

Gesund essen trotz Schicht- und Außendienst

Berlin, 17. Januar 2018 - Jeder zweite Deutsche fasst als Vorsatz fürs neue Jahr, sich gesünder zu ernähren. Meist hält der Vorsatz nur wenige Wochen, weil dahinter eher ein schöner Wunschgedanke anstatt eines konkreten Plans steckt. Mit der Broschüre „Lieblingsrezepte für den Berufsalltag“ richtet sich die BARMER nun speziell an Berufstätige im Außen- und Schichtdienst, bei denen gesunde Ernährung oft zu kurz kommt. „Wer seine Ernährung ganz bewusst umstellen möchte, sollte selber zum Kochlöffel greifen. So kann jeder selbst bestimmen, wie fett-, zucker-, oder salzhaltig die Mahlzeiten sind. Unsere Broschüre bietet einfache Rezepte und konkrete Tipps, damit gesunde Ernährung auch im stressigen Berufsalltag klappt“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

Selbstgemachtes zum mitnehmen

Das Headset am Ohr, das Lenkrad in der Hand und wenn der Hunger kommt schnell zum Drive-In des nächsten Fast-Food-Restaurants. So sieht es oft aus, wenn Außendienstmitarbeiter unterwegs sind. Damit die Gesundheit nicht unter die Räder kommt, empfiehlt die BARMER-Broschüre, sich vor der Abfahrt eine selbstzubereitete Mahlzeit mitzunehmen. Ein Bulgursalat mit Schafskäse und Gemüse, ein Hähnchensandwich oder ein italienischer Tortellinisalat liefern wichtige Nährstoffe, ohne belastend zu sein und lassen sich in einer Tupper-Dose gut mitnehmen.

Während der Nachtschicht kleine Mahlzeiten statt Kaffee

Wer versucht, sich während der Nachtschicht mit Kaffee wachzuhalten, wird wegen des Koffeins nach Schichtende keine Ruhe finden. Eine leichte Mahlzeit vor Schichtbeginn und, wenn möglich, etwas Warmes um Mitternacht helfen dabei, trotz des Arbeitens gegen die innere Uhr fit und leistungsbereit zu bleiben. Die Rezept-Broschüre empfiehlt hier zum Beispiel Rührei oder einen Gemüseeintopf.

Kostenloser Download der Broschüre „Lieblingsrezepte für den Berufsalltag“ unter: www.barmer.de/a001818

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de