



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Grundlagen gesunder Ernährung und dein Wasserhaushalt

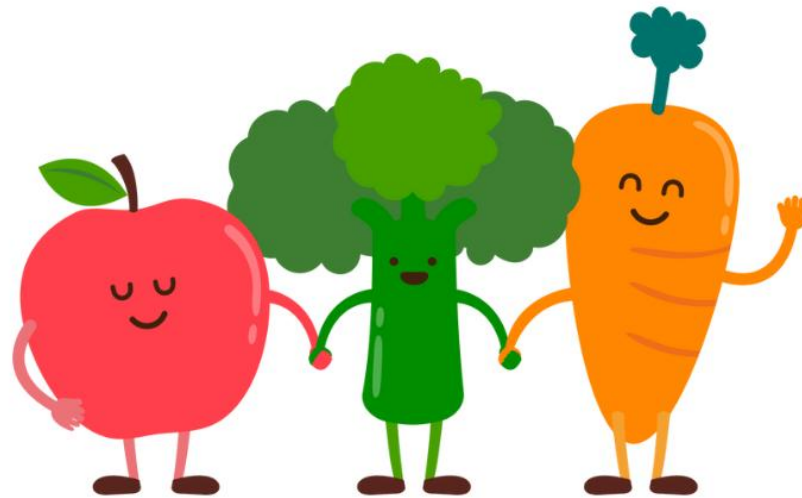


## Inhalt

- **Grundlagen**  
Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- **Unsere Mahlzeiten**  
Frühstück, Mittag- und Abendessen
- **Wasserhaushalt**  
Warum Wasser so wichtig ist
- **Trinkempfehlung**  
und Tipps, um mehr zu trinken

## Grundlagen <sup>(1,2)</sup>

### Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit



## Was bedeutet gesunde Ernährung?

Es bedeutet eine fettarme, kohlenhydratreiche und ausgewogene Mischkost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

Dabei soll eine optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen gewährleistet werden, da wir auf diese Nährstoffe als Brennstoff zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen, für Wachstum und Aktivität angewiesen sind.



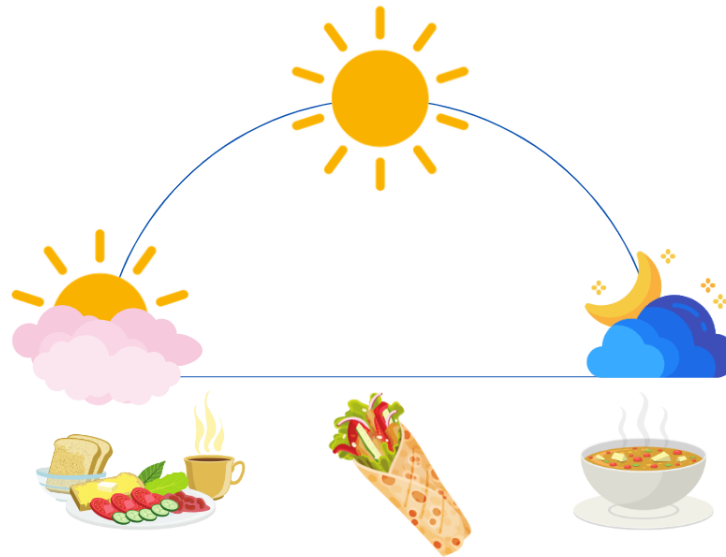
## 10 Regeln für eine gesunde Ernährung

1. Iss verschiedene Lebensmittel.
2. Iss jeden Tag Gemüse und Obst.
3. Iss Vollkornprodukte.
4. Iss jeden Tag Milchprodukte.
5. Iss gesunde Fette.
6. Iss wenig Zucker und Salz.
7. Trink viel Wasser
8. Koche das Essen schonend.
9. Nimm dir Zeit zum Essen.
10. Beweg dich viel.



## Unsere Mahlzeiten <sup>(3, 4)</sup>

Frühstück, Mittag- und Abendessen



# Frühstück

Das Frühstück ist die Grundlage, um wichtige Nährstoffe aufzunehmen, die dir einen energievollen und ausgewogenen Start in den Tag ermöglichen.



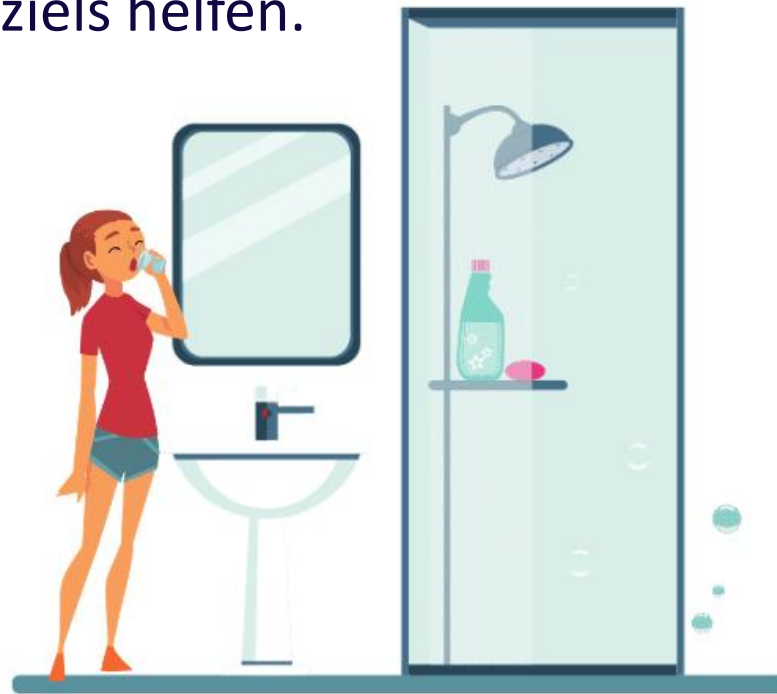
Lebensmittel, die dabei helfen:

Vollkornprodukte, Magerquark, Beeren, Nüsse, Haferflocken, Leinsamen, Avocado, Eier, Grapefruit und Bananen.





Eine Routine zu schaffen, in der man ein Glas Wasser gleich morgens nach dem Aufstehen trinkt, kann auch bei dem Erreichen des Trinkziels helfen.



Wenn du morgens keine feste Nahrung verträgst, könntest du auch versuchen, den Tag mit Joghurt, einem ungesüßten Proteinshake oder Fruchtsmoothie zu starten.

**Wichtig ist: Hör auf deinen Körper.**



Hast du Hunger, dann solltest du auch frühstücken, wenn nicht, musst du dich nicht dazu zwingen.

# Mittagessen

- Mealprep
- Mittagstief
- Gestaltung der Mittagspause



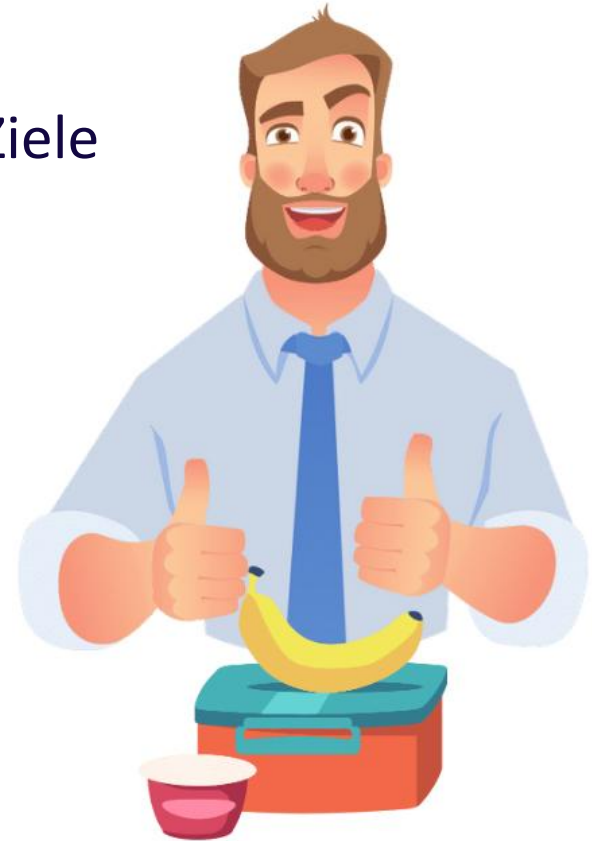
## Mealprep – Was ist das?



- Vorkochen von großen Portionen, die leicht portionierbar und transportierbar sind.
- Gerichte sollen kalt oder kurz in der Mikrowelle erwärmt schmecken
- Wenig Aufwand für Kochen
- Man hat einen guten Überblick, was man isst und muss bei Zeitmangel nicht zu Fastfood greifen

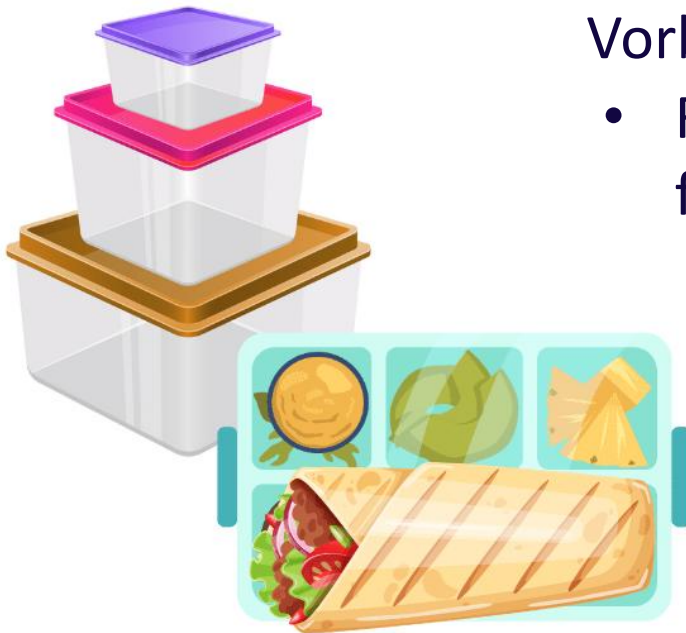
## Warum Mealprep?

- Hilft beim Erreichen persönlicher Ziele (Abnehmen, Muskelaufbau, etc.)
- Weniger Müll
- Zeit- und Geldersparnis



## Tipps:

- Klein anfangen, mit Mahlzeiten, die keine aufwändige Vorbereitung erfordern
  - Rezepte finden, die für einen funktionieren
  - Behältnisse anschaffen



## Mittagstief

Was ist das?

- Unser Körper verbraucht viel Energie nach dem Essen, um die aufgenommene Nahrung zu verdauen.  
→ diese Energie fehlt uns für andere Aktivitäten
- Außerdem steht unserem Gehirn weniger Blut zur Verfügung  
→ Folge: Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Leistungseinbruch



## Wie vermeide ich das Mittagstief?

- Bewegung! Kleiner Spaziergang nach dem Essen oder 5min Workout
- Viel trinken! Am besten Wasser oder Kräutertee
- Statt 3 große Mahlzeiten am Tag: kleinere und gesunde Snacks zwischendurch
- Leichte Kost, keine „schweren“ Gerichte
- Büro regelmäßig lüften
- Wenn möglich: Powernap (15-20min)





## Tipps zur Gestaltung der Mittagspause

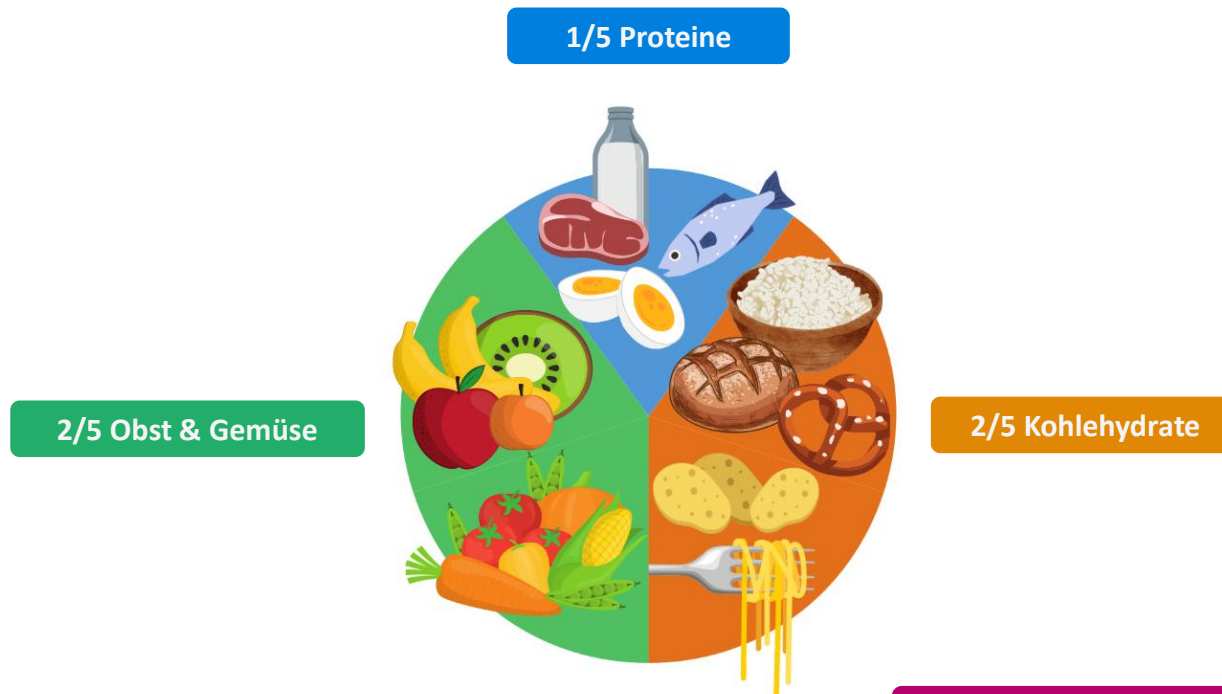
- Kein Essen am Schreibtisch, am Besten in ein anderes Zimmer gehen oder, wenn möglich, den Arbeitsplatz ganz verlassen und z.B. an die frische Luft gehen



- Bewusst essen, Zeit nehmen, keine Ablenkungen
- Mealprep oder Absprechen mit Kollegen, einer kocht für mehrere

# Abendessen

Achte auf eine angemessene Verteilung von Proteinen, Kohlenhydraten und Obst und Gemüse auf deinem Teller.



## Heißhunger am Abend? Tipps, um diesem nicht zu verfallen:

- Oft verwechselt der Körper Hunger mit Durst. Einfach mal etwas Wasser, Tee oder Gemüsebrühe trinken.
- Zähneputzen
- Ablenkung durch Spazieren gehen
- Zu Nüssen oder Obst/Gemüse greifen



## Wasserhaushalt <sup>(4)</sup>

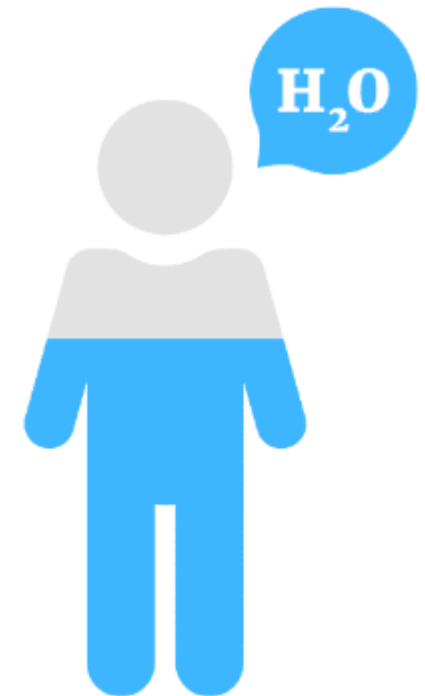
warum Wasser so wichtig ist



Da unser Körper zu über 50 % aus Wasser besteht, ist es besonders wichtig ausreichend zu trinken.

Wasser erfüllt unter anderem folgende Aufgaben:

- Gibt den Muskeln Energie
- Reinigung von Giftstoffen und Bakterien
- Stärkt das Immunsystem
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- Fördert den regelmäßigen Stuhlgang
- Konstanthaltung der Körpertemperatur
- Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes



## Trinkempfehlung<sup>(5)</sup>

und Tipps, um mehr zu trinken



Die empfohlene Trinkmenge liegt bei etwa 1,5 bis 3 Litern am Tag.

Hierbei ist zu beachten, dass es sich um einen Richtwert handelt, d.h. dass die empfohlene Menge individuell verschieden ist und dass an heißen Tagen oder während und nach dem Sport mehr Flüssigkeit benötigt wird.



Dabei solltest du natürlich am besten Wasser trinken.

Es ist wichtig, dass diese 1,5 bis 3 Liter nicht auf einmal, sondern über den Tag verteilt getrunken werden.



Und das auch, wenn du keinen Durst verspürst, da ein Durstgefühl erst bei einem Flüssigkeitsverlust von 0,5 % des eigenen Körpergewichts entsteht.



## Tipps, um mehr Wasser zu trinken:

- Stell dir einen Wecker oder lade dir eine Erinnerungs-App auf dein Handy.
- Habe (gekühltes) Wasser immer griffbereit.
- Schreibe auf deine Flasche Uhrzeiten, zu denen die markierte Menge an Wasser getrunken sein muss.
- Verfeinere dein Wasser mit Gurken- oder Zitronenscheiben.
- Trink gleich am Morgen ein großes Glas Wasser.



## Quellen:

1. Baumann, S. (2018, Januar 25). Grundbausteine der gesunden Ernährung. <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrungswissen/grundbausteine-der-gesunden-ernaehrung>
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2022, Juli 28). Gesund essen und trinken 10 Regeln. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/leichte-sprache/>
3. TUM. Von den Studierenden der Gesundheitswissenschaften. (). Broschüre zum digitalen Gesundheitstag mit Rezepten, Entspannungstechniken und Bewegungsübungen für zu Hause.
4. Redaktion Fokus Online. (2022, April 21). Gesunde Ernährung: Zehn Lebensmittel für ein ausgewogenes Frühstück. [https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/kalt-oder-warm-geniessen-das-sind-die-zehn-besten-zutaten-fuer-ein-gesundes-fruehstueck\\_id\\_34794146.html](https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/kalt-oder-warm-geniessen-das-sind-die-zehn-besten-zutaten-fuer-ein-gesundes-fruehstueck_id_34794146.html)
5. Vieth, S. (2018, Julie 21). 10 gute Gründe: Deshalb solltest du mehr Wasser trinken. <https://doli-bottles.com/blogs/inspiration/mehr-wasser-trinken>
6. Verbraucherzentrale. Redaktion. (2021, Dezember 21). Wie viel sollte man am Tag trinken? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-sollte-man-am-tag-trinken-24202>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autorin: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft,  
Technische Universität München



Editorial & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)