



Axinia Voigtländer betreibt seit vielen Jahren in Hönow die Ernährungsberatung viavalida. FOTO: W. DÖLL

Essen ist Teil des Kulturguts

Erfolgsfaktor gesunde Arbeit – unter diesem Titel richten die Brandenburger IHKs den DIENSTLEISTUNGSTAG aus. Er findet am 12. Mai bei der IHK in Potsdam in der Breite Straße 2a – c statt und beginnt um 13 Uhr. Mehrere Referenten werden aus verschiedenen Perspektiven erklären, welche Faktoren den Arbeitsprozess positiv oder negativ beeinflussen. Auch die Ernährungsberaterin Axinia Voigtländer wird einen Vortrag halten. FORUM unterhielt sich mit der Inhaberin der Beratungsfirma viavalida in Hönow.

FORUM: Viele Leute beginnen den Arbeitstag noch in der Wohnung mit einem Kaffee und leichter Kost, andere können morgens nichts essen und gehen gleich zur Arbeit. Wer kommt besser über den Tag?

A. VOIGTLÄNDER: Das kann ich so pauschal nicht beantworten, denn jeder von uns hat einen individuellen Stoffwechsel und demnach auch von Natur aus bestimmte Essensbedürfnisse.

Man sollte auf sein gesundes Bauchgefühl hören, ob man am Morgen gleich etwas braucht oder erst später. Um sich morgens gleich was Gutes zu tun und den Stoffwechsel anzuregen, sollte man ein Glas warmes Wasser oder Tee trinken und etwas Obst essen. Das macht wach.

FORUM: Welche Rolle spielen Essen und Trinken beim Arbeiten?

A. VOIGTLÄNDER: Eine vitalstoffreiche Ernährung ist sehr wichtig. Menschen, die beruflich viel geben, denken leider oft zu wenig an sich selbst. Gerade die Ernährung wird dann als erstes vernachlässigt. Stresshormone kommen hinzu und drängen das Hungergefühl zurück und wenn der Stress nicht aufhört, wird das zum Dauerzustand. Um unseren Organismus gut zu versorgen, brauchen wir nicht nur Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Von viel größerer Bedeutung sind die Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die alle sehr schnell verbraucht werden und dann zu Müdigkeit, Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche führen. Wichtig ist auch ein ausgewogener Wasserhaushalt, deshalb sollten wir regelmäßig trinken.

FORUM: Was sollten wir beim Arbeiten essen?

A. VOIGTLÄNDER: Aus Stress- und Zeitgründen nehmen viele kein Essen mit zur Arbeit oder essen sich bei einer Mahlzeit nicht richtig satt. Sie haben dann zwischendurch Heißhungerattacken und greifen zu Keksen, Schokoriegeln oder Kuchen. Das aber sind nicht die Nährstoffe, die uns stärken und versorgen. Die größte Vitalstoffdichte hat jegliches Gemüse, ob als Rohkost oder gedünstet. Achten sie auf leicht verdauliche Kost, lieber einen kleinen Salat mit etwas Fleisch statt des Nudelgerichts mit Sahnesoße. Obst und Gemüse für die Vesper statt Kuchen oder auch ein Smoothie statt der Kekse.

FORUM: Eine warme Mahlzeit am Tag muss sein, sagen viele. Benötigen wir die wirklich?

A. VOIGTLÄNDER: Da gehen die Meinungen weit auseinander. Nehmen wir nur mal die Empfehlungen aus dem Ayurveda, die der gekochten Nahrung einen wichtigen gesundheitsfördernden Platz einräumt und auf der anderen Seite die Empfehlungen der Rohköstler, die gekochte Nahrung völlig ablehnen. Die meisten meiner Klienten bevorzugen warme Nahrung. Nicht nur, weil viele Stoffe durch das Kochen verdaulicher werden, sondern auch wegen des energetischen Aspekts, denn die Nahrung schenkt uns Wärme, die der Organismus dankend annimmt.

FORUM: In welchen Abständen sollten wir Pausen einlegen und uns stärken?

A. VOIGTLÄNDER: Das hängt sicher davon ab, welcher Art Arbeit ich nachgehe, wie viel mir abverlangt wird und welche Kraft ich verbrauche. Wenn man eine Mittagspause wahrnehmen kann, ist schon viel getan. Ich ermuntere meine Klienten oft, die einzufordern oder sich als Selbstständige die auch bewusst zu neh-

men. Der Mensch braucht diese kurzen Momente des Abschaltens, der Entspannung und des Nichtstuns. Mit Pause läuft der zweite Teil des Tages definitiv besser. In dieser Zeit sollte man in Ruhe essen, trinken und innerlich runterfahren.

FORUM: Welche Bedeutung haben Umfeld und Zeit für das Essen?

A. VOIGTLÄNDER: Wir verdauen deutlich besser, wenn wir uns Zeit nehmen, ordentlich kauen, kein Zeitdruck im Nacken sitzt und wir uns nicht vom Handy ablenken lassen. Der Alltag sieht aber anders aus. Da wird am PC beim Essen schnell noch eine Mail beantwortet und das geht dann später so weiter. Beim Abendbrot läuft der Fernseher oder es wird in der Zeitung geblättert. So entstehen Verdauungsprobleme und man merkt nicht mehr, was man isst, wie es schmeckt und riecht. Diese Sinnesinformationen sind aber wichtig für unser Gehirn, um die Nahrung zu beurteilen, um die Verdauung abzustimmen und den Verdauungsorganen die richtigen Impulse zu geben. Uns geht auch der Genuss am Essen verloren und das ist schade, denn Essen ist auch ein Teil des menschlichen Kulturguts.

FORUM: Einige Firmen haben für ihre Mitarbeiter Kantinen eingerichtet. Wie erkenne ich, ob die dort angebotenen Speisen gut und gesund sind?

A. VOIGTLÄNDER: An der Frische und Vielfalt natürlich. Gibt es eine kleine Salatbar oder frisches Obst zum Mitnehmen? Werden ein oder zwei Suppen angeboten? Gibt es nur Fleischgerichte oder auch vegetarische Varianten? Ich denke, es kann jeder schnell erkennen, ob er einen Imbiss vor sich hat oder eine engagiert geführte Kantine.

FORUM: Wer auf Montage oder im Außendienst arbeitet, muss auf Kantinenessen verzichten. Was empfehlen sie diesen Leuten?

A. VOIGTLÄNDER: Eine Essensversorgung durch den Arbeitgeber ist nicht der Normalfall. Viele haben zudem einen so stressigen Arbeitstag, dass sie zwischendurch nicht zum Essen kommen. Der Körper macht das mit, so lange er kann. Aber irgendwann kommen die Einbrüche, weil er chronisch zum Hungern gezwungen wird. Der Körper schaltet auf Sparmodus und der Mensch spürt das auch. Einige Supermärkte haben das Problem erkannt, Theken mit frischem Salat eingerichtet sowie

tagesfrische Suppen und vitalstoffreiche kleine Gerichte im Angebot. Ich empfehle außerdem, nehmen sie eine Dose mit geschnittenem Obst und Gemüse mit zur Arbeit, stecken sie ein paar Nüsse zum Knabbern ein oder bereiten sie sich morgens einen Smoothie für unterwegs.

FORUM: Mit welchem Essen soll der Arbeitstag ausklingen?

A. VOIGTLÄNDER: Eine Abendmahlzeit sollte leicht verdaulich sein, um den Organismus im Schlaf nicht unnötig zu belasten. Für seine vielen Reparaturprozesse braucht der Körper in der Nacht Bau- und Funktionsstoffe, aber nicht unnötig viel Energie. Man sollte also abends kohlenhydratarm sowie vitalstoff- und eiweißreich essen und das Ganze in moderaten Mengen. Gedünsteter Fisch mit Gemüse wäre so ein Beispiel oder ein knackiger Blattsalat mit Hähnchenbruststreifen.

Es fragte: Wilko Döll

 **Kontakt und Information: Annett Schubert,**
Existenzgründung & Unternehmensförderung
Tel. 0335 5621-1415, schubert@ihk-ostbrandenburg.de
