

Guten Appetit! 5 Tipps für gesunde Kost im Büro

Essen und Ernährung spielen eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Büro und im Homeoffice muss es schon mal schnell gehen. Fertigprodukte oder die klassischen Wurst- und Käseweckerl, von Leberkäsesemmeln ganz zu schweigen, lassen Feinschmeckerherzen allerdings nicht höherschlagen. Die Snacks liegen entweder im Magen oder stillen den Hunger nur kurzzeitig. Heißhungerattacken olé! Was tun, um gesundheitlich nicht in Teufels Küche zu kommen?

1. Es ist angerichtet: Frühstück, Mittag- und Abendessen
Generell wichtig sind regelmäßige und qualitativ hochwertige Mahlzeiten. Vor allem rund um den Job sorgen die richtige Lebensmittelwahl und optimale Zusammensetzung der Nährstoffe für eine höhere Konzentration und Leistungsfähigkeit. Nicht jeder kann oder mag frühstücken. Die erste Mahlzeit am Tag lässt sich als Vormittagsjause einplanen. Ob Müsli mit Joghurt und Obst oder ein belegtes Vollkornbrot – das ist Geschmackssache. Herausfinden muss ohnehin jeder für sich, ob ein warmes Mittagessen genau richtig ist oder lieber später ein Abendessen mit der Familie. Auch hier gilt, die Menge macht's! Versuchen Sie zu stoppen, wenn Sie satt sind! Wenn ich nur aufhören könnt' …

2. Gääähn – Mittagstief vorbeugen
„Du bist nicht du, wenn du hungrig bist", bestätigt sich immer wieder aufs Neue. Noch ein Telefonat und ein E-Mail und, und … Auf einmal ist aus dem kleinen Hunger ein Bär geworden und wir essen zu viel und zu rasch. Die nächsten Stunden plagt sich der Körper mit der Verdauung und nichts geht mehr. Ein regelmäßiges Essen kann einen Leistungseinbruch oder Heißhungerattacken verhindern. Kleine Zwischenmahlzeiten, wenn Stress vorprogrammiert ist, helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Gerade zu Mittag empfehlen sich leichte Mahlzeiten. Das ist auch am Abend gar nicht so schlecht.

3. Naschen mit Genuss
Sehr salziges, fettes oder üppiges Essen schreit nach Süßigkeiten – natürlich nur, um die Sache abzurunden. Setzen Sie sich bewusst Grenzen und bauen nicht auf Nachschlag. Eine Tafel Schokolade ist schneller verschlungen, als man schauen kann. Naschen Sie mit Genuss, auch mal Trockenfrüchte oder Obst, falls der Süßgusto überwiegt. Es spricht auch gar nichts gegen ein Stück Mehlspeise, denn auch hier macht die Dosis das Gift. Vermeiden Sie jedoch künstlich gesüßte Produkte, die verwirren den Körper nur und er verlangt nach mehr.

4. Mach mal Pause
Legen Sie bewusst Pausen ein und vor allem – essen Sie nicht vor dem Bildschirm. Die Aufmerksamkeit ist zu dem Zeitpunkt nicht beim

Körper und beim Spüren, sondern bei dem, woran Sie gerade arbeiten. Dass die Mengen dann wieder größer oder übermäßig ausfallen, liegt auf der Hand. Sorgen Sie beim Essen bewusst für einen Ortswechsel. Machen Sie Pausen, indem Sie aufstehen und sich etwas zu trinken holen.

In Trinklaune sein

Für den Körper ist ausreichend Flüssigkeit enorm wichtig. Am besten kann er Wasser aufnehmen. Damit es nicht langweilig wird, sorgt ein Kräutertee für Abwechslung. Kaffee und Schwarztee sollten nur in Maßen konsumiert werden, aber das weiß ja schon jedes Kind. Stellen Sie sich einen vollen Wasserkrug auf den Schreibtisch, dann ist die Erinnerung vor der Nase. Übrigens: Nicht jedes Magenknurren oder ein leerer Magen drücken ein Hungergefühl aus. Oft ist tatsächlich Durst dahinter. Probieren Sie es aus!

Foto: iStock.com/alvarez