



# Mach mal Pause!

Die Anforderungen im Berufsalltag steigen und viele Berufstätige stehen unter hohem Leistungsdruck, darunter leidet oft das Ernährungsverhalten. Entscheidend für das Wohlbefinden und die Erholung ist nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir essen. Deshalb sind regelmäßige Pausen am Arbeitsplatz besonders wichtig!

## Hier einige Tipps für den Berufsalltag:

- Fünf kleine Mahlzeiten sind für die Konzentration günstiger als drei große Mahlzeiten. Sie unterstützen die persönliche Leistungskurve besser.
- Keine Mahlzeiten ausfallen lassen.
- Unter Zeitdruck wird häufig auf Frühstück, Pause oder sogar auf das Mittagessen verzichtet. Jede Mahlzeit ist wichtig! Ausgefallene Mahlzeiten mindern die Konzentrationsfähigkeit und fördern Heißhungergefühle.
- Regelmäßige Pausen
- Nicht am Arbeitsplatz essen oder dabei weiterarbeiten, sondern bewusst eine Pause einlegen, die wenn möglich, in einem anderen Raum stattfindet.
- Die Mittagspause mit anderen Kollegen verbringen, das fördert soziale Kontakte und kann die Selbstverpflegung erleichtern, wenn jeder einen Beitrag zum Mittagessen leistet.
- Ausreichend und regelmäßig trinken.

## Das schnelle Essen direkt am Arbeitsplatz hat viele Nachteile:

- Wenig Erholungswert
- Oft wird hastig gegessen, das kann zu Sodbrennen und Völlegefühl führen.
- Durch das schnelle Essen wird das Sättigungsgefühl zu spät wahrgenommen, es wird dann zu viel gegessen.
- Die fehlende Erholung führt zu Ermüdung und Konzentrationsstörungen.
- Die Fehlerquote bei der Arbeit erhöht sich.



## Für den kleinen Hunger zwischendurch:

Mit einer kleinen Zwischenmahlzeit vormittags und nachmittags sorgen Sie für Energienachschub und können so die Konzentrationsfähigkeit erhalten. Lassen Sie sich vom kleinen Hunger nicht überraschen! Er verleitet Sie sonst zu „Leckereien“, die unnötig viel Zucker und/oder Fett enthalten. Wählen Sie als Zwischenmahlzeiten bevorzugt Lebensmittel, die sonst in Ihrer Ernährung zu kurz kommen, wie beispielsweise Obst oder Milchprodukte wie Joghurt. Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Zwischenmahlzeiten zurecht, die sich auch länger lagern lassen, wie Knäckebrötchen, Reiswaffeln oder Müsliriegel.

## Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten:

- Frisches Obst oder Gemüsesticks liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
  - Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch liefern hochwertiges Eiweiß und Kalzium. Kombiniert mit Obst ergeben sich ideale Zwischenmahlzeiten.
  - Knäckebrötchen oder Reiswaffeln liefern Energie in Form von Kohlenhydraten. Sie können mit Obst oder Milchprodukten kombiniert werden.
  - Nussmischungen und Trockenfrüchte, als „Studentenfutter“ bekannt, liefern Energie und Nährstoffe für das Gehirn wie Eiweiß, hochwertige Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin E und Magnesium. Da Nüsse sehr fettreich sind, sollen nur kleine Mengen, wie eine Handvoll, davon gegessen werden.
  - Müsliriegel eignen sich sehr gut für zwischendurch. Sie können auf Vorrat auch selbst gemacht werden. Beim Kauf von fertigen Müsli- oder Fruchtriegeln auf die Zutatenliste achten. Zucker sollte nicht bei den ersten drei Zutaten auftauchen.
- 