

# Mit gesunder Ernährung fit in Schule und Job

Die Schule geht wieder los und auch die meisten Mitarbeiter sind wieder vom wohlverdienten Sommerurlaub zurück - eine gute Gelegenheit, sich über eine ausgewogene Ernährung sowohl in der Schule als auch am Arbeitsplatz Gedanken zu machen. Denn nur eine solche ermöglicht es dauerhaft konzentriert zu bleiben und die gewünschte Leistung erbringen zu können.

## Nicht auf das Frühstück verzichten

Egal, ob es danach in die Schule oder in die Arbeit geht, ein ausgewogenes Frühstück ist für jeden empfehlenswert, um die über Nacht aufgebrauchten Energiereserven wieder aufzufüllen und so munter und gestärkt in den Tag zu starten. Einen wichtigen Bestandteil eines gesunden Frühstücks bilden dabei langkettige Kohlenhydrate, welche über einen längeren Zeitraum für Energie sorgen und in Form von Vollkornbrot, Vollkorntoast oder Vollkornflocken aufgenommen werden können. Dazu passen ganz hervorragend Milchprodukte, wie Topfen oder Naturjoghurt. Diese bilden dazu auch noch sehr gute Eiweißquellen, welche für den Muskelaufbau und -erhalt essentiell sind. Ebenso sorgt ein Stück Obst oder Gemüse für die nötige Vitaminzufuhr am Morgen.

**Tipp:** Wer den Wecker ein paar Minuten früher stellt hat auch die Zeit sein Frühstück in Ruhe zu sich zu nehmen, was bedeutend gesünder für die Verdauung ist, als dieses in aller Eile zu konsumieren. Für absolute Morgenmuffel empfehlen wir daher das Frühstück am Arbeitsplatz oder vor Schulbeginn einzunehmen.

## Das gesunde Pausenbrot

Eine gute Basis für ein gesundes Pausenbrot bilden wieder Vollkornprodukte. Eine Scheibe Vollkornbrot mit magerem Schinken oder Topfen als Belag stellen eine schnelle Mahlzeit dar um den kleinen Hunger zu stillen. Ebenso auf dem Speisezettel sollten Obst und Gemüse stehen.

Eine Studie ergab, dass Kinder doppelt so viel Gemüse und Obst essen, wenn es mundgerecht geschnitten ist. Deshalb am besten Karotten, Kohlrabi, Gurken oder Paprika in kleine Scheiben schneiden. Auch in Form von Gesichtern oder Tieren hergerichtet wird die gesunde Jause zum Highlight.

## Energieschub Mittagessen

Generell ist zu sagen, dass das Mittagessen nicht zu fettig sein sollte, da schweres Essen nicht selten das berüchtigte Nachmittagstief begünstigt.

Wenn es eine Kantine gibt, empfehlen wir Ihnen klare Suppen, Gemüse, Salat, Vollkornnudeln, Fisch oder mageres Fleisch zu wählen. Sollten Sie sich Ihr Essen selbst mitbringen, können Sie dieses am Abend vorkochen. Besonders gut eignen sich beispielsweise frische Salate oder Vollkornnudeln.

## Dem Nachmittagstief den Kampf ansagen

Der beste Weg dem Nachmittagstief vorzubeugen ist ein leichtes und dennoch sättigendes

Mittagsmenü zu wählen. Nüsse, Trockenfrüchte, Obst oder ein Joghurt eignen sich optimal als kleine Zwischenmahlzeit und fördern die Konzentration. Naschereien hingegen sollten Sie vermeiden, denn diese sorgen zwar kurzfristig für Energie, der Effekt verpufft aber auch genauso schnell wieder wie er gekommen ist.

## Oberstes Gebot: Viel Trinken

Als oberstes Gebot gilt: Viel Trinken! Ein Erwachsener sollte demnach mindestens 1,5l Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Denn nur so können Sie körperlichen Leistungseinbußen und Kopfschmerzen aufgrund eines Flüssigkeitsmangels vorbeugen. Bedenken Sie allerdings immer, dass bei körperlicher Anstrengung und im Sommer der Flüssigkeitsbedarf entsprechend höher ist.

**Tipp:** Sehr gut als Durstlöscher sind neben Wasser ungesüßter Tee oder Mineralwasser mit einem Schuss Zitronen- oder Orangensaft geeignet. Auch diverse Kräuter, wie Minze oder Melisse verleihen dem Wasser eine frische Note und sind dabei auch noch sehr gesund.