

**ZEIT NEHMEN**  
Planen Sie fürs Essen mindestens 20 Minuten ein



„Meine Vorlesungen an der Uni sind eng getaktet – deshalb habe ich mittags nur wenig Zeit, um in Ruhe zu essen. Das büße ich oft mit Magenschmerzen.“

NOËLA (20), STUDENTIN



**FOKUSSIEREN**  
Rechts die Tastatur, links der schnelle Teller? Beim Essen sollte man sich nicht ablenken lassen

„Wenn es im Büro mal wieder stressig zugeht, muss die Mittagspause leider ausfallen. Oft esse ich dann nebenbei am Schreibtisch – anders geht's nicht!“

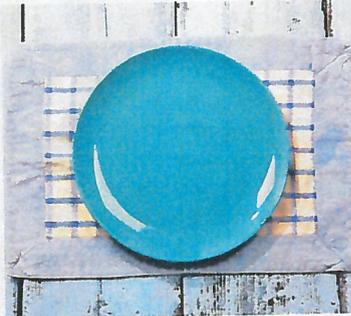
MAIKE (39), BILDREDAKTEURIN

# „Was esst ihr so zu Mittag?“

Wir haben Frauen beim Lunch auf den Teller geguckt. Plus: Die 10 Fehler, die jeder von uns schon mal beim Lunch gemacht hat

„Frühstücken wie ein Kaiser, zu Mittag essen wie ein König und abends wie ein Bettelmann!“ Dieses alte Sprichwort hat einen wahren Kern: In der ersten Tageshälfte benötigt der Körper die meiste Power. Mittags sollte dieser Energiespeicher noch einmal gut gefüllt werden, damit wir aktiv durch den Tag kommen. Problem dabei: Während wir morgens und abends unsere Mahlzeiten in der Regel zu Hause genießen können, muss der Lunch oft zwischen- durch oder unterwegs „passieren“ – unter Zeitdruck, im Stress. Welche Fehler viele dabei machen, erklärt Ernährungsberaterin und Autorin Ulrike Göbl (fitundgluecklich.net). Ihr Tipp vorab: „Das ideale Mittagessen ist eine Kombination aus Proteinen (z. B. Fisch), Kohlenhydraten (z. B. brauner Reis) und Gemüse.“

# 1



## Das Essen komplett ausfallen lassen

### ZUR RUHE KOMMEN UND ENERGIE TANKEN

Egal, wie stressig der Tag ist: Mittags etwas zu essen, ist wichtig, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben – und wenn es ausnahmsweise nur eine Banane ist. „Wird der Blutzuckerspiegel nicht auf konstantem Niveau gehalten, ist man unkonzentriert und bekommt Heißhunger“, erklärt Göbl.

# 2

## Ständig kalte Platte

### DIE MISCHUNG MACHT'S

Rohkost ist zwar in, trotzdem ist es nicht ratsam, ausschließlich kalt zu essen. Gekaut werden viele Nährstoffe vom Körper besser aufgenommen, wie zum Beispiel das Betacarotin in Karotten.





**IN ETAPPEN GENIEßEN**  
Zwischen der warmen Mahlzeit und was zum Naschen sollte etwas Zeit vergehen

„Ich liebe Süßes – deshalb brauche ich nach dem Lunch immer ein Stück Kuchen oder Schokolade – die Tasse Kaffee darf natürlich auch nicht fehlen.“

INGRID (45), VISUAL MERCHANDISER



**FITMACHER EINBAUEN**  
Zu viele Kohlenhydrate machen müde. Öfter mal durch Eiweiß und Gemüse ersetzen

„Ich bin Fan von Enchiladas, Wraps & Co. – was bedeutet, dass ich zu Mittag oft nur Kohlenhydrate esse. Aber es fällt mir schwer, darauf zu verzichten.“

STEFANIE (35), GASTRONOMIN

## 3 Zu viele Kohlenhydrate



### VOLLKORN BEVORZUGEN

Der Klassiker: Mittags einen Teller Pasta! Den darf man sich ruhig mal gönnen, zur Gewohnheit sollte das aber nicht werden. Die Expertin: „Kohlenhydrate sättigen nur für kurze Zeit, schon nach

wenigen Stunden reagiert der Körper mit Hungergefühl. Vollkorn dagegen sättigt länger!“

## 4



## Jeden Mittag das Gleiche

### KEINE LANGEWEILE AUFKOMMEN LASSEN

Zugegeben, die China-Nudelbox ist praktisch und superlecker – trotzdem sollten Sie versuchen, beim Lunch zu variieren. „Abwechslung ist wichtig für den Körper. Er benötigt unterschiedliche Nährstoffe, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Wenn Sie ein Gewohnheitstier sind, können Sie versuchen, eine wöchentliche Rotation zu machen, z. B. montags Salat, dienstags Pasta, mittwochs Fisch usw.“, sagt Göbl.

## 5



## Nur Früchte futtern

### ERDBEEREN UND CO. NUR „DANACH“!

Obst ist ein super Abschluss – als Hauptmahlzeit eignen sich Früchte aber nicht. „Der Fruchtzucker lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen, man verspürt zwar vielleicht ein kurzfristiges Sättigungsgefühl, hat aber spätestens nach einer Stunde wieder Hunger“, so Ulrike Göbl.

## 6 Sofort nach der Mahlzeit kommt der Kuchen



### LIEBER NOCH ETWAS WARTEN!

Das Stück Torte gehört für Sie nach dem Hauptgang einfach dazu? Meistens sind das nur Gewohnheiten, die sich schnell abstellen lassen. „Besser wäre es, sich die Süßigkeit für den Nachmittag aufzuheben – da schreit der Körper oft nach etwas Zuckerhaltigem. Zweimal süß zu essen, schadet auf Dauer der Gesundheit.“

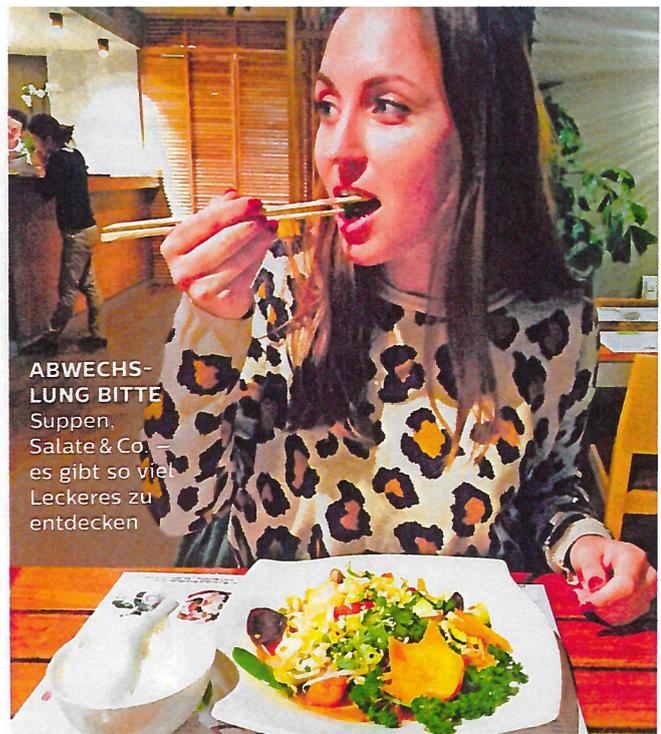




IM SITZEN SPEISEN  
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit – perfekt gegen Alltagsstress

„Ich bin Mama von zwei Jungs. Die halten mich ganz schön auf Trab. Wenn's zu Hause mal wieder hektisch ist, esse ich oft nebenbei im Stehen.“

MICHAELA (38), FRISEURIN UND MUTTER



ABWECHSLUNG BITTE  
Suppen, Salate & Co. – es gibt so viel Leckeres zu entdecken

„Für gutes asiatisches Essen lasse ich alles stehen und liegen! Direkt neben meiner Uni gibt es ein leckeres Thai-Restaurant – da bin ich fast jeden Tag.“

SABRINA (29), STUDENTIN

## 7 Kaum was auf dem Teller!



### WAS ZUM KAUFEN MUSS SCHON SEIN!

Ein Joghurt oder eine kleine Schale Suppe eignen sich eher schlecht! Gerade Speisen mit flüssiger Konsistenz passieren rasch den Magen – da kommt gar kein Sättigungsgefühl auf. Satt fühlen wir uns nur, wenn der Mund vorher „Kauarbeit“ leisten muss.

## 9

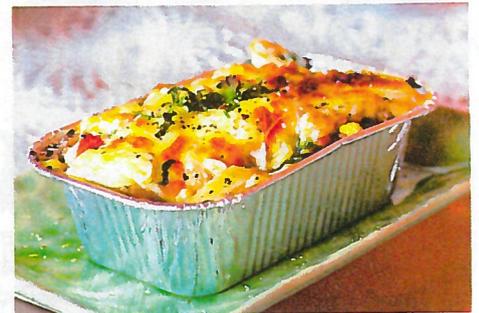


### Alles runterschlingen

#### SLOW FOOD TUT GUT

Wer sein Essen fast inhaliert, tut sich keinen Gefallen. Studien zeigen: Menschen, die langsam und bewusst essen, leiden viel seltener an Übergewicht als diejenigen, die ihr Essen verschlingen. „Außerdem sollte das Essen gut gekaut werden, um Verdauungsstörungen zu vermeiden“, so die Expertin.

## 8



### Immer nur Fertigprodukte

#### SO OFT WIE MÖGLICH SELBST KOCHEN

Tiefkühlpizza und Fertigkartoffelgratin sind praktisch, wenn's schnell gehen muss. Sie sind aber auf keinen Fall eine Dauerlösung! „In Fertigprodukten stecken unnötige Füllstoffe, leere Kalorien (also solche ohne Nährstoffe) und unzählige Geschmacksverstärker, die dem Körper nicht guttun“, sagt Göbl. Besser ist es vorzukochen und eine Portion am nächsten Tag in der Mittagspause aufzuwärmen.

## 10 Neben der Mahlzeit weiterarbeiten



#### KURZ, ABER KONSEQUENT ABSCHALTEN

Wenn's mal wieder stressig zugeht, schieben wir das Mittagessen oft nur nebenbei rein und essen dabei oft über den Hunger hinaus. „Nehmen Sie sich mindestens 20 Minuten und konzentrieren sich nur auf Ihre Mahlzeit. Das spart Kalorien, weil man das Sättigungsgefühl bewusster wahrnimmt“, rät die Autorin.