

# Denn Du bist, was Du isst – Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag



«Qualität und Menge des Inputs bestimmen massgeblich über Output, Produktivität und Erfolg oder Misserfolg eines Unterfangens.»

Dies gilt für komplexe Systeme aller Art – allen voran für den menschlichen Körper. Von diesem Standpunkt aus betrachtet, liegt es auf der Hand, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung die Grundvoraussetzung für die psychische und physische Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen darstellt.

Dennoch spielt Ernährung im heutigen Arbeitsalltag, wenn überhaupt, eine untergeordnete Rolle. Die Bestandteile unseres Speiseplans, der Ort, die Zeit, im Grunde genommen unser gesamtes Essverhalten, muss dem Arbeitsrhythmus angepasst werden und trägt dadurch meist hektische und ungesunde Züge. Ein notwendiges Übel angesichts hoher beruflicher Anforderungen? Mitnichten. Mit etwas Planung und Konsequenz lässt sich eine gesunde Ernährung wunderbar mit den Herausforderungen des Alltags verbinden – und sorgt ganz nebenbei für mehr Energie, Effizienz und Ausgeglichenheit. Drei Fachpersonen geben im Folgenden wertvolle Anregungen für eine gesunde Ernährung im Alltag:



Christina Becker (Zürich),  
Dipl. Ernährungs-Psychologische  
Beraterin IKP,  
[www.balanceyou.ch](http://www.balanceyou.ch)

Viele Menschen haben den Wunsch nach einer gesunden Ernährung – doch scheitern sie

häufig bei der Umsetzung im Alltag oder auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Reines Ernährungswissen scheint das Essverhalten nicht nachhaltig zu verändern. In meiner Beratung steht deshalb der Mensch im Mittelpunkt, unter Berücksichtigung all seiner Bedürfnisse und seines Umfelds – privat wie bei der Arbeit. Im besten Fall haben Sie Hunger, wenn Sie im Alltag zum Essen greifen. Doch kann dies auch eine Strategie sein, um Ärger, Zeitdruck, Müdigkeit, Unterforderung, zu wenig Anerkennung oder Erholung zu kompensieren. Der erste Schritt zu einer gesünderen Ernährung im Alltag ist daher eine Analyse des eigenen Essverhaltens. Achten Sie in der nächsten Woche bewusst darauf, wann Sie zum Essen greifen. Haben Sie wirklich Hunger oder steckt etwas anderes dahinter? Überlegen Sie sich, was Ihnen stattdessen gut tun könnte und geniessen Sie das Jetzt.



Carlo E. Lauven (Zürich) CEO,  
Praxen am Ernährung,  
[www.foodteam.ch](http://www.foodteam.ch)

Denken Sie während eines intensiven Meetings noch daran, sich gesund zu ernähren? Ich jedenfalls nicht – nicht einmal, wenn sich das Meeting um medizinische Ernährungsstrategien dreht. Obwohl es uns alle betrifft, setzen wir uns selten aktiv mit Essen auseinander. Stattdessen orientieren wir uns an visuellen Reizen, dem Geruch – und dem vorhandenen Angebot.

Unter Druck wird aufgrund des ausge-

schütteten Adrenalins eher wenig gegessen. Dies ist jedoch weder für den Körper, noch die geistige Performance, geschweige denn für den Ausgang laufender Verhandlungen förderlich. Verbinden Sie daher das Angenehme mit dem Nützlichen und starten Sie Ihre persönliche Gesundheitsrevolution. Sorgen Sie bei jedem Meeting für:

- Espresso-Tassen mit Nussmischung (ungesalzen) und Mineralwasser
- Eine Früchteschale
- Mini-Gipfeli für Genuss ohne Reue

Und weil Gesundheit nicht erst im Magen beginnt, gilt alle 30 Minuten: Aufstehen, lockern, absitzen und mit freiem Kopf weiterarbeiten.



Beatrice Rossi (Zürich),  
Ayurveda Spezialistin &  
Dipl. Yogatherapeutin  
[www.yogayurveda.ch](http://www.yogayurveda.ch)

In der ayurvedischen Ernährung wird viel Gewicht auf das Verdauungsfeuer Agni gelegt. Brennt es gut, kann auch schwerverdauliche Nahrung, wie tierische Eiweisse, fettreiches Essen und Rohkost leicht verdaut werden. Ein schwaches Agni gilt als Ursprung diverser Krankheiten und ist eng mit dem Trinkverhalten verknüpft. Daher mein Tipp für den Arbeitsalltag:

Eine halbe Stunde vor, bis ca. 1 Stunde nach einer Mahlzeit sollte nichts mehr getrunken werden, um die Verdauung nicht zu beeinträchtigen. Wenn Sie vorher genügend warme Getränke zu sich nehmen, werden sie auch kein Bedürfnis dazu verspüren. Ausnahmen sind ein Glas Wein zum Essen oder ein Espresso direkt nach der Mahlzeit. Versuchen Sie, auch in den kühleren Jahreszeiten, nur zimmerwarme oder heisse Getränke zu sich zu nehmen, um Ihr Agni anzuzünden und sich körperlich warm zu halten. Damit schaffen Sie die Basis für eine optimale Verwertung von Nährstoffen und ein gutes Bauchgefühl.

Motivationstraining  
Ereignis

46f68skdnf  
Gutschein Code

Als SKV Mitglied profitieren  
Sie von 10% Rabatt auf alle  
Coachfrog Geschenk Gutscheine!



Max Meier  
Name

200 CHF  
Wert

**Coachfrog**

Dorfstrasse 65, 8037 Zürich

Tel. 044 555 86 21, [www.coachfrog.ch](http://www.coachfrog.ch)

**coachfrog**   
Design your life