



## Du bist was Du isst

Der Arbeitsplatz ist kein Nobelrestaurant mit unzähligen Gault-Millau-Punkten. Und wer hat schon die nötige Ruhe und Zeit, sich genüsslich einen Fünf-Gänger zu Gemüte zu führen. Dies ist aber kein Grund, auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung zu verzichten und sich zu schnell, zu viel, zu einseitig oder gar nichts zu essen. Wer am Arbeitsplatz leistungsfähig sein will, gönnt sich gezielt eine den individuellen Bedürfnissen entsprechende Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe für Körper und Geist liefert, den Organismus nicht zu sehr belastet und für Energie sorgt.

Die meisten Betriebskantinen bieten heute Salatbuffets und leichte, gesunde Mahlzeiten – wäre es anders, könnte man die Entscheide der Geschäftsleitung betreffend Ernährung ihrer Mitarbeitenden nicht verstehen. Missmanagement beginnt manchmal bereits in der Kantine!

### Ernährungstipps

Frühstücken Sie zuhause in aller Ruhe.

Essen Sie am Arbeitsplatz, wenn Sie Hunger haben – und nur dann.

Lieber fünf kleine Mahlzeiten als ein kalorienbombastisches Mittagsmenü.

Zwischenmahlzeiten bestehend aus kleineren Mahlzeiten aus Obst, Rohkost, Nüssen, fettarmen Milchprodukten oder dünn belegten Broten erhalten die Konzentrationsfähigkeit, belasten Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeiden Heisshungerattacken.

Keine geheimen Lager mit Süssigkeiten anlegen, die zur Frustbekämpfung leider nur kurzfristig helfen.

Weg mit den Behältern mit Süssigkeiten, die Sie für Ihre Kolleginnen und Kollegen immer wieder auffüllen. Sie sind keine Sweets-Tankstelle!

Essen hat auch einen sozialen Aspekt. Unterstützen Sie sich gegenseitig. Mal macht jemand Pouletsalat für zwei oder mehr, am nächsten Tag bringt jemand anders Nudelsalat. Teilen Sie grosszügig. Viele Früchte wie Avocado, Melonen, Ananas, Peperoni, Salatgurken sind für eine Person zu viel – und schmecken frisch am besten.

Kolleginnen und Kollegen sind keine Restenverwerter, auch nicht von überzähligen Partyhäppchen und überdimensionalen Geburtstagskuchen. Im Gefrierschrank sind diese Dinge besser gelagert denn als Bauchfett von Arbeitskollegen.

Wenn Sie arbeiten, arbeiten Sie. Wenn Sie essen, essen Sie. Stopfen Sie sich zum Beispiel nicht beim Lesen unkontrolliert Nahrung in den Kopf.

Wenn Sie schnell einen Döner oder Burger holen, wählen Sie meist zu viel Salz und zu viel Fett. Ergänzen Sie mit Salat, Rohkost-Gemüse oder Früchten um zu Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffe zu kommen und achten Sie beim Nachtessen auf einen Ausgleich.

Kochen Sie doch abends etwas mehr und nehmen Sie Ihr Essen mit – verzehren Sie es über Mittag beispielsweise in einer nahen Parkanlage. Salat und Salatsosse getrennt verpacken.

Belegte Brote mit Salatblättern, Gurkenscheiben oder Gemüsebeilage aufpeppen.

Unbedingt rund zwei Liter Wasser trinken. Stellen Sie eine Wasserflasche auf Ihr Pult, so vergessen Sie nicht, im wahrsten Sinn des Wortes, im Fluss zu bleiben. Wassermangel macht beispielsweise Kopfschmerzen.