

ErfolgsSignale Wirtschaftslunch

Nahrung fürs Hirn



Oft beschränkt sich das Mittagessen im Büro auf ein Sandwich. Reicht das für eine gute Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit? Foto: pixabay.com

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz. Wie ernähren wir uns während der Arbeitszeit richtig? Dieses Thema steht beim ErfolgsSignale Wirtschaftslunch vom Freitag, 22. November, im Hotel Schützen in Rheinfelden im Zentrum.

Wer kennt das nicht? Der Berufsalltag ist hektisch und fordernd. Termin- und Leistungsdruck fordern uns. Da bleibt oft wenig Zeit, um auf eine gesunde Ernährung zu achten. Ein Sandwich in der Mittagspause muss reichen, um den leeren Magen zu beschäftigen. Dabei wäre eine gesunde, ausgewogene Ernährung gerade für den Berufsalltag äusserst wichtig, wie die Ernährungs- und Vitalstoffberaterin Doris Bitter aus Obermumpf erklärt. „Die Ernährung trägt wesentlich zur Leistungsfähigkeit, zum Konzentrationsvermögen und zum Wohlbefinden bei. Unser Gehirn kann Energie nicht speichern. Eine gesunde Ernährung trägt dazu bei, die Leistungskurve stabil zu halten.“ Hinzu kommt, dass rund zwei Drittel der Arbeitsplätze in der Schweiz mit einem Computer ausgestattet sind. Hier wartet das nächste Problem: Bewegungsmangel und Übergewicht. Auch in diesem Fall kann – neben Bewegung und Sport – eine ausgewogene und gesunde Ernährung helfen, Übergewicht und die damit verbundenen gesundheitlichen Folgen zu verhindern.

Ernährung und Vitalstoffe

In ihrem Vortrag am ErfolgsSignale Wirtschaftslunch vom 22. November im Hotel Schützen in Rheinfelden zeigt Doris Bitter die Zusammenhänge zwischen Ernährung

und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz auf. Und sie gibt Empfehlungen zur richtigen Ernährung und zu Vitalstoffen ab, welche die Denkleistungen im Gehirn zusätzlich unterstützen, ab. (fm)

Freitag, 22. November, 12.00 bis 14.00 Uhr

Hotel Schützen, Rheinfelden

Teilnahmepreis: Fr. 30.--, inkl. Lunch und Mineralwasser

Infos/Anmeldung: Tel. 062 873 54 74, info@erfolgssignale.ch, www.erfolgssignale.ch