. Sie sollten jedoch die Ausnahme bleiben. Vollwertige Vari-

So werden Sie Besser-Esser!

Ob im Büro, auf dem Bau oder unterwegs zum nächsten Termin: Egal, wie Ihr Arbeitsalltag aussieht – Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Um dennoch leistungsfähig und fit zu bleiben, sind regelmäßige Pausen und gesunde Mahlzeiten wichtig. Zugegeben, das erfordert Zeit und Planung. Doch mit ein paar Tricks lässt sich gesunde Ernährung auch am Arbeitsplatz umsetzen.



Im Büro

Viel Kaffee, zwischendurch Schokolade und Kekse – um solchen Sündenfallen, zum

Beispiel im Büroalltag, zu entgehen, können schon kleine Ernährungskniffe helfen. Denn eine solche unregelmäßige und ausgewogene Nahrungszufuhr bringt nicht nur Übergewicht, sondern auch Leistungsabfall und ein vermindertes Wohlbefinden mit sich. Bei einer Bürotätigkeit ist deshalb darauf zu achten, dass die Energiezufuhr circa 1900 kcal bei Frauen und 2200 kcal bei Männern nicht überschreitet. Am besten gelingt das, wenn Sie die Energiezufuhr auf mehrere Mahlzeiten verteilen. Süßigkeiten sollten am Tag die Ausnahme bleiben und bewusst genossen werden. Probieren Sie zudem, ob nicht auch ein fettarmer Joghurt mit Obst eine gute Alternative bei der Lust nach etwas Süßem sein kann.



„Mittlerweile verzichte ich auf Wurst zum Frühstück. Stattdessen mache ich mir Haferflocken, Himbeeren, Bananen, gesüßt mit Agavendicksaft. Das ist super schnell gemacht und sättigt bis zum Mittag. Dann esse ich oft Salate. Weil die Salatauswahl in unserer Kantine sehr vielfältig ist. Blattsalat liebe ich. Mit Feta, getrockneten Tomaten, Pilzen und Kürbiskernen. Dazu nehme ich immer etwas Warmes. Eine Kartoffelsuppe zum Beispiel. Während der Arbeit trinke ich viel Mineralwasser und grünen Tee. Und wenn nachmittags mal die Konzentration nachlässt auch eine Maracujasaft-Schorle. Als Pausensnack für zwischendurch gibt's einen Schokoriegel und einen Apfel. Ich achte schon darauf, dass ich nicht so fettreich esse. Wenn es doch mal passiert, dann gleiche ich das wieder aus, indem ich pro Mahlzeit eine Sporteinheit mache: 50 Minuten aufs Laufband oder eine halbe Stunde Krafttraining.“

Juliane Schulz arbeitet bei Nike Deutschland GmbH in Frankfurt.

anten finden sich zum Beispiel an der Salatbar. Die sind lecker, sättigen und liefern wichtige Inhaltsstoffe. „Wählen Sie zu jeder Mittagsmahlzeit einen kleinen Beilagensalat“, so die Experten der DGE. Einmal pro Woche ist ein großer Salatteller eine köstliche Alternative zur warmen Hauptspeise. Aber Achtung: Als Dressing eignen sich neben Joghurtsoßen am besten selbst portionierter Essig und hochwertiges Öl. Beim Hauptgericht empfiehlt es sich immer großzügig Gemüsebeilagen einzuplanen. Auf Pommes, Kroketten und Co. verzichten und stattdessen lieber Pellkartoffeln, Reis oder

Vollkornnudeln wählen. Experten empfehlen zudem zwischen vegetarischen Gerichten, ab und zu Fleisch und ein bis zwei Fischgerichten ohne Panade zu variieren. Beim Nachtisch ist ein bunter Obstsalat oder eine fruchtige Quarkspeise immer die bessere Wahl als süße Teilchen oder Schokoriegel.

Milch- und Milchprodukte sind wichtige Calcium-Lieferanten. Ein Joghurt, Quark mit Früchten oder ein belegtes Brot mit Käse kann gut von zuhause mitgebracht werden. ►



Von Termin zu Termin

Beschäftigte, die in ihrem Berufsalltag von Termin zu Termin eilen müssen, verbringen häufig viel Zeit im Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln. Um den Hunger dabei nicht zu übergehen oder auf fast food zurückzugreifen, kann es helfen, zwei Frühstückstapen für einen guten Start in den Tag einzuplanen. Denn viele Geschäftsreisende beginnen ihren Tag früh und haben noch keinen Appetit. Wem es so geht, der sollte zunächst nur etwas leichtes, ein Glas Fruchtsaft

oder Obst zu sich nehmen und zwei bis drei Stunden später ein großzügigeres Frühstück nachholen, zum Beispiel mit einem gut belegten Vollkornbrot. Planen Sie Ihren Tag so, dass trotz Stress noch genügend Zeit für eine ausgewogene Pause bleibt. Auch ein Supermarkt bietet alles was man dafür braucht: frische Brötchen, ein Stück Käse, Obst und Gemüse. Kleinere Leistungstiefs lassen sich mit kleinen Zwischenmahlzeiten, wie Obst- oder Gemüsesticks vorbeugen.

„Ich wähle gerne mal einen Salat mit Ziegenkäse als Hauptmahlzeit. Kalorien zähle ich aber nicht. Allerdings achte ich darauf, dass beim Mittagessen viel Grün dabei ist. Seitdem ich häufiger Gemüse und Salat esse, fühle ich mich nach der Mittagspause weniger träge und falle nicht so in ein Loch. Dann setze ich mich an meinen Arbeitsplatz und es geht gleich gut weiter. Was ich auch gut finde: Das tägliche Frühstücksbuffet in unserer Kantine. Da nehme ich gerne Obst mit Quark und Müsli, garniert mit getrockneten Bananenscheiben. Oder trinke ein Glas Milch. Im Team Healthy Nutrition habe ich mich mit Kollegen dafür eingesetzt, dass unser Caterer frische Produkte aus der Region anbietet und keine Fertiggerichte. Jetzt bekommen wir Milch, Käse und Jogurt von lokalen Lieferanten. Und auch Fleisch. Da kann ich mit gutem Gefühl mal ein schönes Schnitzel essen.“

Sina Bredthauer arbeitet bei Nike Deutschland GmbH in Frankfurt.



Dabei auf die gesunde Mischung achten: Fleisch, Wurstwaren und Eier sollten nur in Maßen verzehrt werden. Zudem ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Da sich der größte Teil des Tages bei der Arbeit abspielt, sollte gerade hier darauf geachtet werden, den Körper gut zu versorgen. Wasser und Saftschorlen – ein Drittel Saft zu zwei Drittel Wasser – sind gute Flüssigkeitslieferanten. Tee ist zudem immer eine einfache, aber abwechslungsreiche Lösung. Als Faustregel gilt: Für die Zufuhr von Wasser aus Getränken und fester Nahrung etwa 30 ml bis 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Das sind durchschnittlich etwa 1,5 l Flüssigkeit pro Tag. Wer gerne Kaffee trinkt, muss sich nicht sorgen. Kaffee wird in die Flüssigkeitsbilanz einbezogen. Ge-

nerell sollten aber Genussmittel wie Kaffee oder schwarzer Tee nur in Maßen konsumiert werden. Der Genuss von bis zu vier Tassen – nicht Becher – Kaffee am Tag ist in Ordnung.

Zwischen Meetings bleibt kaum Zeit, die Mittagspause zu genießen? Wer denkt ohne Pause durcharbeiten zu können, der irrt sich: Gegen die obligatorischen Tiefs benötigt der Körper Erholungspausen inklusive kleiner Zwischenmahlzeiten. Diese Freiräume wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Als Zwischenmahlzeiten sind Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Vollkornsnacks ideal. Sie stecken voller wichtiger Inhaltsstoffe und liefern schnell verfügbare Energie.



Auf dem Bau

Handwerkliche Berufe erfordern viel Kraft und Körpereinsatz. Gegenüber Berufstätigen im Büro liegt der Energieverbrauch deutlich höher. Je nach Tätigkeit beträgt der Richtwert für die Energiezufuhr bei schwer

arbeitenden Männern zwischen 25 und 51 Jahren bei 3100 bis 3500 kcal und bei Frauen unter gleichen Voraussetzungen zwischen 2400 und 2700 kcal pro Tag. Das muss auch bei der Ernährung berücksichtigt werden. Doch auch wenn mehr Energie gebraucht wird, sollte diese nicht aus süßen oder fetten Speisen bezogen werden. Achten Sie auf gehaltvollere Milchprodukte und essen Sie zwischendurch Obst, Gemüse sowie Vollkornprodukte. Ein vollwertiges Frühstück mit Müsli und Obst ist Handwerkern ebenso zu empfehlen wie ein vorbereitetes Lunchpaket mit belegten Vollkornbrot am Mittag.



Schichtarbeit

Viele Arbeitsabläufe funktionieren nur, wenn Fachkräfte rund um die Uhr für die Umsetzung verfügbar sind, also in Schichten arbeiten. Das Arbeiten im Schichtsystem wirkt sich auch auf das Ernährungsverhalten und Wohlbefinden aus. Ratsam ist es, trotzdem feste Essenszeiten während der Arbeitszeit einzuhalten.

Während der Frühschicht (zwischen 4 und 13 Uhr) ist zu empfehlen zwei Mahlzeiten einzunehmen – eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine warme Hauptmahlzeit am Mittag. Als Hauptmahlzeit eignen sich Gerichte mit magerem Fleisch oder Fisch. Für die Spätschicht (zwischen 14 und 23 Uhr) bieten sich eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen in der Regel als Kaltverpflegung an. Achten Sie bei einer Nachtschicht zwischen 21 und 6 Uhr besonders auf leicht bekömmliche Mahlzeiten. Außerdem sollten Sie generell einige Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee oder schwarzen Tee trinken.

Dass eine ausgewogene Ernährung eine große Rolle dabei spielt, wie produktiv und leistungsfähig die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind – das ist inzwischen in vielen Unternehmen angekommen. Sie bemühen sich um die Gesundheit ihrer Beschäftigten. So auch der Sportartikelhersteller Nike in Frankfurt. „Viele unserer Beschäftigten führen zwar einen sportlichen Lebensstil, doch ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung nicht bei jedem Sportler automatisch verankert“, sagt Unternehmenssprecher Olaf Markhoff.

Umso wichtiger sind Impulse für eine gesunde Lebensweise. Dazu hat Nike das Engage-Programm entwickelt – auf Initiative von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ein Teil des Programms, das sogenannte Healthy Nutrition, widmet sich dem Themenkomplex der gesunden Ernährung. Hierfür befragten Nike-Mitarbeiter, die das Healthy-Nutrition-Team bildeten, ihre Kolleginnen und Kollegen nach deren Wünschen für eine gesunde Kantinenkost. Dabei sammelten sie unter anderem Ideen für eine Gesundheitswoche 2014. Geplant sind ein vegetarischer Kochkurs mit einem Starkoch sowie Vorträge von Ernährungswissenschaftlern und Spitzensportlern. Auch Bewegung wird Teil der Gesundheitswoche sein. So stehen beispielsweise ein Selbstverteidigungskurs und ein gemeinsames Lauftraining auf dem Programm. Um die Motivation für gesunde Ernährung zu steigern, erstellten die Beschäftigten einen Newsletter: Dort stellen die Kolleginnen und Kollegen bei Nike regelmäßig ihre Lieblingsrezepte vor oder berichten über ihre Erfahrungen beim erfolgreichen Abnehmen.

*Job&Fit (DGE), Angela Krüger (Universum Verlag),
Christine Speckner (Freie Journalistin)*
✉ redaktion@dguv-aug.de



Teilzeit

Wenn es gilt, Familie und Arbeit unter einen Hut zu bringen, greifen viele Beschäftigte auf das Arbeitsmodell Teilzeit zurück. Im Hinblick auf die Ernährung sind dabei prinzipiell die gleichen Grundsätze zu beachten wie bei einem Vollzeitjob. Gerade bei kurzen Arbeitstagen ist man schnell dazu verleitet, gesunde Zwischenmahlzeiten ausfallen zu lassen. Wenn Sie eine 25 Stunden-Woche, verteilt auf fünf Vormittage von etwa acht bis 13 Uhr haben, frühstücken Sie am besten vor der Arbeit, zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Käse, dazu frisches Obst und ausreichend Tee, Wasser oder Saft. Am Arbeitsplatz können Sie ruhig zwischendurch einen kleinen Snack zu genießen. Geeignet ist ein Fruchtojoghurt oder eine Banane. Dabei nicht vergessen, genügend zu trinken, zum Beispiel eine Kanne Tee oder eine Flasche Wasser. Nehmen Sie zudem ein ausgewogenes und vollwertiges Mittagessen ein – entweder nach der Arbeitszeit oder mit den Kollegen in der Pause.

Quelle: JOB&FIT

Illustrationen: Oser



**Auch Schutzengel
brauchen Pausen.**

Sie glauben nicht an Schutzengel?

Das bleibt selbstverständlich Ihnen selbst überlassen. Nicht sich selbst überlassen sollten Sie die betriebliche Arbeitssicherheit, wenn es um die Prävention von Unfällen geht.

Darum schulen und unterweisen

Sie Ihre Mitarbeiter. Wir machen es Ihnen leicht, denn wir führen u. a. Aus- und Fortbildungsunterlagen für:

- Staplerfahrer/Flurförderzeugführer
- Kranführer alle Kranarten
- Sicheres Anschlagen von Lasten
- Fahrbare Hubarbeitsbühnen
- Erdbaumaschinenführer
- Motorsägenführer
- u.v.m.

**Alle Schulungsunterlagen auf
www.resch-verlag.com.**



Resch-Verlag, Dr. Ingo Resch GmbH, Maria-Eich-Strasse 77, D-82166 Gräfelfing

RESCH

Partner für
qualifizierte
Ausbilder!