

biofruit

WWW.BIOFRUIT.DE

Nur das Beste
NATÜRLICH



Qualität & Vertrauen
GESUND

RICHTIG ESSEN IM JOB

VON SUSANNE WENDEL UND DENISE NENKER

KÖSTLICH



ÖKO
logisch!

GENUSSVOLL



OBST.
GEMÜSE



fein & edel
EINZIGARTIG

FRISCH & FRUCHTIG

aromatisch



Susanne Wendel
Denise Nennker

Richtig essen im Job

Liebe Leserin, lieber Leser,

richtiges und gesundes Essen ist wichtig, gerade im Job. Lebensmittel sind nicht irgendein Produkt. Was wir essen, beeinflusst unseren Organismus, unser Leben und unser Wohlbefinden. Und unsere Leistungsfähigkeit. Der Bio-Branche kommt dabei eine ganz besondere Verantwortung zu. Nicht umsonst wird von dem, wo Bio draufsteht, auch erwartet, dass Bio drin ist. Das bedeutet nicht nur, dass die Herstellung im ökologischen Landbau erfolgt ist, sondern es weckt auch die Erwartung der Verbraucher, dass in Bio-Produkten besonders viele gesunde und werthaltige Vitamine, Mineral- und Nährstoffe stecken. Bio soll uns guttun und das positive Gefühl hinterlassen, etwas für sich und den eigenen Körper getan zu haben.

Als Unternehmen, das die Philosophie vertritt, den Lebensmitteleinzelhandel und damit letztlich den Verbraucher täglich mit bestem Bio-Obst und Bio-Gemüse zu versorgen, sind die Themen Ernährung und Gesundheit natürlich besonders im Fokus. Frischer und aromatischer Genuss gehen einher mit der Verantwortung für natürliche Produkte und Menschen, die diese Produkte am einen Ende der Wertschöpfungskette erzeugen und am anderen Ende genießen.

Dieser Verantwortung stellen wir uns. Tag für Tag. Auch mit diesem Buch, das wir Ihnen gerne überreichen. Denn was wir essen beeinflusst auch unsere Lebensfreude. Und das ist das Wichtigste.

Herzlich grüßt
Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Dirk Salentin". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dirk Salentin
Geschäftsführer Biofruit GmbH

Inhalt



Was ist wichtig für Berufstätige?	8
Die typischen Probleme	9
Wo bekomme ich etwas zu essen her?	10
Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?	11
Das Mittagstief	16
Die typische Ernährung von Berufstätigen: viele Kalorien und wenig Vitalstoffe	17

Fit mit der richtigen Ernährung	26
Was der Körper braucht	27
Kalorien – Brennstoffe für den Energieverbrauch	29
Vitalstoffe – damit Ihr Körper optimal funktioniert ...	33
Essen Sie bunt	40
Qualitätsmanagement in puncto Essen	44
Motivationshilfen – So schaffen Sie es, dabeizubleiben	46

Trinken ist wichtiger als essen	48
Wasser, Saft und Kräutertee	49
Iso-, Sport- und Powerdrinks	50
Kaffee und Cola – die Wachmacher der Nation	51

Essen im Beruf	54
Kantine, Brote oder Imbiss	55
Die Kantine optimal nutzen	55
Von zu Hause mitgebracht	58
Praktisches für die Büro-Küche	61
Fast Food, Bäckerei, Imbiss-Bude & Co.	64
Essen aus Ärger, Frust und Langeweile	68

Wenn Stress schlank macht	71
Der gesunde Vorrat in der Schublade	73
Betttrupferl für Spätarbeiter	74

Essen unterwegs	75
Beruflich auf Achse	76
Frühstück im Hotel und auf Reisen	76
Mittag- und Abendessen in Restaurant und Hotel	77
Alkohol am Abend	80
Essen auf der Autobahn	81
Essen in Bahn und Flugzeug	83

Bio-Lebensmittel	85
Ist Bio drin, wo Bio draufsteht?	86
Welche Kriterien müssen Bio-Lebensmittel erfüllen?	87

Kleine Notfallhilfe	91
Erste Hilfe für die Leistungsfähigkeit	92
Ich brauche dringend einen Entfruster	92
Müde zum Umfallen – was kann ich tun?	93
Unkonzentriert und lustlos – was hilft?	96
Impressum.....	98



Was ist wichtig für Berufstätige?



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 eine 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, Konzentrationschwäche 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.

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.

Oder man bringt sich einfach etwas von zu Hause mit. Typisch sind 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 dem 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.

Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Mit dem nachfolgenden Test können Sie einiges über Ihre Ernährungsge-
wohnheiten, die Qualität Ihrer Ernährung und daraus folgende mögliche De-
fizite herausfinden. In der Auswertung finden Sie dann Tipps und Verbesse-
rungsvorschläge.

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.

Ist Ihnen (regelmäßiges) Essen wichtig, oder empfinden Sie die Nahrungsaufnahme eher als lästig und vergessen sie auch gerne schon mal?

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 voll wertige Lebensmittel. Essen hat für mich einen sehr hohen Stellenwert.

KONZENTRIERT UND VOLLER NEUER IDEEN...

...SO WÜRD E JEDER GERNE ARBEITEN. DOCH LEIDER SIEHT ES HÄUFIG ANDERS AUS: UNKONZENTRIERT UND MÜDE KÄMPFT MAN SICH DURCH DIE BESPRECHUNG, SCHLAPP UND ENERGIELOS SUCHT MAN NACH NEUEN KONZEPTEN UND STATT VOLLER ENERGIE IN EINEN NETTEN FEIERABEND ZU STARTEN, LIEGT MAN ZU HAUSE NUR NOCH AUF DEM SOFA. DAS KANN AM ESSEN LIEGEN! DENN WAS SPORTLER SCHON LANGE WISSEN, GILT FÜR ALLE:

LEISTUNGSFÄHIGKEIT HÄNGT VOM ESSEN AB!

WER WENIG ZEIT FÜRS EINKAUFEN UND ESSEN HAT, HÄUFIG AUF DIENSTREISE IST, VIEL STRESS BEWÄLTIGEN ODER OFT AUSWÄRTS ESSEN GEHEN MUSS, KANN TROTZDEM VIELES TUN, UM SICH OPTIMAL ZU ERNÄHREN.

T+49 (0)2421 / 69354-0 · INFO@BIOFRUIT.DE

BIOFRUIT GMBH
AM LANGEN GRABEN 5
D-52353 DÜREN

WWW.BIOFRUIT.DE

Das Buch im Shop:



<http://www.biofruit.de/shop/buch-richtig-essen-im-job/>