

Fettfalle Job

17.11.2006, 17:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *amapur GmbH*



Abnehmen mit der amapur-Diät

Unser Büro-Alltag macht uns dick - und das wird immer offensichtlicher.

Berlin, 31. August 2006. Bett, Frühstückstisch, Auto, Fahrstuhl, Bürostuhl, Auto, Fernseh-Coach... der stolze Inhaber des aufrechten Ganges präferiert zunehmend liegende oder sitzende Positionen. Das ist fatal, da die im Übermass zugeführte

Energie gar keine Chance mehr hat verbrannt zu werden.

Die amapur-Diät ist eine einfache & gesunde Lösung zum Abnehmen amapur hat eine einfache & gesunde Lösung zum Abnehmen für die im Artikel angesprochenen Tipps der Ernährungsexpertin:

1. Tipp: Mehrere kleine Portionen auf den Tag verteilt

Genau dieses Prinzip verfolgt die amapur Stundendiät. Kleine Portionen helfen, ein gesundes Essverhalten zu erlernen und regulieren den Stoffwechsel.

2. Tipp: Gesunde Snacks wie Vollkornkekse in Reichweite

Auch wir empfehlen ballaststoffreiche Pausen-Snacks. Ideal eignen sich die leckeren amapur Kekse und Snack-Riegel in vielen Sorten, die sich prima im Schreibtisch "bunkern" lassen.

Nur für die Bewegung müssen Sie selbst sorgen. Oder sich von einem Personal-Fitness Trainer unterstützen lassen. Gesundheit und Wohlbefinden sollten es Ihnen wert sein.

Spiegelartikel:

"Macht Arbeit dick? Fast die Hälfte aller Arbeitnehmer nimmt einer neuen US-Umfrage zufolge durch den Job zu. Betroffene Büroangestellte suchen in Internetforen nach Wegen aus der Fettfalle.

Hamburg - In der Mittagspause ein paar Pommes vom Imbiss, in der Konferenz ein paar Kekse und abends eine Tiefkühlpizza aus dem Ofen: So sieht Maltes Ernährung aus, seit er vor einem Jahr seinen Job als Grafiker in einer Werbeagentur begann.

Mit der amapur-Diät kann man einfach und gesund Abnehmen, wenn der Joballtag uns dick gemacht hat. Vier Kilo habe er seitdem zugenommen, beklagt sich der Berliner. Das hört sich nicht unbedingt schlimm an - mit 1,78 Meter und 84 Kilo zählt Malte zu den Normalgewichtigen. Doch kürzlich hat seine Freundin ihn auf seinen Bauchansatz aufmerksam gemacht. Schon vor Monaten nahm er sich vor, ins Fitnessstudio zu gehen. Aber abends streckt er lieber die Beine auf dem Wohnzimmertisch aus, als durch den Wald zu joggen.

Dass sein Lebensstil nicht gesund ist, weiß der Grafiker. Aber immer wieder verfällt er in den Alltagstrott. Malte steht mit seinem Problem nicht alleine da: In einer aktuellen Umfrage der US-Seite CareerBuilder.com sagten 46 Prozent der befragten Arbeitnehmer, sie hätten innerhalb des vergangenen Jahres berufsbedingt zugelegt. Jeder Zehnte gab sogar an, er habe zehn Kilo und mehr durch seine Arbeit zugenommen. Die Amerikaner klagten, ihnen fehle wegen des Jobs die Zeit, sich gesund zu ernähren.

Macht Arbeit wirklich dick?

Auch eine Studie britischer Wissenschaftler der Universität Leeds scheint diese These zu belegen. Vor allem die Risikofaktoren Stress und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz erhöhten das Risiko, dick zu werden, wollen die Briten herausgefunden haben. "Eine hohe Belastung im Job verdoppelt das Risiko für Übergewicht", heißt es in der Studie.

Die Ernährungsexpertin Susanne Wendel macht vor allem das ständige Sitzen dafür verantwortlich, dass Angestellte überdurchschnittlich zunehmen. Die Autorin ("Richtig essen im Job") nennt Studien, die ergeben haben, dass Büromenschen höchstens 600 bis 800 Meter am Tag zu Fuß zurücklegen - das entspricht gerade mal zwei Runden um einen Sportplatz.

"Morgens sitzen wir am Frühstückstisch, dann am Schreibtisch, später in der Kantine und abends liegen wir auf der Couch", beschreibt die Ernährungstrainerin den typischen Alltag. Das sei eindeutig zu viel Passivität. Ihre Tipps: So oft wie möglich aufstehen, beim Telefonieren umherlaufen, häufiger mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen - und zum Kollegen ins Nachbarzimmer gehen, statt zum Telefonhörer zu greifen.

Oft verführt die Arbeit im Büro zu falscher Ernährung - wider bessere Einsicht. Wendel rät zu mehreren kleinen Portionen auf den Tag verteilt; auf Süßes als Energiespender sollte man besser verzichten. Auch die in vielen Frauenmagazinen empfohlenen Gummibärchen seien kein geeigneter Schokoladenersatz. "Sie führen genauso wie andere

Süßigkeiten zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels - der dann jedoch genauso schnell wieder absackt."

Die Ernährungsexpertin empfiehlt, immer ein paar Äpfel in Reichweite zu haben. Auch Vollkornkekse, Studentenfutter oder Reiswaffeln seien ein guter Hungerstiller. Am besten sollte man immer ein paar in der Schreibtischschublade haben.

"Essen beruhigt, tröstet und lenkt ab"

Leicht gesagt. "Ich sitze den ganzen Tag am Schreibtisch und komme nachmittags einfach nicht am Kuchen vorbei" ist da zum Beispiel in einem Abnehm-Forum zu lesen. Viele schreiben, dass sie trotz aller guten Vorsätze in Stresssituationen immer wieder zum Schokoriegel greifen.

"Essen beruhigt, tröstet und lenkt ab", erklärt Ernährungspsychologe Christoph Klotter aus Fulda den Reflex. Es gebe viele Menschen, die unter hoher Belastung mehr essen. Genauso gebe es allerdings auch solche, denen bei Stress jeglicher Appetit vergeht. Empirische Forschung habe ergeben, dass die Grundsteine für das Essverhalten schon in früher Kindheit gelegt werden, sagt er. Wer dazu neigt, unter Belastung etwas Süßes zu essen, der laufe natürlich Gefahr, im Job schnell dicker zu werden.

Daniela scheint zu dieser Gruppe zu gehören. Die Sekretärin fand sich immer schon "ein wenig zu mollig", hatte ihr Gewicht aber ganz gut im Griff. Seit sie in ihren neuen Job wechselte, hat sie zehn Kilo zugelegt. Das war vor anderthalb Jahren.

"Auf einmal musste ich mir Kleidergröße 42 in die Umkleidekabine bringen lassen", erzählt die 30-Jährige. Sie ist sich sicher: "Es liegt an der Arbeit." Seitdem sie bei ihrem neuen Arbeitgeber angestellt ist, hat sie keine Zeit mehr, richtig zu kochen. Tagsüber Kantine, nachmittags Kuchen und abends ein Fertiggericht. Schnell, praktisch - und ungesund. Nun habe sie erst einmal einen Kochkurs belegt, sagt sie - in der Hoffnung, wieder Lust aufs Kochen zu bekommen."

31. August 2006, Nathalie Klüver, SPIEGEL ONLINE 2006

Portrait

Über amapur

amapur bietet seit 2003 individuelle Gesundheits- und Ernährungskonzepte auf dem deutschen Markt an. Über Apotheken und Internet wird eine breite Produktpalette sowohl bewährter Schweizer Qualitätsprodukte zur diätetischen Vollkosternährung als auch maßgefertigter Vitalstoffe vertrieben, die auf natürlichen Inhaltsstoffen basieren. Jahrzehntelange klinische Erfahrung lassen amapur-Produkte zur ersten Wahl besonders für Singles, beruflich eingespannte Menschen, Leistungs- und Freizeit-Sportler sowie alle die werden, denen ihre Gesundheit und Leistungskraft am Herzen liegt: amapur – it's my life!

News-ID: 108616 • Views: 2669 (Stand: 25.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/108616/Fettfalle-Job.html>