

Richtig essen im Job

14.09.2005, 08:35 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Susanne Wendel*

Essen auf die Schnelle, zwischen zwei Besprechungen oder gar nicht – so sieht die Nahrungsaufnahme vieler Berufstätiger aus. Der Heißhunger kommt am Abend – und anstatt fit und voller Energie den Feierabend zu genießen muss man sich dann erstmal um die Essensbeschaffung kümmern. Wer mittags zuviel isst, tut sich aber auch nichts Gutes. Eine mächtige Mahlzeit lässt den erschöpften Esser bis zu mehreren Stunden im Mittagsloch verschwinden – da helfen dann oft nur noch große Mengen Kaffee.

Was Sportler schon lange wissen, gilt auch für Berufstätige:
Leistungsfähigkeit hängt vom Essen ab!

Der brandneue Ratgeber „Richtig essen im Job“ der Ernährungswissenschaftlerin Susanne Wendel lüftet so manches Geheimnis, was man essen und trinken sollte, um den ganzen Tag über fit zu sein. Er enthält viele Tipps für den richtigen Start in den Tag, das optimale Mittagessen und Notfallhilfen für Frust- und Stresssituationen, Besprechungen und Heißhunger am späten Abend. Gleichzeitig werden viele Fragen geklärt, die sich so mancher schon lange gestellt hat, beispielsweise, warum so viele Leute im Flugzeug Tomatensaft trinken.

Susanne Wendel ist als selbständige Trainerin und Beraterin viel unterwegs und kennt die Probleme Berufstätiger aus eigener Erfahrung. „Wichtig ist vor allem eine abwechslungsreiche Ernährung, mehrmals am Tag Obst und Gemüse und vor allem - viel trinken“ fasst sie die wichtigsten Grundsätze zusammen.

Was man in diesem Buch nicht findet, sind aufwändige Rezepte und lange Einkaufslisten. „Denn zum Einkaufen und Kochen habe Berufstätige oft keine Zeit“ weiß die Ernährungsexpertin. Dafür ist der Ratgeber randvoll mit praktischen Tipps, angefangen von der Frage, was man am besten in der Kantine auswählt, über schnell und einfach zubereitete Pausenbrote bis hin zu Tipps für Mikrowellen-Fertiggerichte für 's Büro.

Susanne Wendel, Richtig essen im Job. Südwest-Verlag, München, August 2005, 10,95 Euro

Portrait

Redaktionsbüro für Bild + Text
Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit
Frank-Michael Preuss - Fotograf & Journalist
Mendelssohnstrasse 7 - 30173 Hannover
fon: 0511 4716-37 - fax: 0511 4716-38
mobil : 0177 5040064
email: info@fmpreuss.de
internet: <http://www.fmpreuss.de>

News-ID: 60474 • Views: 155 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/60474/Richtig-essen-im-Job.html>