

Power-Pause in der Praxis

Endlich geht der letzte Vormittagspatient – viel Zeit bleibt nicht für's Mittagessen, bis die Nachmittagsprechstunde wieder beginnt. Doch was ist jetzt geeignet, damit die Leistungskurve keinen Knick nach unten macht?

► **Ein warmes Mittagessen?** Muss nicht unbedingt sein. Hauptsache die Mischung stimmt – dann sorgt auch ein Sattmachersalat dafür, dass Sie nicht schlapp machen. Im Mittagstief landen Sie dagegen mit Fast Food, Hausmannskost

Brot) und Gemüse sowie eine Handteller große Portion Fleisch oder Fisch. Vegetarisch vollwertig wird es mit Ei, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten.

► **Das gute alte Butterbrot.** Ein fettbewusst belegtes Vollkornbrot kann ein vollwertiger Mittags-Kraftspender sein. Um Butter zu sparen, lassen Sie sie weich werden, dann lässt sie sich dünner streichen. Noch besser statt Butter oder Margarine lieber Magerquark, Senf oder Hüttenkäse als Aufstrich verwenden. Meiden Sie Streichwurst, sie ist meist besonders

fett. Gurke, Tomate oder Paprika sorgen auf dem Brot für gesunden Geschmack.

► **Zeit nehmen und bewusst genießen.** Jeder Bissen, der langsam und bewusst gekaut wird, schmeckt besser. Außerdem stellt sich das Sättigungsgefühl schneller ein.

TIPP

In die Obstschale oder das Gemüsefach können Sie zwischendrin mit gutem Gewissen greifen.

Foto: Photodisc



oder der berühmten Currywurst mit Pommes. Da ist der Körper erst mal mit Verdauen beschäftigt. Einmal am Tag warm zu essen ist sinnvoll – aber das geht auch abends.

► **Ideal auf dem Teller:** Je eine Hand voll Beilagen (z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis oder



Foto: pixelquelle.de

gibt. Essen Sie sich besser mit Genuss an den Hauptmahlzeiten satt und sparen Sie sich die Fettnäpfchen im Vorbeigehen. Durch ständiges Essen und Knabbern geht das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung verloren. Auch bei leichten Snacks wie Joghurt oder bunten Gummibärchen zwischendurch ist der Körper ständig mit Verdauen beschäftigt. Die Energie, die der Körper darauf verwendet, fehlt einfach an anderer Stelle. Bieten Sie Ihrem Körper lieber alle zwei bis drei Stunden bewusste Snackpausen, z.B. vormittags und nachmittags eine Portion Obst oder Gemüse oder ein kleiner Joghurt.

► **Übrigens:** Achten Sie auf Portionsgrößen. Selbst ein leichter Snack macht in Riesenportionen dick. Und auch manche Getränke zählen mit zur Zwischenmahlzeit, wie z.B. ein Joghurtdrink, unverdünnte Säfte oder ein Latte Macchiato, da er viel Milch enthält.

Hunger oder Appetit?

Achten Sie einmal darauf, was so alles zwischendrin in Ihren Mund wandert. Erstaunlich, oder?

► Oft essen wir nicht aus Hunger, sondern weil wir Appetit haben. Weil der Imbissstand so verführerisch duftet oder weil es nachmittags immer was Süßes

► **Nicht vergessen: zum Essen trinken.** Früher tabu, jetzt ein Muss: Flüssigkeit erleichtert die Verdauung und ist Lebenselixier für Ihre Zellen. Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit sollten Sie am Tag mindestens trinken. Bester Durstlöcher ist und bleibt Wasser.

► **Wichtig:** Genießen Sie die Pause. Essen Sie am Tisch. So genießen Sie jeden Bissen und merken, wann Sie satt sind. Gehen Sie nach dem Essen ein paar Schritte. Das beflügelt.

KEINE ZEIT FÜR'S MITTAGESSEN?

Notlösung mit Gesundheitsplus: eine kleine Handvoll Studentenfutter. Wartet geduldig im Schreibtisch auf den SOS-Einsatz, liefert Energie, Mineralstoffe und gesundes Fett.

TIPP

Für alle, die es genau wissen wollen: Die Gesundheitskasse AOK hat einen Ess-Test entwickelt. So können Sie überprüfen, ob sich Essgewohnheiten eingeschlichen haben, die Ihrem Gleichgewicht nicht gut tun. Den ausführlichen Test gibt es im Internet, zusätzlich bieten die AOK-Geschäftsstellen ein kostenloses Booklet an mit einem Kurztest sowie Tipps und Infos rund ums Essen.

www.aok.de/alles-in-balance



Foto: Waldhäusl/Tscherwitschke R.