



## Essen im Homeoffice: Gesund und gut

*Während der Akutphase der Corona-Pandemie rückte für viele von uns das persönliche Wohlbefinden in den Fokus. Sich gesund zu ernähren, körperlich und geistig fit zu bleiben und das Immunsystem zu stärken erhielt im Homeoffice neue Priorität.*

VON THOMAS BERNER

Die Corona-Krise hat den täglichen Arbeitsrhythmus für viele von uns über den Haufen geworfen: Kein täglicher Arbeitsweg ins Büro mehr, das Zuhause musste nun mit Arbeit, Familie und Freizeit geteilt werden. Mitverändert hat sich auch das Essverhalten. Auswärts verpflegen über Mittag lag nicht mehr drin – die Restaurants hatten ja geschlossen. Also hiess es wieder selbst kochen, wenn man keine Möglichkeit hatte, einen Heimlieferservice zu beanspruchen. Und weil «draussen» ein potenziell tödliches Virus lauerte, musste das Essen erst recht gesund sein. Entsprechend wuchs die Nachfrage nach Frischgemüse direkt ab Bauernhof, und Catering-Services, welche besonders Wert auf gesunde und gleichzeitig bekömmliche Menüs legten, konnten sich ebenfalls über steigende Bestellungen freuen.

Kurzfristig auf neue Kundenbedürfnisse umstellen mussten auch Georg Alex Hoffmann und seine Gattin Danna Levy Hoffmann. Ihre Firma Organilicious.ch bietet üblicherweise ganzheitliche Gesundheitsberatung (Ernährung, Bewegung, Psyche) für Gruppen und Einzelpersonen an – einschliesslich Kochtraining für Einzelpersonen und

Familien, die in ihrer Küche überfordert sind. Während der letzten Wochen brach die Nachfrage aber fast komplett ein. «Alle waren im Überlebensmodus», berichtet Danna Levy Hoffmann. Dafür blühte ein anderer Service auf: «Unser gefragtestes Angebot zur Zeit – welches wir mit Partnern und Freunden in der Gastronomie anbieten – ist «Food Delivery» vor die Haustür», so Georg Alex Hoffmann. Besonders beliebt bei den Kunden sei Hummus mit im Ofen gebackenem Linsenfalafel, erzählt er.

**«English Breakfast» für einen guten Start.** Gesundes Essen bedeutet für viele immer noch: wenig Fett, nicht zu viele Kalorien, viel Rohkost. «Nur Salat zu essen ist aber nicht richtig», so Danna Levy Hoffmann. Und nicht alle Fette sind gleich zusammengesetzt. Es gibt schlechte Fette, die wir vermeiden sollten und es gibt gute Fette, die wir in gesunden Mengen geniessen sollten. Dasselbe gilt für Kalorien. Gesundes Essen macht nur einen Teil des Wohlbefindens aus, genügend Schlaf und Bewegung gehören mit dazu – und dies alles zur richtigen Zeit. «Bedarfsorientiert» würde hierzu Gaby Stampfli sagen. Die ausgebildete Ernährungsberaterin setzt voll auf das Konzept der Bedarfsorien-

tierten Ernährung (BoE) nach Heinrich Tönnies. Dieser deutsche Heilpraktiker – er lebte von 1936 bis 2006 – hat herausgefunden, wie Nahrungsmittel je nach Tageszeit, Alter, Geschlecht, Tätigkeit, Allgemeinzustand usw. unterschiedlich auf uns wirken. Grundlegendes Prinzip der BoE ist, dass wir im biologischen Tagesrhythmus essen. Das heisst: Am Morgen sollte man sich mit aktivierenden Nahrungsmitteln verpflegen, dazu gehören etwa tierische oder pflanzliche Eiweisse. Das heisst: Ein «English Breakfast» mit Eiern, Käse, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchten fördert die Leistungsfähigkeit und beugt einer Unterzuckerung vor. Über Mittag empfiehlt sich dann ein Menü mit Salat, Kartoffeln und ebenfalls Eiweiss. Das Abendessen sollte dann regenerierend wirken: Gedämpftes Gemüse in Kombination mit vollwertigen Kohlehydraten (z.B. Vollreis). Das Magnesium, das in vielen Gemüsen enthalten ist, hilft, die übersäuerten Zellen zu regenerieren.

**Wie Nahrungsmittel wirken.** «Am Morgen aktivierend, am Abend regenerierend: Dieser biologische Tagesrhythmus ist für alle Menschen in etwa gleich», erklärt Gaby Stampfli. Wer sich an diesen halte, fühle sich in der Regel gesund und

wohl. Individuell bleibt aber der Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Für Geschäftsleute sei etwa ein richtiges Frühstück wichtig, so Stampfli. Denn am Morgen arbeite auch unser Magen am besten. «Wer nur ein Marmeladebrot ist, wird noch vor dem Mittag in ein Loch fallen und nach etwas Zuckerhaltigem verlangen», erklärt die Fachspezialistin. Und Zucker ist eines der wenigen Nahrungsmittel, worüber sich die Fachwelt einig ist, dass es ungesund ist. Zu viel Zucker fördert zudem den Mangel an Vitamin B1. Dieser kann z.B. das Kurzzeitgedächtnis negativ beeinflussen. Oder das wichtige Spurenelement Zink: Besonders viel davon enthalten ist etwa in Haferflocken, Leber, Linsen oder Weissen Bohnen. Gaby Stampfli: «Zink fördert die Konzentrationsfähigkeit und das logisch-rationale Denken.»

**Den Verlockungen widerstehen.** Aber schmecken «gesunde» Nahrungsmittel

auch jedem von uns? Gesund und Bio – also «organic» – und gleichzeitig wohlschmeckend, also «delicious», ist denn auch das Credo von Danna Levy Hoffmann und Organilicious.ch. Doch den wohltuenden Effekt gesunden und gleichzeitig guten Essens erhält man erst, wenn auch das Umfeld stimmt. Was also, wenn im Homeoffice der Kühlschrank mit allerlei Verführungen oder die Grosspackung Kartoffelchips lockt? Da ist natürlich Selbstbeherrschung und -disziplin gefragt. Snacks zwischendurch sind absolut in Ordnung. «Aber vielleicht greifen Sie lieber zu Nüssen anstelle von Chips», empfiehlt Danna Levy Hoffmann. «Und essen Sie nicht vor dem Computer, denn das verhindert bewusste Nahrungsaufnahme», ergänzt sie.

Und wie ist es nun mit Süßem? Gaby Stampfli weist darauf hin, dass unser Körper zwar Kohlenhydrate – auch in Form von Zucker – benötigt. Doch Zucker soll, wenn schon, lieber in Form

von Früchten zugeführt werden, am besten aber erst am Nachmittag und allenfalls zusammen mit etwas Salzigem.

Wenn es ums Essen und Wohlbefinden geht, vergleicht Danna Levy Hoffmann unseren Körper gerne mit einem Auto. «Wer sein Auto nicht liebt, pflegt es schlecht. Genauso ist es mit uns selbst. Lernen wir, uns selbst zu lieben. Dann geben wir uns auch den richtigen Treibstoff», so ihr Fazit. Und diese Chance erhalten wir erst recht im Homeoffice. Weshalb also die Nähe zur Küche nicht nutzen, um sich selbst schmackhafte (und gesunde) Menüs zuzubereiten?

#### INFORMATIONEN

- > Beratung für gesunden Lebensstil:  
[www.organilicious.ch](http://www.organilicious.ch)
- > Bedarfsorientierte Ernährung:  
[www.manna-seminare.ch](http://www.manna-seminare.ch)

ANZEIGE



# absenzen

Wie Sie Fehlzeiten auf ein Minimum reduzieren,  
jetzt auf [visana.ch/absenzen](http://visana.ch/absenzen)

**visana**  
Rundum gut betreut.