

Mit guter Ernährung fit für den Bürostress



Um gesund durch den Büroalltag zu kommen, haben Essen und Trinken eine große Bedeutung. Wer sich bewusst ernährt, ist leistungsfähiger, und die unerwünschten Begleiterscheinungen durch die Dauersitztätigkeit halten sich in Grenzen.

Die Ernährung kommt im Arbeitsleben oft zu kurz. Keine Zeit für die Mittagspause, also schnell am Bildschirm ein belegtes Brötchen essen, vielleicht auch eine Currywurst vom Lieferdienst. Dabei steigt die Leistungsfähigkeit durch eine Unterbrechung der Arbeit für ein anständiges Essen erheblich. Nicht von ungefähr legen

viele Arbeitgeber Wert darauf, ihre Mitarbeiter mit frischem Obst und gesunden Getränken zu versorgen.

Ein gutes Frühstück sorgt für einen energiereichen Start in den Tag. Am besten nimmt man es in Ruhe vor der Arbeit noch zuhause ein. Auch für das Mittagessen sollte man sich Zeit nehmen. Fertiggerichte enthalten in der Regel viel Salz und versteckte Dickmacher. Darauf sollte man beim Mittagessen besser verzichten; lieber eine einfache Mahlzeit im Büro mit Obst, Salat oder Jogurt – und die gute warme Mahlzeit am Abend zu Hause. Kantinen bieten meistens neben fettem Braten eine leichtere Alternative an, denen man den Vorzug geben sollte.

Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine braucht der Körper, um leistungsfähig zu sein. Vollkornprodukte liefern dem



Gehirn viel nachhaltiger die aus Kohlenhydraten gewonnene Energie, als Schokolade und Gummibärchen es vermögen.

Flüssigkeitsmangel führt zu einem vorübergehend sinkenden IQ um bis zu 40 Punkte. Dieses Argument bringt Leute viel effektiver dazu, regelmäßig nach der Wasserflasche zu greifen, als jede andere Mahnung: Du musst viel trinken. Kaffee ist dabei viel besser als

sein Ruf. Als moderat konsumiertes Getränk ist er der Gesundheit zuträglich, ebenso wie Tee. Das Hauptgetränk sollte aber Wasser sein, da es kalorienfrei ist und entgiftet. Wasser kann man kaum genug trinken. Zuckerhaltige Softdrinks sollte man hingegen nur ausnahmsweise genießen.

MEHR BEWEGUNG

Nicht nur Essen und Trinken sind wichtig für die Gesundheit. Da Schreibtischarbeit zu Bewegungsmangel führt und außerdem den Rücken belastet, sollte man sich möglichst viel bewegen. Das fängt mit dem Weg zur Arbeit an: Wer die Treppe nimmt statt den Aufzug, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Viele kleine Bewegungen kann man gut in den Arbeitsalltag integrieren, um den Rücken zu entlasten und Verspannungen vorzubeugen. Räkeln Sie sich zwischendurch an Ihrem Schreibtisch, kreiseln Sie mit den Schultern, stehen Sie beim Telefonieren auf, gehen Sie mit einer Frage hin zum Kollegen ein paar Türen weiter, statt ihn anzurufen. Es



EIGENINITIATIVE: Die Treppe nehmen, sich mehr bewegen, in der Kantine die leichte Alternative wählen.



AKTION IM BÜRO: Bewegungsunterstützende Bürodrehstühle gibt es mit Zuschuss der Krankenkasse – ganz einfach online bestellen.

gibt viele Möglichkeiten, das Dauersitzen mit ein wenig Abwechslung ergonomisch aufzulockern.

Es gibt auch Büroeinrichtung, die die Bewegung fördert: Stühle mit beweglicher Sitzfläche und höhenverstellbare Tische, die elektromotorisch sogar ganz einfach zum Stehpult umfunktioniert werden können. Diese Möbel kann man heutzutage auch gut online einkaufen.

Wer seiner Gesundheit und Ernährung auch im Büroalltag Aufmerksamkeit schenkt, wird merken, dass Leistungsbereitschaft und -fähigkeit steigen. Für ernsthafte Ansätze, ein Gesundheitsmanagement im Unternehmen einzuführen, gibt es nach § 20/20a SGB V sogar Zuschüsse von der Krankenkasse.

www.protremono.com

