

BKK Ernährungswoche im Büro: Tag 1

„Der Start in die Gesundheitswoche mit genug Flüssigkeit“

Eigentlich ist es bekannt: Wenn wir ausreichend trinken, sind wir leistungsfähiger, können uns besser konzentrieren, die Verdauung funktioniert und wir sind bester Laune. Der Mensch besteht zu mehr als 70 Prozent aus Wasser und dieser Speicher muss regelmäßig aufgefüllt werden. Wer 1,5 bis 2 Liter am Tag trinkt, ist optimal mit Flüssigkeit versorgt. Mehr trinken hilft nicht mehr – und ist nur nötig, wenn wir viel schwitzen, z.B. beim Sport. Für einen fitten und agilen Geist sollten wir ausreichend trinken – nicht zu viel und nicht zu wenig.

Wasser, Kaffee, Tee,... welche Flüssigkeit zählt?

Zur Flüssigkeitsaufnahme können wir Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zählen. Milch, Alkohol, Smoothies oder Softdrinks zählen nicht dazu: Milch ist ein Nahrungsmittel, Alkohol gilt nicht als gesund. Smoothies und Softdrinks reichern zwar den Flüssigkeitshaushalt an, enthalten aber so viele Kalorien, dass sie nicht als Getränke zählen. Lange galt, dass Kaffee – ein beliebtes Getränk auch bei der Arbeit – nicht zur Flüssigkeitsaufnahme gerechnet wird. Das hat sich geändert: Sowohl Kaffee als auch Tee können Sie mitrechnen. Das enthaltene Koffein macht wach und leistungsfähig – in der richtigen Dosis. Das sind drei bis vier Tassen pro Tag. Mehr davon wirkt eher gegenteilig.



Trinken nicht vergessen

In Besprechungen und in typischen Stresssituationen ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr wichtig. Sie hilft, Stresshormone abzubauen. Greifen Sie in diesen Situationen am besten zu warmen Früchte- oder Kräutertees. Sie fördern die Entspannung zusätzlich. Allerdings vergessen Menschen gerade bei der Arbeit zu trinken, wie Studien belegt haben. Stellen Sie sich daher heute Wasser auf den Schreibtisch. Das gefüllte Glas oder die Flasche erinnern Sie ans Trinken. Im Idealfall ist die Flasche am Feierabend leer.



Mehr Abwechslung mit aromatisiertem Wasser

Wasser trinken ist überhaupt nicht langweilig, wenn es mit ein paar Früchten, Gewürzen oder Gemüse aufgewertet wird. Das lässt sich gut zu Hause vorbereiten. Für das abgebildete Beerenwasser geben Sie ganze Erdbeeren, Heidelbeeren (100g) und Minzeblättchen in ein geeignetes Gefäß. Füllen sie es mit Wasser auf. So können Sie das sogenannte „infused water“ am Arbeitsplatz genießen. Die Früchte können Sie anschließend essen oder weiterverarbeiten, z.B. zu einem leckeren Smoothie oder mit Joghurt mischen. Das Aroma wird umso intensiver, je länger die Zutaten im Wasser ziehen konnten. Wasser mit Zitrone schenkt Energie, mit Rosmarin wirkt es regenerierend, mit Ingwer beugt es Erkältungen vor und mit Minze hilft es gegen Stress.



Mein
Trinkplan
für heute
eingehalten?

Bitte
abhaken!

gleich nach dem
Aufstehen



zum Frühstück



am Vormittag



zum Mittagessen



zur Kaffeepause



am Nachmittag



am Abend



Weitere Informationen zum Thema Ernährung und zu den exklusiven Aktionen der Deutschen Bank im Rahmen des Jahresthemas „Achtsam durch den Tag – Anforderungen gesund meistern“ finden Sie unter www.bkkdb.de oder direkt auf hrconnect unter: **> Gehalt & Sonstige Leistungen > Gesundheit**