

Die perfekte Mittagspause im Büro

Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich die Mittagspause am Arbeitsplatz zu einem echten Highlight machen. Ohne viel zu beachten, können Sie Ihrem Körper so viel Energie verleihen.

01.04.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Viele Menschen fühlen sich nach einer gewöhnlichen Mittagspause oft erschöpfter als davor. Das altbekannte Mittagsschläfchen ist nicht ohne Grund für viele heute noch ein relevantes Thema und die beste Möglichkeit, um neue Energie zu tanken. Allerdings ist in den meisten Arbeitsalltagen kein Raum für längere Mittagspausen. Außerdem wird das Schlafen in der westlichen Welt oft als negativ angesehen, wodurch es im Büro zum Tabuthema wird. Daher müssen sich Arbeitende die nötige Energie über andere Quellen holen.

Die beste Energiequelle neben dem Schlaf ist immer noch die Nahrung. Aber Essen ist nicht gleich Essen. Viele Lebensmittel nehmen mehr Energie, als sie geben. Vor allem schwere Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren legen die Verdauung oft lahm und lösen damit im Menschen einen Ermüdungszustand aus. Mit ein paar einfachen Tricks kann die Mittagspause zu einem echten Highlight werden und die optimale Energie für die zweite Tageshälfte geben.

Richtige Ernährung leicht gemacht

Um Muskeln und Gehirn arbeiten lassen zu können, muss über die Nahrung Energie aufgenommen werden. Um diese Energie optimal aufzunehmen und nutzen zu können, ist es sinnvoll, Lebensmittel zu wählen, die einen Großteil an Vitaminen und Nährstoffen enthalten. Das hält nicht nur den Kopf frisch, sondern auch den Körper fit. Vor allem Arbeitnehmer, die am Schreibtisch sitzen, fühlen sich am Abend oft erschöpft und schwer. Denn einen Großteil der zu sich genommenen Nahrung kann der Körper im Sitzen nicht verwerten. Daher bietet es sich an,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1708>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sich für ein gesundes Mittagessen und nebenbei wenige, aber frische Snacks zu entscheiden. Vorsicht vor zu viel Zucker! Obwohl der Körper eine regelmäßige Zuckierzufuhr benötigt, kann viel davon über Obst, Gemüse oder Nüsse aufgenommen werden. Industriezucker ist hingegen eher schädlich für den Körper.

Verschiedene Varianten für ein gesundes Mittagessen

Da es unzählige Möglichkeiten gibt, die Mittagspause am Arbeitsplatz zu gestalten und viele Menschen dabei den Überblick verlieren, was eigentlich gut ist und was nicht, haben wir hier ein paar unkomplizierte Varianten zusammengestellt.

- Selbst kochen: Etwas am Vorabend vorzubereiten, ist ein beliebtes Mittel vieler Arbeitenden. Suppen oder vollwertige Gerichte können in geeigneten Boxen oder Schraubgläsern transportiert werden und in der firmeneigenen Mikrowelle erhitzt werden.
- Vorbereitung ist alles: Wer bei der Arbeit keine Möglichkeit hat, das Mittagessen aufzubereiten, kann auf Salate und andere kalte Speisen zurückgreifen.
- Der Klassiker: Das traditionelle Pausenbrot ist weit mehr als nur eine langweilige Butterstulle. Gerade in den letzten Jahren haben Brot und Brötchen einen neuen Aufschwung erlebt. Gesundes Brot bietet eine gute Grundlage und kann mit Aufschnitt und Gemüse zu einer vollwertigen Mahlzeit aufgewertet werden.
- Zusammen bestellen: In vielen Firmen ist es schon zur Tradition geworden, gemeinsam Essen zu bestellen. Um hier eine gesunde Wahl zu treffen, bietet es sich an, einen Caterer zu finden, der auf Frische und Gesundheit achtet. Bei einem [Catering-Vergleich](#) finden Sie die besten Caterer in Ihrer Stadt.
- Frisch kochen: In Firmen und Büros, in denen eine eigene Küche vorhanden ist, kann die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1708>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Möglichkeit genutzt werden, frisch zu kochen. Gerade in kleineren Firmen ist das eine besonders luxuriöse Variante des Mittagessens. Denn wenn hin und wieder ein Mitarbeiter für sich und die Kollegen kocht, wird das gemeinsame Mittagessen nicht nur zu einer gesunden und gemütlichen Mahlzeit, sondern auch besonders abwechslungsreich.