

Susanne Wendel

Warum bin ich nur so schlapp?

Richtig essen im Job



südwest

SUSANNE WENDEL

RICHTIG ESSEN IM JOB

WARUM BIN ICH NUR SO
SCHLAPP?

südwest^o
EBOOKS

Susanne Wendel

Warum bin ich nur so schlapp?
Richtig essen im Job



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin

Was ist anders bei Berufstätigen?

Die typischen Probleme

Wo bekomme ich etwas zu Essen her?

Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Das Mittagstief

Die typische Ernährung von Berufstätigen: viele Kalorien und wenig Vitalstoffe

Fit mit der richtigen Ernährung

Was der Körper braucht

Flüssigkeit

Kalorien – Brennstoffe für den Energieverbrauch

Vitalstoffe – damit Ihr Körper optimal funktioniert

Qualitätsmanagement in punkto Essen

Motivationshilfen – So schaffen Sie es, dabei zu bleiben

Trinken ist wichtiger als Essen

Wasser, Saft und Kräutertee

Iso-, Sport- und Power-Drinks

Kaffee und Cola – die Wachmacher der Nation

Essen im Beruf

Kantine, Brote oder Imbiss

Die Kantine optimal nutzen

Von zu Hause mitgebracht

Praktisches für die Büro-Küche

Fast Food, Bäckerei, Imbiss-Bude & Co.

Essen aus Ärger, Frust und Langeweile

Wenn Stress schlank macht
Der gesunde Vorrat in der Schublade
Betthupferl für Spätarbeiter
Wenn die Nacht Ihr Arbeitstag ist

Essen unterwegs

Beruflich auf Achse
Frühstück im Hotel und auf Reisen
Mittag- und Abendessen im Restaurant und Hotel
Alkohol am Abend
Essen auf der Autobahn
Essen in Bahn und Flugzeug

Functional Food und Vitaminpillen

Was die Werbung verspricht
Functional Food - wirklich gesünder?
Megafit mit Vitaminpillen & Co.?

Kleine Notfallhilfe

Erste Hilfe für die Leistungsfähigkeit
Ich brauche dringend einen Entfruster
Müde zum Umfallen - was kann ich tun?
Unkonzentriert und lustlos - was hilft?

Sachregister

Hinweis

Bildnachweis

Copyright

Über die Autorin

Susanne Wendel studierte Ernährungswissenschaft und arbeitete danach einige Jahre im Außendienst. Seit 2001 ist sie selbständig als Referentin und Trainerin und vermittelt in unterhaltsamen Vorträgen und Seminaren praktisches Ernährungswissen. Sie ist selber viel unterwegs und lebt und arbeitet schwerpunktmäßig in München. Infos unter www.foodtrainer.de

Was ist anders bei Berufstätigen?

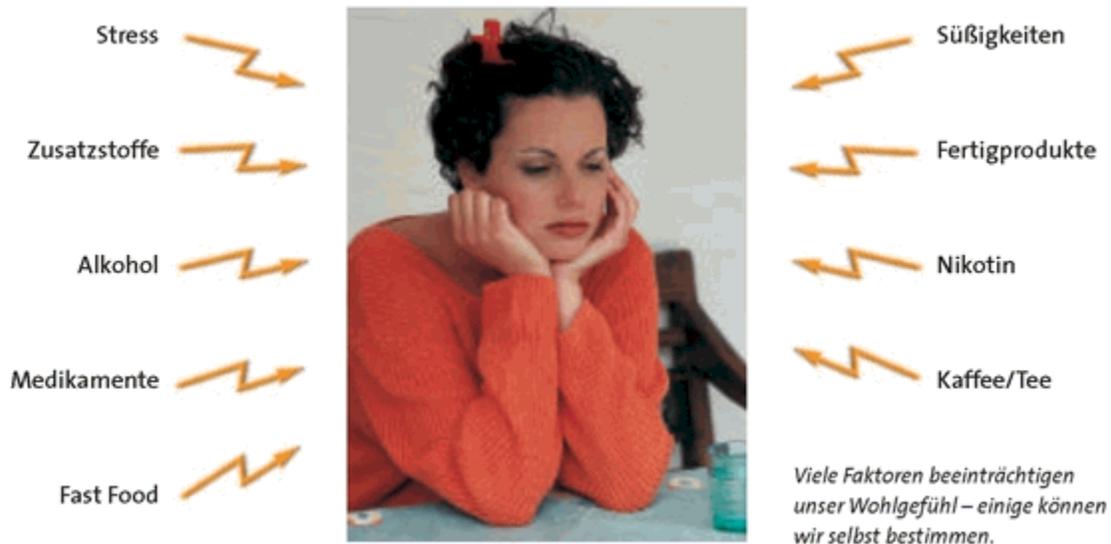
Für Berufstätige sind gesundes Essen und Trinken besondere Herausforderungen. Wenig Zeit, Stress und mangelnde Motivation zum Einkaufen und Kochen führen oft zu einseitiger Ernährung. Dabei ist eine ausgewogene Kost Voraussetzung für optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



Die typischen Probleme

Gehören Sie zu den Menschen, die vor lauter Arbeit das Essen vergessen und das noch nicht einmal merken? Oder sind Sie eher der Typ, der neben dem Computer eine Schale Gummibärchen stehen hat und für stressige Situationen in der Schublade ein paar Schokoriegel bunkert? Fühlen Sie sich angeödet von dem ewigen Leberwurstbrot, das Sie sich jeden Tag von zu Hause mitbringen? Oder ist für Sie die einzige Möglichkeit, mittags etwas zu Essen zu bekommen, der Bäcker nebenan? Wer beruflich voll eingespannt ist, hat wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. Gesunde Ernährung bleibt dann häufig auf der Strecke. Dabei hängt der berufliche Erfolg stark von der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit ab. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen können oft direkt mit ungünstiger Ernährung in Zusammenhang gebracht werden. Wer sich insgesamt gesund und ausgewogen ernährt, fühlt sich fitter und leistungsfähiger.

Ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen fördert die Leistungsfähigkeit im Beruf. Gerade wer beruflich stark angespannt ist, sollte auf seine Ernährung achten.



Wo bekomme ich etwas zu Essen her?

Die tägliche Nahrungsbeschaffung ist für viele Berufstätige ein echtes Problem. Alle, die in ihrem Betrieb eine Kantine nutzen können, sind damit im Vorteil. Doch auch die gesundheitliche Qualität von Kantinen kann sehr unterschiedlich ausfallen und das Angebot ist häufig nicht besonders attraktiv. Ansonsten ist man auf Restaurants, Bäckereien und Supermärkte in der Nähe des Arbeitsplatzes angewiesen. Täglich im Restaurant essen zu gehen ist den meisten Menschen schlichtweg zu teuer und dauert auch zu lange. Manche Gaststätten bieten preiswerte und schnelle Mittagsmenüs an, die dann eher genutzt werden. Viele Berufstätige gehen mittags auch schnell zum Bäcker, Metzger oder zur Imbiss-Bude, wo sie sich schnell eine sättigende Kleinigkeit besorgen können.

Oder man bringt sich einfach etwas von zu Hause mit. Typisch ist ein belegtes Brot und ein Stück Obst dazu. Obwohl man ein Pausenbrot eigentlich relativ unkompliziert schmackhaft zubereiten kann, läuft es bei den meisten Menschen aus Zeit- und Ideenmangel doch immer wieder

auf das gleiche Käsebrot hinaus, das einem irgendwann nicht mehr schmeckt. Dann gibt es noch die Möglichkeit, sich mittags in der Büro-Küche schnell ein Fertiggericht aufzuwärmen oder vorbereitete Speisen zuzubereiten. Doch dazu muss man vorher erst einmal einkaufen gehen, und hier liegt auch schon das nächste Problem, denn Berufstätige tun sich häufig schwer mit Einkaufen. Wer acht bis zehn Stunden am Tag oder noch länger arbeitet, hat wenig Zeit und oft auch keine Lust, anschließend noch verschiedene Geschäfte abzuklappern und sich in lange Kassenschlangen einzureihen. Das wird dann einmal in der Woche im Discounter erledigt oder es werden schnell ein paar Kleinigkeiten in der Mittagspause besorgt. Qualität und Geschmacksvielfalt können dabei aber schnell auf der Strecke bleiben.

Für eine ausgewogene Ernährung im Job sind zwei Dinge von Bedeutung: Man sollte wissen, was die örtliche Gastronomie und die Einzelhändler an schnellen, preiswerten und ausgewogenen Gerichten zu bieten haben. Und es gilt, mehr Abwechslung in die mitgebrachten Pausenbrote zu bringen und beim Einkauf praktische und gesunde Gerichte auszuwählen, die man schnell im Büro zubereiten kann.

Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Mit dem nachfolgenden Test können Sie Einiges über Ihre Ernährungsgewohnheiten, die Qualität Ihrer Ernährung und daraus folgende mögliche Defizite herausfinden. In der Auswertung finden Sie dann Tipps und Verbesserungsvorschläge.

Test-Fragen

- Wie oft essen Sie pro Tag?
 - a. Je nachdem, wie es sich ergibt, drei bis fünf Mahlzeiten.
 - b. Weiß nicht, auf jeden Fall unregelmäßig, oft fallen bei mir Mahlzeiten aus, weil ich nicht zum Essen komme.
 - c. Ich esse häufig, auch zwischendurch, beispielsweise wenn ich Stress oder Frust habe oder wenn die Kollegen mir etwas Leckeres anbieten.
 - d. Ich achte auf eine regelmäßige Ernährung und bemühe mich, die Mahlzeiten einzuhalten. Es kommt selten vor, dass ich das Essen vergesse.

 - Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie?
 - a. Es sollte schmecken und satt machen, ich mache mir eigentlich wenig Gedanken darüber.
 - b. Ich müsste sicher regelmäßiger und mehr essen, habe aber leider oft keine Zeit dafür.
 - c. Essen ist für mich wichtig, ich glaube aber nicht, dass ich immer das Richtige esse. Für mich ist besonders wichtig, dass ich für Stresszeiten meine Lieblings-Knabberei in der Nähe habe.
 - d. Ich achte immer auf gesunde Ernährung und esse auch viele vollwertige Lebensmittel. Essen hat für mich einen sehr hohen Stellenwert.
- Ist Ihnen (regelmäßiges) Essen wichtig oder empfinden Sie die Nahrungsaufnahme**

eher als lästig und vergessen sie auch gerne schon mal?

- Welche Mahlzeit ist für Sie die wichtigste?
 - a. Ich habe eigentlich keine wichtigste Mahlzeit, es kommt immer darauf an, wie mein Tagesablauf aussieht.
 - b. Für mich ist das Abendessen am wichtigsten. Dann habe ich endlich einmal Zeit zum Essen.
 - c. Für mich sind die Zwischenmahlzeiten sehr wichtig. Ich brauche ab und zu etwas zum Knabbern oder Naschen.
 - d. Für mich sind alle Mahlzeiten wichtig. Ich achte auch darauf, regelmäßig zu essen.
- Gehören Sie eher zu den „Gesund-Essern“ oder zu den „Ungesund-Essern“?**
- Wie oft essen Sie Obst und/oder Gemüse am Tag?
 - a. Weiß ich nicht genau, höchstens ein- bis zweimal.
 - b. Nur selten, Obst gibt es ab und zu, zum Beispiel auf Konferenzen, und mittags esse ich schon mal Salat.
 - c. Ich esse höchstens zwei- bis dreimal am Tag Obst und Gemüse, und wenn dann auch schon einmal getrocknete Früchte.
 - d. Ich esse möglichst oft Obst und Gemüse und trinke auch Saft. Ich schaffe eigentlich immer die empfohlenen fünf Portionen am Tag.
- Wie oft essen Sie Süßigkeiten?
 - a. Wenn ich Lust darauf habe, aber nicht jeden Tag.
 - b. Süßigkeiten esse ich nur, wenn es nichts anderes gibt, wenn ich zum Beispiel keine Zeit zum Mittagessen habe.
 - c. Ich habe immer einen Vorrat an Schokoriegeln oder Gummibärchen in der Schublade. Die

brauche ich vor allem, wenn ich gestresst bin.
d. Ab und zu esse ich gerne etwas Süßes, ich probiere aber immer auch gesunde Knabbereien wie Trockenfrüchte, Reiswaffeln oder Vollkornkekse.

Stress kann man mit Essen kompensieren - aber auch mit Bewegung oder Entspannung.

■ Wie ändert sich Ihr Essverhalten, wenn Sie Stress haben?

- a. Weiß nicht, ich glaube gar nicht.
- b. Stress führt bei mir dazu, dass ich weniger esse, keinen Hunger mehr habe oder auch ganz zu essen vergesse.
- c. Stress führt bei mir zu Heißhunger auf Süßigkeiten, am besten hilft dann Schokolade.
- d. Ich wende bei Stress Entspannungsmethoden an und nehme mir bewusst mehr Zeit zum Essen, das entspannt auch.

■ Schätzen Sie Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme (ohne Kaffee und Alkohol).

- a. Keine Ahnung.
- b. Sicher zu wenig, vielleicht einen halben bis einen Liter. Ich trinke hauptsächlich zum Essen.
- c. Vielleicht einen Liter, davon einen Teil in Form von Limonade, Cola oder anderen süßen Getränken.
- d. Ich trinke mindestens zwei Liter Wasser, Saftschorle oder ungesüßten Tee.

Fast Food steht für alles, was man schnell „auf die Hand“essen kann.

■ Wie oft essen Sie Fast Food?

- a. Ab und zu, mit Freunden oder Kollegen oder wenn es sich ergibt.