



## Fit durch die Arbeitswoche

Wie Ihre Ernährung am Arbeitsplatz Ihnen dabei helfen kann

„Heute Mittag war so wenig Zeit, dass ich aus dem Automaten eine Tafel Schokolade gezogen habe“ – „Unsere Kantine kocht so lieblos“ – „Nachmittags bin ich oft total müde“. Während des Arbeitstages richtig zu essen ist eine Herausforderung. Schließlich soll das Essen nicht nur satt machen, sondern auch gut schmecken, gesund sein, nicht schwer im Magen liegen und wenig Zeit kosten. Diplom-Ökologin und **simplify**-Leserin *Sabine Schulz* hat uns erklärt, wie das geht:

### Gut investierte Zeit

Mindestens 15 Minuten reine Kauzeit sollten für Ihre Mittagsmahlzeit drin sein. Illusorisch? Vom guten Kauen profitieren nicht nur all Ihre Verdauungsorgane (Le-

ber, Bauchspeicheldrüse ...), es hat darüber hinaus auch noch weitere gesundheitliche Vorteile. Sie fördern damit etwa die Durchblutung der Zahnwurzeln, stärken den Lymphfluss im Gesichtsbereich und betreiben konzentrationsfördernde Gymnastik fürs Gehirn. Dadurch holen Sie die paar Minuten mehr Essenszeit locker wieder herein.

**simplify-Tipp:** Machen Sie „Ich esse so, dass es mir guttut“ zu Ihrem Motto.

### Bleiben Sie pragmatisch

Zu Hause zubereitetes Essen am Arbeitsplatz in der Teeküchen-Mikrowelle aufzuwärmen mag nicht ideal sein. Aber es ist allemal besser, als in der Kantine bei Currywurst mit Pommes schwach zu werden



oder das Mittagsmenü in 10 Minuten in sich hineinzuschlingen. Bleiben Sie Ihrem Was-mir-guttut-Grundsatz treu!

**simplify-Tipp:** Haben Sie tatsächlich einmal nur wenig Zeit, bringen ein paar in Ruhe gekaute Walnüsse Sie besser durch den Tag als eine Lieferservice-Pizza, die Sie nebenbei mampfen.



### Dem Heißhunger vorbeugen

Je ausgehungert Sie an der Ausgabestelle der Kantine stehen oder die Mittagsmenü-Speisekarte studieren, umso schwerer fällt Ihnen eine gesunde Wahl. Gönnen Sie sich vormittags eine kleine eiweißreiche Mahlzeit, z. B. Joghurt, Quark oder Käse in Kombination mit etwas Gemüse (Karotten, Paprika, Tomaten) oder auch mit Brot, Knäckebrötchen, Getreideflocken oder -poppies. Gegen geschmackliche Langeweile helfen Kräuter. Wenn Sie keine frischen zur Hand haben, nehmen Sie getrost getrocknete. Persönlicher Tipp von *Sabine Schulz*: „Alles im Grünen“ von der Firma *Sonnentor*.

**simplify-Tipp:** Um sich und Ihre Verdauungsorgane auf das Mittagessen einzustimmen, genießen Sie eine halbe Stunde vorher eine leckere Tasse Tee (z. B. Rooibos oder Lemongras) oder Bio-Instant-Gemüsebrühe.

### Entspannung bringt's!

Stress macht hungrig. Auch wenn es nur ein paar Minuten sind: Nutzen Sie den Weg zum Essen, um sich zu entspannen. Unterhalten Sie sich mit den Kollegen über angenehme Themen abseits der Arbeit. Wenn Sie allein gehen, konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper.

**simplify-Tipp** für alle, die am Schreibtisch essen müssen: Schalten Sie unbedingt den Bildschirm ab, und stellen Sie eine hübsche Karte davor. Eine gute Hilfe zum Abschalten ist auch Instrumentalmusik (keine Hörbücher).

### Wählen Sie bunt

Ganz gleich, ob Sie in die Kantine gehen oder ins Restaurant: Je größer die Farbenvielfalt auf Ihrem Tablett oder Teller (Salat, Gemüse!), umso ausgewogener ist Ihre Mahlzeit. Zweite Grundregel: Damit das Essen Sie nicht müde macht, verzichten Sie auf Fettbomben. Bitten Sie um „einen kleinen Klecks Soße“ oder „eine halbe Portion Pommes“.

**simplify-Tipp:** Hören Sie auf Ihren Körper. Sind Sie gerade verfroren, zwingen Sie sich nicht zum „gesunden“ Salatteller, sondern gönnen Sie sich den gehaltvollen Eintopf. Wonach ist Ihnen heute – nach einem knackigen sauren Apfel oder einer süßen Banane?

### Aktion Selbstversorger

Auch ohne Kantine oder Mittagsimbiss können Sie am Arbeitsplatz ein warmes



Essen genießen. Hier zwei Rezepte für eine schnelle Küche:

**1.** Schneiden Sie Kartoffeln und Gemüse morgens nach dem Aufstehen in Scheiben. Legen Sie alles auf ein Backblech mit Backpapier, würzen Sie mit Salz und Kräutern, und bröckeln Sie nach Geschmack Schafskäse darüber. Nach rund 20 Minuten (während Sie frühstücken) ist alles durch (Umluft bei ca. 170 Grad). Befördern Sie das Gericht, das prinzipiell auch kalt gegessen werden kann, in einem Thermosbehälter (gute gibt's z. B. von *Primus*) in die Arbeit.

**2.** Nehmen Sie Couscous, Gemüse (z. B. klein geschnittene Tomaten- und Zucchinistücke, ein paar Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose) sowie Geschmackszutaten (z. B. ein Gewürz, einen Gemüsebrühwürfel, Tahin = Sesammus, Schafskäse) in die Arbeit mit. Couscous und Gemüse 10 Minuten vor der Mittagspause mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen, danach würzen – und fertig ist Ihr Mittagessen!

**simplify-Tipp:** Wenn Sie abends warm essen, bereiten Sie eine etwas größere Menge zu. Nehmen Sie die Reste davon am nächsten Tag als (Mikrowellen-)Mahlzeit mit. Gut geeignet sind Suppen, Eintöpfe, Gemüse- oder Getreidebratlinge.

### **Vorsicht, schimmlicher Joghurt!**

In vielen Büros gibt es eine Teeküche mit Kühlschrank – praktisch für alle, die von daheim Lebensmittel mitbringen.

Das Problem: Oft lagern dort scheinbar herrenlose Lebensmittel, die vor sich hin gammeln und dadurch zu einer ernststen Gesundheitsgefahr werden. Sagen Sie schimmlichen Joghurts und fauligem Obst den Kampf an! Gibt es keinen offiziellen Kühlschranks-Verantwortlichen, erstellen Sie mit Ihren Flurkollegen einen Plan für eine wöchentliche Inspektion + Reinigung, den Sie an die Kühlschranktür kleben.

**simplify-Tipp:** Vereinbaren Sie, dass alles, was augenscheinlich nicht mehr in Ordnung ist, ohne Rücksprache entsorgt werden darf.



### **Für nachmittags: Die Eichhörnchendose**

Wer früh zu Mittag isst, braucht meist noch einen Snack am Nachmittag. Füllen Sie eine hübsche Dose mit Gemüschips, (selbst gerösteten) Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Nüssen, Mandeln, Kokoschips etc., und nehmen Sie die mit in die Arbeit. Geben Sie der Dose einen attraktiven Namen („Eichhörnchendose“, „Notvorräte“), und schreiben Sie ihn aufs Etikett, dazu eine Kurzanleitung („für mein 15-Uhr-Tief“). Wechseln Sie immer wieder den Inhalt, z. B. Apfel, Mandarine ...



**simplify-Tipp** für Schoki-Fans: Machen Sie eine Woche im Monat zur „Schokowoche“. Aber nicht gleich eine ganze Tafel in Ihre Dose legen, sondern jeden Morgen 1 Rippe.



### Zähmen Sie Ihre Essensgelüste

Nicht immer, wenn Sie Lust darauf haben, brauchen Sie tatsächlich etwas zu essen. Alternativen: **1.** Strecken und dehnen Sie sich. **2.** „Turnen“ Sie mit Ihrer Zunge im Mund herum. **3.** Riechen Sie an einer Gewürzdose oder einem Teebeutel. **4.** Wenn Sie sich an Ihren Arbeitsplatz ein Rosmarin- oder Basilikumtöpfchen stellen, können Sie etwas davon abzupfen und knabbern. **5.** Klopfen Sie sich mit leicht gewölbter Hand auf die linke Schulter, und sagen Sie (in Gedanken) „gut gemacht!“. Danach auf die rechte Schulter und „weiter so!“.

**simplify-Tipp:** Nutzen Sie diese Tricks bereits am Vormittag in regelmäßigen Abständen – etwa im „Studentakt“.

### So widerstehen Sie den Besprechungskekse

In einem langweiligen Meeting sind Kekse & Co. selbst dann verführerisch, wenn Sie satt sind oder die Sorte gar nicht be-

sonders mögen. Regen Sie an, Knabberzeug für die Besprechungspause aufzuheben und auf einen Seitentisch zu stellen (außerhalb Ihres Blickfelds). Ersetzen Sie den Keksteller optisch durch einen Tischschmuck. Durch regelmäßiges „Fenster auf!“ beugen Sie dem „Ohne etwas Süßes schlafe ich gleich ein“-Effekt vor.

**simplify-Tipp:** Programmieren Sie sich vorher! „Ich gehe frisch und fit in die Besprechung!“ – „Ich brauche nur etwas zu trinken.“

### 10-Punkte-Programm gegen die Nachmittagsmüdigkeit

*Beim Mittagessen:* **1.** Gut kauen. **2.** Keine Riesenportion. **3.** Fett es meiden. **4.** Fleisch: nur in Maßen, bevorzugt Hackfleisch (da schon gut zerkleinert). *Nach dem Essen:* **5.** Zumindest einen Mini-Spaziergang machen. **6.** Fenchelsamen kauen. Auch – in Maßen genossener – frischer Ingwer kann die Verdauung anregen. Tabu ist er allerdings für Menschen mit empfindlichem Magen und für Schwangere im letzten Drittel (Wehengefahr). **7.** Am Schreibtisch aufrecht sitzen, damit der Magen nicht gequetscht wird. **8.** Beim Sitzen Mikrobewegungen machen: Hüfte in Form einer kleinen, liegenden Acht kreisen lassen (merkt niemand!). **9.** Regelmäßig trinken – Durst verkleidet sich oft als Hunger. **10.** In die Vorratsdose greifen (siehe Abschnitt „Für nachmittags“).