

## Zwischen Küche und Computer

BZfE- Podcast 2020

Länge ca. 4:21

Im Home Office zu arbeiten, ist ja eigentlich ganz gemütlich, wenn man im Schlafanzug direkt nach dem Frühstück Mails lesen kann. Aber Vorsicht vor den kleinen leckeren Versuchungen in der Küche, die auch Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährungsinformation, häufig begegnen.

### **O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Zu Hause ist der Kühlschrank um die Ecke und die Süßigkeiten liegen vielleicht in der Schublade nebenan. Also hier ist es ganz besonders wichtig, dass man versucht, seinen Tagesablauf einigermaßen zu strukturieren und auch die Mahlzeiten, die man dann auch bewusst nicht am Schreibtisch einnimmt, dazu dienen, den Tagesablauf zu strukturieren.**

Tipp Nr. 1: Regelmäßige Arbeitszeiten und einen Arbeitsplatz festlegen und einen Zeitplan erstellen.

Nicht nur für Videokonferenzen, Telefonate und Mails, sondern auch für Einkauf, Kochen und Entspannung, zum Beispiel mit einem Kaffee auf dem Balkon oder auf der nächsten Parkbank.

### **O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Naja, das Essen kann den Tag sehr, sehr gut strukturieren, das heißt, man hat feste Zeiten für die Mahlzeiten und das gemeinsame abschließende Abendessen. Also das ist etwas, was jetzt schon in diesen Zeiten in deutsche Familien zurückgekehrt ist.**

Tipp Nr. 2: Süßes sparsam einplanen

Ein paar süße Verführungen für Eltern und Kinder sollten aber nicht fehlen. Margareta Büning-Fesel hat da so ihre Strategie gegen den kleinen Hunger zwischendurch.

### **O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Das Süße gibt es nur nach dem Mittagessen zum Kaffee und die Süßigkeiten liegen nicht in Sicht- oder Greifnähe, sondern ich habe bewusst eine etwas weiter entfernte Stelle in der Wohnung, wo ich bewusst hingehere und auf dem Weg dann überlegen kann, brauche ich jetzt wirklich ein Stück Schokolade, oder ist es nicht besser, den Apfel zu essen.**

Trockenfrüchte, Nüsse und rohes Gemüse oder Obst sind eine gute Alternative zu Schokoriegeln, Keksen & Co. Nebenbei wird der Körper mit wertvollen Vitaminen versorgt.

Tipp Nr. 3: Esspause einplanen.

Das Home Office hat so seine Tücken. Lieferdienste sind sehr verlockend, aber so wird Essen zur Nebensache und man isst oft mehr, als man eigentlich will.

### **O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Bei langen Videokonferenzen ist es natürlich wichtig, sich entsprechend in der Nähe auszustatten, also regelmäßig zu trinken. Und dann macht es Sinn, sich zum Beispiel einen Teller mit kleingeschnittenem Obst hinzustellen, also kleine Apfelstückchen, also alles das, was manierlich auch vor dem PC zu essen ist, sich das bereitzustellen und süße Himbeeren oder süße Erdbeeren sind ganz wunderbar, um auch den Heißhunger auf Süßes zu stillen.**

Abends ist dann Schluss und man sollte zusammen in der Familie kochen und essen. Das ist der richtige Muntermacher für den Feierabend.

### **O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Empfehlenswert ist es, ganz bewusst Mahlzeiten einzunehmen und dabei dann auch so viel zu essen, dass man satt ist und dann die nächste Mahlzeit dann erst vier bis fünf Stunden später einzunehmen, also wirklich bewusst auch Pausen zwischen dem Essen zuzulassen.**

Tipp Nr. 4: Gut geplant ist Zeit gespart.

Genuss-Abwechslung ins Alltagsleben bringen und möglichst selten das Haus für Einkäufe zu verlassen, das lohnt sich. Einige Basics sollte man immer zu Hause haben, zum Beispiel Vollkornnudeln und Reis, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Linsen, Tomaten und Tomatenmark, Kartoffeln, Zwiebeln und Tiefkühlgemüse oder Obst, beides eignet sich auch für super Smoothies.

Tipp Nr. 5: Fastfood aus Resten selber machen.

Einmal kochen und dreimal Essen ist Fastfood aus dem eigenen Kühlschrank, am besten in wiederverwertbare Schraubgläser füllen oder in Einmachgläsern direkt portionieren.

**O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Normalerweise kann man davon ausgehen, dass ein zubereitetes Gericht, was dann in kleinere Portionen in den Kühlschrank gestellt wird, dass das zwei bis drei Tage gut ist und noch gegessen werden kann, mindestens.**

Aber auch im Home Office ist jeder Tag anders und man muss oft spontan um planen. Die Erfahrungen von Margareta Büning-Fesel:

**O-Ton Dr. Büning-Fesel:**

**Also ich befolge eigentlich ziemlich viele Regeln, weil mir das auch wichtig ist. Also ich habe im Home Office angefangen, morgens statt auf dem Weg zur Arbeit zu sein mit Auto oder Bus, eine Runde laufen zu gehen und die festen Mahlzeiten finde ich auch wichtig.**

Weitere Informationen zum Thema „Zwischen Küche und Computer“ finden Sie im Netz auf der Seite [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)