

ARBEITEN MIT GENUSS

Das Essen nicht vergessen

Mails checken, Termine planen, ans Telefon, Texte formulieren, damit ist so ein Vormittag schnell rum. Die Ausrede „ich komme gar nicht zum Essen, mein Arbeitstag ist so hektisch“, lässt die Ärztin nicht gelten. Der Körper brauche nun mal Beschäftigung in Form von Nahrungsaufnahme und Bewegung. Die Mittagspause ist deshalb eine höchst willkommene Unterbrechung, die man keinesfalls ungenutzt lassen sollte.

Pause – endlich! Wenn jetzt der Magen ein bisschen durchhängt und in der Büroküche etwas Leckeres wartet, ist das der perfekte Start in die zweite Tageshälfte. Fit statt faul: Wer auf die richtige Speisekarte setzt, hält Geist und Körper in Topform.

➔ Was Sie sich mittags servieren, sollte vor allem von Ihren kulinarischen Vorlieben und Ihrer Kreativität abhängen. Dazu noch etwas Selbstwahrnehmung und eine gute Portion Neugierde auf Food-Trends, dann kann eigentlich nichts mehr schiefgehen mit der gesunden und abwechslungsreichen Ernährung auch im Job.

Essen solle vor allem Genuss sein, sagt die Ernährungsmedizinerin Dr. Kathrin Hausleiter, die in der Münchner Innenstadt, nahe beim Viktualienmarkt, praktiziert. „Ich finde wichtig, dass man sich immer wieder mal mit einem kleinen neuen Geschmackserlebnis verwöhnt“, denn dann isst man viel bewusster – und damit fast automatisch gesünder.

Frühstück ist das wahre Brainfood

Das beginnt schon am Morgen, wenn die Nacht ordentlich aufgeräumt hat im Organismus und der Körper auf den ersten Kick wartet. „Damit das Gehirn mit Energie versorgt wird, müssen wir unseren Stoffwechsel mit einem Frühstück aktivieren“, sagt die Medizinerin. Ideal sei dafür eine vollwertige Variante, zum Beispiel mit Vollkornbrot, Frischkäse, Gurke und Tomate, das liefere die richtigen Kohlenhydrate und eine passende Portion Fett. Zu deftig? Einfach mal ausprobieren und anschließend auf die Körpersignale achten. So ein Turbo auf dem Frühstücksteller hat nämlich einen regelrechten Langzeit-Effekt, das Sättigungsgefühl hält danach gut und gern ein paar Stunden an. Ein Müsli mit

Vitamin-Turbos: Erste Hilfe gegen das Leistungstief am Arbeitsplatz

Ernährungswissenschaftler empfehlen fünf Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag. Die Initiative 5 am Tag e. V. betreibt Öffentlichkeitsarbeit rund um dieses Thema und weist darauf hin, dass besonders saisonale Produkte für die Vitaminzufuhr wichtig sind. Übrigens: Es muss nicht immer frisch vom Obststand sein: Die Initiative empfiehlt Obst und Gemüse (frisch oder gegart), tiefgekühltes Obst und Gemüse (fettarm), Obst und Gemüse aus der Dose (möglichst ungezuckert), Saft (100 Prozent Fruchtgehalt) oder Smoothies, Nüsse (ungesalzen, ungeröstet) und Trockenfrüchte.

Welches Obst und Gemüse wann Saison hat, finden Sie in der folgenden Übersicht:



| | |
|---------|---|
| Januar | Kiwi*, Banane*, Champignon* |
| Februar | Ananas*, Avocado*, Trockenobst* |
| März | Spinat, Blumenkohl |
| April | Rhabarber, Spargel, Grapefruit |
| Mai | Erdbeere, Radieschen, Blattsalate (Eichblatt-, Eisberg-, Kopfsalat, Lollo rosso/Bionda), Kohlrabi |
| Juni | Beeren, Süßkirsche, Möhre, Brokkoli, Paprika, Salatgurke, Zucchini, Endiviensalat |

| | |
|-----------|---|
| Juli | Aprikose, Mirabelle, Pflaume, Sauerkirsche, Paprika, Rettich, Tomate, Radicchio |
| August | Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Wassermelone, Aubergine, Chinakohl, Zuckermais |
| September | Holunderbeere, Weintraube, Nüsse*, Esskastanie, Kürbis |
| Oktober | Chicorée, Rosenkohl, Feldsalat |
| November | Rot-, Weiß- und Grünkohl |
| Dezember | Apfelsine*, Clementine*, Grapefruit* |

*ganzjährig; Quelle: 5 am Tag e. V.; www.5amtag.de

frischem Obst (statt Zucker) und Joghurt tut es aber auch – und lässt sich sogar gut über Nacht vorbereiten, lautet ihr Tipp für Eilige und extreme Frühaufsteher. Gleich nach dem Aufstehen an den Tisch, wer das nicht mag, nimmt sich eben einfach etwas mit ins Büro oder bereitet sich dort etwas zu. „Bis neun oder zehn Uhr sollte man gefrühstückt haben“, rät die Ernährungsexpertin, die bei der Beratung rund ums Essen immer auch die Chronobiologie, den biologischen Rhythmus des Organismus, im Blick hat. Also besser keinen Kaltstart am Schreibtisch, das tut nicht gut. Schließlich verlangt so ein Arbeitstag ordentlich Aktivität von unseren Gehirnzellen. Konzentration, gute Ideen, Entscheidungsfreude – mit leerem Magen wird das zum unnötigen Kraftakt.

Leichtes Lunch für gute Laune

Mails checken, Termine planen, ans Telefon, Texte formulieren, damit ist so ein Vormittag schnell rum. Die Ausrede „ich komme gar nicht zum Essen, mein Arbeitstag ist so hektisch“, lässt die Ärztin nicht gelten. Der Körper brauche nun mal Beschäf-

tigung in Form von Nahrungsaufnahme und Bewegung. Die Mittagspause ist deshalb eine höchst willkommene Unterbrechung, die man keinesfalls ungenutzt lassen sollte. Denn ganz gleich, ob es am Nachmittag in die zweite Bürorunde geht, zu Hause die Familie wartet oder andere Termine anstehen – Geist und Körper brauchen jetzt einen neuen Energieschub. Ein leichtes Lunch ist in der Tagesmitte genau richtig und für Menschen, die schon von Berufs wegen gut sind in Planung und Organisation sozusagen Ehrensache. Und darum geht es bei der Mittagspause, ob wir die nun in der Kantine, beim Italiener um die Ecke oder in der Büroküche verbringen: nicht zu viel und nicht zu schwer verdaulich, damit der Stoffwechsel gleichmäßig bis zur nächsten Mahlzeit zu tun hat. Sogenannte langkettige Kohlenhydrate, die man sich wie an einer langen Perlenkette vorstellen kann, sind dafür ideal. Der Stoffwechsel spaltet sie mithilfe des Insulins Stück für Stück in Zuckermoleküle auf und transportiert sie über die Blutbahn ins Muskelgewebe und in die Organe, bis hinauf ins Gehirn. „Wenn die Verdauung nicht



Rezepte zum Nachmachen: Lust auf Lunch

Das Auge isst mit: Diese alte Weisheit bestätigen immer neue Food-Trends aufs Schönste. Der Salat oder die Suppe, frisch und bunt in einem Deckelglas angerichtet – ideal zum Mitnehmen ins Büro. Superfoods sind die neuen Stars der kreativen Küche – daheim zubereitet und in einer hübschen Lunchbox verpackt, sind sie sogar auf einer Geschäftsreise ideale gesunde Leckerbissen. Und wenn es mal ganz schnell gehen soll und auch keine kleine Küche in der Nähe ist, geht am besten ein mitgebrachter Smoothie – schmeckt gut, sieht köstlich aus und hält jede Menge Vitalstoffe bereit. Einfach inspirieren lassen und dann die eigene Fantasie einfließen lassen – für eine (Mittags-)Pause ganz nach Ihrem Geschmack!

- „Lunch im Glas. Goodbye Kantine, hello Fitfood“, von Martina Kittler, Gräfe und Unzer, 2016, 64 Seiten, 8,99 Euro
- „Superfoods für unterwegs – Mit Power durch den Tag“, von Inga Pfannebecker, Gräfe und Unzer, 2016, 64 Seiten, 8,99 Euro
- „Superfood-Küche – Kochen mit dem Besten aus der Natur“, von Julie Morris, Königsfurt-Urania, 272 Seiten, 17,99 Euro
- „36 Smoothies für die Seele“, Rezeptkarten mit Anleitung, von Julia Gruber, Königsfurt-Urania, 2014, 6,99 Euro
- „Nimm's mit. Transportable Gerichte für Büro, Schule & Picknick“, von Rose Marie Donhauser, Stiftung Warentest, 176 Seiten, 2015, 19,90 Euro

gut funktioniert, fühlt man sich eben auch nicht gut“, erklärt Dr. Kathrin Hausleiter und empfiehlt deshalb, ballaststoffreich zu essen – mit Augenmaß und mit Genuss. Tempo, Tempo ist tabu: „Gründliches Kauen verdaut schon mal etwas vor, das erleichtert dem Magen seinen Job.“ Auch die Gewichtskontrolle gelinge auf diese Weise letztendlich besser, weiß die Medizinerin, „denn erst nach 15 Minuten Kauen und Schlucken kommt im Gehirn die Botschaft ‚satt‘ an“.

Rausschmecken, was drin ist

Sogenanntes Brainfood, wie Nüsse oder die neuen Novel Foods (auch Superfoods genannt), wie Chia-Samen, Goji-Beeren oder Quinoa, werden in den Trend-Küchen hoch gehandelt und zu fantasiereichen Gerichten kombiniert. Das ist sicher gesund und eine prima Ergänzung zu unseren heimischen „Superfoods“, die ohnehin auf dem Speiseplan stehen sollten und als neue Kreationen für immer neue Geschmackserlebnisse sorgen. Heidelbeeren, Grünkohl, Spinat, Wallnusskerne, Leinsamen, Sprossen – sie gelten neben dem klassischen Obst und Gemüse als besonders wertvoll und sind – zum Beispiel als Smoothie – bei Trendsettern sehr beliebt. Für die Ernährungsmedizinerin Kathrin Hausleiter ist die kreative Beschäftigung mit Essen genau richtig. In ihrer Ernährungsberatung trainiert sie mit ihren Patientinnen und Patienten einen bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln, „nach einer Woche Speiseplan-Protokoll erleben viele ein regelrechtes Aha-Erlebnis, weil sie oft erstmals das eigene Essverhalten systematisch reflektieren“. Anschließend wird ein individueller Speiseplan entwickelt, der gegebenenfalls eine Ernährungsumstellung ermöglicht und dabei unbedingt die Vorlieben der Patienten berücksichtigt. „Wir sollten wieder zu einem lustvollen Umgang mit Essen zurückfinden und auch mal ganz bewusst rausschmecken, was eigentlich alles drin ist, zum Beispiel die einzelnen Gewürze.“

Der Geschmackssinn braucht allerdings ein wenig Schule. Deshalb lautet eine wichtige Empfehlung, die Mittagspause nicht zur Nebensache vor Tastatur und Bildschirm zu degradieren:

„Essen Sie nicht am Arbeitsplatz, sondern wechseln Sie die Umgebung. Das Gehirn braucht die Möglichkeit, sich auf das zu konzentrieren, was wir da zu uns nehmen.“ Anschließend mit forschem Schritt noch eine Runde um den Block oder durch den Park, um Sauerstoff zu tanken. Das macht den Kopf frei und bringt den Stoffwechsel so richtig auf Touren: „Wenn wir uns bewegen, wird im Körper eine ganze Kaskade von Aktionen gestartet, die mit dazu beitragen, dass die Nahrung optimal verwertet wird.“

Kirsten Wolf, Journalistin

Meeting mit Nuss

Der klassische Griff zum Keks kommt irgendwann bei jeder Konferenz – spätestens, wenn die Konzentration nachlässt. Damit nicht nur schnelles Süßes, sondern auch gesundes Brainfood bereitsteht – und das auch noch in schönem Design – gründete der Hamburger Achim Stephan vor fünf Jahren die Firma „Wellnuss Premium Snacks“ – Nuss- und Trockenfruchtmischungen speziell für Unternehmen. Der frühere Vertriebsleiter bei einem Finanzdienstleister hatte bei vielen Meetings reichlich Gelegenheit, sich über die klassische Konferenz-Kulinarik Gedanken zu machen. Er fand, dass eine Alternative her müsse. Seitdem gibt es die „etwas anderen“ Konferenz-Snacks, in diversen Varianten und Kombinationen – von Wallnusskernen, Bananenchips und getrockneten Sauerkirschen bis zu Kaffeebohnen in Zartbitterschokolade. Präsentiert in schönen Glaskaraffen mit Korken und auf maßgefertigten Snackboards aus Holz bleiben sie frisch und sind zudem ein Hingucker auf dem Konferenztisch. Die Idee komme bei vielen Unternehmen gut an, erzählt Firmengründer Achim Stephan und hat für dieses Jahr Pläne: Es soll weitere Bretter-Varianten aus noch edleren Hölzern geben – und Snacks auch in Bio-Qualität. Mehr Infos unter www.wellnuss.de.

