

# Mein Motto: Gesund essen, fit im Job!

UNSERE TIPPS ZUR RICHTIGEN  
ERNÄHRUNG IM JOB.

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE



# Fit im Job zu sein, heißt auch: an der Ernährung arbeiten.

Keine Frage: Neben Bewegung und Entspannung ist eine ausgewogene Ernährung ausschlaggebend, um die Anforderungen im Arbeitsalltag besser bewältigen zu können. Denn wer sich gesund ernährt, ist leistungsfähiger und konzentrierter.

Was sich theoretisch so einfach anhört, ist in der Praxis nicht immer so leicht umzusetzen. So gehört das Brötchen am PC genauso oft zum Arbeitsalltag wie die Portion Pommes in der Mittagspause oder der Schokoriegel zwischendurch.

Wenig Zeit, aber trotzdem gesund ernährt – geht das? Na klar. In diesem Flyer finden Sie Infos und Rezepte, mit denen Sie sich im Arbeitsalltag nicht nur richtig, sondern auch richtig lecker ernähren können.

## Gesund getrunken.

Unser Körper besteht zu 55 bis 65 % aus Wasser. Kein Wunder also, dass Trinken extrem wichtig für unsere Gesundheit ist. Eine der wichtigsten Aufgaben von Wasser ist z. B. der Transport von Sauerstoff zum Gehirn – damit wir konzentriert und leistungsfähig bleiben.



### Gut zu wissen

Schon ein Flüssigkeitsmangel von 2 % kann die Leistungsfähigkeit um 10-15 % senken.

Tatendurst ist prima – „richtiger“ Durst hingegen ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel, der verschiedenste Folgen haben kann: von Müdigkeit über Kopfschmerzen und Konzentrationsschwächen bis hin zu Kreislaufbeschwerden und Muskelkrämpfen.

Da der Körper pro Tag ca. 2 Liter Flüssigkeit verliert, ist es gerade an warmen Tagen oder bei trockener Luft im Büro wichtig, ausreichend zu trinken: mindestens 1,5 bis 2 Liter. Dabei kommt es aber nicht nur darauf an, dass Sie trinken, sondern auch was:



### Ungünstige Getränke

Cola, Limonade, Fruchtsaftgetränke



### In Maßen günstige Getränke

Obstsaft, Kräutlerimonaden, Fassbrause



### Ideale Getränke

Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Kaffee (max. vier Tassen/Tag), Saftschorlen 1:3

## So einfach geht Durstlöschen:

- Einen Beutel Schwarz-, Früchte- und Pfefferminztee mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen.
- Fünf Minuten ziehen lassen.
- Nach eigenem Geschmack Zitronensaft, Minze, Ingwer und Eiswürfel hinzugeben – fertig ist ein fruchtigfrischer Eistee.



# Von morgens bis abends **gesund ernährt.**

## **Auf das Frühstück, fertig, los.**

Auch nachts verbraucht unser Körper Energie: zum Beispiel für die Aufrechterhaltung von Puls, Atmung und Körpertemperatur. Morgens ist unser „Akku“ dann leer – höchste Zeit für Nachschub.

Mit einem ausgewogenen Frühstück starten Sie optimal in den Tag. Gesunde Getränke, Kohlenhydrate und Ballaststoffe (Müsli, Haferflocken, Vollkornbrot etc.), Eiweiß in Form von Milch, Käse oder Quark sowie Vitamine und Mineralstoffe aus Obst und Gemüse gehören als Aktivatoren des Stoffwechsels dazu – und geben Ihnen den richtigen Energiekick.



### **Gut zu wissen**

Fertige Müslimischungen können mehr als 60 g Kohlenhydrate pro 100 g enthalten – davon bis zu 30 g Zucker. Unser Tipp: Mischen Sie sich Ihr Müsli selber, zum Beispiel mit Haferflocken, Nüssen, Samen oder „Superfoods“ wie Heidel-, Acai- oder Goji-Beeren.



## **Nehmen Sie sich ma(hl) Zeit für's Mittagessen.**

In der Mittagspause haben die meisten von uns vor allem eins: wenig Zeit. Denn ganz gleich, ob wir in der Kantine, unterwegs oder in der Büroküche essen: Sich gesund zu ernähren ist im stressigen Berufsalltag oft eine Herausforderung. Eine ausgewogene Ernährung ist aber nicht nur wichtig, sondern auch relativ leicht.

### **Unser Tipp für die optimale Menüauswahl:**

Den größten Anteil sollten frisches Gemüse oder Salat ausmachen (etwa die Hälfte), daneben Kohlenhydrate in Form von (Vollkorn-)Nudeln oder Reis und dazu Fleisch oder Fisch ohne fettige Panade.

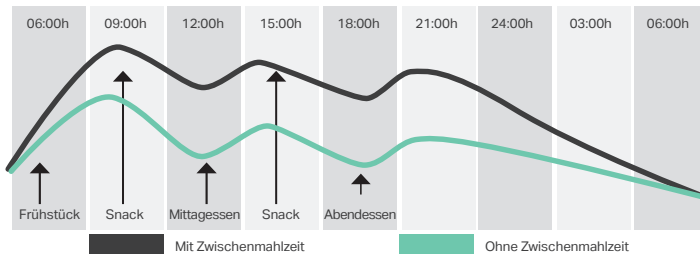
### **Rezept: Salat mit Hähnchenbrust (zwei Personen)**

- 350 g Hähnchenbruststreifen mit Curry und Salz würzen, anbraten, ca. vier Min. garen, abkühlen lassen
- ½ Stange Porree in Ringe schneiden, in die Pfanne geben, mit Currypulver bestreuen, mit Orangensaft ablöschen, glasig dünsten
- 100 g Erbsen hinzufügen, zwei Min. dünsten, Mango in Spalten hinzufügen
- mit 200 g Joghurt, 1 TL Honig, 1 TL weißem Balsamico, 1 Prise Paprikapulver vermengen



## Snacks, die Ihrer Gesundheit schmecken.

Entscheidend für unsere Leistungsfähigkeit ist die persönliche Tages-Leistungskurve. Gerade während langer Meetings, im Außendienst, zum Schichtbeginn/-ende oder im Zeitraum zwischen Job und einer eventuellen sportlichen Aktivität brauchen Sie eine Energieversorgung, die Ihre Leistung und Konzentration lange auf einem hohen Niveau stabilisiert.



## Nährstoff-Check

**Kohlenhydrate** gehören zu den Hauptenergielieferanten und werden in einfache und komplexe Kohlenhydrate unterschieden. Einfache Kohlenhydrate (z. B. Haushaltszucker) lassen den Blutzuckerspiegel schnell und stark an- und wieder absteigen und können so Heißhunger verursachen.

Empfehlenswert sind daher komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte), die für einen langsamen An- und Abstieg und damit für eine lang anhaltende Sättigung sorgen.

## Futter für's Gehirn.

Vielleicht fragen Sie sich, ob man Konzentration und Leistungsfähigkeit durch Ernährung beeinflussen kann? Wir sagen: Ja. Mit „Brain Food“ wie Joghurt mit Obst, belegtem Vollkornbrot, Smoothies oder Studentenfutter halten Sie Ihr Gehirn auf Trab. Wichtige Vitalstoffe in diesen Nahrungsmitteln sind z. B.:

- Glucose** Pure Energie fürs Gehirn (enthalten in Getreide und Obst)
- Magnesium** Wichtig für die Muskelkontraktion und Konzentrationsfähigkeit, Anti-Stress-Mineral (enthalten in Mineralwasser, Obst, Nüssen, Fisch und Geflügel)
- B-Vitamine** Nötig für Gehirnstoffwechsel, unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit, Anti-Stress-Vitamin (enthalten in Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten, Kartoffeln)
- Flüssigkeit** Aufmerksamkeit und Konzentration durch dünnes Blut (auch enthalten in Gemüse wie Salat oder Gurke)

**Fett** ist der energiereichste Nährstoff und übernimmt essentielle Aufgaben im Körper, z. B. bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Unser Tipp: Da Fett unbegrenzt speicherbar ist, sollten Sie nicht mehr als 70-80 g pro Tag zu sich nehmen – und pflanzliche Fette bevorzugen.

**Eiweiß** ist Energielieferant und Baustoff für Zellen und Gewebe (Haut, Muskel etc.) sowie Botenstoff für das Gehirn. Sie finden es z. B. in Milchprodukten, Geflügel, Fisch oder pflanzliche Quellen und sollten täglich 0,8 g pro kg Körpergewicht aufnehmen (bei einer Person mit 75 kg Körpergewicht sind das 60 g).

## Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **[mobil-krankenkasse.de/termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)**

### Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

---

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

**0800 255 0800**

---



[mobil-krankenkasse.de](https://mobil-krankenkasse.de)