

INFO

- **Fit im Job:**
Richtig essen im Büro
- **VSB-Tipp:** Kartoffeln besser ohne Schale genießen
- **Neu:** Ausstellung und Vortrag zum Thema Boden

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Richtig essen im Büro

Nur wer im Job auf seine Ernährung achtet, bleibt fit und leistungsfähig. Die VSB-Ernährungsexpertin Silke Gulder aus Regensburg erklärt, worauf es ankommt.

Haben Sie sich schon mal überlegt, was Sie in der Arbeit so den ganzen Tag über essen? Die Beschäftigung damit lohnt sich. Berufstätige nehmen einen großen Teil ihrer täglichen Mahlzeiten am Arbeitsplatz ein. „Die Verpflegung im Job muss stimmen“, meint Silke Gulder, Expertin für Ernährungsfragen beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) in Regensburg. „Nur dann bleibt man fit und leistungsfähig.“ Die Ökotrophologin ist Fachreferentin im VSB-Programm „Fit im Job“. Vom Kochevent bis zum Fachvor-

trag über ein Spezialthema können hier Unternehmen und Behörden Veranstaltungen buchen, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ernährungsfragen zu schulen (siehe auch Seite 40). Silke Gulder hat einige Tipps zusammengestellt, wie eine gesunde Ernährung im Büro gelingt.

Gut planen und die eigenen Bedürfnisse herausfinden

Wie in vielen anderen Bereichen gilt auch für das Essen im Job: Das A und O ist eine gute Planung. „Wer sich hier Gedanken macht, vermeidet Leistungstiefs und Kalorienfallen“, sagt

Silke Gulder. Nehmen Sie Ihren Arbeitstag unter die Lupe! Wann haben Sie Hunger? Was essen Sie und wann? Wo können Sie vielleicht optimieren?

Finden Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse heraus! Zwar gilt beispielsweise ein gutes Frühstück als perfekter Start in den Arbeitstag. Doch jedermanns Sache ist es nicht. „Frühstücksmuffel sollten morgens wenigstens ein Glas Saft, Tee oder Milch trinken und für eine Zwischenmahlzeit in der Arbeit sorgen“, lautet der Rat von Silke Gulder. Ideal sind ein Müsli mit Joghurt oder Quark sowie Obst oder ein Vollkornbrot mit Käse, das zusammen mit einer Karotte oder einem Apfel verzehrt wird. Eine Idee für den Winter: Morgens ungezuckerten Joghurt oder Quark und ein paar tiefgefrorene Beeren in

ein Schraubglas geben – fertig ist der leckere Vormittagsnack mit heimischem Superfood, das bis zur Zehn-Uhr-Pause auftaut.

Leicht, abwechslungsreich, mit viel Gemüse und Obst

Grundsätzlich heißt die Devise fürs Büro: leicht, abwechslungsreich und mit viel Gemüse und Obst. Im Zentrum steht die Mittagsmahlzeit. Nehmen Sie sich Zeit dafür! Greifen Sie in der Kantine zu Gedünstetem und Gekochtem! Gebratenes oder Frittiertes lassen Sie besser liegen! Pflanzliches sollte mindestens die Hälfte des Tellers ausmachen.

Nutzen Sie die Salattheke, wenn es eine gibt! Zweimal Fleisch pro Woche reichen, empfehlenswert ist ein- bis zweimal Fisch. Wenn Sie eher einen Auswärts-Imbiss oder Mitge-

brachtes bevorzugen: Setzen Sie auch hier auf überwiegend pflanzliche Kost! Wählen Sie eine Gemüsesuppe oder Salate! „Vor allem Gemüse ist wichtig“, betont Silke Gulder. „Berufstätige sollten die gesamte Vielfalt nutzen. Ideal im Winter sind Rote Bete oder Linsen.“

Dauer-Snacken vermeiden
Eine große Kalorienfalle ist ständiges Essen neben der Arbeit, sogenanntes Dauer-Snacken. Vermeiden Sie den permanenten Griff in die Nasch-Schublade! Greifen Sie nur dann zu einer Zwischenmahlzeit, wenn Sie wirklich Hunger haben – nach Möglichkeit nicht am Schreibtisch. Rohkost-Sticks, Nüsse, Trockenobst oder Obst der Saison in Reichweite lassen das Verlangen nach Süßem gar nicht erst aufkommen.



Praktisch fürs Büro: Schicht-Salat im Glas. Damit er bis zur Mittagspause knackig bleibt, gehört empfindliches Blattgrün nach oben.

Ausreichend trinken in kleinen Mengen
Ganz wichtig ist, genügend zu trinken. Sonst wird das Blut dickflüssig. Das setzt Sauerstoff- und Nährstoffversorgung im Gehirn herab. Empfehlenswert sind ein- bis zwei Liter pro Tag – bei Hitze oder trockener Büroluft mehr. Wichtig: Trinken Sie über den Tag verteilt kleine Mengen. Der Körper kann nicht mehr als einen halben Liter auf einmal aufnehmen! Ideal als Durstlöcher sind Leitungswasser

oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. „Gut im Winter ist heißes Wasser in einer Thermosflasche. Wer will, kann es mit einem Stückchen Ingwer oder einem Spritzer Zitronensaft aromatisieren“, rät VSB-Expertin Silke Gulder. Tipp: Das Getränk in Sichtweite aufstellen. So wird es nicht vergessen, sondern leer getrunken.

Bewegung nicht vergessen
Mindestens ebenso wichtig wie Ernährung ist Bewegung. Machen Sie Sport und bauen

Sie Lauf- und Bewegungspausen in den Alltag ein! Warum das nächste Mal den Kollegen im anderen Stockwerk nicht einfach besuchen, statt ihn anzurufen?

Gerti Fluhr-Meyer

PIFFIGE IDEE FÜR DIE MITTAGSPAUSE

Die Vier-Minuten-Kartoffel
Eine mittelgroße Kartoffel waschen, in Küchenkrepp oder Mikrowellenfolie einwickeln und circa vier Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle legen. Fertig. Dazu passt Kräuterquark, ein beliebiger Dip oder Salat. Mehr Ideen im Flyer „Rezepte Fit im Job“ unter www.verbraucherservice-bayern.de (unter „Über uns“, „Veröffentlichungen“/„Brochüren und Flyer“)



Betriebliche Gesundheitsförderung

Fit im Job – Richtig essen im Beruf
Der **VerbraucherService Bayern** bietet Firmen, Betrieben und Behörden **attraktive Angebote** zur gesundheitlichen **Weiterbildung** von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Bereich Ernährung. Ob Brotzeitworkshop, Getränkebar oder Vortrag über Nahrungsmittelunverträglichkeiten – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse stellt das **qualifizierte VSB-Team** ein **Programm** zusammen. Es unterstützt auch bei der Gestaltung von **Gesundheitstagen** oder führt eine

Analyse der Kantinenspeisepläne nach den Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung durch.

Gesundheit fördern und Steuern sparen
Bis zu 500 Euro im Jahr pro Mitarbeiter können Unternehmen für Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung steuerfrei ausgeben.

Mehr Informationen in allen VSB-Beratungsstellen und unter www.verbraucherservice-bayern.de (unter „Themen/Ernährung“)

VSB-TIPP: Kartoffeln besser ohne Schale essen

„Darf man die Schale von Kartoffeln essen, die mit dem Hinweis ‚nach der Ernte behandelt‘ ausgezeichnet sind, oder ist das gesundheitsschädlich?“

Anna S.

Die Schale von Kartoffeln zu essen, ist grundsätzlich nicht empfehlenswert, vor allem für Kinder. Sie enthält das schwach giftige Solanin, besonders viel davon in grün gefärbten Stellen. „Nach der Ernte behandelt“ bedeutet, dass ein Anti-Keimmittel eingesetzt wurde. Das soll das Austreiben verhindern. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung geht vom Verzehr so behandelter Kartoffeln kein Risiko aus, wenn die geltenden Rückstandshöchstgehalte eingehalten werden.

Hinweis: Bei Biokartoffeln dürfen Keimhemmer nicht verwendet werden.

gfm



Verbraucher
Service
Bayern



Kennen Sie schon den VSB-Newsletter? Sie erhalten dort viele weitere nützliche Tipps und Informationen – einmal im Monat und direkt in Ihr E-Mail-Postfach. Melden Sie sich jetzt an unter www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung

Neu: Ausstellung und Vortrag

Boden schätzen, Boden schützen

Klimawandel, Versiegelung und intensive Landwirtschaft – fruchtbare Böden sind weltweit gefährdet. Zugleich wird aufgrund des Bevölkerungswachstums und des steigenden Rohstoffverbrauchs immer mehr Landfläche benötigt. Der VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) informiert über eines der dringendsten aktuellen Umweltprobleme und zeigt Lösungsmöglichkeiten.

Machen Sie sich schlau, damit Sie handeln können!

Informationen, wie Sie den Vortrag buchen und die Ausstellung kostenlos ausleihen können, erhalten Sie im Internet unter www.verbraucherservice-bayern.de (Menüpunkt „Über uns“/„Veröffentlichungen“/„Ausstellungen“).



Foto: istock/rsester (oben)

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12, Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr (wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 ANSBACH

Kannenstr. 16, Tel. 0981/97789793
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 ASCHAFFENBURG

Dalbergstr. 15, Tel. 06021/3301218
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 AUGSBURG

Ottmarsgässchen 8, Tel. 0821/157031
Hausw. Berufsbildung: Tel. 0821/510368
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **BAMBERG** (Mittwoch geschlossen)
Grüner Markt 14, Tel. 0951/202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 CHAM

Obere Regenstr. 15, Tel. 09971/6753
Mo 13–17 Uhr, Di, Do, Fr 9–13
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 DONAUWÖRTH

Münsterplatz 4, Tel. 0906/8214, Mo 9–12 Uhr

91301 FORCHHEIM

St. Martin-Str. 8, Tel. 09191/64689
Di 14–17, Do 9–12 Uhr

85049 INGOLSTADT

Kupferstr. 24, Tel. 0841/9515999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **MÜNCHEN** (Mittwoch geschlossen)
Dachauer Str. 5, Tel. 089/596278
Mo, Di, Do, Fr 9–12, Do 14–17 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 NEUFABRN

Bahnhofstr. 32, Tel. 08165/9751190
Mo, Di, Mi, Do 8–12 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 PASSAU

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851/36248
Umweltberatung: Tel. 0851/33492
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 REGENSBURG

Frauenbergl 4, Tel. 0941/51604
Umweltberatung: Tel. 0941/563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 SCHWANDORF

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09431/45290; Di 9.00–12.30 Uhr

83278 TRAUNSTEIN

Bahnhofstr. 1, Tel. 0861/60908; Di, Do, Fr 8.30–12 Uhr; und Di, Do 13–16 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **WÜRZBURG** (Mittwoch geschlossen)
Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 0931/305080
Mo, Fr 9–12, Di, Do 9–12 und 14–16 Uhr
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de