

# Ernährung am Arbeitsplatz



Richtig essen und trinken im Berufsleben



Meine AK. Ganz groß für mich da. AK-Hotline ☎ 05 7799-0





”

Gesundes Essen hält Leib und Seele zusammen und ist in den Phasen körperlicher und geistiger Anstrengung wichtig. Wenn Sie Unterstützung brauchen, finden Sie einen Wochenplan in der Broschüre.

Ihr

**Josef Pesserl**  
AK-Präsident

# ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ

## **Richtig Essen und Trinken im Berufsleben**

### **Hinweis:**

Wie jede Wissenschaft ist auch die Ernährungswissenschaft einer ständigen Weiterentwicklung unterworfen. Die Inhalte der Broschüre entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung der Broschüre (April 2009).

Eine Haftung der Autorinnen und des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Um die Lesbarkeit dieses Textes zu erleichtern, wird vorwiegend die männliche Form verwendet. Diese Bezeichnungen schließen jedoch sowohl Frauen und Männer ein.

Konzept und Text:

Mag. Karin Lobner (<http://www.gefühlsküche.at>)

Dipl. oec. troph. Britta Macho (<http://www.e-drei.at>)

Mag. Sonja Reiselhuber (<http://www.e-drei.at>)

Idee:

DI Helmut Bohacek, Abteilung Wirtschaftspolitik,  
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Allgemeine Ernährungsempfehlungen</b>	<b>6</b>
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen	6
Das Wissen ist vorhanden	6
Das Wissen	7
Was habe ich heute schon gegessen?	10
<b>Sich schlau essen – ist das möglich?</b>	<b>12</b>
Brainfood für den leistungsfähigen Arbeitsalltag	12
Glukose – der Treibstoff für das Gehirn	12
Eiweiß für die Funktionsfähigkeit des Gehirns	13
Damit das Gehirn wie geschmiert funktioniert	13
Vitamine und Mineralstoffe für ein gutes Gedächtnis	14
<b>Schokolade zum Nachmittagsstress?</b>	<b>15</b>
Die unbewusste Manipulation des Stresspegels	15
Die Zucker-Koffein-Allianz	16
Schoko: Trost aus der Lade	16
Kaffee: Leistungssteigerung aus der Tasse	18
Vitamine: B-esser für die Nerven	19
Appetit: Schluss mit lustig	20
Alkohol: täuschende Entspannung aus der Flasche	22
<b>Wenn die Energie abgebrannt ist</b>	<b>23</b>
Warnsignale des Burnout	23
Drei Phasen in Richtung Überlastung	24
<b>Kalorienfreier Stressabbau</b>	<b>25</b>
Beruhigende Bewegung	25
Erholsamer Schlaf	27
Dosierter Genuss	
<b>Das Frühstück</b>	<b>28</b>
Des einen Freud, des anderen Leid ...	28
Frühstücksmuffel kämpfen mit Leistungsabfall ...	28
... und Übergewicht	29
Was tun?	29
Die Frühstückskomponenten	30

<b>Die Zwischenmahlzeit</b>	<b>31</b>
Retter in der (Hungers)Not	31
Von der Theorie ...	32
... zur Umsetzung in die Praxis	33
<b>Ausreichend trinken am Arbeitsplatz</b>	<b>36</b>
Trotz Terminen und Stress nicht aufs Trinken vergessen	36
Wie ist das eigentlich mit dem Durst?	36
<b>Rund um das Mittagessen</b>	<b>38</b>
Das Essen in der Kantine	38
Das Mittagessen beim Wirten oder am Würstelstand	42
Das Mittagessen von zu Hause mitbringen	42
Die Teeküche	45
<b>Einkaufen im Supermarkt – was sagt das Etikett?</b>	<b>47</b>
Was gehört drauf, auf's Etikett?	47
Nährwertangaben	49
<b>Nachhaltig und Fair</b>	<b>50</b>
Was ist nachhaltige Ernährung	50
Biologische Lebensmittel	52
Äpfel aus Argentinien	53
Fair handeln	54
MSC Siegel bei Fischen	57
<b>Kalt und warm – schnelle Rezepte</b>	<b>58</b>
Frühstück und Jause	58
Salate	62
Warme Speisen	64
<b>Wenn der Beruf das Essverhalten beeinflusst</b>	<b>67</b>
Personenportraits ausgewählter Berufsgruppen:	
Von Computern, Telefonaten & Meetings – der Büroalltag	67
Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Büro	68
Von Tag und Nachtdiensten – die Schichtarbeit	71
Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Schichtdienst	72
Von Zementsäcken, Ziegelsteinen & körperlicher Höchstleistung – die Schwerarbeit	75
Tipps zur ausgewogenen Ernährung bei körperlich schwerer Arbeit	76

Von Flexibilität und Spontanität – unregelmäßige Arbeitszeiten	79
Tipps zur ausgewogenen Ernährung bei unregelmäßigen Arbeitszeiten	80
Vom Auto als ständiger Begleiter – der Außendienst	85
Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Außendienst	86
<b>Serviceteil</b>	<b>91</b>
Weiterführende Links	91
Buchtipps	91
Broschüren zum Thema	93
Erährungsberatung	93
Kochkurse	94

# ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

## Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Sie verbringen unter der Woche den Großteil des Tages mit Ihrer Arbeit. Daher findet Essen und Trinken mehrmals pro Tag am Arbeitsplatz bzw. während des Arbeitsprozesses statt.

Das, was Sie essen und trinken beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration mehr als Sie denken. Ungünstige Ernährung führt oft zu Leistungsabfall und Müdigkeit, ausgewogene Ernährung dagegen kann zu Höhenflügen anregen.

### Das Wissen ist vorhanden

In den letzten 50 Jahren hat sich in der Ernährungsaufklärung einiges getan. Die meisten von uns wissen über die Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung Bescheid. Es hapert alleine an der Umsetzung. Beim Essen und Trinken spielen immer auch die Emotionen mit – daher funktioniert die Umsetzung der Lehrbuchmeinung meist nicht auf Knopfdruck.

Essen und Trinken bedeuten nicht nur Nahrungsaufnahme sondern auch

- Genuss
- Kommunikation
- Geschmackserlebnis
- Spaß

... und das passt manchmal so gar nicht in das Bild, das man von „gesunder Ernährung“ hat.

### Mit Wissen genießen ...

Dabei ist es gar nicht so schwer, die geltenden Empfehlungen umzusetzen. Oft reichen kleine Veränderungen, um einen Erfolg zu erzielen und das Essen „trotzdem“ auch genießen zu können.

# Das Wissen

Die Ernährungspyramide bietet dazu ein anschauliches Modell für die ausgewogene Ernährung.

## Vereinfacht erklärt:

Nimm viel von den unteren, breiten Reihen der Pyramide. Je weiter man nach oben klettert, umso sparsamer soll die Auswahl ausfallen. Snacks und Süßigkeiten befinden sich ganz an der Spitze der Pyramide – sie gehören also zur „gesunden“ Ernährung durchaus dazu – aber eben mit Maß und Ziel und in kleinen Mengen eingesetzt.

## DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE BAUT AUF

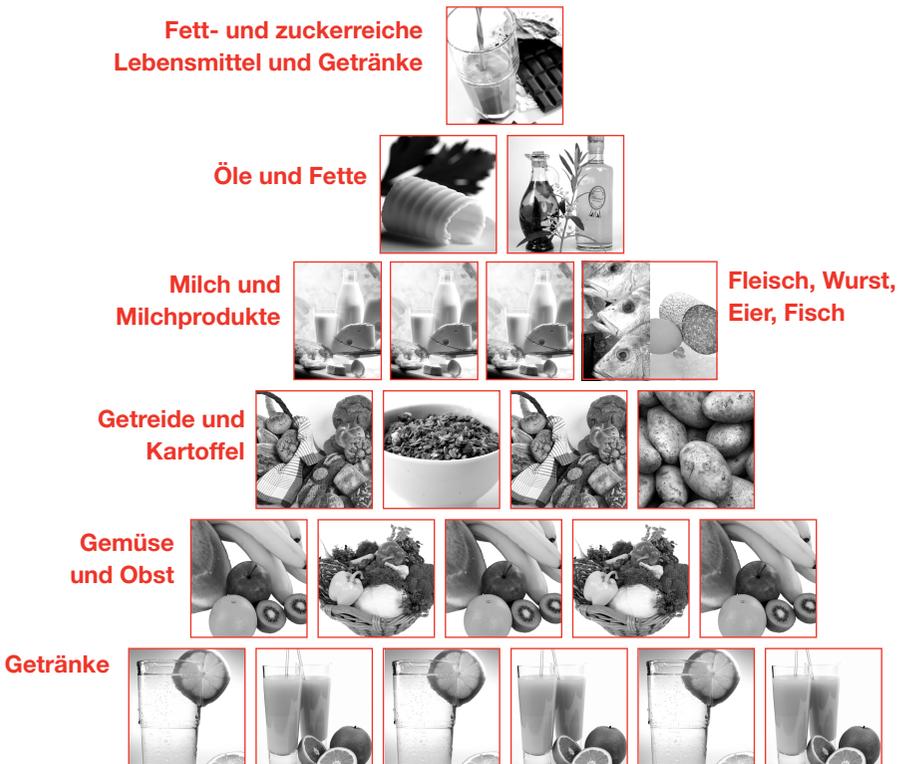


Abb. 1

Für die praktische Umsetzung im Alltag gibt es eine weitere einfache Orientierungshilfe – benutzen Sie Ihre Hände als „Messvorrichtung“ und berechnen Sie so die Portionsgrößen.

## Die Portionsgrößen

1 Handvoll = 1 Portion

### Getreide

1 Handvoll Handfläche mit Fingern für die Brotmengen oder 2 Hände als Schale für Getreideflocken, Reis, Nudeln, Kartoffeln

### Obst und Gemüse

1 Handvoll 1 Stück Obst oder Gemüse, das in die Hand passt, 2 Hände als Schale für klein geschnittenes Obst oder Gemüse

### Fette

1 Handvoll entspricht 1,5 – 2 EL

### Fleisch

1 Handvoll 1 Handteller  
Damit die Portionsmengen bei Fleisch größer bemessen werden können, wird empfohlen, Fleisch und Wurst nur 2 bis 3 x pro Woche zu essen.

### Fisch

1 Handvoll 1 Handteller  
1 - 2 Portionen (See)Fisch pro Woche – probieren Sie auch immer wieder verschiedene heimische Fischarten aus.

### Eier

1 Handvoll 1 – 2 Eier, je nach Größe

Nachdem Flüssigkeiten schlecht mit 1 Hand gemessen werden können:

### Milch und Milchprodukte

1 Handvoll Milch oder Milch-Drink: 250 ml  
Joghurt: 150 ml  
Käse: 2 Scheiben à 15 g

## Getränke

1 Handvoll für Wasser: ein großes Glas mit 300 ml  
für Fruchtsaft: ein kleines bzw. ½ Glas mit 100 ml

## Süßigkeiten und Knabberien

1 Handvoll Zucker, Honig, Marmelade, gesüßte Getränke etc. sind ebenfalls hier dazu zu zählen – genauso wie eventuelle alkoholische Getränke.

### **6-5-4-3-2-1-(1) REGEL**

Wie viel Sie nun über den Tag verteilt essen sollen, verrät die 6-5-4-3-2-1-(1) Regel:

#### **6 Portionen Getränk = mind. 1, 5 l**

am besten Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder gespritzte Fruchtsäfte.

#### **5 Portionen Obst und Gemüse = 650 g**

je bunter desto besser

Und schauen Sie einmal, wieviel Obst Sie wirklich auf Ihrem Teller haben. Oft glaubt man, die Portionsmengen sind schwer zu erreichen, dabei isst man gleich zwei Portionen Obst in einer Mahlzeit. Da sie sich auf einem Teller befinden, glaubt man intuitiv, es wäre nur eine Portion gewesen.

#### **4 Portionen Getreideprodukte = ca. 500 g**

Brot, Gebäck, Getreideflocken, Kartoffeln, Reis, Nudeln und andere Getreide (z.B. Grünkern, Dinkel, Polenta, Emmer,...)

Die Hälfte davon sollte als Vollkornprodukte gegessen werden.

#### **3 Portionen Milch und Milchprodukte = 600 ml**

Milch, Halbfettmilch, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Käse

15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse entsprechen 100 ml Milch

#### **2 Portionen Fett**

1 Portion Streichfett wie Butter, Margarine = 20 g, 1 Portion Öl wie Rapsöl oder Olivenöl = 1,5 – 2 Esslöffel

### **1 Portion Fleisch, Fisch oder Eier**

insgesamt ca. 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche

150 – 200 g Fisch pro Portion

2 – 3 Eier pro Woche

mageres Fleisch und magere Wurst (z.B. Schinken mit geringem Fettgehalt, Putenschinken oder Putenextra) bevorzugen

### **1 Portion Süßigkeiten oder Knabberereien**

die „Genussportion“, sie muss nicht sein, sie darf aber sein!

Kleiner Tipp: Wenn Sie an manchen Tagen die „Süßportion“ einsparen, dann macht es auch nichts, wenn die Tafel Schokolade dann ein anderes Mal auf einmal verputzt wird.

## **Das Genießen**

Auf den Seiten 58 - 63 finden Sie ein paar Rezeptvorschläge zum Genießen.

## **Was habe ich heute schon gegessen?**

Sie möchten gerne einen Überblick haben, da Sie sich nicht sicher sind, ob Sie ausgewogen essen?

**Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:** den Wochenplan und den Taschenplaner. Beide Instrumente bieten Ihnen die Möglichkeit, einen Überblick über Ihr Essverhalten zu bekommen. Sie finden beide Tools als Kopiervorlagen der Broschüre beigelegt – praktisch zum Herausnehmen, Vervielfältigen und zum selbst Ausprobieren.

### **Der Wochenplan**

Machen Sie für jede Portion einen Strich – so können Sie nachvollziehen, wie ausgewogen Sie über eine Woche verteilt essen. Am Ende der Woche ist anschaulich zu sehen, wovon Sie mehr/zu viel oder wovon Sie weniger/zu wenig gegessen haben.

### **Der Taschenplaner**

Der Taschenplaner ist so gestaltet, dass Sie ihn falten und in die (Hosen-) Tasche/Handtasche stecken können.

Eine Pyramide steht für einen Tag. Kreuzen Sie einfach an, welche Portion Sie gerade gegessen haben. So können Sie nachvollziehen, ob Sie zur Jause noch einen Milchdrink nehmen sollten oder ob es sinnvoll wäre, für das Abendessen noch einen Salat einzukaufen.

Sollten schon alle Portionen angekreuzt sein und Sie dennoch eine Portion mehr von z.B. Süßigkeiten oder Obst essen, dann machen Sie daneben einfach einen Strich. Dann wissen Sie, da habe ich heute mehr gegessen, da kann ich am nächsten Tag eine Portion einsparen.

Die sieben Pyramiden stehen für eine Woche.

Wenn Sie Lust haben, protokollieren Sie Ihre Bewegungseinheiten gleich mit.

# SICH SCHLAU ESSEN – IST DAS MÖGLICH?

## **Brainfood für den leistungsfähigen Arbeitsalltag**

Zunächst müssen wir Sie ein bisschen desillusionieren: schlau werden – rein durch die Ernährung – das ist leider nicht möglich.

Die angeborene Intelligenz ist durch Ernährung nicht steigerbar, aber um das volle Potenzial der geistigen Leistungsfähigkeit ausnützen zu können, ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung notwendig.

## **Glukose – der Treibstoff für das Gehirn**

Unser Gehirn braucht Kohlenhydrate als Energiequelle. Es kann allerdings nur die Einzelbestandteile der Kohlenhydrate – die Glukose (den Traubenzucker) – verwerten. Da es den Zucker nicht speichern kann, ist es auf eine konstante Zufuhr über die Blutbahn angewiesen.

Für unsere Gedächtnisleistung ist es daher von Bedeutung, dass der Blutzuckerspiegel möglichst stabil bleibt. Das erzielt man durch regelmäßiges Essen – ein niedriger Blutzuckerspiegel bekommt unserem Gehirn nicht – er führt zu Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Optimale Glukoselieferanten für das Gehirn sind die sogenannten komplexen Kohlenhydrate – diese sind beispielsweise in Vollkornprodukten, sonstigen Getreideprodukten, Teigwaren, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst enthalten.

Diese Lebensmittel gelten als optimales Brainfood, weil die Kohlenhydrate langsam im Zuge der Verdauung abgebaut werden und die Glukose kontinuierlich, in kleinen Mengen ans Blut abgegeben wird.

## Eiweiß für die Funktionsfähigkeit des Gehirns

Eiweiß wird für den Aufbau der Nervenzellen benötigt. Auch die Neurobotenstoffe, durch sie werden die Informationen im Gehirn weitergeleitet, werden aus Eiweißbestandteilen hergestellt.

Diese Botenstoffe werden auch als Neurotransmitter bezeichnet: besonders wichtige Botenstoffe sind Serotonin, Acetylcholin und Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin.

Ohne diese Botenstoffe würde unser Gehirn nicht richtig funktionieren, wir würden uns nichts merken und uns auch an nichts erinnern können. Auch das Aktiv- und Wachsein wird durch Neurotransmitter gesteuert.

Optimale Eiweißquellen für das Gehirn sind fettarme Milch- und Milchprodukte, magere Fleischprodukte, Fisch, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Aus den Eiweißbestandteilen können die für die Gedächtnisleistung wichtigen Neurotransmitter hergestellt werden.

## Damit das Gehirn wie geschmiert funktioniert ...

... braucht es gewisse Fettbestandteile – die sogenannten Phospholipide. Diese Substanzen sind für den Aufbau von Gehirn- und Nervenzellwänden nötig und sorgen sozusagen als „Schmiermittel“ für einen optimalen Informationsfluss im Gehirn.

Ein bekannter Vertreter dieser Phospholipide ist das Lezithin.

**Phospholipide** sind vor allem in fettreichen Seefischen, in diversen pflanzlichen Ölen (Raps-, Erdnuss-, Distel-, Traubenkern- und Sojaöl) sowie in Walnüssen und Linsen enthalten.

Bereits im Mutterleib sind bestimmte Fettsäuren – die sogenannten omega-3-Fettsäuren für die Entwicklung unseres Gehirns – von Bedeutung. Sie sind ebenfalls vor allem in fetten Meeresfischen wie Hering, Makrele und Lachs sowie auch in einigen pflanzlichen Ölen wie Rapsöl, Sojaöl und Walnussöl enthalten.

## Vitamine und Mineralstoffe für ein gutes Gedächtnis

Für optimale Denkleistung ist eine ausgewogene Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen wichtig.

Gleich vorweg: dafür müssen keine Vitamintabletten oder sonstige Supplemente geschluckt werden – wenn wir abwechslungsreich essen, sind alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und sonstigen Wirkstoffe in der natürlichen Ernährung enthalten.

Bei den Vitaminen sind es vor allem die B-Vitamine, die als Nervenvitamine bekannt sind. Wichtige Vertreter sind die Vitamine B1, B6, B12 und die Folsäure – sie sind für den Energie- und Eiweißstoffwechsel des Gehirns notwendig.

Aber auch Vitamin C und Vitamin E sind für ein gut funktionierendes Gehirn von Bedeutung.

Bei den Mineralstoffen sind vor allem Magnesium und Eisen erwähnenswert.

Eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Magnesium und Eisen stellen Sie sicher, wenn Sie reichlich Vollkorn- und Milchprodukte sowie zwei bis drei Fleischmahlzeiten pro Woche, regelmäßig grüne Gemüsesorten, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Fisch essen.

**Und ein letzter Tipp zum Schluss:** unser Gehirn schätzt es sehr, wenn wir frühstücken – lesen Sie mehr dazu auf Seite 28.

# SCHOKOLADE ZUM NACHMITTAGSSTRESS?

## Die unbewusste Manipulation des Stresspegels

Termindruck, Überforderung, Kollegen, die nerven ... Stress ist eine Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was droht, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das kann Hitze oder Kälte sein, Lärm oder auch eine Situation, die rasches Handeln erfordert. Leben ist an sich Stress – das Klingeln des Handys, hat wenn man frisch verliebt ist eine andere Wirkung, als wenn man unter Termindruck steht. Unter Stressbedingungen werden die Muskeln angespannt, Pupillen erweitert und Hormone ausgeschüttet, um sich dem Feind zu stellen.

Körperlich gesehen ist die Stressreaktion eine fein abgestimmte Nachrichtenkette, bei der mittels Botenstoffe sehr schnell in alle Körperregionen ein „Alarmsignal“ gesendet wird. Zuerst wird dem Körper Energie bereitgestellt, die er für die Flucht aus der Stresssituation brauchen könnte. Parallel wird der Körper mit der Ausschüttung von Kortisol auf mögliche Verletzungen vorbereitet. Beides ist wichtig, um möglichst schnell reagieren zu können. Doch (die) Stresssituation(en) auf Dauer ist (sind) für den Organismus schädlich. Selten kommen bei uns Stresssituationen vor, bei denen wir vor Löwen oder Schlangen um unser Leben laufen müssen. Im Berufsleben kann der grimmige Löwe der Chef sein und die giftige Schlange eine Kollegin, die unser emotionales Gleichgewicht stören. Jede psychische Belastung ruft eine Stresssituation hervor. Und in Belastungssituationen verändern Menschen ihr Essverhalten – oftmals unbewusst.

Dass bei Angst „der Bissen im Hals steckenbleibt“ oder ungeliebte Aufgaben „im Magen liegen“ und man die Situation „zum Kotzen findet“, sind Umschreibungen dafür, dass Essen und das emotionale Wohlbefinden eng miteinander verknüpft sind.

## Die Zucker-Koffein-Allianz

Zucker und/oder Koffein helfen bei ausgeprägter Müdigkeit und Angespanntheit nur kurzfristig aus der Patsche. Beides liefert einen raschen Energieschub. Doch der Körper verlangt in Wirklichkeit nach Erholung und Schlaf, beides kann weder Zucker noch Koffein ersetzen. Legen Sie eine Erholungspause ein, bevor Sie ständig in die Naschlade greifen oder die nächste Energydrink-Dose öffnen. Schauen Sie, dass Sie zumindest nach Dienstschluss neue Energie sammeln können.

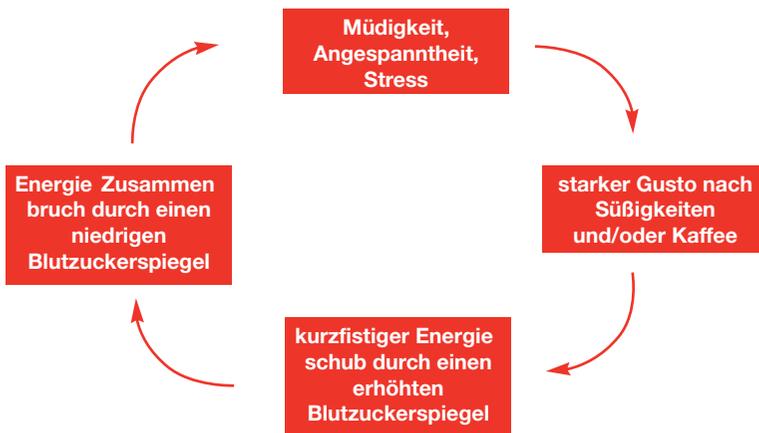


Abb. 2

## Schoko: Trost aus der Lade

Es gibt verschiedene Strategien, um Angst und Stress zu bewältigen. Der Griff zum Schokoriegel ist meistens der einfachste. Schokoriegel passen in jede Schublade, sind an jeder Ecke erwerbbar und man hat die Erfahrung gemacht, dass Schokolade tröstet. Zumindest war das so, als Kind, wenn man traurig war und von der Oma ein Stück Schokolade geschenkt bekommen hat. Jahre später wirkt diese Zuwendung, die man sich selbst zufügt noch immer – zumindest für einige Augenblicke. Die meisten haben solche Erfahrungen mit Süßigkeiten gemacht. Wobei die Mischung aus Süßem und Fett sich nicht nur am Gaumen besonders toll anfühlt, sondern auch eine spezielle Wirkung im Blut entfaltet.

Süßes und Fett – beides wirkt über verschiedene biochemische Abläufe im Gehirn als Wohlfühlfaktor. Wie gut, dass Schokolade sowohl Zucker als auch Fett enthält. Anscheinend die perfekte Kombination, um belastende Situationen zu überstehen. Schade eigentlich, dass der Effekt nach 1 – 2 Stunden wieder vorbei ist. Der Nachschub wäre ja unproblematisch zu lösen, wenn da nicht die Fettpölsterchen wären, in die die Schokolade allzu gerne verschwindet.

### **Tricks für Schokoholics:**

Die Schokolade gegen einen Früchteteller zu tauschen, ist ein gut gemeinter Tipp, doch meistens bleibt der Gusto auf das cremig-süße Geschmackserlebnis bestehen. Also bekämpft man Schokolade am besten mit Schokolade. Der Kalorienspareffekt ergibt sich über die eingesparte Fettmenge oder eine geringere Essmenge. Doch das bedeutet nicht, dass die Tricks keine Kalorien enthalten.

- Verwenden Sie Kakaopulver. Ein Glas Kakao mit Magermilch stillt den Schokolade-Gusto.
- Bevorzugen Sie Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil, Ihr Gusto ist schneller zufrieden gestellt.
- Vanillejogurt spart die Hälfte der Schokolademenge im Schokokuchen.
- Gönnen Sie sich ein Stück Schokolade als Nachspeise. Wenn Sie satt sind, bleiben die Mengen gering.
- Kaufen Sie Schokolade in kleinen Portionsgrößen. Vermeiden Sie Schokolade auf Vorrat zu kaufen, auch wenn es gerade 5 zum Preis von 4 Tafeln gibt.
- Geben Sie kleine Schokopralinen in den Gefrierschrank – ein kühler Genuss, der im Rahmen bleibt.
- Greifen Sie zu Magerkakao im Kühlregal.
- Riechen und schmecken Sie jedes Stück Schokolade bewusst.  
Und:
- Wer Bewegung und Sport betreibt, wird weniger oft von Schokolade-Gusto-Attacken heimgesucht!

### **Sushi statt Schokolade**

Nicht allen ist mit Schokolade geholfen. In einer japanischen Studie wurden Frauen nach ihrem Verlangen bei Stress befragt. Erstaunlicherweise finden sich Reis und Sushi auf den vorderen Plätzen wieder. Es gibt also einen traditionellen Effekt, auf was wir Gusto bekommen, wenn die Seele Streicheleinheiten braucht. Und siehe da, die stimmungsstabilisierende Wirkung von Sushi lässt sich über die besonderen Fettsäuren, die im Fisch enthalten sind, erklären.

### **Kaffee: Leistungssteigerung aus der Tasse**

Kaffee ist nicht nur wegen seines geringen Kaloriengehaltes beliebt. Koffein ist eines der ältesten Aufputzmittel. Ein bisschen Koffein, in Form einer Tasse Kaffee, Tee oder eines Glases Cola und bei den meisten Menschen verschwinden Abgespanntheit, Müdigkeit und Konzentrationschwäche. Die Lernfähigkeit und motorische Fähigkeiten nehmen zu. Kaffee wirkt aber neben der Antriebssteigerung auch leicht stimmungsaufhellend. Bei zu hoher Dosierung kommt es aber zu unerwünschten stressähnlichen Symptomen. Wann diese auftreten, ist in erster Linie vom Gewöhnungseffekt abhängig. Typische Symptome sind Unruhe, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, Schlafstörungen bis hin zu Übelkeit und Erbrechen. 92 % der Österreicher trinken durchschnittlich 3 Häferl Kaffee am Tag.

Jährlich werden hunderte Studien zum Thema Kaffee und Koffein veröffentlicht. Trotzdem lassen sich bei moderatem Konsum (300 mg Koffein pro Tag) nur wenige negative Effekte nachweisen. Kaffee ist mittlerweile auch als Flüssigkeitsräuber freigesprochen, dennoch hat Koffein einen harntreibenden Effekt. Das Glas Leitungswasser zum Kaffee ist beliebt und sollte es auch bleiben, auch deswegen, weil die meisten dazu tendieren, sowieso zu wenig zu trinken. Und eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr wirkt sich negativ auf die Konzentration aus (siehe Seite 36, Ausreichend trinken am Arbeitsplatz).

## Am Wochenende auf Entzug?

Koffein besitzt Eigenschaften, die auf eine suchterzeugende Wirkung schließen lassen. Wenn koffeingewöhnte Personen am Wochenende auf Kräutertee umsteigen, können Entzugssymptome auftreten. Die Entzugserscheinungen sind bei Koffein allerdings relativ milde: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, verringerte Leistungsfähigkeit. Koffeinhaltige Getränke sind für viele aus dem Alltag und Arbeitsleben kaum wegzudenken. Im Normalfall gibt es auch keinen Grund, auf den Espresso zwischendurch zu verzichten. Denn moderater Kaffeegenuss ist mit keinem Risiko verbunden, sondern zeigt vielfach sogar eine gesundheitsfördernde Wirkung.

### KOFFEINGEHALT VERSCHIEDENER GETRÄNKE

Getränk	Portionsgröße in ml		Koffeingehalt (mg/Portion)*
<b>Filterkaffee</b>	1 Tasse	125 ml	50 bis 130
<b>Espresso</b>	1 Tasse	50 ml	50 bis 60
<b>Schwarzer Tee</b>	1 Tasse	125 ml	20 bis 50
<b>Kakao</b>	1 Tasse	125 ml	2 bis 6
<b>Cola-Getränk</b>	1 Glas	200 ml	20 bis 50
<b>Energydrink</b>	1 Dose	250 ml	bis 80

\* je nach Kaffeesorte und Zubereitung

Tab. 1

Quelle: Weiß C, Ernährungs-Umschau 4/07

## Vitamine: B-esser für die Nerven

In unseren Breiten sind Vitaminmangelzustände eher selten. Dennoch, wer ein sehr stressreiches angespanntes Leben führt, sollte besonders auf seine Vitaminversorgung achten. Besonders wichtig: die B-Vitamine (v.a. Folsäure, Pyridoxin und Thiamin). Doch bevor Sie in die Apotheke pilgern, versuchen Sie es doch mal mit B-vitaminreichen Lebensmitteln auf Ihrem Speiseplan.

Auch Vitamin D scheint eine Wirkung auf das Wohlbefinden zu haben. Vor allem wenn der Winter schon seine Zeit andauert, sollte man Vitamin-D-reiche Lebensmittel auf die Einkaufsliste setzen. Im Sommer wird durch die Einwirkung von Sonnenlicht Vitamin D in der Haut vom Körper selbst gebildet, setzt das Sonnenlicht aus, kann ein entsprechender Speiseplan aus der Patsche helfen.

<b>QUELLEN FÜR DIE VITAMIN-B- UND D-VERSORGUNG</b>	
<b>Vitamin</b>	enthalten in folgenden Lebensmitteln
<b>Folsäure</b>	Weizenkleie, Hühnereigelb, Fenchel, Spargel, Spinat, Karfiol, Walnuss, Haselnuss, Camembert, Weizen
<b>Pyridoxin (Vit B6)</b>	Weizenkleie, Lachs, Hafer, Walnuss, Hirse, Naturreis, Makrele, Fleisch
<b>Thiamin (Vit B1)</b>	Paranuss, Erdnuss, Schweinefleisch, Haferflocken, Naturreis, Maroni
<b>Calciferol (Vit D)</b>	Hühnereigelb, Hering, Lachs, Tunfisch, Steinpilze, Champignons

Tab.2

Tabelle adaptiert nach: Schenk A, Ernährungs-Umschau 5/03

## **Appetit: Schluss mit lustig!**

Nicht jedem von uns ist nach einer ausreichenden Mahlzeit in stressigen Zeiten. Manchen schlagen die unangenehmen Gefühle auf den Magen. Aber nicht nur Ärger und belastende Situationen machen appetitlos. Auch besonders aufregende Situationen, wie eine herannahende Prüfung, eine Hochzeit oder ein frisch geborenes Baby lassen uns auf das Essen vergessen. Aber auch eine spannende Tätigkeit kann vom herannahenden Hungergefühl ablenken. Gegessen wird dann, wenn die Entspannung einsetzt oder einsetzen soll. Viele Menschen, die bei Stress unter Appetitlosigkeit leiden, kennen dieses Phänomen aus frühester Kindheit. Steht Är-

ger in der Schule an, verweigern viele das Frühstück und ist die Anspannung zu groß, reagieren sie mit Appetitlosigkeit. Warum die einen mit Hunger und die anderen mit fehlendem Appetit bis hin zu Ekel vor Nahrungsmitteln reagieren, ist nicht ganz geklärt. Durch die erhöhte Aufregung und damit verbundene Adrenalinausschüttung sinkt die Aktivität des Magen-Darm-Trakts – das Hungergefühl wird später ausgelöst. In den meisten Fällen ist eine stressbedingte Appetitlosigkeit ein kurzzeitiges Phänomen, das gleichzeitig mit der belastenden Situation verschwindet.

Dennoch wer konzentriert arbeitet und vielleicht eine Prüfung schreiben muss, braucht Energie damit die Konzentration erhalten bleibt. Die richtige Auswahl der Lebensmittel ist nützlich, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern. (siehe Seite 12, Glukose – der Treibstoff fürs Gehirn). Wer bei Stress so gut wie gar nichts essen kann, akzeptiert das am besten und kommt dem Körper mit kleinen, leicht verdaulichen Mahlzeiten entgegen. Versuchen Sie es mit mehrmals täglichen Mini-Mahlzeiten. Hören Sie auf Ihren Körper und wählen Sie Lebensmittel „die sich gut anhören“. Es gibt kaum einen Stresshunger, bei dem der Körper dann nach Leberkäs-Semmel verlangt. Eine Suppe, die wärmt oder ein Früchteteller können sich dann als unterstützende Seelenröster herausstellen. Und damit das Gehirn genug Nahrung hat: ein Stück Traubenzucker einstecken.

### **Ess-Basics bei Stress**

- Reduzieren Sie Cola und Eistee. Zucker und Koffein bringen zwar einen raschen Kick, doch ist der Energieverlust, wenn die Wirkung nachlässt, vorprogrammiert.
- Genießen Sie den Frühstücks- und Nachmittagskaffee bewusst, aber entscheiden Sie sich dazwischen auch mal für Kräuter- und Früchte-tees.
- Lassen Sie die Naschsachen links liegen. Der Zucker liefert zwar rasch aber nur kurzfristig Energie. Wenn Sie naschen, naschen Sie kleine Mengen mit Genuss – tun Sie dies vor allem bewusst und nicht nebenbei.
- Greifen Sie zu Vollkornprodukten, Ihre Konzentration wird es Ihnen danken, außerdem werden Sie gleichzeitig mit wichtigen Nerven-Vitaminen versorgt.

- Wenn Ihnen Stress den Appetit verschlägt, probieren Sie es mit Mini-Mahlzeiten, die Sie über den Tag verteilen.
- Limitieren Sie den Alkohol. Alkohol verstärkt den Stress und Sie tanken leere Kalorien.
- Denken Sie an vitaminreiche Lebensmittel bevor Sie zu Vitaminpräparaten greifen.

## **Alkohol: täuschende Entspannung aus der Flasche**

Nicht nur mit Essen werden unangenehme Gefühle gedämpft und der Ärger runtergeschluckt. Wenn Alkohol für diesen Zweck missbraucht wird, ist es ein schmaler Grad zu einer Suchtgefährdung. Auf Suchtmittel zu verzichten ist schwierig. Die Erkenntnis, dass zu viel Alkohol nicht gesund ist, bringt Betroffene nicht weiter. Auch Angehörige sind oft in die Krankheit verstrickt. Oft werden sie, ohne es selbst zu merken, in den Bann der Suchterkrankung gezogen. In so einem Fall ist es erforderlich, sich professionelle Hilfe zu suchen.

### **Wussten Sie, dass ...**

- 5 - 10 % aller Beschäftigten in österreichischen Unternehmen alkoholkrank sind oder soviel Alkohol konsumieren, dass sie in Gefahr sind, alkoholkrank zu werden?
- die Mitarbeiter und Führungskräfte dadurch massiv belastet werden?
- ein Alkoholverbot im Regelfall das Problem überhaupt nicht löst?

### **Probleme mit Alkohol?**

Einen Selbsttest finden Sie auf der Website des Anton Proksch Instituts: [www.api.or.at](http://www.api.or.at)

# BURNOUT – WENN DIE ENERGIE ABGEBRANNT IST

## Warnsignale des Burnout

An drei Merkmalen erkennt man die Diagnose Burnout:

- emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation
- abnehmende Leistungsfähigkeit

Die emotionale Erschöpfung ist das Kernsymptom für Burnout.

Wenn Ihnen Aussagen und Gefühle wie:

- „ich habe keine Kraft mehr“,
- „ich kann eigentlich nicht mehr“,
- „ich fühle mich leer“,

bekannt vorkommen, besteht der Verdacht auf emotionale Erschöpfung. Tritt emotionale Erschöpfung gemeinsam mit Unzufriedenheit im Beruf oder Privatleben auf, bildet sie den Nährboden für Burnout.

**Depersonalisation** äußert sich oft durch eine wenig gefühlvolle, gleichgültige, zynische oder sarkastische Einstellung. Gleichzeitig kommt es zu einem gesellschaftlichen Rückzug und Vermeidung von Kontakten. Und das Ganze ist gespickt mit dem Anspruch „perfekt sein zu wollen“.

**Abnehmende Leistungsfähigkeit:** In der Anfangsphase sind Betroffene oft besonders aktiv – sogar überaktiv. Wenn Burnout zur bewussten Abnahme der Leistungen führt, ist es in der Regel meist schon weit fortgeschritten. Die Ausprägung dieser drei Merkmale kann individuell sehr verschieden sein.

Burnout kostet viel: Gesundheit, Lebensenergie, Zeit und auch Geld. Burnout ist eine Aufforderung, achtsam eine Ordnung in das eigene Leben zu bringen. Je früher man das Burnout erkennt, umso besser sind die Heilungschancen. Wer Burnout hat oder davor steht, braucht Hilfe. Die Hilfe kann therapeutisch erfolgen, über einen Coach, eine Gruppe oder ein gutes Buch. Egal welchen Schritt Sie bevorzugen: machen Sie ihn!

### **Drei Phasen in Richtung Überlastung**

1. Die Betroffenen arbeiten auf Hochtouren und gleichzeitig mit angezogener seelischer Handbremse. Die innere Unzufriedenheit und das Gefühl des unerfüllten Lebens nehmen zu. Verminderte Leistungsfähigkeit ist meistens noch kein Thema. Die erste Phase ist eher von Aktivität und noch nicht von bewusster Erschöpfung gekennzeichnet.
2. Die zweite Phase bedeutet Rückzug, anfangs unmerklich – später sichtbar, vermindert sich die Leistungskraft.
3. Die dritte Phase ist von innerer Leere, starker Erschöpfung, Passivität und Lebensunlust gekennzeichnet. Spätestens jetzt ist auch für die Mitmenschen das Burnout deutlich erkennbar.

Es gibt jedoch eine Möglichkeit, sich vor dem Burnout zu schützen – und die heißt Prävention: rechtzeitig Stresssituationen entschärfen und einen erweiterten Handlungsspielraum in den Alltag einbauen.

# KALORIENFREIER STRESSABBAU

Körper und Seele spielen eine wichtige Rolle, wenn es um den Abbau von Stress und um Prävention von Burnout geht. Der Körper braucht eine genussvolle Versorgung mit Nährstoffen, aber auch eine Portion Bewegung und eine Mütze voll Schlaf, gespickt mit Entspannungsphasen zwischendurch. Nicht zu vergessen Tätigkeiten, die spannend sind und ein Glücksgefühl auslösen.

## **Beruhigende Bewegung**

Bewegung ist ein natürliches Beruhigungsmittel. Durch den angekurbelten Kreislauf werden neue Gehirn- und Körperzellen gebildet und Stresshormone abgebaut. Die Stimmung steigt und Bewegung hilft, bei der nächsten Stressbelastung nicht gleich „schwarz“ zu sehen.

Die ersten 5 Minuten: Gerade nach einem belastenden Arbeitstag ist es oft schwierig, sich zu Bewegung zu motivieren. Aber meistens sind es nur die ersten 5 Minuten, die beschwerlich sind, dann beginnt es von selbst zu laufen. Wer diesen Punkt überwindet, hat schon gewonnen: die „Überwindungsprämie“. Suchen Sie Bewegung, die Ihnen Spaß macht, bzw. das geringste Übel für Sie ist. Überlegen Sie, ob Sie sich gemeinsam mit anderen bewegen wollen und die Motivation durch die Gruppe für Sie passend ist, oder ob Sie die Zeit lieber für sich allein nutzen möchten, um den Gedanken freien Lauf zu lassen.

Auch ein kurzer Spaziergang oder den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurück zu legen hilft mit, den Körper fit zu halten und der Seele die Möglichkeit zur Stressreduktion zu geben.

## **Erholsamer Schlaf**

Wer viel um die Ohren hat ist meist in Versuchung Zeit zu gewinnen, indem die Schlafstunden reduziert werden. Doch damit bringt man sich um die wichtige Energiespritze für den nächsten Tag. Wer Kraft für den Tag braucht, benötigt umso dringender eine entspannte Nacht.

Doch wenn man angespannt auf den Schlaf wartet, weil die Gedanken im Kopf kreisen, verhält er sich wie ein scheues Reh. Stress-Symptome wie Schlafstörungen sind ein Signal des Körpers. Wer sich überfordert und gestresst fühlt und noch dazu kaum ein Auge zu bringt, sollte etwas unternehmen und Unterstützung suchen. Ernste körperliche und seelische Folgen können drohen.

Der erste Schritt: Tun Sie sich öfter etwas Gutes, lernen Sie Entspannungstechniken, gönnen Sie sich etwas Gutes. Sie werden merken, dass auf diese Weise die Energie zurück kommt.

### **BESSER ESSEN – BESSER SCHLAFEN**

- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke, Speisen und Medikamente. Wenn es nicht ganz ohne geht, dann verzichten Sie zumindest am Nachmittag und Abend darauf.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Essen Sie die Hauptmahlzeit in der Früh oder zu Mittag.
- Auch sehr scharfe und blähende Speisen am Abend können Schlaf rauben.
- Tauschen Sie ein üppiges Abendessen gegen einen kohlenhydratreichen, proteinarmen Snack 1 – 2 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Auch Großmutter's Helfer: ein Glas warme Milch mit Honig kann Wirkung zeigen.

## Dosierter Genuss

Genuss braucht Zeit. Der Schokoriegel zwischendurch, die Wurstsemmel im Auto, die Topfengolatsche auf dem Weg zum Bus, unter Zeitdruck zu genießen ist schwer. Genuss ist für jeden etwas anderes: ein warmes Bad am Abend oder ein frisch gebrühter Espresso, finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und was Sie gerne mögen.

Genuss stellt sich aber nur ein, wenn er richtig dosiert wird und man ihn bewusst auskostet. Und Genuss stellt sich nur ein, wenn man für Abwechslung sorgt. Wenn Sie mehrere Möglichkeiten zur Verfügung haben, darf es auch mal ein Stück Kuchen zum Kaffee sein, den man sich gönnt. Ein anderes Mal ist es eine Massage oder ein flotter Spaziergang.

Versuchen Sie eine Beschäftigung zu finden, in der Sie aufgehen. Diesen Zustand des Glücksgefühls bezeichnet man als „Flow“. Anders als man glauben könnte, erreicht man diesen Zustand nicht beim Nichtstun, sondern wenn wir uns intensiv einer Arbeit oder schwierigen Aufgabe widmen. Die Aktivität muss dabei als herausfordernd aber nicht überfordernd erlebt werden. Wenn sich dieser Zustand bei Ihrer beruflichen Tätigkeit einstellt, werden Sie den Stress dort als positiv erleben. Wenn der Beruf Sie nicht mit einem „Flow“ belohnt, suchen Sie ganz bewusst nach Tätigkeiten, mit denen Sie Ihrem Glücksgefühl einen Schritt näher kommen. Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi meint: „Wer versteht, was „Flow“ ist, dem wird es möglich, das eigene Leben zu verändern.“ Man könnte auch innere Motivation dazu sagen, wenn eine Tätigkeit eine Herausforderung darstellt, ohne dass man sich dabei unwohl oder gestresst fühlt. Ist die Herausforderung zu gering, ist man jedoch schnell gelangweilt. „Flow“ ist ein Glücksgefühl, das nicht von Zufällen abhängt, sondern etwas, das wir uns erarbeiten müssen. Daher hat Glück auch immer etwas mit Anstrengung zu tun.

# DAS FRÜHSTÜCK

## Des einen Freud, des anderen Leid ...

„Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, du musst etwas frühstücken“, so oder so ähnlich klingt es Morgen für Morgen aus dem Mund vieler Mütter. Im Laufe des Lebens haben wir es also mitbekommen: Frühstücken muss offenbar sein.

Die einen essen mit Genuss ihr selbstgeschrotetes Müsli, die anderen trinken mit Mühe und Not ein Häferl Kaffee und das schlechte Gewissen, ohne Frühstück das Haus zu verlassen, begleitet sie.

## Frühstücksmuffel kämpfen mit Leistungsabfall ...

Ernährungswissenschaftlich gesehen ist das Frühstück eine der drei Hauptmahlzeiten des Tages. Es sollte  $\frac{1}{4}$  der Gesamtkalorienaufnahme ausmachen.

Die Energiespeicher sind über Nacht leergeräumt worden und müssen wieder aufgefüllt werden. In verschiedenen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass ein Verzicht auf das Frühstück zu mehr Fehlern bei Prüfungen und gestellten Aufgaben führt. Frühstücken fördert somit die Leistungsfähigkeit.

### Die Leistungskurve

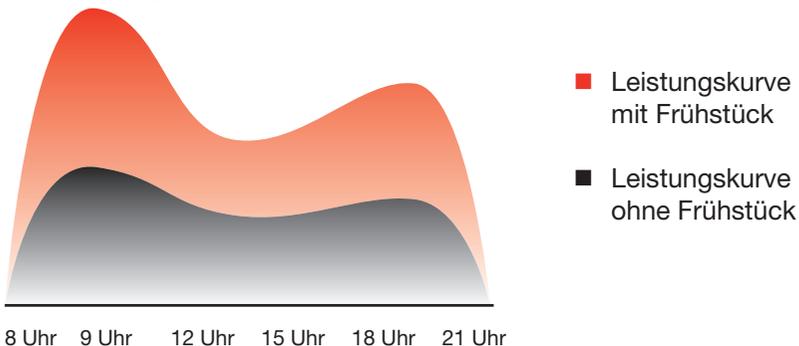


Abb. 3

Die Abbildung macht es deutlich: ohne Frühstück hat man bereits um 9.00 Uhr eine deutlich geringere Leistungsfähigkeit im Vergleich zu jemanden, der gefrühstückt hat. Wenn zusätzlich auch noch auf eine Zwischenmahlzeit am Vormittag verzichtet wird, ist die Chance einen „Frühstücker“ einzuholen praktisch unmöglich.

## **... und Übergewicht**

Auch hier zeigen Untersuchungen immer wieder, ohne Frühstück steigt das Risiko an Übergewicht zu leiden. Das ist Kaloriensparen zum falschen Zeitpunkt.

Frühstücken bringt den Stoffwechsel in Schwung. Bleibt die Nahrung aus (oder besteht sie nur aus ein paar Tropfen Milch im Kaffee) schaltete der Körper auf Sparflamme, die Fettpölsterchen werden für Notzeiten aufgehoben. Arbeitet der Stoffwechsel jedoch richtig, lagern sich keine Fettpolster an bzw. verschwinden sogar. Ein Grund warum effektive Abnehmkonzepte auf regelmäßige Mahlzeiten setzen.

## **Was tun?**

Also doch Frühstücken? Auch wenn man gar nicht mag? Wenn das Frühstück wie ein Klumpen im Magen liegt und man erst recht nicht leistungsfähig ist?

Nein, zum Frühstücken zwingen müssen Sie sich nicht. Hier ein paar wichtige Tipps:

- Kein schlechtes Gewissen
- Zumindest ein (warmes) Getränk bevor Sie das Haus verlassen
- Zwischenmahlzeiten mit in die Arbeit nehmen
- Diese eventuell am Abend vorher zubereiten
- Sich auch in der Arbeit für die Zwischenmahlzeit Zeit nehmen (mehr dazu Seite 31 Thema Zwischenmahlzeit)

Und falls man sich doch zum Frühstück entscheiden:

- Den Frühstückstisch schon am Abend vorbereiten
- Falls andere Morgenmuffel es zulassen: frühstücken Sie gemeinsam
- Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf
- Öfters mal was Neues auf den Frühstückstisch, damit motiviert man auch andere Frühstücksmuffel

## Die Frühstückskomponenten

Ein ausgewogenes Frühstück darf ruhig üppiger ausfallen. Es soll ja ein Viertel der Gesamtkalorienzufuhr ausmachen. Wenn man die Zwischenmahlzeit am Vormittag auch noch dazuzählt, kommt man auf gut ein Drittel der Tagesenergie.

Der ideale Begleiter ist das Müsli mit einem Frühstücksgetränk. Es besteht genau aus den vier Komponenten, die für ein ausgewogenes Frühstück wichtig sind:

- Getreideprodukt
- Milchprodukt
- Obst oder Gemüse
- ergänzt mit einem Getränk (mehr zum Thema Trinken siehe Seite 36)

Aber es gibt auch andere Varianten (Rezeptvorschläge dazu finden Sie auf den Seiten 58 - 63):

- Vollkornbrot, Käse und Paprikastreifen, dazu Kaffee
- Jogurt, Früchte, Cornflakes, dazu Tee
- Semmel, Topfenaufstrich, Apfelsaft (direktgepresst), Kaffee
- (Vollkorn)Toast, Butter, Marmelade, Apfelspalten, Kakao, Wasser

# DIE ZWISCHENMAHLZEIT

## Retter in der (Hungers)Not

Der Magen kracht, die Konzentration lässt nach, Zeit für eine Zwischenmahlzeit.

Diese beschränkt sich nicht nur auf eine Mahlzeit am Vormittag, sondern auch am Nachmittag sollte eine Zwischenmahlzeit (Jause) gegessen werden. Gerade wenn es in der Arbeit mal länger dauert als geplant, ist diese besonders wichtig. Sie beugt Heißhungerattacken auf dem Heimweg oder zu Hause vor.

Die Menge der Zwischenmahlzeit richtet sich danach, wie viel man bereits im Vorfeld gegessen hat:

**Kein Frühstück:** die Zwischenmahlzeit sollte entsprechend größer ausfallen.

**Frühstück oder ausgiebig Mittagessen:** die Zwischenmahlzeit sollte kleiner ausfallen.

In der Regel nimmt die Zwischenmahlzeit 10 % der Gesamtenergiemenge des Tages ein.

Je nach Geschlecht und körperlicher Arbeit könnte das z.B. sein:

1 Naturjogurt, 1 Apfel und 1 Handvoll Nüsse plus einem (kalorienarmen) Getränk.

## Von der Theorie...

<b>EINSATZ VON LEBENSMITTELN FÜR DIE ZWISCHENVERPFLEGUNG</b>	
<b>Lebensmittelgruppe</b>	<b>Vorschlag für Zwischenmahlzeit</b>
<b>Pflanzliche Lebensmittel</b> Obst und Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Stück Obst oder Gemüse frisches, geschnittenes Obst und Gemüse</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Selbstgemachte Salate zum Mitnehmen, Nüsse und Samen (z.B. als Topping für Salate)</li> </ul>
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Müsli oder Flocken</li> <li>● Brot oder Gebäck 50 % aus Vollkorn</li> </ul>
<b>Tierische Lebensmittel</b> Wurst und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>● als Belag magerer Schinken, Geflügelwurst oder -schinken, Schinkenstücke in Aspik oder Gelee, mageres Bratenfleisch</li> </ul>
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,6 %, ● Natur- oder Fruchtojogurt mit einem geringen Fettgehalt, ● Buttermilch oder Sauermilch, ● Topfen mit max. Fettgehalt von 20 % FiT*</li> <li>● Käse mit max. Fettgehalt von 45 % FiT*</li> </ul>
Seefisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>● als Salatzugabe oder als Belag (günstigerweise Fisch mit dem MSC-Siegel kaufen – siehe weitere Infos dazu auf Seite 57)</li> </ul>

\*Fett in der Trockenmasse

Tab. 3

Lebensmittelgruppe	Vorschlag für Zwischenmahlzeit
<b>Fette und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Raps-, Walnuss-, Oliven- und Sojaöl</li> <li>● Butter oder Margarine als Streichfette dünn aufgetragen, eventuell ersetzt durch Topfen oder Frischkäse</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leitungswasser, Mineralwasser</li> <li>● Gespritzte Frucht- oder Gemüsesäfte (1 Teil Saft 2 Teile Wasser)</li> <li>● energiearme Erfrischungsgetränke</li> </ul>

*Tabelle adaptiert nach: DGE: Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung*

### Faustregel zur Berechnung des realen Fettgehaltes

- Frischkäse (z.B. Topfen, Hüttenkäse) **FiT x 0,3**
- Weichkäse (z.B. Camembert) **FiT x 0,4**
- Schnittkäse (z.B. Gouda, Tilsiter) **FiT x 0,5**
- Hartkäse (z.B. Emmentaler, Bergkäse) **FiT x 0,6**

### ... zur Umsetzung in die Praxis

Es duftet nach frischem Gebäck, Topfengolatschen und Kaffee. Die Auswahl ist riesig und der Hunger bereits groß.

#### Was soll ich nehmen?

Die Topfengolatsche, das Stück Obstkuchen oder das mürbe Kipferl? Oder doch lieber das fertige Weckerl oder etwas Abgepacktes, die Zeit drängt und die Pause ist kurz.

Das große Angebot an Pausensnacks macht die Entscheidungsfindung nicht leichter. In der Tabelle 3 finden Sie einige Empfehlungen für die Zusammenstellung einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit.

### **Als Faustregel**

- bevorzugen Sie wenn möglich Produkte mit moderatem Fettgehalt
- wählen Sie Obst oder Gemüserohkost dazu
- haben Sie schon ausreichend Milchprodukte gegessen oder essen Sie heute noch welche?
- Wählen Sie ein energiearmes Getränk dazu
- ... und vergessen Sie nicht auf den Genuss. Gelegentlich einmal etwas Fettreicheres genussvoll essen, macht noch keine unausgewogene Ernährung

Die jeweilige Menge richtet sich danach, wieviel Sie bereits im Vorfeld gegessen haben.

### **Die Zwischenmahlzeit von zu Hause mitnehmen**

Diese Variante ist sicher zeitmäßig und logistisch am aufwändigsten. Hier können Sie allerdings gut im Voraus planen und die Zwischenmahlzeit nach Ihren Gegebenheiten und Wünschen zubereiten. (siehe auch Seite 43 Planung)

#### **TIPPS:**

- Bereiten Sie die Jause eventuell schon am Abend vor, das spart Zeit in der Früh.
- Geben Sie die Jause in gut verschließbare Behälter, das hält sie frisch.
- Wickeln Sie geschnittenes Obst und Gemüse noch zusätzlich eng in Folie.
- Nehmen Sie Müsli oder Cerealien in einem Extrabehälter mit, damit es nicht durchweicht (außer Sie bevorzugen das).
- Besorgen Sie sich eine gut verschließbare Flasche und transportieren Sie so kalorienarme Getränke zum Arbeitsplatz.
- Wasser können Sie von zu Hause mitnehmen (auch wenn es Ihnen komisch vorkommt). Wenn die Flasche auf Ihrem Arbeitsplatz steht, trinken Sie sicher mehr als wenn Sie jedesmal zur Wasserleitung gehen müssen. Freilich können Sie auch eine leere Wasserflasche mitnehmen und diese dann vor Arbeitsbeginn anfüllen.

## Die Zwischenmahlzeit unterwegs besorgen

Zwischenmahlzeiten von unterwegs mitnehmen ist sicher am einfachsten. Es bleibt nur die Entscheidung für oder gegen ein Produkt. In vielen Geschäften werden auch schon fertige Jogurtspeisen oder Obstsalate angeboten – durchaus empfehlenswerte Varianten für eine Zwischenmahlzeit. Auch hier ist es sinnvoll, die Zwischenmahlzeiten um eine Hauptmahlzeit (Mittag oder Abend) „drumherum zu bauen“. (siehe auch Seite 43 Planung)

### TIPPS:

- Zur Hauptmahlzeit gibt es Fleisch, dann nehmen Sie jetzt etwas Vegetarisches.
- Obst oder Gemüse kommt heute zu kurz, nehmen Sie sich von unterwegs ein Stück Obst mit oder eventuell einen Obstsalat.
- Smoothies oder in Portionen abgepacktes Obstmus sind eine Alternative zu frischem Obst.
- Milchprodukte standen heute noch nicht auf dem Speiseplan, dann greifen Sie zu einem fertigen Milch-Drink. Aber achten Sie hier auf die Portionsgröße, mehr als 3 Milchmahlzeiten (ca. 450 – 500 ml) sind nicht empfohlen. 15 g Hartkäse und 30 g Weichkäse entsprechen 100 ml Milch.
- Es muss nicht immer eine Wurstsemmel sein, Käse mit moderatem Fettgehalt ist eine günstige Alternative.
- Wenn Sie auf Ihre Linie schauen möchten, greifen Sie beim Süßen zu Germteig oder Strudelteig statt zu Blätterteiggebäck.
- Kaufen Sie nur soviel, wie Sie auch essen möchten, XXL Packungen verleiten meist zu mehr als man wollte (oder teilen Sie bewusst mit Kollegen).
- Fragen Sie beim Kauf des „Fertigweckerls“ nach dem verwendeten Streichfett. Handelt es sich um Margarine, die dick aufgestrichen wurde oder wurde dünn aufgestrichener Frischkäse verwendet? Frischkäse ist jedenfalls zu bevorzugen.
- Ein weiterer Aspekt zu den fertig angebotenen Weckerln: schauen Sie auf den Belag und damit wiederum auf den Fettgehalt. Magere Wurst oder Schinken ist vorteilhafter als Salami. Käse mit moderatem Fettgehalt ist ebenfalls empfehlenswert. Gemüse (Gurken-, Tomatenscheiben, Paprikastreifen) und geschnittener Salat werten Fertigweckerln zusätzlich auf.
- Vergessen Sie nicht, sich auch von Unterwegs etwas zu Trinken mitzubringen.

# AUSREICHEND TRINKEN AM ARBEITSPLATZ

## **Trotz Terminen und Stress nicht aufs Trinken vergessen**

... denn eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist für unsere Leistungsfähigkeit von großer Bedeutung.

Wenn wir zu wenig trinken, nimmt unser Blutvolumen ab – Organe, Muskeln und Gehirn können somit nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Dadurch fühlen wir uns müde und erschöpft – wird längere Zeit keine Flüssigkeit zugeführt, kann es auch zu Verdauungs- und Kreislaufproblemen kommen.

Wer kennt das nicht im Arbeitsalltag: Müdigkeit, leichte Kopfschmerzen und mangelnde Aufmerksamkeit? Vielleicht haben Sie einfach nur zu wenig getrunken?

In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Schulkinder, die zu wenig trinken, schlechter bei Prüfungen abschneiden. Trinken ist also wichtig – nicht nur für den Schulalltag, sondern auch für ein erfolgreiches Berufsleben und für Ihr persönliches Wohlbefinden. Denn warum sollte es uns Erwachsenen anders gehen als den Schulkindern?

Wenn wir nur 2 % unseres Körpergewichts an Flüssigkeit verlieren, führt dies bereits zu Einbußen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

## **Wie ist das eigentlich mit dem Durst?**

Das Durstgefühl ist schon ein Warnsignal für ein Defizit im Flüssigkeitshaushalt – leider ist es bei vielen von uns nicht so gut ausgeprägt wie das Hungergefühl. Optimalerweise sollten Sie bereits trinken, bevor Sie sich durstig fühlen. Das ist aber nicht immer ganz einfach. Häufig wird einfach auf regelmäßiges Trinken vergessen, weil man gar nicht merkt, dass man durstig ist.

Wir verlieren täglich ca. zwei Liter an Flüssigkeit über Urin, Stuhl, die Atemluft und die Haut. Einen Teil davon nehmen wir mit festen Nahrungsmitteln (z.B. sehr wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse) wieder auf, den Rest – das sind ca. 1,5 bis 2 Liter – müssen wir täglich in Form von Getränken zuführen.

### **TRINKTIPPS FÜR DEN ARBEITSPLATZ**

- Zu den günstigen Durstlöschern zählen Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie gespritzte Frucht-/Gemüsesäfte.  
Sämtliche Erfrischungsgetränke zählen nicht zu den günstigen Getränken, weil sie meist kalorien- und zuckerreich sind.
- Suchen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz einen gut sichtbaren Platz für Ihre Getränke aus. Füllen Sie in der Früh den Wasserkrug frisch an oder stellen Sie sich die gefüllte Mineralwasserflasche in Sicht- und Griffweite – das erinnert Sie, regelmäßig einen Schluck zu nehmen. Am Abend können Sie sich dadurch auch einen Überblick über die getrunkene Menge verschaffen.
- Trinken Sie regelmäßig auch zum Essen – jeweils zum Gabelfrühstück, zu Mittag und zur Jause z.B. ein Glas Wasser.
- Gute Neuigkeiten für Kaffeeliebhaber:  
Kaffee in Maßen genossen (2 - 3 Tassen täglich) kann neuerdings zur Flüssigkeitsmenge dazu gezählt werden. Die entwässernde Wirkung bei diesen moderaten Koffeinmengen ist vernachlässigbar und wurde früher überbewertet. Die alte Wiener Kaffeetradition – das Glas Wasser zum Kaffee – schadet jedoch keinesfalls und kann ruhig beibehalten werden.

# RUND UM DAS MITTAGESSEN

## Das Essen in der Kantine

### Jeder is(s)t anders

„Jedem Menschen Recht getan ist eine Kunst, die niemand kann“, weiß ein altes Sprichwort. Vorlieben und Abneigungen spielen beim Essen eine große Rolle. Daher ist es gerade beim Kantinenessen so schwierig, alle Leute „unter einen Hut zu bringen“. Der Gast, der Hersteller und dann noch die Ernährungswissenschaft – wahrlich eine große Herausforderung ...

### Woran orientiert sich „gesundes Kantinenessen“?

Die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen haben ihre Basis in der Lebensmittelpyramide der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). (siehe Seite 91 Links)

### Die Mengen

Die Ernährungsgesellschaften empfehlen für das Mittagessen in der Gemeinschaftsverpflegung den Drittelansatz. Dies bedeutet, dass das Mittagessen im Durchschnitt jeweils 1/3 der täglich empfohlenen Nährstoffmengen enthalten soll. Hier bieten festgesetzte Portionsmengen eine Orientierung:

## MENGENEMPFEHLUNGEN FÜR DIE MITTAGSVERPFLEGUNG FÜR 5 WOCHENTAGE

	Häufigkeit	Portionsmenge (Durchschnittswert)
<b>Fleisch</b> , gegart	1 - 2 x	100 g
<b>(See)Fisch</b> , gegart	1 x	150 g
<b>Vegetarische Gerichte</b>	2 – 3 x	500 g
<b>Gemüse/Salat</b>	7 x	
Gemüse gegart (davon 2 Portionen als Auflauf oder Eintopf)	4 x	200 g
Blattsalat oder Rohkost	3 x	100 g
<b>Kartoffeln</b>	3 x	200 g
<b>Nudeln</b>	1 x	180 g
<b>Reis</b>	1 x	250 g
<b>Dessert</b>		
Milchspeise	3 x	150 g
Obst (roh oder gegart)	2 x	150 g
Zubereitungsfett <b>Rapsöl</b>	5 x	10 g

Tab. 4      Quelle: modifiziert nach DGE Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung

Diese Mengen sind eine Orientierungshilfe für die Gemeinschaftsverpflegung. Bei den genannten Werten handelt es sich um Durchschnittswerte.

Nachdem Sie sicherlich keine Waage beim Essen dabei haben, hier eine einfache Orientierungshilfe:

**1 Portion = 1 Hand voll**

## Der Qualitätstest

Sie möchten Ihre Kantine einem Qualitätstest unterziehen? Dann beantworten Sie folgende Fragen:

### KANTINENSCHNELLTEST

- Gibt es mehrere Gerichte/Menüs bzw. Speisekomponenten zur Auswahl?
- Werden auch fleischlose Gerichte angeboten?
- Gibt es regelmäßig Kartoffeln in der Schale oder Folienkartoffeln?
- Wird zwischen Kartoffeln, Reis und Nudeln abgewechselt?
- Werden täglich Gemüse und frische Salate angeboten?
- Gibt es mindestens einmal pro Woche (See)Fisch?
- Bietet Ihre Kantine frisches Obst sowie Milch und Milchprodukte an?
- Gibt es ein reichhaltiges Angebot an alkoholfreien Getränken (z.B. Mineralwasser, Fruchtsäfte, Fruchtsäfte gespritzt)?
- Werden reichlich (frische) Kräuter bei der Speisenzubereitung eingesetzt?
- Bietet die Speisekarte Informationen zu den Nährwerten der Gerichte?
- Wird Vollkorn angeboten?

Kann eine dieser Fragen nicht mit JA beantwortet werden besteht Verbesserungsbedarf.

Quelle: modifiziert nach DGE

### Ja aber ...

... ich kann doch an der Qualität und den angebotenen Speisen nichts ändern!

Manche Küchenchefs freuen sich über nett und konstruktiv formulierte Vorschläge und Anregungen durchaus. Auch sie fahren eventuell schon lange im eigenen Fahrwasser oder sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.

Sie können aber auch an der Auswahl der Speisen für Sie persönlich etwas ändern. Als Orientierung unterstützt Sie dabei die Tabelle 4.

Sie haben nur 1 Menü zur Auswahl?

Hier ein paar Tipps für Sie:

- 1/3 sollte aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln bestehen – lassen Sie sich davon mehr geben.
- Falls Vollkorn angeboten wird – bevorzugen Sie diese Beilagen.
- 1/3 sollte aus Gemüse bestehen – lassen Sie sich auch hiervon mehr geben.
- 1/3 sollte aus Fleisch bestehen – lassen Sie sich hier kleinere Portionen geben, eventuell die fette Sauce dazu ganz weglassen.
- Es gibt keinen Salat – nehmen Sie sich dafür mehr Rohkost von zu Hause mit.
- Es werden oft gebackene Speisen angeboten, dazu mit Sauce Tartare – verzichten Sie auf die Sauce und fragen Sie immer wieder nach einer Jogurtsauce – Hartnäckigkeit wird oft belohnt.
- Essen Sie entweder nur die Vorspeise oder die Nachspeise – Ihre Auswahl orientiert sich jeweils an dem vorhandenen Angebot.

Sie haben (mindestens) 2 Menüs zur Auswahl?

Hier ein paar Tipps für Sie:

- Essen Sie abwechslungsreich – wechseln Sie zwischen den verschiedenen Angeboten ab (Hausmannskost, vegetarisches Angebot, italienische Küche usw.).
- Schon den 3. Tag hintereinander Nudeln als Beilage – verlangen Sie die Beilage des anderen Menüs (hoffentlich gibt es nicht ebenfalls Nudeln).
- Beim 2. Menü gibt es Salat als Beilage – vielleicht bekommen Sie gegen Aufpreis auch einen.
- Es gibt gebackenes Schnitzel mit Pommes Frites. Die wesentliche Frage, die Sie sich in diesem Fall stellen sollten: welche Beilage hat Menü 2? Gibt es vielleicht Petersilkartoffel als Alternative zu den Pommes?
- Generell gilt aber auch hier: die Menge macht's (1/3 Beilagen, 1/3 Gemüse, 1/3 Fleisch)

Speisepläne hängen meistens gleich für mehrere Wochen aus. Schauen Sie sie bereits im Vorfeld an, dann können Sie „drum herum“ eine ausgewogene Ernährung planen. Orientieren Sie sich dabei an den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften (siehe Seite 9)

## **Das Mittagessen beim Wirten oder am Würstelstand**

Wenn keine Kantine zur Verfügung steht, wird häufig beim nächstgelegenen Wirten zu Mittag gegessen oder ein Würstelstand muss für das Mittagessen herhalten.

Prinzipiell gelten hier dieselben Empfehlungen wie für die Kantine.

Zusätzliche Tipps:

- Meistens sind die Portionen größer als in der Kantine – fragen Sie nach einer kleineren Portion.
- Salat wird oft auf Anfrage dazu serviert – auch wenn er nicht extra auf der Karte steht.
- Beilagenwechsel sind meist kein Problem (Salz- oder Petersilkartoffel statt Pommes).
- Wenn es Fisch nur gebacken auf der Karte gibt, fragen Sie nach einer Zubereitung natur.
- Lust auf ein Dessert, aber die Portion ist zu groß: fragen Sie nach einer kleineren Menge, dafür mit etwas (mehr) Obst.
- Vielleicht bietet Ihr Würstelstand auch Vollkornbrot an – wenn oft genug danach gefragt wird.
- Sauer eingelegtes Gemüse zur Burenwurst – warum nicht?
- Als Extra ein paar Paradeiser vom Grill? – Vielleicht bringen Sie Ihren Würstelstandler auf ganz neue Ideen ...

## **Das Mittagessen von zu Hause mitbringen**

Viel zu aufwändig? Weit gefehlt, hier geht es um die richtige Planung – und die erleichtert dann auch im privaten Essalltag so einiges.

## **Was soll ich heute kochen?**

Die ewig gleiche Frage. Und dann noch dazu: Was muss ich einkaufen, wenn ich morgen etwas mit in die Firma nehmen möchte?

Stress ist vorprogrammiert, Essen verliert den Genuss und wird nur noch zur Nahrungsaufnahme – von Ausgewogenheit ist schon lange keine Rede mehr.

## **Planung ist alles ...**

Versuchen Sie es mit einem Speiseplan.

Überlegen Sie sich die Hauptmahlzeit/en zu Hause und jene Mahlzeit/en, die Sie als Jause oder Mittagessen mit in die Firma nehmen möchten.

Investieren Sie einmal in der Woche etwas Zeit, und bringen Sie Ihren Speiseplan zu Papier. Am Anfang wird es etwas länger dauern, alles Neue braucht seine Zeit, aber nach einer Weile haben Sie es im Griff und im Nu ist ein neuer Speiseplan erstellt.

Halten Sie sich für die Hauptmahlzeit an die Mengeneempfehlungen für die Mittagsverpflegung (siehe Seite 39) und bauen Sie alles andere um Ihre Hauptmahlzeit.

Die Vorteile:

- Sie werden sich ausgewogener ernähren und das leidige Thema „Kochen“ wird stressfreier bewältigt.
- Mit einer Einkaufsliste kaufen Sie (fast) ausschließlich die Dinge, die auf der Liste stehen. Vergessene Lebensmittel gibt es somit nicht mehr.
- Das Einkaufen wird billiger und nimmt weniger Zeit in Anspruch.
- Sie werden weniger essen. Viele Dinge, die man spontan kaufen würde und dann zwangsweise auch essen muss, bleiben im Supermarktregal und landen nicht in Ihrem Einkaufswagen.
- ... und es fällt einiges an zusätzlichem Stress weg.

Und noch ein Tipp:

- Schreiben Sie die Einkaufsliste gleich mit, das spart Zeit und vergessene Lebensmittel gibt es somit nicht mehr.

### ... das Baukastensystem erleichtert noch zusätzlich

Nach dem Motto: „einmal kochen – dafür zweimal genießen“ achten Sie bei Ihrer Speiseplangestaltung gleich darauf, dass Sie aus Komponenten des Abendessens (die Sie dann in größerer Menge zubereiten) eventuell gleich das Mittagessen für den nächsten Tag in der Firma mit einplanen.

### Ein Tipp dazu:

Planen Sie gleich die ganze Woche durch, so können Sie am Sonntag bereits geplant für Montag mitkochen.

<b>BEISPIEL FÜR EINEN SPEISEPLAN UND DAS BAUKASTENSYSTEM</b>			
<b>Wochentag</b>	<b>Jause</b>	<b>Mittagsmahlzeit</b>	<b>Abendessen</b>
<b>Sonntag</b>	Apfelstrudel	Fisolen - Rindsgulasch mit Erdäpfeln	Kaltes Abendessen
<b>Montag</b>	Apfelstrudel (die Reste des Sonntagsstrudels bilden die Jause)	Erdäpfel – Stangenzellersalat (die Erdäpfel für den Salat wurden bereits am Sonntag zu Mittag mitgekocht)	Tortelloni mit Käsesauce und Salat
<b>Dienstag</b>	Obstteller mit Briochekipferl	Tortellonissalat mit Tunfisch (die Tortelloni wurden bereits am Montag Abend zubereitet)	Einfache Gemüsesuppe, Blattsalat mit Schafkäse, Oliven, Gurken ...
<b>Mittwoch</b>	Obstsalat mit Sauermilch (die Reste des eingekauften Obstes von gestern werden zu Obstsalat verarbeitet)	Blattsalat mit ... und vorbereiteter Marinade, Vollkorng Gebäck	Reis mit Putengeschnetzeltem und Broccoli-Karotten Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Rohkoststicks mit Jogurtdipp (Reste von Karotten, Gurken... vom Salat)	Reissalat mit Broccoli (der Reis stammt von den Resten des Beilagenreis von Mittwoch Abend)	Linsen mit Semmelknödel

Wochentag	Jause	Mittagsmahlzeit	Abendessen
<b>Freitag</b>	Kekse und Trockenfrüchte (nehmen Sie eine kleine Menge von daheim mit, dann muss die Packung nicht leer gegessen werden)	Linsensalat mit Chili und Ingwer (die Linsen wurden bereits am Vorabend zubereitet)	Wildlachs im Gemüsebett
<b>Samstag</b>	keine	Brunch und dann einkaufen	abends mit Freunden Essen gehen

*Tabelle 5*

Einige der Speisenvorschläge finden Sie als Rezepte auf Seite 58.

### **Verwöhn Dich täglich ...**

Richten Sie sich das Mittagessen und die Jause ansprechend an. Esskultur ist auch bei Mitgebrachtem von zu Hause möglich und empfehlenswert. Bröseln in und Fettflecke auf der Tastatur zeugen nicht wirklich von Essgenuss. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen – es lohnt sich, andere gehen dafür zum Wirten oder in die Kantine und sitzen dort (halbwegs) gemütlich beisammen.

## **Die Teeküche**

### **Gemeinschaften bilden sich**

Teeküchen in Firmen sind angenehme und entspannte Orte der Kommunikation. Da kann man den einen oder anderen schnellen Plausch halten, wenn man sich einen Kaffee oder Tee holt. Es gibt hier auch meistens einen Kühlschrank, in dem man seine Jausen kühl aufbewahren kann, ein Wasserkocher oder sogar ein Plattenherd sind vorhanden.

### **... und das alles nur zum Tee und Kaffee kochen?**

Viel zu schade! Vielleicht besteht ja in Ihrer Firma die Möglichkeit, aus dieser Teeküche ein „Gemeinschaftszentrum“ zu machen. Eine Kantine gibt es nicht, der Wirt ist mit der ewig gleichen Speisekarte auch schon langweilig geworden und der Supermarkt ist auf Dauer ebenfalls nicht das Wahre. Was liegt da näher als gemeinsam zu „kochen“?

Sie brauchen ...

- ... einen Plan, wer wann die Verantwortung für das Mittagessen übernimmt (und auch im Vorfeld den Einkauf dafür erledigt).
- ... einen persönlichen (Speise-)Plan, damit Sie bei den Vorbereitungen nicht in Stress geraten und nach dem Baukastensystem arbeiten können.
- ... eine ungefähre Vorstellung, was jeder kocht oder welche Salate gemacht werden. 5 x Nudeln in einer Woche werden auf die Dauer auch langweilig.
- ... eventuell eine Mikrowelle, damit von zu Hause vorgekochte Speisen einfacher aufgewärmt werden können. Dies funktioniert auch gut in einem Dampfgarer oder in einem Wasserbad auf dem Herd – beides dauert aber länger als das Erwärmen in der Mikrowelle.
- ... wenn möglich bzw. machbar einen großen Tisch, an dem alle gemeinsam essen können.

# EINKAUFEN IM SUPERMARKT – WAS SAGT DAS ETIKETT?

Die Verpackungen werden immer bunter, die Schrift immer kleiner und die Texte immer mehr – es wird immer schwieriger, die wesentlichen Informationen am Etikett zu finden.

Viele Konsumenten lesen das Etikett aus diesem Grund gleich gar nicht.

Dabei sollen doch gerade verpackte Lebensmittel dem Kunden wertvolle Informationen über das Produkt liefern.

## **Was gehört drauf, auf's Etikett?**

### **Die Sachbezeichnung**

Das Produkt kann viele Phantasienamen haben, aber die Sachbezeichnung gibt klar darüber Auskunft, zu welcher Produktgruppe das Lebensmittel gehört z.B. Fruchtsaft oder Fruchtsaftgetränk.

### **Die Zutatenliste**

Sie informiert darüber, aus welchen Zutaten das Produkt hergestellt ist. Die mengenmäßig größte Zutat steht am Anfang, die kleinste am Ende.

### **Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**

„mindestens haltbar bis ...“

Es gibt Auskunft, wie lange das Produkt ungeöffnet mindestens haltbar ist. Nach Ablauf des Datums ist das Lebensmittel aber nicht automatisch verdorben. Bevor Sie es jedoch nach Überschreiten des MHD verwenden, sollten Sie unbedingt Aussehen, Geruch und eventuell den Geschmack prüfen. Ist es nicht einwandfrei, dann entsorgen Sie es.

### **Das Verbrauchsdatum**

„zu verbrauchen bis ...“

Bei leicht verderblichen Produkten steht statt des Mindesthaltbarkeitsdatums das Verbrauchsdatum auf dem Produkt, z.B. bei Faschiertem. Bis zu

diesem Tag müssen Sie das Produkt spätestens verbrauchen – hier gibt es kein „kosten“ oder „probieren“, wenn das Datum überschritten ist wird das Lebensmittel entsorgt.

### **Lagerbedingungen**

Sie geben uns Auskunft darüber, wie das Lebensmittel aufbewahrt werden soll: also z.B. „kühl und trocken lagern“, „lichtgeschützt“ oder „Bei 4 - 8 Grad Celsius mindestens haltbar bis ...“.

### **Die Füllmenge**

Sie informiert über das Gewicht, das Volumen oder die Stückzahl des abgepackten Lebensmittels. Bei z.B. Obst in Dosen, Linsen oder Gewürzgurken steht außerdem das Abtropfgewicht am Etikett, etwa: Füllmenge 825 Gramm, Abtropfgewicht 450 Gramm.

### **Die Herstellerangabe**

Sie gibt den Namen oder die Firma und die Anschrift des Herstellers, Verpackers oder des in der EU niedergelassenen Verkäufers an.

### **Die Chargennummer**

Diese Nummer ordnet das Lebensmittel einer bestimmten Produktion zu. Bei Reklamationen kann das Produktionsdatum und die genaue Herkunft der Rohstoffe erhoben werden. Das nennt man Rückverfolgbarkeit – sie ist im Lebensmittelgesetz vorgeschrieben.

### **Allergenkennzeichnung**

Gerade Allergiker müssen wissen, welche Allergene im Produkt enthalten sind. In der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung sind 14 Allergengruppen definiert, die jedenfalls gekennzeichnet werden müssen, wenn sie als Zutat im Produkt enthalten sind.

## Nährwertangaben

Warum findet man nicht auf allen Produkten eine Nährwertkennzeichnung? Weil sie leider noch nicht verpflichtend vorgeschrieben ist.

Es gibt allerdings bereits Produkte, die eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung tragen müssen – z.B. wenn nährwert- oder gesundheitsbezogene Angaben gemacht werden wie z.B. „Das Produkt ist reich an Vitamin C“ oder „Kalzium ist gut für die Knochen“.

Diese besagten Produkte müssen eine Nährwertkennzeichnung tragen und zusätzlich müssen die Gehalte der speziell ausgelobten Nährstoffe (in diesem speziellen Fall Vitamin C bzw. Kalzium) angegeben werden.

Aktuell wird gerade an einer EU-weiten Regelung gearbeitet, die künftig eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung für alle Produkte vorsieht.

Aus Konsumentensicht eine sehr begrüßenswerte Entwicklung.

## NACHHALTIG UND FAIR

Essen am Arbeitsplatz ist nicht nur Essen in der Kantine. Viele Unternehmen haben gar keine Kantine und die Mitarbeiter besorgen sich die Pausen- und Mittagsverpflegung selbst – entweder das Essen wird von zu Hause mitgebracht oder im Supermarkt, beim Bäcker oder Fleischer eingekauft.

Ein zurzeit viel diskutiertes Thema ist die Nachhaltigkeit in der Ernährung. Was kann der Einzelne, können Sie, durch Ihr persönliches Einkaufsverhalten dazu beitragen?

Seit 1987 gibt es eine allgemein gültige und verwendete Definition von nachhaltiger Entwicklung. Der Brundtland-Report versteht darunter eine Entwicklung, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen“. Vereinfacht ausgedrückt heißt das: Fairness gegenüber den nächsten Generationen und aber auch Fairness gegenüber allen Menschen, die mit uns auf der Erde leben.

### Was ist nachhaltige Ernährung?

#### **GRUNDSÄTZE FÜR EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG**

(modifiziert nach v. Koerber et. al. 2004)

1. Bevorzugt pflanzliche Lebensmittel einsetzen (lacto-ovo vegetabile Kost)
2. Regelmäßig biologische Lebensmittel einsetzen
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse bevorzugen
4. Gering verarbeitete Lebensmittel und reichlich Frischkost bevorzugen
5. Auf umweltverträglich verpackte Produkte achten
6. Fair gehandelte Lebensmittel in den Speiseplan einbauen
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Ein paar Aspekte einer nachhaltigen Ernährung werden in Folge herausgegriffen. Sollten wir Ihr Interesse für dieses Thema geweckt haben: weitere Informationen dazu finden Sie im Serviceteil in der Rubrik Links (Seite 91).

## **Biologische Lebensmittel**

Ein Eckpfeiler der nachhaltigen Ernährung sind Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft. Österreich ist das Land der Biopioniere. Bereits in den 20-iger Jahren ist der biologische Landbau als Gegenbewegung zur Industrialisierung entstanden. In den 80-iger Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es die ersten Erlässe zum Biolandbau.

EU-weit ist der Biolandbau seit 1991 durch eine Verordnung gesetzlich geregelt. Seit einigen Jahren wurde an einer Änderung dieser Verordnung gearbeitet und seit dem 1.1.2009 gilt nun die „neue“ Bioverordnung, die "Verordnung über die biologische Produktion und die Kennzeichnung von biologischen Erzeugnissen".

Diese besagt unter anderem, dass die Verwendung des EU-Logos für ökologische Erzeugung künftig verpflichtend sein wird. Sie kann jedoch durch einzelstaatliche oder private Biozeichen ergänzt werden. Zur Information der Verbraucher muss angegeben werden, woher die Erzeugnisse stammen.

Das Bio-Logo darf nur angebracht werden, wenn mindestens 95 % der Zutaten ökologischen Ursprungs sind. In diesen Fällen darf das Lebensmittel als Bioprodukt bezeichnet werden.

Allerdings können künftig auch bei nichtbiologischen Erzeugnissen Zutaten biologischen Ursprungs angegeben werden, diese werden jedoch ausschließlich in der Zutatenliste als „bio“ gekennzeichnet.

## Woran erkennt man biologische Lebensmittel?

Lebensmittel gelten dann als biologisch, wenn das Wort „Bio“ oder „Öko“ bzw. „biologisch“ oder „ökologisch“ in der Kennzeichnung enthalten ist.

### BEISPIELE für Formulierungen:

- aus (kontrolliert) biologischem (ökologischem) Anbau
- aus (kontrolliert) biologischem (ökologischem) Landbau
- aus (kontrolliert) biologischer (ökologischer) Landwirtschaft

**Keine Bio-Lebensmittel** sind Lebensmittel mit folgenden Formulierungen:

- aus kontrolliertem Anbau
- aus umweltgerechter Landwirtschaft
- umweltgeprüfte Qualität
- aus chemiefreier Landwirtschaft
- aus umweltschonendem Anbau
- aus Bodenhaltung
- Vollwertnahrungsmittel
- aus naturnahem Anbau
- aus österreichischem Anbau
- direkt vom Bauern
- Bauernhofgarantie

## Die Prüfstellenummer

Biolebensmittel erkennt man auch an der Kontrollnummer. Sie muss auf der Verpackung angegeben sein, zum Beispiel: **AT-N-01-BIO**. Die ersten beiden Kürzel stehen für den Sitz der Kontrollstelle: AT für Österreich und N in diesem Fall für Niederösterreich. 01 bezeichnet die Nummer der Kontrollstelle. BIO zeigt an, dass es sich um Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau handelt.

## **Andere Gütesiegel und Zeichen**

Zusätzliche Gütesiegel oder Zeichen eines Bioverbandes sind gesetzlich nicht vorgeschrieben. Wenn diese sich auf den Lebensmitteln befinden, unterliegen die Produkte allerdings zusätzlich den oft noch strengeren Anforderungen dieser Verbände.

## **Äpfel aus Argentinien**

Heute kann man nahezu alle Lebensmittel zu fast jeder Jahreszeit kaufen. Äpfel aus Argentinien, Weintrauben aus Südafrika, Rindfleisch aus Argentinien, Paradieser im Winter, Erdbeeren im Jänner – alles kein Problem.

### **Oder etwa doch?**

Der nachhaltige Gedanke bleibt dabei auf der Strecke. Die Transportwege werden immer weiter, die Belastung für die Umwelt durch den Verkehr immer mehr. Auch die Verfügbarkeit zu jeder Jahreszeit schlägt sich nieder. Für den Anbau im beheizten Glashaus oder Folientunnel ist ein sehr hoher Energieeinsatz erforderlich. So wird im Glashaus 34-mal mehr Primärenergie verbraucht als im Freiland, im Folientunnel sogar 200-mal mehr.

### **Regional und saisonal**

... ist das Stichwort. Produkte aus der Region werden immer beliebter. Hier fallen die weiten Transportwege weg, bei kleineren Betrieben kennt man oft sogar den Produzenten persönlich. Vielen Konsumenten sind die Transparenz und das Vertrauen in österreichische Produkte wichtig (Lebensmittelbericht 2008).

Saisonal essen heißt, dass die Produkte in unserem Klima ausreifen konnten. Das ist einerseits gut für die Umwelt, es werden Heizkosten gespart, andererseits schmecken sie besser und sind auf unsere Bedürfnisse zur Jahreszeit abgestimmt. Nicht umsonst hat gerade Winterkohl einen relativ hohen Vitamin C Gehalt.

## Fair handeln

Kaffee, Kakao, Tee, Bananen, exotische Gewürze – alles Produkte, die nicht aus unserer Region kommen. Sie dürfen aber trotzdem in einem erfüllten Essalltag nicht fehlen. Welche nachhaltigen Möglichkeiten gibt es für den Kauf dieser „Genussmittel“?

Seit einigen Jahren kommen immer mehr Produkte mit dem Fairtrade-Zeichen in den Handel.

### Das Fairtrade-Gütesiegel



Abb. 4

### Was ist daran so anders als an anderen Lebensmitteln?

Fairtrade-Lebensmittel stehen für Nachhaltigkeit. Das Fairtrade-Gütesiegel ist ein unabhängiges Zertifizierungs-Zeichen. Damit wird garantiert, dass die Produzenten unter fairen Bedingungen ihre Produkte produzieren und zu fairen Preisen verkaufen können. Fairtrade fördert gezielt Kleinbauernfamilien, die sich in Genossenschaften organisiert haben.

Fairtrade Produzenten haben:

- garantierte Abnahmemengen
- garantierte Preise, die über dem Welthandelspreis liegen

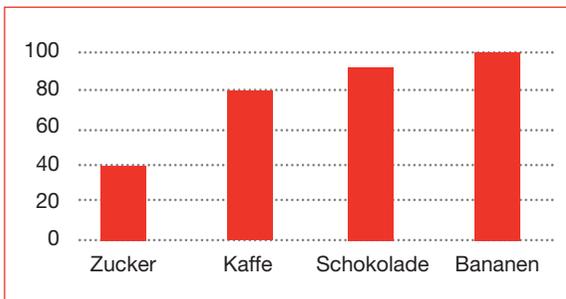
Die Genossenschaften verpflichten sich im Gegenzug dazu, arbeitsrechtliche und ökologische Mindeststandards umzusetzen.

Dazu zählen unter anderem:

- Verbot von Zwangs- und illegaler Kinderarbeit
- Maßnahmen zum Gewässer- und Erosionsschutz
- Maßnahmen zum Schutz des Regenwaldes
- Allmählicher Ersatz von Pestiziden und Mineraldüngung durch biologische Pflanzenschutz- und organische Düngemittel
- Kontinuierliche Durchführung ökologischer Fortbildungsprogramme
- Abfallvermeidung und umweltgerechte Entsorgung
- Gezielte Förderung von Bioanbau durch Prämien
- Kein Einsatz von genverändertem Pflanzenmaterial oder genveränderten Substanzen

Immer mehr Fairtrade-Produkte kommen zusätzlich auch aus biologischer Landwirtschaft, aber Fairtrade bedeutet nicht automatisch „bio“. Nur wenn zusätzlich am Fairtrade-Produkt auch ein Bio-Hinweis angebracht ist, handelt es sich um ein biologisches Fairtrade-Produkt.

### Bioanteil bei Fairtrade-Produkten in Österreich in %



Quelle: Fairtrade, 2008

Abb. 5

### Die Top Fairtrade-Produkte in Österreich



Quelle: Fairtrade, 2008

Abb. 6

### **WAS KANN ICH TUN?** – ein paar Praxistipps zum Thema

- Die Kaffeemaschine ist ein unabdingbarer Bestandteil fast jedes Arbeitsplatzes. Gerade bei Kaffee gibt es schon eine große Vielfalt an Fairtrade-Sorten. Vielleicht probieren Sie und Ihre Kollegen ja mal einen Kaffee aus fairem Handel aus? Und wenn er Ihrem Geschmack entspricht, vielleicht besteht ja die Möglichkeit, die Kaffeeküche auf „fair“ umzustellen.
- Auch das Tee- und Kakaosortiment an Fairtrade-Produkten kann sich sehen lassen – somit ist auch für jene, die dem Kaffee nichts abgewinnen können, was Passendes zum Probieren dabei.
- Naschen ist Genuss und gehört dazu. Aber gerade bei der Kakaoproduktion haben die Arbeitsbedingungen der Kakaobauern oftmals rein gar nichts mit Genuss zu tun – probieren Sie doch einmal Schokoladeprodukte aus fairem Handel – unter dem Motto: Naschen mit Genuss und gutem Gewissen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Serviceteil auf Seite 91 in der Rubrik Links.

## MSC Siegel bei Fischen

Das MSC Siegel (Marine Stewardship Council) steht für nachhaltigen Fischfang.



Abb. 7

Seit mehr als 10 Jahren erleichtert Konsumenten das MSC Siegel den Seefischeinkauf. Seit einiger Zeit ist dieses Siegel auch bei uns im Supermarkt im Tiefkühlregal zu finden.

Es kennzeichnet Fische und Fischprodukte:

- deren Fanggebiete nicht überfischt sind
- deren Fanggebiete sich nachweislich erholt haben
- deren Fischerei das Ökosystem nicht beeinträchtigen
- die nach nationalen und internationalen Gesetzen gefangen werden
- es wird nicht für Fische aus Aquakulturen vergeben

Achten Sie bei Ihrem nächsten Fischeinkäufen mal bewusst auf dieses Siegel. Weitere Informationen erhalten Sie im Serviceteil in der Rubrik Links (Seite 91).

## KALT UND WARM – SCHNELLE REZEPTE

Hinweis: Teilweise sind die Mengen für 4 Portionen angegeben. Falls Sie für mehrere Personen in Ihrer Firma die Rezepte zubereiten, rechnen Sie einfach um. Sie sind in diesen Mengen ebenfalls „familientauglich“ und können für mehrere Außer-Haus-Esser zubereitet werden bzw. lassen sich auch auf Vorrat kochen, kühl stellen nicht vergessen.

### Frühstück und Jause

#### Buchweizen mit gedünsteten Äpfeln und Birnen

Gut zum Vorbereiten, statt Müsli und Co.

Menge für 3 - 4 Portionen

½ Häferl Buchweizen

5-fache Menge Wasser

2 Äpfel

2 Birnen

Zimt

4 EL Walnüsse, gehackt

Den Buchweizen mit dem Wasser aufkochen, aber Achtung, er schäumt, den Schaum abschöpfen und den Buchweizen weich garen bis das Wasser fast aufgesogen ist (dies dauert ca. 30 Minuten). Äpfel und Birnen waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit wenig Wasser in einem Topf bissfest dünsten, mit Zimt vermengen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

**Dazu passend:** ein Glas Buttermilch

**Variante:** geben Sie noch ein paar Rosinen dazu oder auch Schokoladensplitter. Im Sommer passt auch kleingehackte Zitronenmelisse oder Erdbeerminze gut als Garnierung.

#### **TIPP:**

Den Buchweizen auf Vorrat kochen. Er ist in einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank 2 Tage haltbar. Portionsweise entnehmen und das Obst frisch zubereiten, den Buchweizen dann untermengen und erhitzen.

### **Süßer Reis mit Amaranthpops**

Gut zum Vorbereiten, statt Müsli und Co.

Menge für 3 - 4 Portionen

½ Häferl süßer Reis (Mochi Reis)

40 dag Beeren der Saison

4 EL Amaranthpops

500 ml Sauermilch

Den Reis mit der dreifachen Menge Wasser weich dünsten (dies dauert ca. 40 Minuten). Obst der Saison waschen, eventuell kleinschneiden und unter den Reis mengen. Mit Amaranthpops oder Cerealien bestreuen und mit Sauermilch übergießen.

**Variante:** Im Winter können Sie auch Tiefkühlfrüchte verwenden. Gut schmeckt auch, wenn Sie ein Stück geschälten Ingwer und etwas Zimt mit dünsten. Statt Sauermilch können Sie auch Jogurt verwenden oder einfach einen Milchdrink dazu genießen.

#### **TIPP:**

Den süßen Reis auf Vorrat kochen. Er ist in einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank 2 Tage haltbar. Portionsweise entnehmen, eventuell aufwärmen. Den süßen Reis bekommen Sie im Reformhaus oder in der Drogerie.

### **Vollkornbrot mit Obstspalten**

Menge für 2 Brote

2 Scheiben Vollkornbrot (Kastenbrot)

1 TL Nuss-Nougat Creme

1 Stück Apfel oder Birne

Roter Pfeffer (rote Beeren)

etwas Kresse

Das Vollkornbrot dünn mit Nuss-Nougat Creme bestreichen, das Obst waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, auf den Broten verteilen. Mit etwas gemahlenem rosa Pfeffer (eigentlich Rosa Beeren) bestreuen und mit Kresse belegen.

### **Bagel mit Ei**

Menge für 1 Portion

1 Blatt Bummerlsalat

1 Bagel

4 TL Kräutertopfen

1 Ei, hart gekocht

1 EL Petersilie, gehackt

Bummerlsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Bagel aufschneiden und den Bummerlsalat auf der unteren Hälfte verteilen, den Kräutertopfen auf dem Salat verteilen, das Ei in Scheiben schneiden und auf den Topfen legen, mit Petersilie bestreuen.

**Variante:** den Kräutertopfen mit frischem Koriander und Curry würzen.

### **Ciabatta mit geräucherter Forelle**

Menge für 1 Ciabatta

1 Ciabatta (klein)

1 Hand voll Vogerlsalat

2 EL Frischkäse natur

1 TL Kren, gerieben aus dem Glas

1 Forellenfilet, geräuchert

Ciabatta aufschneiden, Vogerlsalat putzen und waschen, Frischkäse mit Kren vermengen und auf beide Hälften des Ciabatta streichen, die geräucherte Forelle darauf legen und den Vogerlsalat auf der Forelle verteilen, das Ciabatta zusammenklappen. Zum Mitnehmen fest in Folie wickeln oder in einen Transportbehälter geben.

**Variante:** Sie können statt der geräucherten Forelle auch einen gebratenen Wildlachs verwenden. Mit einer größeren Portion Vogerlsalat wird es ein Mittagessen.

### Baguette mit Mozzarella

Menge für 1 Portion

4 Cocktailtomaten

1 Hand voll Ruccola

¼ Stück Baguette

4 Scheiben Mozzarella

Pizzagewürz

2 Scheiben Rohschinken

Cocktailtomaten und Ruccola waschen, Cocktailtomaten halbieren, Baguette aufschneiden, eine Hälfte mit Mozzarella belegen und mit Pizzagewürz bestreuen, die Tomaten darauf verteilen, den Rohschinken und den Ruccola dazugeben und mit der anderen Hälfte zusammenklappen.

**Variante für ein Mittagessen:** die doppelte Menge verwenden, den Mozzarella und die Tomaten auf beide Hälften verteilen, mit Pizzagewürz würzen und kurz unter den Tischgrill legen, dann den Rohschinken und Ruccola dazu geben. Eventuell den Ruccola mit anderem Blattsalat vermengen, etwas gehobelten Parmesan dazu, marinieren und zum Baguette servieren.

### Erdäpfelkas mit Lauchröllchen

eignet sich gut um übriggebliebene Kartoffeln zu verwenden

Menge für 1 Portion

1 Stange Lauch

1 Erdäpfel

1 EL Sauerrahm

Salz

Pfeffer

Muskat

Den Lauch waschen und in feine Röllchen schneiden, Erdäpfel mit einer Gabel fein zerdrücken, Sauerrahm, Lauchröllchen, Salz, Pfeffer und Muskat untermengen und alles glatt verrühren.

**Dazu passend:** Vollkornbrot oder kräftiges Bauernbrot

**Variante:** Versuchen Sie im Frühjahr statt Lauch einmal kleingeschnittenen Bärlauch. Statt Sauerrahm passt auch Cottagecheese oder Kräutertopfen.

## Bohnenaufstrich

Menge für 1 kleine Schüssel  
1 Dose Käferbohnen (oder andere)  
Salz  
Kreuzkümmel  
Kardamon  
Currypulver  
1 Chilischote (Schärfegrad je nach Wunsch)

Wasser abgießen und Bohnen mit einer Gabel zerdrücken, Salz, Kreuzkümmel, Kardamon und Curry untermengen. Chilischote klein schneiden und darüber streuen.

**Dazu passend:** Brot aber auch Erdäpfeln in der Schale gekocht.

**Variante:** Käferbohnen aus der Dose sind schon leicht mariniert und daher etwas süßlich. Wenn Sie andere Bohnen verwenden, geben Sie noch etwas Honig und 1 TL Rapsöl dazu.

## Salate

### Erdäpfel – Stangenzellersalat

Menge für 2 Portionen  
¼ l klare Gemüsesuppe (Suppenwürfel)  
4 Erdäpfeln in der Schale (eventuell am Vortag gekocht)  
10 dag Schinken, dünn geschnitten  
3 Stangen Zeller  
Pfeffer  
Salz  
Zellerblätter  
Aceto balsamico creme

Gemüsesuppe aufkochen, Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden, mit der heißen Gemüsesuppe übergießen und etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Schinken klein würfelig schneiden, den Stangenzeller putzen und in Scheiben schneiden und beides unter die Kartoffeln mengen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zellerblätter waschen, klein hacken und über den Salat streuen. Mit Aceto balsamico creme dekorieren.

**Varianten:** Möchten Sie den Salat vegetarisch, dann schneiden Sie statt dem Schinken ein Ei hinein oder einen würzigen Käse.

### **Kichererbsensalat mit Brotchips**

Menge für 4 Portionen

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)

1 kleine rote Zwiebel

½ Salatgurke

250 g Cocktailtomaten (1 kleine Packung)

Korianderblätter

Minze, gehackt

Saft 1 Zitrone

3 EL Rapsöl

Zucker

Salz

Pfeffer

Koriander gemahlen

Kreuzkümmel, gemahlen

15 dag Brotchips

Kichererbsen in einem Sieb gut kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Gurke und Cocktailtomaten waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten halbieren und alles zu den Kichererbsen geben, Korianderblätter und Minze darüber streuen. Aus Zitronensaft, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel eine Marinade bereiten und über den Salat geben, alles gut vermengen. Die Brotchips in kleine Stücke teilen und darüber streuen, sofort servieren.

#### **TIPP:**

Die Brotchips können auch im Ganzen dazu gegessen werden.

### **Tortellonissalat mit Tunfisch**

Menge für 2 Portionen

1 große Dose Tunfisch in Salzlake

1 kleine Packung Tortelloni (eventuell am Vortag gekocht),

am besten Käse oder Spinat-Käse Füllung

2 EL Pesto, rot

½ Bummerlsalat

Salz

Pfeffer

Basilikumblätter

Tunfisch abtropfen lassen, gekochte Tortelloni mit dem Pesto und dem Tunfisch vermengen. Bummerlsalat waschen und in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit Basilikumblättern dekorieren.

### **Marinade auf Vorrat**

1 Teil Essig, 2 Teile Rapsöl oder ein kaltgepresstes Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, getrocknete Kräuter nach Wunsch.

Alles verrühren und in eine gut verschließbare Flasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Nach Bedarf entnehmen und eventuell noch mit Wasser, Senf oder anderen Gewürzen verrühren. Im Kühlschrank ca. 2 Monate haltbar.

## **Warme Speisen**

### **Kartoffeln mit Kräutertopfen**

Klassiker

Menge für 1 Portion

1 – 2 Kartoffeln (je nach Größe und Hunger)

½ Packung Kräutertopfen (entweder fertig oder selbst zubereitet)

Kartoffeln mit der Schale kochen, zum Servieren der Länge nach nicht ganz durchschneiden, den Topfen darauf verteilen.

**Dazu passend:** Blattsalat oder Roter Rübensalat

**Variante:** Verwenden Sie statt dem Topfen eventuell einen Rest vom Chilli con Carne oder vom Pasta asciutta-Sugo vom Vortag oder auch nur einen geriebenen Käse.

### **Einfache Gemüsesuppe**

Menge für 4 Portionen

50 dag Gemüse der Saison (Zeller, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis ...)

½ l klare Gemüsesuppe (Suppenwürfel)

Pfeffer

1 EL Sauerrahm

Frische Kräuter der Saison

Gemüse putzen und klein schneiden, in der Gemüsesuppe ca. 10 Minuten garen, je nach Art des Gemüses, pürieren, mit Pfeffer abschmecken, Sauerrahm einrühren und vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

#### **TIPP:**

Eine nette Alternative zu den Kräutern ist Blütensalz. Dieses finden Sie im Bio-Gewürzregal.

### **Spagetti mit Knoblauch und Salbei**

Menge für 4 Portionen

35 dag Spagetti

3 Knoblauchzehen

8 Salbeiblätter

12 getrocknete Tomatenstücke (in Öl eingelegt)

6 EL Olivenöl

Spagetti bissfest kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Salbeiblätter zupfen, getrocknete Tomaten halbieren. Das Olivenöl erhitzen, die Knoblauchscheiben und die Salbeiblätter darin etwas anbraten, die Tomaten untermengen. Die Spagetti mit der Sauce vermengen.

**Dazu passend:** Blattsalat

**Eine sommerliche Variante:** Verwenden Sie statt der getrockneten Tomaten frische und mengen Sie vor dem Servieren noch etwas Ruccola dazu. Auch gebratene Fischstücke schmecken gut dazu. Mit frischem Parmesan bestreut servieren.

# WENN DER BERUF DAS ESSVERHALTEN BEEINFLUSST

Unterschiedliche berufliche Tätigkeiten bringen unterschiedliche Herausforderung im Essalltag mit sich. Je nach beruflichem Umfeld gestaltet sich das tägliche Essen und Trinken während der Arbeitszeit in unterschiedlicher Art und Weise.

In Folge werden einige berufliche Situationen anhand von Fallbeispielen näher beschrieben – Praxistipps sollen Ihnen bei der täglichen Ernährung im Arbeitsalltag helfen und Ihnen die eine oder andere alternative Möglichkeit zu Ihren bisherigen Essgewohnheiten aufzeigen.

## Von Computern, Telefonaten & Meetings – der Büroalltag

### **Angelika Schreibmaier**

Alter: 33 Jahre

Familienstand: in Partnerschaft lebend

Beruf: Chefsekretärin bei dem renommierten Versicherungsunternehmen „Angstfrei & Sicher GmbH“

Wohnort: Großstadt

Größe: 165 cm

Gewicht: 69 kg

Hobbys: Kino, Frauenzeitschriften, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen

Lieblingssessen- und Getränk: Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster, Holunderblütensaft mit Mineralwasser

Angelika Schreibmaier ist Angestellte beim Versicherungsunternehmen „Angstfrei & Sicher GmbH“. Als Chefsekretärin ist sie tagtäglich mit zahlreichen Telefonaten, E-Mails und mehr oder weniger einfach zu erfüllenden Wünschen ihres Chefs konfrontiert.

Am meisten stört Angelika, dass sie eigentlich den ganzen Tag sitzt und kaum Bewegung macht – außer die lächerlichen Strecken zum Drucker, zur Kaffeemaschine und wieder zurück zu ihrem Schreibtisch.

Zu Mittag geht Angelika in die Kantine essen – das Menüangebot begeistert sie mäßig. Mit wenigen Worten zusammengefasst: deftige Hausmannskost!

Am Nachmittag kämpft Angelika dann oft mit Müdigkeit – das Essen liegt ihr sprichwörtlich im Magen.

Aber das größte Problem für Angelika ist das Naschen zwischendurch. Es ist einfach immer etwas Süßes da – einmal die Geburtstagstorte der Kollegin, dann die mitgebrachten Krapfen vom Chef oder die Schokolade, die sie immer in der Schreibtischlade als „Reserve für Notfälle“ hat.

Und dabei würde Angelika gerne ein paar Kilos abnehmen – wieder zurück zu den alten Zeiten, wo ihr Konfektionsgröße 38 spielend gepasst hat.

## **Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Büro**

So wie Angelika Schreibmaier geht es vielen. Stress, Bewegungsarmut und eine Kantine auf Hausmannskost spezialisiert kennzeichnen den Büroalltag. Immerhin betreibt Angelika in ihrer kargen Freizeit doch ein wenig Sport. Dieser trägt dazu bei, dass ihr BMI mit 25,4 nur knapp über dem empfohlenen Höchstwert von 24,9 liegt. Eine ausgewogenere Ernährung würde hier noch unterstützend wirken und als zusätzlicher angenehmer Nebeneffekt: das Leistungstief am Nachmittag wäre dann auch Geschichte.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Frauen ca. 1.900 kcal pro Tag. Männliche Büroangestellte haben es etwas besser. Sie dürfen bis zu 2.200 kcal täglich essen.

### **Wann soll ich essen?**

Günstig ist eine regelmäßige Verteilung über den Tag (siehe auch Seite 28 Thema Frühstück) Allerdings ist das in vielen Büros nicht immer möglich – und hängt auch von vielen anderen Umständen ab.

**EIN TIPP:** Fragen Sie sich einmal:

**Was ist mir wichtig?**

Ein opulentes Mittagessen mit den Kollegen?

Ein leichtes Mittagessen im Kreise der Kollegen?

Ein kleines Mittagessen in Ruhe alleine im Büro?

Ein kräftiges Abendessen zu Hause mit der Familie?

Ein leichtes Abendessen zu Hause?

Ein Abendessen auswärts nach einem Kino- oder Theaterbesuch?

Sie sehen schon, rein rechnerisch schließen sich ein opulentes Mittagessen und danach ein kräftiges Abendessen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung (meistens) aus.

Setzen Sie jeden Tag aufs Neue Schwerpunkte und bauen Sie die anderen Mahlzeiten darum herum.

**Von ungeplanten Mitbringsehn ...**

Sie wissen, Ihr Chef ist wie der von Angelika Schreibmaier und bringt gerne Krapfen mit, genießen Sie diesen. Genießen Sie die Geburtstagstorte der Kollegin und seien Sie dafür zu Mittag oder am Abend „leichter“ unterwegs. Auch hier hilft oft Planung, auch wenn diese nur gedanklich ist.

**... und der Schoko-Lade**

Die Schokolade liegt bereits als Vorratspackung in Ihrer Schreibtischlade? Teilen Sie diese mit Ihren Kollegen – und kaufen Sie sich die nächste erst bei wirklichem Gusto in der Pause. Am besten eignen sich hier kleine Tafeln oder vielleicht reicht Ihnen auch ein Müsliriegel (Achtung beim Fett- und Zuckergehalt) oder eine Fruchtschnitte, um den Süßhunger zu stoppen. Der Vorteil: Bei kleineren Verpackungseinheiten bleibt meist kein Vorrat übrig, der gegessen werden muss.

**Alternativen sind alles**

Sie wissen am Nachmittag kommt trotz eines leichten Mittagessens ein Tief und der Hunger auf Süßes?

Bereiten Sie sich darauf vor:

- Früchte der Saison als Fingerfood.
- Eine Handvoll Trockenfrüchte wirkt Wunder.
- Rohkoststicks von zu Hause mit einem Jogurtdipp (fest eingewickelt in Folie bleiben sie saftig).
- Ein Obstsalat aus dem Supermarkt wirkt erfrischend.
- Ein Smoothie wenn`s schnell gehen soll.
- 3 - 4 Kekse von zu Hause für den schnellen Gusto zwischendurch (und der Vorrat ist weit weg).
- Vielleicht einmal ein ¼ l fettreduzierte Trinkschokolade gegen den Schockhunger.
- Ein Apfelstrudel mit „echtem“ Strudelteig (nicht aus Blätterteig) ist moderat im Fettgehalt und gilt auch gleichzeitig als eine Obstportion.
- Ausreichend kalorienarm trinken beugt Heißhunger vor.
- ... und vielleicht kann die Geburtstagstorte auch einmal ein Obstkuchen mit Biskuitboden sein oder eine leichte Jogurttorte statt einer Schlagoberstorte, Tiramisu oder Malakofftorte ...

**Speziell zu Angelika Schreibmaiers Situation:**

Oft hilft es bei deftiger Kantinenkost mehr Beilagen und Gemüse und/oder Salat zu nehmen. Eine kleinere Portion Fleisch und Saucen sorgen auch für eine kalorienbewusstere Kost. Vielleicht besteht die Möglichkeit, bei den Beilagen statt der üblichen Pommes oder Kartoffelwedges auf fettbewusstere Alternativen wie z.B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln auszuweichen, wenn diese in einem anderen Menü als Beilage angeboten werden. Eine klare Suppe vor dem Hauptgang spart Kalorien. Der erste große Hunger ist dann bereits gestillt und die Hauptspeise muss nicht mehr so üppig ausfallen.

## Von Tag- und Nachtdiensten – die Schichtarbeit

### **Dr. Manfred Finsterberger**

Alter: 41 Jahre

Familienstand: verheiratet, 2 Söhne

Beruf: Chirurg in einem Unfallkrankenhaus

Wohnort: Stadtrand einer Großstadt

Größe: 184 cm

Gewicht: 86 kg

Hobbys: Golfen, Mitglied in einem Businessnetzwerk, Freizeitaktivitäten mit der Familie

Lieblingssessen- und Getränk: T-bone Steak mit Bratkartoffeln und Salat und einem Glas Rotwein

Manfred Finsterberger ist Oberarzt in einem Unfallkrankenhaus. Die Unfallchirurgie ist seine Leidenschaft und trotz des dicht gedrängten Terminplans leitet er „nebenbei“ auch noch eine Forschungsgruppe, die sich schwerpunktmäßig mit der plastischen Chirurgie beschäftigt.

Manfred ist verheiratet und hat zwei Söhne. Sein Freizeitbudget ist jedoch sehr beschränkt. Um Haus, Kinder und den Mischlingshund Bruno kümmert sich primär seine Frau Bettina.

Die Familie ist auch angehalten auf die Dienstzeiten von Manfred Rücksicht zu nehmen.

Besonders schwierig ist es, wenn Manfred am Wochenende aus einem Nachtdienst kommt – da fällt es den beiden Söhnen Philipp und Lukas besonders schwer, sich eher leise zu beschäftigen.

Manfred ist eigentlich dauernd im Stress und hat ganz selten wirklich Zeit zum Essen.

Nahrungsaufnahme muss rasch zwischendurch passieren – durch den Wechsel von Tag- und Nachtdienst kommt auch der Essensrhythmus oftmals ordentlich durcheinander.

Wenn er um 16 Uhr nach einem anstrengenden Nachtdienst aufwacht und Lust auf ein Frühstück hat, kann er gelegentlich gemeinsam mit seiner Frau essen, die sich um diese Uhrzeit meist eine kleine Jause gönnt. Sonst gibt es wenig gemeinsame Familienessen – Manfred hat meist nur ein Wochenende pro Monat durchgehend frei.

Im Dienst ernährt sich Manfred von Weckerln, Kuchen, Keksen und Kaffee. Eine Kantine gibt es zwar, aber Manfred findet fast nie die Zeit, essen zu gehen. Eventuell gibt es manchmal eine Pizza oder etwas vom Chinesen, wenn die Stationsschwester Sigrid wieder eine Sammelbestellung organisiert.

Manfred ist bewusst, dass sein Ernährungsstil alles andere als gesundheitsfördernd ist – auch klettert der Zeiger der Waage in den letzten Jahren langsam aber beharrlich nach oben.

## **Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Schichtdienst**

### **Nachtschicht und Biorhythmus**

In der Nachtschicht wird von einer Arbeitszeit zwischen 21 Uhr und 6 Uhr in der Früh ausgegangen.

Die innere Uhr jedes Einzelnen bestimmt nicht nur den Schlaf- und Wachrhythmus. Sie bestimmt auch, wie groß der Appetit ist und wie gut das Essen verdaut wird. Etwas so einfaches kann bei Schichtdienern zu einem Problem werden. Sie arbeiten gegen ihre innere Uhr.

Viele Schichtarbeiter leiden daher unter Stressanfälligkeit, Magen- und Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit und/oder Schlafstörungen sowie ansteigendem Übergewicht.

Wie bei Manfred Finsterberger wird da die Ernährung oft zum Problem – von Ausgewogenheit ist keine Rede mehr.

### **Veränderter Mahlzeitenrhythmus**

Der Energiebedarf eines Nachtschichtarbeiters unterscheidet sich nicht von dem eines „Normalarbeiters“.

Es erfolgt „nur“ eine andere Verteilung der Nahrungsaufnahme im Nachtdienst:

<b>UMVERTEILUNG DER NAHRUNGS-AUFNAHME BEIM SCHICHTDIENST</b>		
<b>Mahlzeit</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>% der empfehlens- werten Höhe</b>
<b>Mittagessen</b>	12.00-13.00	25
<b>Vesper</b>	16.00-17.00	10
<b>Abendessen</b>	19.00-20.00	20
<b>1. Nachtmahlzeit</b>	0.00-01.00	25
<b>2. Nachtmahlzeit</b>	04.00-05.00	8
<b>Frühstück nach der Heimkehr von der Schicht</b>	7.00	12

Tab. 6

Quelle: Job und Fit DGE

Je nach Dienstbeginn können sich die Zeiten natürlich etwas verschieben. Die Verteilung bei „Normalarbeitern“ schaut zum Vergleich so aus:

<b>VERTEILUNG DER NAHRUNGS-AUFNAHME BEI „NORMALARBEITERN“</b>		
<b>Mahlzeit</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>% der empfehlens- werten Höhe</b>
<b>Frühstück</b>	06.00-07.00	25
<b>1. Zwischenmahlzeit</b>	09.00-10.00	10
<b>Mittagessen</b>	12.00-13.00	30
<b>2. Zwischenmahlzeit</b>	15.00-16.00	10
<b>Abendessen</b>	18.00-19.00	25

Tab. 7

Das größte Problem ist die Zeit. Wie Manfred Finsterberger ergeht es vielen Nachtdienstlern: Pausen stehen ihnen natürlich zu, aber oft ist keine Zeit sie einzuhalten. Daher besteht das Essen meist aus Snacks, die schnell zu verzehren sind, wie eben Weckerln, Kekse und der obligate Kaffee.

**TIPPS:**

- Wer die Möglichkeit hat, sollte noch vor Schichtbeginn ein leichtes Abendessen zu sich nehmen.
- Gegen Mitternacht folgt eine leichte, warme Mahlzeit. Die warme Mahlzeit gibt das Gefühl von Wärme und Wohlbefinden und steigert die Leistungsfähigkeit.
- 2 Stunden vor Schichtende bietet sich noch eine kleine Zwischenmahlzeit an.

In einigen Betrieben gibt es auch in der Nacht eine Kantine, nur was nützt diese, wenn man zu wenig Zeit hat und so wie Manfred Finsterberger auf Abruf bereit stehen muss. Hier empfiehlt es sich, von zu Hause Speisen mitzubringen, die man leicht erwärmen kann. (siehe mehr dazu auf Seite 42)

**Für die 1. Nachtmahlzeit z.B.**

- Suppen
- Eintöpfe mit fettarmen Fleisch oder Fisch, Gemüse und Reis oder Kartoffeln
- Pastagerichte mit Gemüsesaucen
- Risotto
- vorbereiteter Salat mit einer Marinade extra

**Für die 2. Nachtmahlzeit z.B.**

- Milch und Milchprodukte
- Obst oder Rohkost
- eventuell eine leichte Gemüsesuppe
- Cerealien

### **Als Getränke eignen sich:**

- Kaffee oder schwarzer Tee in Maßen
- Fruchtsäfte gespritzt
- Mineralwasser
- Wasser
- Früchte- oder Kräutertees (Mehr zum Thema Trinken finden Sie auf Seite 36)

### **Speziell zu Manfred Finsterbergers Situation:**

Vielleicht besteht die Möglichkeit, dass die Stationsschwestern statt Pizza oder China-Menüs die angesprochene leichte warme Zwischenmahlzeit organisiert. Wenn Pizza & Co gemeinsam mit den Keksen und dem Kuchen nur mehr gelegentlich auf dem Speiseplan stehen, sollte sich auch der Zeiger auf der Waage wieder rückwärts bewegen.

## **Von Zementsäcken, Ziegelsteinen & körperlicher Höchstleistung – die Schwerarbeit**

### **Franz Mörtelsteiner**

Alter: 43 Jahre

Familienstand: geschieden

Beruf: Mitarbeiter im Bauunternehmen Betonicum GmbH

Wohnort: Kleinstadt

Größe: 179 cm

Gewicht: 76 kg

Hobbys: Fernsehen, Stammtisch, Fußballverein

Lieblingsessen- und Getränk: Wiener Schnitzel mit Pommes, 1 Krügerl Bier

Franz Mörtelsteiner ist beim Bauunternehmen Betonicum beschäftigt. Je nachdem, auf welcher Baustelle er gerade tätig ist, ist er oft wochenlang unterwegs und nicht zu Hause. Die Arbeit am Bau ist körperlich anstrengend – das spürt Franz nun schon deutlich mehr als früher.

Unter Tags gibt es auf der Baustelle die obligaten Wurst-, und Leberkäse-semmeln mit Cola oder sonst irgendeiner Limo. Am Abend geht er dann meistens mit seinen Kollegen ins Wirtshaus und dort gibt es Hausmannskost und ein paar Seiterln Bier. Zu Essen gibt es was die Speisekarten der Wirte eben so bieten: von Schnitzel mit Pommes über Schweinsbraten mit Knödel und Kraut bis zu gefüllten Paprika mit Tomatensauce und Kartoffeln.

Samstagabend – wenn er gerade nicht auf Tour ist – trifft sich Franz mit seiner Stammtischrunde bei einem nahegelegenen Wirten. Da gib es auch die übliche Hausmannskost.

Am Sonntag ist er öfters bei Freunden zum Mittagessen eingeladen – seit seiner Scheidung lebt Franz alleine in einer kleinen Garconniere.

Über die Einladung ist er sehr froh, weil kochen kann Franz eigentlich nicht wirklich. Gelegentlich wärmt er sich Fertiggerichte in der Mikrowelle auf. Eierspeise und Würsteln mit Senf und Kren – das sind Gerichte, die er sich selbst zubereiten kann.

## **Tipps zur ausgewogenen Ernährung bei körperlich schwerer Arbeit**

### **Erhöhter Energiebedarf**

Die Arbeit auf dem Bau verlangt dem Körper viel Kraft und Einsatz ab. Daher ist es wichtig, gerade in Berufen, in denen körperlich schwer gearbeitet wird, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Die Energiezufuhr ist gegenüber Berufstätigen im Büro deutlich höher. Sie liegt bei Männern im Alter zwischen 25 und 51 Jahren bei 3.100 – 3.500 kcal und bei Frauen, unter den gleichen Voraussetzungen, zwischen 2.400 und 2.700 kcal täglich.

Obwohl mehr Energie gebraucht wird, ist es wichtig, sich diese Mehrenergie nicht nur in Form von süßen Getränken und fetten Speisen zu gönnen. Auch hier wird der Zeiger der Waage trotz körperlicher Mehrarbeit kontinuierlich hinauf wandern.

### Von Snacks und Alternativen

Eine der wichtigsten Mahlzeiten für körperlich schwer arbeitende Menschen ist das Frühstück (siehe auch Seite 28). Nehmen Sie sich hier Zeit, richten Sie es eventuell bereits am Vorabend her.

Die größte Herausforderung einer ausgewogenen Ernährung ist sicherlich das Essen und Trinken untertags. Wenn man ständig unterwegs ist, gibt es keine Kantine. Wie bei Franz Mörtelsteiner werden meistens Snacks in Form von Wurstsemmeln und Limonaden verzehrt.

<b>EINIGE ALTERNATIVVORSCHLÄGE, DIE SICH POSITIV AUSWIRKEN:</b>	
<b>statt</b>	<b>Alternative</b>
Extrawurst, Leberkäse	Schinken, Krakauer
Semmel	Grahamweckerl, (Voll)kornweckerl
Süße Limonaden	Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte (gibt es auch schon fertig gemischt, bzw. können in einer großen Flasche aus Fruchtsaft und Wasser selbst zubereitet werden), Wellnessgetränke, Tee (meist ist ein Wasserkocher auf der Baustelle vorhanden, man kann ihn auch auf Vorrat zubereiten)

Tab. 8

### **Weiters können die „Semmerln“ aufgewertet werden mit:**

- Essiggurkerln
- Tomaten- und Gurkenscheiben (ein Messer ist meist griffbereit vorhanden)
- ¼ l Trinkjogurt
- Fruchtmus (gibt es bereits fertig wie Jogurts im Becher zu kaufen)
- Smoothies als Obstportion
- einem Apfel
- Trockenobst

Es gibt auch bereits einige Firmen, die ihren Mitarbeitern eine warme Mahlzeit auf die Baustelle liefern lassen. Vielleicht ist dies in Ihrem Betrieb eine Alternative zu den Snacks zu Mittag.

### **Tipps für das Essen im Gasthaus zu Mittag oder am Abend:**

- Kleinere Fleischportionen, dafür größere Beilagenportionen.
- Statt Pommes frites, Salzerdäpfeln oder Erdäpfelsalat (ohne Majonäse).
- Nur einmal in der Woche etwas Gebackenes.
- Öfters einmal etwas Vegetarisches.
- Oder zur Abwechslung einmal einen kräftigen Suppentopf.
- Statt Salamipizza eine mit Schinken, eine vegetarische oder nur eine Margaritha.
- So oft als möglich einen Salat als Beilage.
- Leider gibt es keine geschmackliche Alternative zum Bier, aber vielleicht statt 3 doch nur 2 Seiterln oder öfters einmal einen Sommerspritzer.

Es gibt auch schon einige Initiativen im Gastronomiebereich, die ein bewussteres, leichteres und abwechslungsreicheres Angebot für die Gäste anbieten (z.B. in NÖ: Tut Gut Wirte). Diese erkennt man an der Tut Gut Wirte Plakette, die meist im Eingangsbereich der entsprechenden Gaststätten angebracht ist.

### **Tipps für Verpflegung von zu Hause:**

- Nehmen Sie sich öfters ein Lunchpaket mit
- Planung ist alles (siehe Seite 43)

**Speziell zur Situation von Franz Mörtelbauer** am Wochenende, falls er einmal nicht von seinen Freunden zum Essen eingeladen wird:

- Bevorzugt Produkte für die Mikrowelle, die Gemüse enthalten, auswählen.
- Die Fertiggerichte bewusst mit frischen Zutaten, z.B. Kräutern verfeinern.
- Es werden schon zahlreiche Gemüsevariationen als Einzelportion angeboten, diese können zusätzlich zum gewählten Fertiggericht als Beilage gegessen werden.
- Wenn einmal eine Süßspeise am Speiseplan steht, kann als Vorspeise eine Gemüsesuppe (gibt es ebenfalls fix fertig aus dem TK-Angebot) gegessen werden.
- Eierspeise lässt sich mit würfelig geschnittenem Gemüse und Kräutern verfeinern, dazu ein (Voll)kornbrot und einen Salat.

## **Von Flexibilität und Spontanität – unregelmäßige Arbeitszeiten**

### **Stefanie Spontanberger**

Alter: 32 Jahre

Familienstand: verheiratet

Beruf: selbständige Eventmanagerin

Wohnort: Großstadt

Größe: 175 cm

Gewicht: 64 kg

Hobbys: Klettern, Skaten, Laufen, Fernreisen

Lieblingessen- und Getränk: Gemüsewok mit einem Glas Cola zero

Stefanie Spontanberger ist seit fünf Jahren mit ihrer eigenen kleinen Eventagentur als Einzelunternehmerin tätig. Sie hat je nach Auftragslage freie Mitarbeiter, die sie projektbezogen unterstützen. Schwerpunktmäßig hat sie sich auf die Planung und Durchführung von Firmenevents spezialisiert. Sie arbeitet vor allem bei Team-building Events auch mit einem Energie-Coach und einer Psychotherapeutin zusammen. Die Arbeit macht ihr großen Spaß

und Stefanie wollte immer schon ihr eigenes Unternehmen haben – somit ist sie mit ihrer aktuellen beruflichen Situation sehr zufrieden.

Stefanie lebt mit ihrem Mann Thomas in einer Wohnung am Stadtrand einer Großstadt. Wenn sie am Wochenende frei hat, sind die beiden meist sportlich unterwegs – Klettern, Skaten oder Laufen sind die bevorzugten Freizeitaktivitäten von Stefanie und Thomas.

Mit dem Essen ist das allerdings so eine Sache – da sie ihren Tagesablauf meist nicht genau im Voraus planen kann, gestaltet sich die Nahrungsaufnahme ebenso flexibel wie der Rest ihres Arbeitstages. Je nachdem wo sie gerade ist, gibt es Mittagsmenüs in Beiseln oder wenn es rasch gehen muss auch einmal ein Weckerl vom Supermarkt.

Wenn sie gerade auf Event ist, kommt sie meist gar nicht zum Essen – dann ist sie abends meist so hungrig, dass sie den ganzen Kühlschrank auf einmal leeren könnte.

Da wird der erste Hunger mit Chips und Schokolade gestillt, bevor sie sich eine Kleinigkeit kocht.

Gewichtsprobleme hat Stefanie keine – unterm Strich isst sie zwar schon öfters Fastfood und sonstige Kalorienbomben, aber in Summe gleicht es sich offenbar gut aus – weil es eben auch Tage gibt, wo sie fast gar nichts zu essen bekommt. Außerdem macht sie am Wochenende meist auch recht viel Bewegung.

## **Tipps zur ausgewogenen Ernährung bei unregelmäßigen Arbeitszeiten**

Arbeitszeiten von nine to five: als Selbstständige/r – eine Illusion! Da ein Kundenbesuch, dort eine rasche Kundenanfrage, die eine stundenlange Recherche mit sich bringt ....

Meist sind im Selbständigendasein auch keine geregelten Mahlzeiten möglich. Oft wird im Vorbeigehen und zwischendurch gegessen.

Daher ist es umso wichtiger, ein Augenmerk auf die Ernährung zu richten.

## **Frühstücken**

Das ist oft die einzige Mahlzeit am Tag, die zeitlich „selbst bestimmt“ ist. So wunderbar jede Minute Schlaf ist, nehmen Sie sich nach Möglichkeit Zeit für ein ausgiebiges Frühstück. Sie wissen ja meist nicht, wann Sie unter Tags wieder Gelegenheit zum Essen bekommen.

### **Das Frühstück sollte 4 Komponenten beinhalten:**

- Getreideprodukt
- Milchprodukt
- Obst oder Gemüse

ergänzt mit einem Getränk (mehr zum Thema Trinken Seite 36)

### **... und gleich für unterwegs**

Nutzen Sie die Frühstückszeit und bereiten Sie sich eine Jause vor (siehe Seite 34: Die Zwischenmahlzeit von zu Hause mitnehmen).

Falls Sie doch lieber in die Bäckerei oder den Supermarkt möchten, denken Sie auch hier an die 4 Komponenten des Frühstücks (siehe Seite 35: Die Zwischenmahlzeit unterwegs besorgen).

## **Für alle Fälle gerüstet sein**

Gerade die Unregelmäßigkeit des Arbeitsalltags verlangt nach Flexibilität, aber auch nach vorausschauender Planung. Falls Sie Gelegenheit haben, Ihre Mittagsmahlzeit im Büro einzunehmen, berücksichtigen Sie Folgendes:

### **Wichtige Utensilien im Büro**

- Kühlschrank möglichst mit \*\*\*\*-Gefrierfach, da können Sie nicht nur das Tiefkühlprodukt länger lagern, sondern auch schnell was Übrig-gebliebenes einfrieren
- Nur zur längeren Lagerung von TK-Produkten reicht auch ein \*\*\*-Gefrierfach
- In einem \*\*-Gefrierfach können Sie Tiefkühlprodukte bis zu 2 Wochen aufbewahren
- In einem \*-Gefrierfach können TK-Gerichte nur wenige Tage aufbewahrt werden

- eine Mikrowelle zum Auftauen und Wärmen
- oder/und ein Dampfgarer zum Regenerieren
- Toaster
- eventuell ein Minigrill (gibt es auch in Kombination mit einem Toaster)
- Wasserkocher

### **Lebensmittel auf Vorrat**

- Wenn Sie am Abend mehr gekocht als Sie gegessen haben, nehmen Sie es mit ins Büro und wärmen sie es zwischendurch auf.
- Frieren Sie in Scheiben geschnittenes Brot auf Vorrat ein, falls Sie der Hunger überkommt lässt es sich schnell auftauen, noch schneller geht es im Toaster. Dazu ein Aufstrich, eventuell auf Getreide- oder Topfbasis, fertig ist die Schnellmahlzeit.
- Im Grill lassen sich relativ rasch überbackene Brote zubereiten, auch diese Kleinigkeiten geben Ihnen das Gefühl einer warmen Mahlzeit.
- Frieren Sie zu Hause übriggebliebene Nudeln oder Reis portionsweise ein und nehmen Sie diese mit ins Büro, etwas Pesto oder fertiges Tomatensugo dazu – eine feine Alternative zum schnellen Brot oder fertigen Weckerl.
- Suchen Sie sich einige Tiefkühlgerichte, die neben Beilagen auch Gemüse enthalten, es gibt neben Fleischspeisen auch schon ganz gute vegetarische Gerichte.
- Eine Tassensuppe ist schnell zubereitet, die wärmt gerade an kalten Tagen, dazu ein Brot und ein paar Rohkost-Gemügesticks von zu Hause.
- Keine Zeit für den Biss ins Obststück? Smoothies und Obstmus (gibt es auch bereits fertig in Portionspackungen im Supermarkt) sind die zeitsparende Alternative.
- Cerealien und Getreideflocken halten sich länger – und machen jedes Jogurt zu einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit, je nach Menge mit Obst auch zu einer Hauptmahlzeit.

## Wenn der Wirt für Sie kocht ...

Abwechslung tut gut, manche Wirte haben ihre Angebote zum Mittagmenü schon ins Internet gestellt, vielleicht wissen Sie ja beim Frühstück schon, wohin es beim Mittagessen gehen könnte. Gustieren Sie was angeboten wird, vielleicht finden Sie eine überraschende Alternative.

### Tipps für das Mittagessen im Gasthaus:

- Auf Anfrage, aber auch schon oft in der Speisekarte ausgewiesen, gibt es kleinere Portionen
- Die meisten Wirte servieren Salat extra, auch wenn er nicht auf der Speisekarte steht
- Menükomponenten können Sie austauschen, wählen Sie statt der Pommes frites lieber Petersilerdäpfel oder Reis
- Auf Anfrage gibt es auch kleinere Fleischportionen, 10 – 12 dag wären optimal
- Essen Sie max. 1 x pro Woche etwas Gebackenes und dann am besten mit einer Joghurtsauce statt Sauce Tartare
- 2/3 des Menüs sollte aus Beilagen bestehen, nur 1/3 aus Fleisch
- Wenn Sie sich ein Dessert gönnen, wählen Sie eines mit einem hohen Obstanteil

## Heißhunger – der Kühlschranksräuber

Alle guten Tipps haben nicht geholfen – es war keine Zeit zum Essen. Dafür stürzen Sie sich abends auf den Kühlschrank, verständlicherweise haben Sie Hunger.

Hier heißt es einen kühlen Kopf zu bewahren, wenngleich das wirklich schwierig ist in dieser Situation. Am besten überlegen Sie sich vorher was Sie gerne essen möchten, dann können Sie strukturiert und geplant vorgehen – und haben auch die nötigen Lebensmittel vorrätig zu Hause.

### Alternativen zu Chips, Schokolade und Kühlschrank en gros

- Cerealien, Getreideflocken und Milchprodukte, eventuell mit etwas Obst oder auch mit Fruchtsaft gemischt
- Obstmus mit Biskotten, da werden Kindheitserinnerungen wach

- Brot, Gebäck und Aufstrich aus dem Supermarkt oder selbst auf Vorrat zubereitet, das dämpft den Hunger bis zum Abendessen
- ein paar Salzstangerln mit Aufstrichdipp – das dämpft den ersten Heißhunger
- Obstspalten mit Schokoladesirup – etwas Schokolade kann ruhig dabei sein
- statt Tacos ruhig einmal Rohkoststicks in scharfe Saucen eintauchen

### **Speziell zur Situation von Stefanie Spontanberger:**

Am Wochenende sollte neben dem Sport auch der Genuss beim Essen nicht zu kurz kommen. Eventuell können sie und ihr Mann Versäumtes geplant und strukturiert nachholen.

Die ganze Woche gab es keinen Fisch? Es gibt viele Varianten, einen Fisch schnell zuzubereiten, ohne dass er in Fett schwimmen muss. Zu viel Fleisch in der Beislkost? Am Wochenende sind vegetarische Experimente angesagt, da bieten Wokgerichte eine schmackhafte und rasche Alternative. Falls kein Wok im Haushalt vorhanden ist, eine Pfanne mit einem höheren Rand tut es auch.

Unter der Woche könnte Stefanie gelegentlich die Zeitschaltuhr ihres Elektroherds benutzen. Es lassen sich zahlreiche Gerichte in einer Auflaufform vorbereiten, die dann punktgenau zur Heimkehr fertig sind. Der Vorteil: der Heißhunger wird sofort mit einer vollwertigen, warmen Mahlzeit „besänftigt“. Der Nachteil: Stefanie müsste die Vorbereitungen dafür entweder am Abend davor oder in der Früh vor dem Weggehen machen. Aber vielleicht ist ihr Mann Thomas gelegentlich vor ihr zu Hause und übernimmt diese Arbeit.

## Vom Auto als ständigen Begleiter – der Außendienst

### **Ing. Sophie Pillendreher**

Alter: 28 Jahre

Familienstand: in Partnerschaft lebend

Beruf: Pharmareferentin

Wohnort: Landeshauptstadt

Größe: 171 cm

Gewicht: 76 kg

Hobbys: Fitnessstudio, Kino, Theaterabo/Literatur.

Liebessessen- und Getränk: alles aus dem Meer (Fischgerichte, Sushi und sonstige Meeresfrüchte), gerne auch mit einem Glas Weißwein.

Sophie Pillendreher ist seit einem halben Jahr bei einem Pharmaunternehmen als Pharmareferentin beschäftigt. Sophie ist sehr kommunikativ und kontaktfreudig, daher gefällt ihr der Job sehr gut.

Sicherlich die Hälfte ihrer Arbeitszeit sitzt Sophie im Auto. Die restliche Zeit verbringt sie in verschiedenen Arztpraxen, um den Ärzten die medikamentösen Neuigkeiten ihres Unternehmens vorzustellen.

### **Wie sieht Sophies Essalltag aus?**

Meistens versorgt sie sich in der Früh gleich für den ganzen Tag mit Weckerln, Kipferln, Golatschen oder sonstigem Gebäck von einer Bäckerei, die sich zum Glück in unmittelbarer Nähe ihrer Wohnung befindet. Aber irgendwie eintönig ist das freilich schon ...

Ab und zu schafft sie zu Mittag eine kurze Pause, um bei irgendeinem Wirt in der Gegend, wo sie eben gerade unterwegs ist, rasch das Tagesangebot bzw. Menü zu essen. Das ist manchmal überraschenderweise recht gut, aber meist ist das Angebot deftig und fleischlastig.

Abends kocht Sophie dann nach Möglichkeit zu Hause eine Kleinigkeit für sich und ihren Lebensgefährten. Aber da die Zeit knapp ist, fällt die Wahl da schon öfters auf Fertiggerichte oder ihr Freund bringt am Heimweg eine Pizza oder Sushi mit.

Sophie ist mit der Tatsache, dass sie nur sehr unregelmäßig essen kann und meistens nur am Abend eine warme Mahlzeit bekommt, unzufrieden. Seit 2 Jahren nimmt sie sich vor, die 5 kg, die sie im Laufe der Zeit zugenommen hat, wieder abzunehmen. Aber sie schafft es einfach nicht. Seit ein paar Wochen geht sie 2 x die Woche ins Fitnessstudio – darüber ist sie mächtig stolz. Sport war bisher noch nie ihre große Leidenschaft. Nun schafft sie aber sogar schon eine Arztpraxis im 3. Stock spielend zu Fuß, ohne oben völlig außer Puste anzukommen.

## Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Außendienst

Von einem Termin zum anderen. Immer mehr Mitarbeiter hetzen von Ort zu Ort mit einem mobilen Arbeitsplatz im Auto, in der Bahn oder im Flugzeug. Dass in einer derartigen Arbeitssituation, wie bei Sophie Pillendreher, Ernährung und Bewegung manchmal zu kurz kommen, ist leider oft nicht vermeidbar.

### Mehr Bewegung

Gerade wenn Sie viel Zeit im Auto verbringen, ist Bewegung Gold wert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt in ihren 10 Regeln der DGE (siehe Links auf Seite 91) täglich 30 - 60 Minuten Bewegung und Sport.

Sophie Pillendreher geht jetzt 2 x pro Woche ins Fitnessstudio und lässt den Lift links liegen. Genau diese einfachen Tricks bringen zusätzlich zum Fitnessstudio Bewegung ins Leben.

#### TIPPS:

- Nehmen Sie öfters die Stiegen statt Lift oder Rolltreppe
- Investieren Sie zwei Minuten und gehen Sie ein zweites Mal die Stiegen hinauf, bevor Sie das Haus endgültig verlassen
- Parken Sie Ihr Auto nach Möglichkeit nicht direkt vor Ihrem Ziel
- Gehen Sie nach dem Mittagessen noch eine kurze Runde um den „Häuserblock“, das erfrischt
- Vielleicht können Sie es einrichten, vor dem nach Hause kommen noch eine schnelle Spazerrunde einzulegen, das macht fit für den Abend, auch wenn es im Moment aufwändig erscheint

## **Organisation ist alles**

Sie sind schon beim 5. Termin ohne Zwischenstopp und merken wie Ihre Konzentration nachlässt? Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie ihm eine kurze Pause.

Planen Sie bei Ihren Kundenterminen (wenn möglich) eine kleinere Pause und ein Mittagessen mit ein. Sie werden sehen, regelmäßige Mahlzeiten bringen Power (siehe Abbildung Leistungskurve, Seite 28).

Sie kaufen so wie Sophie Pillendreher Ihr Essen für den Tag in der nahen Bäckerei?

## **Ein paar Tipps für die Snacks zwischendurch:**

- in den meisten Bäckereien gibt es nicht nur Brot, Gebäck und Kuchen – auch Milchprodukte, Käse, Wurstwaren und Getränke werden angeboten
  - Greifen Sie öfters zu einem Trinkjogurt oder Milch-Drink, aber achten Sie hier auf die Portionsgröße, mehr als 3 Milchmahlzeiten (ca. 450 – 500 ml) sind nicht empfohlen. 15 g Hartkäse und 30 g Weichkäse entsprechen 100 ml Milch.
  - Nehmen Sie ausreichend Getränke mit, gespritzte Fruchtsäfte oder sogenannte Wellnessdrinks sind kalorienärmer als zuckerhaltige Limonaden (siehe auch Seite 36 Thema Trinken).
  - Verzichten Sie lieber auf kohlenensäurehaltige Produkte (diese könnten beim Öffnen spritzen), verwenden Sie zum Spritzen des Fruchtsaftes lieber Wasser oder trinken Sie ein stilles Mineralwasser oder abgefülltes Leitungswasser.
  - Fragen Sie beim Kauf des „Fertigweckerls“ nach dem verwendeten Streichfett. Handelt es sich um Margarine, die dick aufgestrichen wurde oder wurde dünn aufgestrichener Frischkäse verwendet? Frischkäse ist jedenfalls zu bevorzugen.
  - Schauen Sie auf den Belag und damit auf den Fettgehalt. Magere Wurst oder Schinken sind besser als Salami. Käse mit moderatem Fettgehalt ist ebenfalls empfehlenswert. Gemüse (Gurken-, Tomatenscheiben, Paprikastreifen) und geschnittener Salat werten Fertigweckerln zusätzlich auf.
  - Falls Sie nichts nach Ihrem Gusto finden, lassen Sie sich ein Weckerl mit fettarmen Zutaten zubereiten.

- Besorgen Sie sich eine Kühlbox für Ihr Auto oder nehmen Sie genügend Kühlakkus für eine Box mit, so können Sie auch Lebensmittel für unterwegs mitnehmen, die gekühlt werden müssen.
- Ein Apfel oder eine Banane sind während der Autofahrt oft zu mühsam zum Essen. Bereiten Sie sich daher schon zu Hause Obst oder Gemüse roh kost geschnitten als Fingerfood vor.
- Ein paar Vollkornkekse, Knäckebrot, Fruchtschnitten oder eine Hand voll Studentenfutter lassen sich zwischendurch schnell genießen und beugen dem Süßhunger vor.
- Essen Sie im Auto lieber „tropffreie“ Produkte (ohne ausrinnendem Ketchup oder seitlich herausquellenden Saucen), die entstehenden Flecken könnten vom Fahren ablenken.
- Achten Sie zum Trinken auf tropffreie Flaschen und vor allem auf leicht zu öffnende Trinkverschlüsse.
- Und falls es doch einmal ein Kebab ist: verlangen Sie weniger Fleisch und Sauce, dafür aber mehr Gemüse/Salat.
- Eine Leberkäsesemmel mit einer extradünnen Scheibe ist gelegentlich auch in Ordnung, essen Sie dafür dann am Abend als Ausgleich etwas Vegetarisches.

## **Das Mittagessen ...**

Unterwegs muss man nehmen, was man angeboten bekommt. Die Wahl hat man maximal zwischen 2 Menüs.

### **Das stimmt nicht ganz:**

Einige Wirte haben sich bereits auf ein Mittagsmenü für „Außendienstler“ eingestellt. Neben der klassischen Hausmannskost gibt es schon eine reichhaltige Auswahl an leichten Mahlzeiten oder vegetarischen Gerichten. Hier gilt ebenfalls die Regel: Essen Sie am Abend eine Fleischmahlzeit, dann lieber zu Mittag vegetarisch oder Fisch.

### **Tipps für das Mittagessen:**

- Auf Anfrage, aber auch schon oft in der Speisekarte ausgewiesen, gibt es kleinere Portionen
- Die meisten Wirte servieren Salat extra, auch wenn er nicht auf der Speisekarte steht

- Menükomponenten können Sie austauschen, wählen Sie statt der Pommes frites lieber Petersilerdäpfel oder Reis
- Auf Anfrage gibt es auch kleinere Fleischportionen, 10 – 12 dag wären optimal
- Essen Sie max. 1 x pro Woche etwas Gebackenes und dann am besten mit einer Joghurtsauce statt Sauce Tartare
- 2/3 des Menüs sollte aus Beilagen bestehen, nur 1/3 aus Fleisch
- Wenn Sie sich ein Dessert gönnen, wählen Sie eines mit einem hohen Obstanteil

### **HINWEIS**

In Niederösterreich gibt es zahlreiche Wirte, die der Tut Gut Wirte Initiative angehören und ernährungsbewusste Gerichte mit hohem Gemüse- und moderatem Fettanteil anbieten. Erkennbar sind sie unter anderem an der Tut Gut Wirte Plakette im Eingangsbereich. (siehe Seite 91: Links)

## **Und am Abend ...**

Schnell muss es gehen, alle haben Hunger, der Griff zu Fertigprodukten ist da schon verlockend. Er sollte eine Ausnahme bleiben und sich auf Gerichte beschränken, die man heutzutage nicht mehr selbst zubereitet wie z.B. Mohnnudeln oder Germknödel. Die Gemüsesuppe vorher muss nicht aus dem Packerl kommen.

Auch Pastarezepte sind für die schnelle, ausgewogene Küche geeignet, ein Salat ist bald geputzt und mariniert während die Nudeln kochen.

Der Einsatz von Tiefkühlgemüse ist eine weitere empfehlenswerte Möglichkeit, wenn es schnell gehen muss. Gerade nach einem langen Tag mit vielen „Snacks“ zwischendurch ist es gut, den eigenen Geschmack wieder etwas zu fordern und zu formen. Und vielleicht bringt genussvolles Kochen auch Entspannung? Probieren Sie es aus. Rezepte dazu finden Sie auf Seite 58.

Auch hier gilt wieder: Organisation macht alles und Planung ist die Perfektion (siehe Seite 43 Planung)

### **Speziell zur Situation von Sophie Pillendreher:**

Sushi ist eine gute Alternative für ein Mittagessen unterwegs, aber auch als Abendessen mit Ihrem Freund in Ordnung. Noch nie war der Konsum von Fisch in Österreich so beliebt wie durch dieses japanische Traditionsgericht – und noch dazu sind Sushigerichte sehr moderat im Kaloriengehalt. Entscheidend ist jedoch, wo Sushi gekauft wird. Immer wieder kommt es bei Tests zu Beanstandungen aus hygienischen Mängeln, bei einem Test der AK-Oberösterreich im August 2008.

„Die AK rät, sich beim Kauf zu vergewissern, dass das Sushi täglich frisch zubereitet wird. Das gilt vor allem für die Angebote in Supermärkten. Wer "take away" kauft, sollte es unbedingt kühl transportieren und am gleichen Tag essen. Kinder, ältere Menschen sowie Personen mit empfindlichem Magen sollten angesichts der festgestellten Mängel auf Sushi und Maki verzichten. Für Schwangere ist Sushi generell Tabu: auch bei einwandfreier Verarbeitung könnten Keime im rohen Fisch das Ungeborene gefährden. Das gilt nicht bei durcherhitztem Fisch“. *Quelle: AK-Oberösterreich*

Gelegentlich eine Pizza von unterwegs ist in Ordnung. Auf den Belag kommt es an. Lieber eine Margharita als eine Salamipizza oder eine mit viel Speck. Um sie ernährungsphysiologisch aufzuwerten, können Sophie und ihr Partner noch einen Blattsalat dazu essen, eventuell reicht beiden dann ja auch eine halbe Pizza.

Oder die andere Hälfte wird in Alufolie gewickelt und eingefroren. Sie lässt sich wunderbar schnell im Backrohr wieder knusprig aufbacken und man könnte sie z.B. mit etwas Rohschinken und Rucola belegen.

Wenn Sophie diese Tipps beherzigt, sollten auch ihre Kilos schwinden. Mit einem BMI von 26 liegt sie über dem empfohlenen Höchstwert von 24,9. Mit einer moderaten Ernährungsumstellung und mehr Bewegung könnte sie 1/2 – 1 Kilo pro Woche verlieren. Genau die richtige Menge um das neue Gewicht längerfristig zu halten.

# SERVICETEIL

## Weiterführende Informationen

**<http://www.oege.at>**

Österreichische Gesellschaft für Ernährung

**<http://www.dge.de>**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

**<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=483>**

Alles zur Lebensmittelpyramide der DGE/ÖGE

**<http://www.forum-ernaehrung.at>**

Viele Informationen rund um das Thema Ernährung und Bewegung

**<http://www.was-wir-essen.de>**

Viele Informationen und die Möglichkeit zur Broschürenbestellung von Materialien des aid (allgemeiner Informationsdienst Ernährung, Landwirtschaft und Forsten)

**<http://www.jobundfit.de>**

Betreut von der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Hier finden Sie die Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung sowie eine große Rezeptdatenbank

**<http://www.jobundfit.de>**

Die 10 Regeln der DGE als PDF zum Download

**<http://www.5amtag-arbeitsplatz.de>**

5 am Tag – Ernährungsempfehlungen für den Arbeitsplatz

**<http://www.biokueche.at>**

Alles zu Bio in der Großküche, betreut von „die umweltberatung“ und Bio Austria

**<http://www.tutgut.at>**

Informationen über die Tut Gut Wirte Initiative in NÖ

**<http://www.msc.org/de>**

Allgemeine Informationen zum MSC Siegel

**<http://www.biolebensmittel.at>**

Alles über Biolebensmittel, eine Seite des Lebensministeriums

**<http://www.fairtrade.at>**

Informationen zu Fair Trade

**<http://www.bfeoe.de/wzw/wasist/index.shtml>**

Definition nachhaltige Ernährung und Ernährungsökologie

## **Buchtipps**

**„Coole Rezepte für Jausen, Pausen und Feste“**

**„Pffiffige Rezepte für kleine und große Leute“**

Hanreich I., Macho B., Verlag I. Hanreich

<http://www.kinderkost.com>

**„besser essen – tut gut“**

**Rezeptordner von „die umweltberatung“**

für NÖ kostenlos erhältlich unter der Gesünder leben –

Hotline: 02742 22655 oder <http://www.tutgut.at>

**„Die 50 größten Bio-Lügen“**

Groll M., Loitzl G., Krenn Verlag

**„Biologisch“**

Bio-Qualität erkennen, Bio-Fallen meiden, Bio-Rezepte ausprobieren“

Dobretsberger C., Kneipp Verlag

**„Burnout-Prävention“**

Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe

Bergner T. M. H., 2007, Schattauer Verlag

**„Erschöpfung und Überlastung positiv bewältigen“**

Peseschikan N., Trias Verlag

## **Broschüren zum Thema**

### **„Gesund und Fit am Arbeitsplatz“**

Tut gut, gesünder leben in NÖ

Zu bestellen unter 02742 22655 oder per mail an [office@tutgut.at](mailto:office@tutgut.at)

### **„Gesund ohne Kochen“**

Ernährungstipps für schnelle Mahlzeiten

Arbeiterkammer Oberösterreich 2008

[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com)

## **Ernährungsberatung**

Beim Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs VEÖ erfahren Sie, welche Ernährungswissenschaftler in Ihrer Nähe in der Ernährungsberatung tätig ist.

<http://www.veoe.org>

Die NÖGKK bietet in verschiedenen niederösterreichischen Bezirken kostenlos Ernährungsberatung an.

<http://www.noegkk.at> bzw. [irene.feichtinger@noegkk.at](mailto:irene.feichtinger@noegkk.at)

## **Kochkurse**

### **Landwirtschaftskammer Niederösterreich, Referat Haushaltsberatung**

3100 St. Pölten, Wiener Straße 64

Tel. 05 0259 26200

Fax 05 0259 26009

E-Mail: haushaltsberatung@lk-noe.at

### **LK-Kochseminare für Konsumenten "Genießen und Schmecken"**

Die Kochkurse bieten:

- Produktinformation über heimische landwirtschaftliche Spezialitäten aus NÖ
- Information über Einkauf und Lagerung
- Ernährungsphysiologische Bedeutung der Lebensmittel
- Praktische Zubereitung kulinarischer Schmankerl
- Gemeinsame Verkostung der Gerichte

### **die umweltberatung**

besser kochen – gesund genießen

Termine und Orte auf Anfrage in ganz NÖ

Gesünder leben – Hotline: 02742 22655 oder <http://www.besser-essen.at>



## Gesund im Job

Wir kümmern uns um die Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes und um Ihre betriebliche Gesundheitsförderung und kommen mit unserem Gesundheitsbus in ihren Betrieb. Bei Stress-, Mobbing- und Burnout-Problemen stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Hilfe zur Seite.

AK-Hotline ☎ 05 7799-0

AK. Gerechtigkeit muss sein.



[www.akstmk.at](http://www.akstmk.at)

<b>Auskünfte arbeitsrechtliche Fragen</b> .....	DW 2475.....	arbeitsrecht@akstmk.at
<b>Auskünfte sozialrechtliche Fragen</b> .....	DW 2442.....	sozialversicherungsrecht@akstmk.at
<b>Auskünfte Wirtschaftspolitik und Statistik</b> .....	DW 2501.....	wirtschaft@akstmk.at
<b>Auskünfte in Steuerfragen</b> .....	DW 2507.....	steuer@akstmk.at
<b>Auskünfte in Pflegefragen</b> .....	DW 2591.....	gesundheit.pflege@akstmk.at
<b>Auskünfte zu Konsumentenschutzfragen</b> .....	DW 2396.....	konsumentenschutz@akstmk.at
<b>Auskünfte in Betriebsratsangelegenheiten und in ArbeitnehmerInnenschutzfragen</b> .....	DW 2448.....	arbeitnehmerschutz@akstmk.at
<b>Auskünfte Bildung, Jugend und Betriebssport</b> .....	DW 2427.....	bjb@akstmk.at
<b>AK-Saalverwaltung</b> .....	DW 2267.....	saalverwaltung@akstmk.at
<b>AK-Broschürenzentrum</b> .....	DW 2296.....	broschuerenzentrum@akstmk.at
<b>Präsidialbüro</b> .....	DW 2205.....	praesidium@akstmk.at
<b>Marketing und Kommunikation</b> .....	DW 2234.....	marketing@akstmk.at
<b>Bibliothek und Infothek</b> .....	DW 2378.....	bibliothek@akstmk.at

## **AUSSENSTELLEN**

<b>8600 Bruck/Mur</b> , Schillerstraße 22.....	DW 3100.....	bruck-mur@akstmk.at
<b>8530 Deutschlandsberg</b> , Rathausgasse 3.....	DW 3200.....	deutschlandsberg@akstmk.at
<b>8330 Feldbach (Südoststeiermark)</b> , Ringstraße 5.....	DW 3300.....	suedoststeiermark@akstmk.at
<b>8280 Fürstenfeld</b> , Hauptplatz 12.....	DW 3400.....	fuerstenfeld@akstmk.at
<b>8230 Hartberg</b> , Ressavarstraße 16.....	DW 3500.....	hartberg@akstmk.at
<b>8430 Leibnitz</b> , Karl-Morré-Gasse 6.....	DW 3800.....	leibnitz@akstmk.at
<b>8701 Leoben</b> , Buchmüllerplatz 2.....	DW 3900.....	leoben@akstmk.at
<b>8940 Liezen</b> , Ausseer Straße 42.....	DW 4000.....	liezen@akstmk.at
<b>8850 Murau</b> , Bundesstraße 7.....	DW 4100.....	murau@akstmk.at
<b>8680 Mürzzuschlag</b> , Bleckmannngasse 8.....	DW 4200.....	muerzzuschlag@akstmk.at
<b>8570 Voitsberg</b> , Schillerstraße 4.....	DW 4300.....	voitsberg@akstmk.at
<b>8160 Weiz</b> , Birkfelder Straße 22.....	DW 4400.....	weiz@akstmk.at
<b>8740 Zeltweg (Murtal)</b> , Hauptstraße 82.....	DW 4500.....	murtal@akstmk.at

## **AK-VOLKSHOCHSCHULE**

Hans-Resel-Gasse 6, 8020 Graz.....	DW 5000.....	vhs@akstmk.at
------------------------------------	--------------	---------------

## **OTTO-MÖBES-AKADEMIE**

Stiftingtalstraße 240, 8010 Graz.....	DW 6000.....	omak@akstmk.at
---------------------------------------	--------------	----------------

## **SIE KÖNNEN SICH AUCH AN IHRE GEWERKSCHAFT WENDEN!**