





# Gesund im Büro?

Auch wenn heutzutage immer mehr Menschen im Homeoffice arbeiten und uns das sicher auch in Nach-Corona-Zeiten erhalten bleiben wird, ist für viele das Büro der Hauptarbeitsort.

# Säuren runter, Basen hoch

Arbeitssituation und Raumatmosphäre im Büro sind oft nicht dazu angetan, unsere Gesundheit zu stärken. Hier müssen wir selbst aktiv werden.

Ein flimmernder Bildschirm, hüstelnde Kollegen, trockene Heizungsluft, viel Stress und wenig Bewegung: Unter diesen Voraussetzungen sollen wir gesund und leistungsfähig bleiben? Eine Herausforderung, die jeder für sich selbst meistern muss, denn der Arbeitgeber hat hier nicht immer ein offenes Ohr, obwohl gerade Chefs daran interessiert sein sollten, alles dafür zu tun, dass Mitarbeiter möglichst gesund und vital bleiben. Doch worauf warten? Lasst uns, soweit es uns möglich ist, selbst dafür sorgen, dass wir uns im Büro gesund ernähren und uns die Umstände so angenehm, wie es in dem jeweiligen Spielraum möglich ist, gestalten. Aber wie ernst nimmst du die Eigenverantwortung in Bezug auf deine Gesundheit? Greifst du im Büroalltag auch gern mal zu einem Stück Kuchen,

einer Tasse Kaffee oder Schokolade? Oft neigen wir besonders beim Arbeiten zu zuckerhaltigen Nahrungsmitteln oder Koffein, um uns aus unserem Energietief möglichst schnell wieder herauszuholen. Dies gelingt jedoch leider meistens nur für eine kurze Zeit und wir machen uns schnell wieder auf die Jagd nach der nächsten Tasse Kaffee oder einem möglichst zuckerreichen Snack. Eigentlich ganz schön anstrengend, oder?

Interessant ist, dass wir uns besonders in stressigen Situationen, wenn wir unseren Körper eigentlich mit einer Extraportion Nährstoffe unterstützen sollten, genau gegenteilig ernähren. Und was passiert dann? Durch eine unausgewogene Ernährung und Stress entstehen im Körper vermehrt Säuren, die von unserem Or-

ganismus neutralisiert werden müssen. Dafür benötigt er basische Mineralstoffe wie Calcium, Kalium oder Magnesium, die bei unzureichender Zufuhr über die Nahrung aus den körpereigenen Depots wie Knochen oder Haarboden entnommen werden. Unschöner Haarausfall, brüchige Fingernägel oder sogar chronische Krankheiten und Erschöpfung können die Folge sein. Doch das Erfreuliche ist, es geht auch anders:

## Dein bisheriger Büroalltag

Bisher sah dein Start in den Bürotag vielleicht nicht so gesund aus. Für eine gesunde, basenreiche Ernährung am Arbeitsplatz fehlte dir oft die Zeit oder auch die Motivation und das »How to«. Aber mal Tacheles geredet, wie sieht es denn zurzeit eigentlich mit deiner Ernährung im Büro aus? Vielleicht ähnlich wie folgt?

Gerade in der Firma angekommen, erst mal einen Kaffee – mit Milch und Zucker, sonst schmeckt er ja nicht. Gegen 10 Uhr gibt es dann ein leckeres Knuspermüsli oder ein Brötchen. Um 12 Uhr stehen auch schon die Kollegen auf der Matte und haben Hunger, auf geht es gemeinsam zum Baguetteladen an der Ecke. Warum auch nicht, da warst du in dieser Woche ja auch erst einmal. Am Nachmittag macht dir ein Kollege eine kleine Freude und schenkt dir ein bisschen Schokolade. Und dann ist da ja auch noch

der Ausstand, Einstand, Geburtstag mit Kuchen, Keksen und ein bisschen Sekt.

Ist der Arbeitstag zu Ende, holst du dir noch schnell etwas beim Bäcker, bestellst etwas beim Lieferdienst, oder Nudel- bzw. Fertiggerichte müssen herhalten. Alles bequem und nachvollziehbar, aber eben auch alles andere als gesund. Dabei hilft dir gesunde Ernährung im Büro nicht nur, lästige Pfunde zu vermeiden (oder wieder loszuwerden), sondern auch, dich wohler, selbstbewusster zu fühlen und gute Laune zu bekommen. Mal davon abgesehen, dass sich basische Lebensmittel auch positiv auf Haare, Haut und Nägel auswirken können.

Zum Glück ist es auch gar nicht so schwer, den Tag zu Hause und auch im Büro basen- und damit mineralstoffreich zu gestalten. Aber wie würde so ein basischer Büroalltag jetzt in der Praxis aussehen?

## Der basische Bürotag

Wer sich tagsüber nährstoffreich ernährt, merkt meistens sehr schnell eine Veränderung. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene mit mehr Klarheit im Kopf und einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit. Man hat reichlich Energie, um aktiv in den Tag zu starten, und auch noch am Abend genügend Motivation für Freunde und Hobbys, anstatt auf der Couch zu landen.

Wie wäre es morgens erst mal mit einem Basentee? Dann ein schönes großes basenreiches Frühstück aus Obst, Mandeldrink, Sonnenblumenkernen und Buchweizen? Du hast morgens keine Zeit? Bereite dir einfach das Frühstück schon am Abend vor, damit du morgens gar nicht erst zu Säurebildnern wie herkömmlichen Brotsorten oder industriellen Aufstrichen greifst. Durch das Einweichen glutenfreier Pflanzen kann das Frühstück schon am Abend vorher zubereitet werden, damit du es dann am Morgen nur noch durch frisches Obst oder Toppings zu ergänzen brauchst. Damit ist der Körper bereits am Vormittag gut versorgt und bleibt von säurebildenden Nahrungsmitteln, wie industriellen Marmeladenbrötchen mit leeren Kalorien und viel Zucker, verschont.

Wenn du dir dein basisches Müsli zubereitest, taste dich hinsichtlich Toppings und Obst langsam heran. Nicht jeder verträgt Obst in Kombination mit glutenfreien Pflanzen. Auch zu viele Obstsorten und andere Lebensmittel durcheinandergemengt können grundsätzlich zu Unverträglichkeit führen. Mische daher immer erst nach und nach Zutaten hinzu und finde deinen eigenen Weg.

Neben Basenmüsli gehört durchaus auch mal selbst hergestelltes Brot mit einem Basenaufstrich zu einem basischen Start in den Tag. Nach dem Frühstück gibt es als Snack vielleicht ein paar Cracker (Seite 65) und eine Banane, zwischendurch

Chiasamenpudding (Seite 88) oder zum Knabbern einige Sesammandeln. Statt Kaffee hilft dir Ginsengtee auf natürliche Weise über ein Tief hinweg, ganz ohne die negativen Begleiterscheinungen wie Heißhungerattacken oder ein ständiges energetisches Auf und Ab, wie es bei Kaffee der Fall sein kann. Und mittags? Wenn die Kantine im Büro überwiegend Fertigprodukte anbietet, kann auch hier einfach das eigene Essen vorgekocht – Gemüsebratlinge (Seite 108), Salate (Seite 19) oder Hirsegerichte (Seite 100) – und kalt in einer Schale mitgebracht werden. Mittags sind Salate mein Top-Favorit oder Gemüse vom Vorabend. Im Büro esse ich meistens alles kalt, weil ich kaum eine Möglichkeit habe, etwas warm zu machen. Meine Salate sind schön bunt, mit Tomaten und Gurken, Hülsenfrüchten und Sprossen. Ab und zu gibt es Kartoffelsalat (Seite 125), ZucchiniSpaghetti oder Quinoasalat (Seite 111) mit Gemüse. Ich habe immer Mandeln, Rosinen oder selbst gemachte Riegel (Seite 145) für zwischendurch dabei. Hungern gehört bei mir nicht zum Alltag, es gibt immer etwas Obst und ich trinke auch ganz viel Tee und Wasser (1 bis 1,5 l), damit ich Kopfschmerzen und Heißhungerattacken vorbeuge.

Falls sich bei euch eine Mikrowelle in der Büroküche befindet, fragst du dich vielleicht, ob du sie nutzen solltest. Sicherlich kennst du die Antwort bereits. Mikrowellenstrahlung kann unter anderem die chemische und auch die



Die Banane ist ein idealer basenreicher Snack für zwischendurch.

molekulare Struktur von Lebensmitteln verändern. Wir wollen unseren Körper unterstützen und wieder Lebensmittel zu uns nehmen, die unverändert, natürlich und nährstoffreich sind. Nahrungsmittel aus der Mikrowelle sind zwar der einfachere, aber nicht der empfehlenswertere Weg. Eine Alternative wäre vielleicht zumindest ein Mixer. Einige Speisen, wie Suppen, kannst du nämlich auch in einem Mixer erwärmen, den du dir natürlich auch in der Büroküche aufstellen kannst, wenn dies erlaubt ist (unbedingt die Sicherheitsvorschriften beachten).

## Was sind Säurebildner?

Zu den Säurebildnern in unserer Ernährung gehören unter anderem Fleisch, Fisch, Wurst und Käse. Was oft nicht bekannt ist, auch konventionelles Brot und Backwaren zählen zu den ungesunden säurebildenden Nahrungsmitteln. Dabei sind nicht alle säurebildenden Lebensmittel per se schlecht bzw. ungesund. Zu den ungesunden Säurebildnern gehören Nahrungsmittel, die uns überwiegend leere Kalorien, aber kaum Mineralstoffe liefern. Wer morgens mit einem Käse- oder Marmeladenbrötchen startet, Pasta, Pizza, Keksen und Kuchen nicht abgeneigt ist, muss daher leider einkalkulieren, dass ihm zum Ausgleich einer Übersäuerung basische Mineralstoffe fehlen.

Häufig wird diskutiert, ob es überhaupt eine Übersäuerung des Körpers gibt. Das

hat einen einfachen Grund, denn für eine Übersäuerung gibt es mehrere Definitionen. Naturheilkundler z. B. sprechen bei den ersten möglichen Folgen von zu vielen Säuren im Körper von einer latenten Übersäuerung. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer Azidose, wie Ärzte eine Übersäuerung des Blutes nennen. Unser Blut weist einen basischen pH-Wert auf, der immer zwischen 7,3 und 7,45 liegen muss. Dieser pH-Wert ist die Voraussetzung dafür, dass unser Körper lebensfähig ist. Der pH-Wert ist ein Maß für den Säuregrad einer Flüssigkeit. Bei einem Wert unter 7 sprechen wir von einer sauren Flüssigkeit, über 7 von einer basischen Flüssigkeit. Unser Körper besitzt einige Puffersysteme, die unser Blut im basischen Bereich halten. Kommt es zu einem Übermaß an Säuren in unserem Körper, werden sie mithilfe von basischen Mineralstoffen zu Neutralsalzen neutralisiert. Bei diesen Neutralsalzen handelt es sich übrigens um die sogenannten Schlacken. Diesen Begriff hast du sicherlich schon öfter gelesen und kannst damit mehr anfangen als mit dem Wort »Neutralsalze«. Die Schlacken können in unserem Organismus im Bindegewebe, in der Muskulatur oder aber auch in den Knochen abgelagert werden, was zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Hier sprechen Naturheilkundler bereits von einer (latenten) Übersäuerung.

Obwohl wir wissen, dass Gemüse und Obst gesund sind, essen wir es meist

nicht täglich. Dabei kann regelmäßiger Gemüse- und Obstverzehr sogar die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

» *Kommt es in unserem Körper zu einem Übermaß an Säuren (unter anderem durch die Ernährung), versucht der Körper, diese Säuren auszuscheiden und zu puffern und unseren Körper bestmöglich zu schützen.* «

Zu den basenreichen Lebensmitteln gehören:

- Gemüse
- Kartoffeln
- Salate
- Kräuter
- Sprossen
- Trockenfrüchte
- Mandeln
- Obst

Zu den Lebensmitteln, die zwar Säuren bilden, aber deren Nährstoffanteil überwiegt (gesunde Säurebildner) gehören z. B.:

- Hülsenfrüchte
- Urgetreide
- glutenfreie Pflanzen

Sie können 1- bis 2-mal in der Woche als Beilage zu einer basenüberschüssigen Mahlzeit verzehrt werden, ebenso wie Fisch und Fleisch. Tierische Produkte gehören jedoch wegen ihres Eiweißanteils zu den Säurebildnern und sollten daher in einer basenreichen Ernährung stark reduziert werden.

Nicht in eine basenreiche Ernährung gehören Nahrungsmittel, die Säuren bilden und dazu weder Nährstoffe enthalten noch sonst einen gesundheitlichen Mehrwert bringen (ungesunde Säurebildner).

Zu den ungesunden Säurebildnern gehören:

- Konservennahrung
- Industrieprodukte
- Softgetränke
- Weißmehlprodukte
- konventionelles Getreide
- Zucker
- tierische Produkte (vor allen Dingen Milchprodukte)

Es gibt weitere Lebensstilfaktoren, die sich negativ auf unseren Säure-Basen-Haushalt auswirken können, wie unter anderem Stress, Sorgen und Ängste oder übermäßiger Sport.

Es sei hier darauf hingewiesen, dass es in diesem Buch um eine basenüberschüssige Ernährung geht und nicht um eine rein basische Ernährung, eine Basenkur oder Basenfasten. Dies bedeutet, die Lebensmittel setzen sich sowohl aus Basenbildnern als auch aus gesunden Säurebildnern zusammen.

» *Damit wir genügend basische Lebensmittel zu uns nehmen, können wir einfach darauf achten, dass diese im Vergleich zu säurebildenden in unserer Ernährung überwiegen, nicht umgekehrt.* «

Eine rein basische Ernährung würde die gesunden Säurebildner nicht beinhalten, die aber langfristig in eine gesunde, ausgewogene Ernährung integriert werden sollten.

So verwende ich z. B. Blumenkohl auch mal als Reisvariante. Blumenkohl im Mixer zu »Reis« zerkleinert kannst du roh essen oder in der Pfanne andünsten und mit Gemüse oder auch als Salat mit einem leckeren Dressing kombinieren. Übrig gebliebenen Blumenkohlreis einfach am nächsten Tag essen oder (portionsweise) einfrieren und nach Bedarf wieder auftauen und mit deinem Lieblingsgemüse und etwas Öl dünsten. Wenn du beim Kochen die Geruchsbildung des Blumen-

kohls vermeiden möchtest, kannst du vor dem Kochen entweder etwas Zitrone oder einen Schuss Essig in das Wasser geben, und die Luft bleibt rein. Frischen Blumenkohl erkennst du an den grünen Blättern und daran, dass er beim Zerkleinern Feuchtigkeit abgibt. Vor der Zubereitung den Blumenkohl entweder ganz oder die kleinen Röschen mindestens ½ Stunde in Salzwasser baden, um kleine versteckte Insekten zu vertreiben.

»Um beim Backen oder Braten den Geruch im Haus zu reduzieren, kannst du einfach in einem offenen Kochtopf 1 Teelöffel Hausnatron mit Wasser kochen lassen, bis es dampft. Dies soll die Gerüche neutralisieren.«

## Mein basischer Tag im Büro – Überblick

### Frühstück

Smoothie (to go), Quinoamüsli oder Obstsalat mit Nussmus in der Bento-box, basische Brote

### Snacks

Rohe oder geröstete Mandeln, Apfel mit Mandelbutter, Schokoladen- oder Chiapudding im Glas

### Mittag- und Abendessen

Salate, Wraps, glutenfreie Pflanzen, Suppen, glutenfreie Nudeln

Gemüsepfanne, Ofengemüse, Suppen, Blumenkohlreis

Besonders Ofengemüse ist einer meiner Top-Favoriten. Es gibt immer eine Auswahl vieler unterschiedlicher Gemüsesorten und Gewürze. Gemüse einfach waschen und schneiden, etwas Öl hinzugeben und nach »Geschmack des Tages« würzen, schon ist das Essen nach 10 bis 15 Minuten fertig. Das Gemüse bereite ich oft auf Vorrat vor, sodass ich es entweder die nächsten Tage kalt verspeisen oder abends kurz anwärmen kann.

## Die Mittagspause

Unternehmen haben natürlich unterschiedliche Möglichkeiten, ihre Mitarbeiter zu verpflegen. Die 30 Minuten, die einem Arbeitnehmer gesetzlich zustehen, nehmen viele als Pause in der Mittagszeit. In den meisten Betrieben ist hierfür die Büroküche Standard. Kühlschrank, Herd oder Mikrowelle stehen vielen Mitarbeitern zur Verfügung, um sich ihr eigenes Süppchen zu kochen. Fast wie zu Hause! Aber eben auch nur fast.

Eine andere Option ist der gesunde Essensautomat, der nicht mehr einfach nur Weißmehlbrötchen mit Schinken enthält, sondern heutzutage sogar ein Abendessen in der Fertigmischbox fürs Dinner. Natürlich ist die Auswahl der Speisen begrenzt, wie aber auch in jedem anderen Automaten. Hier ist also Eigeninitiative gefragt. Wenn diese gesunde Automatenvariante bei euch noch fehlt, kannst du deinen Arbeitgeber ja mal darauf ansprechen. Biete ihm an, eine Testphase zu organisieren.

Einige Unternehmen geben Gutscheine an ihre Mitarbeiter aus, deren Einlösung glücklicherweise oftmals mit einem kleinen Spaziergang verbunden ist. Das Angebot gilt aber meistens nur für bestimmte Restaurants und selbst mit einem Gutschein sind die Speisen nicht unbedingt günstig. Ab und zu gibt es auch Cateringangebote, was zwar positiv für die Mitarbeiter ist, für den Arbeitge-

ber aber meistens viel administrativen Aufwand bedeutet. Aber da war doch noch etwas ... ach ja, die Kantine.

Ob eine Kantine zur Verfügung steht, hängt vor allem von der Größe einer Firma ab. Allerdings denkt man bei »Betriebskantine« nicht unbedingt an gesundes Essen. Currywurst mit Pommes oder Schnitzel fallen eher in die Kategorie der Kantine, wie die meisten sie noch von früher kennen. Mittlerweile hat sich aber nicht nur die Essenskultur verändert (viele gehen außerhalb in Coffeeshops, Sandwich- oder Imbissbuden essen), sondern auch das Angebot in der Kantine. Statt nach fettiger Bolognese besteht vermehrt Nachfrage nach einer größeren Salatauswahl und frischen Smoothies.

Doch manchmal gibt es weder eine Kantine noch – vielleicht wegen der ungünstigen Lage – externe Verpflegungsmöglichkeiten. Was bleibt?

### Meal Prep

Das »Essen zum Mitnehmen« von zu Hause verhilft uns zu einer gesunden Verpflegung im Büro und unterwegs. Vorbereitungen sind vielleicht ein wenig aus der Mode gekommen, aber unter der Bezeichnung »Meal Prep« mittlerweile wieder zum Leben erweckt worden. Wir bereiten uns einfach mehrere Portionen für die nächsten Tage vor. Somit haben wir leckere Speisen auch nach einem langen Arbeitstag, für unterwegs und für