

# Nie mehr ohne **Nüsse**

Ingrid Vollmer

**Gesunde Ernährung im Büroalltag** „Geht es den Mitarbeitern gut, so ist das gut für unser Unternehmen.“ Stephan Steurer, Geschäftsführer der Unternehmensberatung ICMS GmbH, lädt sein Team zu einem Vortrag von AOK-Ernährungsexpertin Ruth Müller ein.

„Viele Menschen sind zwischenzeitlich recht gut aufgeklärt, was gesunde Ernährung angeht“, lautet die Erfahrung von Carlo Petruzzi, der bei der AOK Mittlerer Oberrhein für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zuständig ist. „Häufig aber hapert es an der Umsetzung.“ Die ICMS GmbH unterstützt die Mitarbeitenden dabei. Wasser, Kaffee und eine Teebar sowie unterschiedliche Milchsorten stehen dem Team zur Verfügung. „Vor Kurzem haben wir ein Müsliboard mit Produkten auf Bio-Qualität angeschafft und sorgen so für eine gesunde Snack-Pause“, erklärt ICMS-Teamassistentin Heike Berumen. Das Team der ICMS GmbH weiß viel zum Thema Lebensmittel. Dennoch wird beim Vortrag von AOK-Ernährungsberaterin Ruth Müller nicht nur einmal gestaunt.

**Trinken fördert Konzentration.** Zwei bis vier Liter Flüssigkeit täglich, empfiehlt Ruth Müller. Dieser Gesamtbedarf beinhaltet auch Suppen, wasserhaltiges Gemüse und Obst. „Das entgiftet die Niere, fördert die Konzentration und die Verdauung, hält die Haut elastisch“, nennt sie nur ein paar Vorteile. Während Heike Berumen sich sicher ist, dass sie nur etwa die Hälfte dieser Menge trinkt, erhält eine Kollegin anerkennende Worte: „Sie ermahnt uns jeden Tag, dass wir mehr trinken sollen, und stellt uns Wasserflaschen hin.“ Weiter geht es mit der „Fünf-Finger-Regel“, die es erleichtern kann, abwechslungs- und nährstoffreich zu essen: Hier steht je ein Finger für Vollkornprodukte, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Salate und Rohkost. Hauptmahlzeiten werden idealerweise aus vier bis fünf „Fingern“ kombiniert. Während die Lebensmittelpyramide und die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – nachzulesen unter [www.dge.de](http://www.dge.de) – schon eher bekannt sind, wird lange über Fette und Öle diskutiert. „Olivenöl ist gut, aber Olivenöl allein liefert nicht alle wichtigen Fettsäuren“, erklärt Ruth Müller und empfiehlt zusätzlich Lein-, Raps- und Walnussöl.

**Stresskiller Banane.** Geschäftsführer Stephan Steurer verspricht sich von der AOK-Beratung vor allem Kenntnisse darüber, wie sich die Nahrungsaufnahme aufs Wohlbefinden auswirkt. „Wir erhoffen uns, auf diese Weise die Resilienz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und zu stärken, um auch mit Stresssituationen gut umgehen zu können“, so der ICMS-Chef. Und was hilft bei Stress? „Nüsse und Bananen“, weiß Ruth Müller und empfiehlt Cashewkerne, Walnüsse, Pekannüsse, Pistazien und Mandeln. „Hülsenfrüchte wirken sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus.“ Ohnehin möchte sie die Zuhörerinnen und Zuhörer für Hülsenfrüchte begeistern. „Kichererbsen, Kidneyboh-

(von rechts) Heike Berumen und Stephan Steurer von der ICMS GmbH erhalten von AOK-Ernährungsberaterin Ruth Müller Infos und Tipps rund um das Thema „gesunde Ernährung im Büro“.





Ansprechpartner für die BGM-Maßnahmen der AOK Mittlerer Oberrhein bei ICMS ist Carlo Petruzzi. Sie erreichen ihn unter 0721 3711-187 und per E-Mail an [carlo.petruzzi@bw.aok.de](mailto:carlo.petruzzi@bw.aok.de).

nen, Belugalinsen“, schwärmt die Ernährungsberaterin und hat Rezepte parat, die manchen Magen knurren lassen. Hülsenfrüchte sind auch als Eiweißlieferanten wichtig, denn Fleisch und Wurst sollten selten auf den Teller kommen. Auch auf Spezialfragen bleibt Ruth Müller keine Antwort schuldig.

**Pflanzenstoffe fördern die Gesundheit.** „Stoffe, die die Pflanzen schützen, haben auch für uns eine Schutzfunktion“, zeigt Ruth Müller an Beispielen auf. Dass die rote Schale der Erdnüsse dazugehört, versetzt manchen in Erstaunen, genauso dass Fleisch nur mit Zwiebeln angebraten werden sollte. Sekundäre Pflanzenschutzmittel wirken sich beispielsweise positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus. Ist Grillen gesund? Wie viel Alkohol kann man unbedenklich trinken? Ist Intervallfasten sinnvoll? Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig? Fragen gibt es zuhauf an diesem Vormittag. „Es geht hier nicht um Verbote“, stellt Ruth Müller klar. „Wichtig ist, dass Sie wissen, welche Auswirkungen

die Ernährung auf Körper und Gesundheit hat. Was Sie dann damit machen, liegt an Ihnen.“ Geschäftsführer Stephan Steurer und sein Team hinterfragen künftig sicherlich so manchen Pausensnack oder das Selbstgekochte. Essen aus Lust oder Frust, zur Belohnung oder aus Langeweile? „Irgendwie haben wir verlernt zu erkennen, was der Körper wirklich braucht“, resümiert eine Zuhörerin und nimmt viel Wissen mit in die Mittagspause.



Die **ICMS GmbH** ist eine herstellerunabhängige Beratungsfirma, die Unternehmen unterschiedlicher Branchen bei Auswahl, Einführung und Betrieb der richtigen Systemlösung im Bereich des Informations- und Content-Managements unterstützt. Mittels gezielter Analysen werden die relevanten Prozesse gemeinsam mit dem Kunden optimiert und individuelle Konzepte für Metadaten und Modularisierung erstellt. ICMS betreibt Niederlassungen an den Standorten Lindau und Karlsruhe.

## Know-how für Praktiker

**Seminarprogramm** Praxisorientiertes Wissen rund um die relevanten Themen der Sozialversicherung präsentieren die Referenten der AOK - Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein. Problemlösungen können direkt im Seminar besprochen werden.

Die AOK-Fachseminare für Arbeitgeber bereiten wichtige Regelungen und Verfahren in der Sozialversicherung auf. Sie richten sich an Unternehmer, Personalsachbearbeiter, Mitarbeiter in den Lohn- und Gehaltsbüros sowie Steuerberater und ihre Mitarbeiter. In den kommenden Monaten bietet Ihnen die AOK - Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein wieder Veranstaltungen an.

### Anmeldung

Alle Termine und Seminarorte erfahren Sie online unter [aok.de/fk/bw/seminare](http://aok.de/fk/bw/seminare) und können sich dort auch gleich anmelden. Fragen zu den Seminaren beantwortet Sabine Mühl, Telefon 0721 3711-296, E-Mail [sabine.muehl@bw.aok.de](mailto:sabine.muehl@bw.aok.de).

