

## ERGONOMIE RUND UM DEN ZAHN

## Essen und zwar weise: Gesund ernähren, um gesund zu arbeiten

Nach den Erkenntnissen aus der Ausgabe 6/25 des Zahnärzteblatts Sachsen (ZBS) wissen Sie, wie Sie Ihre Arbeit mit guten Stühlen und einer optimierten Lagerungssystematik sowie mit cleveren Ausgleichsübungen ergonomisieren können. Seit dem ZBS 7+8/25 können Sie auch dem Stress die Stirn bieten und sich bei auftretenden körperlichen Beschwerden selbst therapieren. Jetzt fehlt nur noch eine weitere Ergonomiesäule – das „Energiemanagement“, also die optimale Ernährung im Arbeitsalltag.



Unumstritten ist, dass gute Ernährung enorm wichtig ist, damit der Mensch „funktioniert“. Es ist wie bei einem edlen Fahrzeug. Der beste Ferrari fährt nur gut, lange und ohne Schäden, wenn der

richtige Sprit getankt wird (Super, kein Diesel), ausreichend gutes Schmieröl in Motor und Getriebe vorhanden ist, genug Luft in den Reifen usw.

Aber worin besteht eine gesunde Ernährungsweise? Die Antwort darauf steckt bereits im Wort selbst, nämlich in einer **weisen Ernährung**.

Dabei gibt es nicht DIE eine Ernährungsform, die universell für jeden gleichermaßen bekömmlich und gesund ist. Sie sollte immer individuell an den Menschen angepasst sein, an dessen Lebensumstände (Stress, Dienstreisen etc.), die jeweilige körperliche Verfassung (genetische Veranlagung, Schwangerschaft usw.) und auch daran, wo der Mensch lebt (Afrika, Nordpol).

„Weise“ ist also individuell, eine generelle Regel über gute oder schlechte Nahrung gibt es nicht. Das heißt, dass jeder für sich austesten muss, was ihm bekommt und was nicht. Das können Sie ganz ein-

fach herausfinden durch die Beobachtung Ihres Körpers. Wird mir eher warm oder kalt nach dem Essen? Werde ich müde oder bekomme ich mehr Energie? Fühle ich mich wohl oder eher vollgestopft? Oder zeigen sich sogar Symptome wie allergische Reaktionen, Bauchschmerzen, Kopfweg oder Übelkeit? Auf den Körper zu hören, ist das A und O.

Zudem sollte jedem bewusst werden, dass Ernährung mehr umfasst als die Frage nach der Art des Lebensmittels. Sie ist vielmehr ein Zusammenspiel aus den Fragen:

- » WAS und WIE VIEL esse und trinke ich?
- » WIE nehme ich meine Nahrung zu mir?
- » WANN tue ich das?

Es ist also sinnvoll, sich von der einseitigen Frage, WAS gegessen werden soll, zu lösen und das Thema ganzheitlicher zu betrachten.

*Ihr Körper hat einen Masterplan, um die physiologischen Bedürfnisse zu befriedigen – und seine „Stimmen“ sind Hunger, Lust, Sättigung und vor allem Verträglichkeit. [5]*

## WAS esse und trinke ich?

Hand aufs Herz: Eigentlich wissen wir, welche Lebensmittel wir meiden sollten (Industriezucker, Alkohol, Weißmehl, Milchprodukte, Fleisch etc.), aber wenn wir ehrlich sind, schmeckt es den meisten von uns einfach zu gut, als dass wir diese Lebensmittel komplett vom Speiseplan streichen wollen. Und selbst wenn, fehlt häufig die nötige Routine beim Kochen. Sie müssen neue Rezepte aussuchen, andere Zutaten als vorher einkaufen und Sie müssen sich auch auf neue Geschmacksrichtungen einlassen.

Und selbst wenn das „geschafft“ ist, kommt da der Berufsalltag, der einen immer wieder vor Schwierigkeiten stellt, wie beispielsweise:

- » Ich habe Hunger, aber es gibt gerade nichts zu essen.
- » Ich bekomme etwas zu essen, aber nicht das, was gerade richtig wäre.
- » Ich bekomme das Richtige, aber in schlechter Qualität bzw. schlecht zubereitet.
- » Oder alles passt, aber ich habe keine Zeit und schlinge das Essen schlecht gekaut, schlecht gelaunt und hastig hinunter.

Aber fangen wir vorne an. Denn auch, wenn es kein allgemeingültiges Rezept für „gute“ Ernährung gibt, so können Sie sich doch an ein paar Grundregeln halten:

- » Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger Zusatzstoffe sind enthalten.
- » Bio anstatt konventionell: Schmeckt zwar nicht unbedingt jedem besser, bringt aber weniger Gift mit sich.
- » Die Dosis macht das Gift! Ab und zu Wurst, Milch oder Zucker bringt einen nicht gleich um, aber wenn man es isst, dann bitte mit Genuss.
- » Iss wie ein Bauer vor 100 Jahren – also möglichst frisch, unverarbeitet und ohne industrielle Zusätze.

Und was trinke ich am besten? Die Antwort darauf ist, ganz klar, reines und unbelastetes Wasser. Zum Hintergrund: Ein erwachsener Mensch besteht bis zu 70% aus Wasser. Dieses ist an nahezu allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und daher lebenswichtig. Für einen funktionierenden, gesunden Körper ist es also unabdingbar, genug reines Wasser zu trinken. Erwachsene sollten mindestens 1,5 Liter pro Tag zu sich nehmen (bei körperlicher Anstrengung, Schwangerschaft, Krankheit etc. natürlich entsprechend mehr). Wichtig dabei ist, regelmäßig zu trinken – wir sind ja keine Kamele, die Wasser speichern können. Faustregel: Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser.

## WARUM explizit reines Wasser?

Mittlerweile enthalten unser Leitungswasser und auch die Mineralwässer, welche wir in Flaschen kaufen können, diverse krankmachende Substanzen (trotz Einhaltung der gesetzlichen Grenzwerte). Hormone, Medikamente, Mikroplastik oder Schwermetalle sind in unserem Grundwasser vorhanden und auch unsere Kläranlagen können diese nicht mehr abfiltrieren.

Zusätzlich fungiert Wasser als Transportmittel: Es befördert wichtige Stoffe in unsere Zellen, ist aber auch für den Abtransport von „Müll oder Schlacken“ aus unseren Zellen zuständig. Wenn jetzt das Wasser schon angereichert ist mit Stoffen, wie beispielsweise Kaffee, Aromen oder Zucker, hat es nicht mehr genug „Sitzplätze“ frei für die Stoffe, die aus dem Körper abtransportiert werden sollen. Es bleiben also „Schlacken“ übrig und der Körper kann nicht vollständig entgiften.

Ideal wäre es demnach, das Wasser von den Schadstoffen zu befreien und anschließend mit einem weiteren Verfahren wieder zu vitalisieren, also zu „beleben“. Abhilfe können unter anderem Wasserfilteranlagen für den Haushalt schaffen.

Doch auch wer keine Filteranlage zu Hause hat, kann seinem Körper Gutes tun. Durch die Wahl des Wassers können die Schad-

stoffe, wenn nicht komplett eliminiert, zumindest reduziert werden. Natürliches Quellwasser aus einer reifen Quelle, abgefüllt in Glasflaschen, wäre eine gute Option (z. B. von St. Leonhard, Black Forest Still, Plose, Lauretana). Wenn möglich, sollte es stilles Wasser sein, da Kohlensäure eine saure Wirkung auf den Körper hat.<sup>[1]</sup>



## WANN und WIE esse ich?

Viele Berufstätige ernähren sich im Arbeitsalltag ungünstig, da Zeit und Motivation für ausgewogene Mahlzeiten fehlen. Statt selbst zu kochen, wird häufig zu schnellen, meist unausgewogenen Alternativen aus Kantine, Automaten oder von Lieferdiensten gegriffen. Auch die oft einladend dastehenden Snacks und Süßigkeiten von Kolleginnen oder Patienten tragen dazu bei. Kurzfristig liefern solche Lebensmittel zwar Energie, langfristig können sie jedoch den Stoffwechsel belasten und das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten erhöhen.

Dazu kommen häufig noch Störfaktoren, wie beispielsweise:

- » Gespräche über Arbeit, Probleme oder Politik
- » Ablenkungen durch Handy, Zeitung oder Ähnliches
- » Essen in Gesellschaft oder alleine (beides kann sowohl positiv als auch negativ wirken)
- » Zeitdruck: schlingen, ohne genug zu kauen

## DIE FLÜSSIGKEITSFORMEL

mind. 1,5 Liter pro Tag + Menge X  
 X = Stress, Hitze, Sport, Schwangerschaft, Krankheit, Nahrungszusammensetzung



Aber keine Sorge – mit ein paar Tricks klappt's auch in der Praxis mit der ausgewogenen Ernährung! Schon kleine Schritte helfen:

- » vorbereitetes Essen einpacken und, falls nötig, vor Ort erwärmen
- » gesunde Snacks: Obst, Nüsse, Gemüsesticks stehen immer im Pausenraum parat
- » Rezeptaustausch untereinander bringt Abwechslung in den Essensalltag
- » gemeinsame Mahlzeiten, eventuell auch regelmäßiges Team-Kochen
- » genug Zeit, um auch ausreichend zu kauen (Verdauung beginnt bereits im Mund!)
- » Trinkrituale einführen, z. B. 1 Glas Wasser nach jedem Patienten

- » Abstand vom Arbeitsalltag gewinnen: Essen im Freien oder mit anschließendem (kurzen) Spaziergang
- » keine Gespräche über die Arbeit während der Pause

Übrigens: Auch Arbeitgeber können im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gesunde Ernährung unterstützen – etwa durch steuerfreie Gesundheitsmaßnahmen bis zu 600 Euro pro Jahr (§ 3 Nr. 34 EStG), beispielsweise in Form von bereitgestelltem Obst und Gemüse oder gemeinsamen Kochkursen.

### Viele Fragen – viele Antworten: Jetzt wird's konkret

Beim Thema gesunde Ernährung scheiden sich bekanntlich die Geister. Fakt ist: Auf keine Frage gibt es die eine, pauschal richtige Antwort. Dennoch haben wir uns exemplarisch folgende häufig gestellte Fragestellungen herausgepickt:

#### Gibt es eine Zuckerart, die besser ist als andere, und wenn Zucker, welchen verwendet man?

Generell muss hier unterschieden werden zwischen industriell hergestelltem Zucker und Zucker bzw. Kohlenhydraten, welche natürlich in Obst und Gemüse enthalten sind. Industriezucker ist ein Auszugspro-

dukt, d. h. es wird dem jeweiligen Lebensmittel künstlich entzogen und aus der Lebensmittelmatrix gerissen. Diese ist aber essenziell wichtig für die „richtige“ Aufnahme des Zuckers. Industriezucker unterscheidet sich von anderen kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln: Er wird nicht langsam verdaut, sondern gelangt direkt ins Blut. Der Abbau erfordert eine vermehrte Zufuhr von Vitaminen, die dafür kurzfristig aus anderen Körperregionen abgezogen werden. Diese fehlen dann beim Abbau anderer Nährstoffe – der Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht, die Zellatmung wird gestört.

Zwar braucht der Körper Kohlenhydrate als Energiequelle, doch industrieller Zucker ist dafür nicht notwendig. Bisher gibt es jedoch wenig wissenschaftlich bestätigte Erkenntnisse über seine negativen Wirkungen.<sup>[2]</sup>

#### Ist brauner Zucker besser als weißer?

Ganz klar: nein. Es ist ein Mythos, dass brauner Zucker Mineralstoffe und Spurenelemente enthält, die ihn gesünder machen. Brauner Zucker ist nur braun, weil er nicht sauber gereinigt wird. Untersuchungen haben ergeben, dass der Unterschied im Gehalt von Mineralstoffen und Spurenelementen in braunem und weißem Zucker praktisch null sind.<sup>[2]</sup>

#### Müssen es warme Mahlzeiten sein oder kann man auch immerzu kalt essen?

Lebensmittel lassen sich laut Prof. Dr. Werner Kollath nach ihrem biologischen Wert einteilen. Er unterscheidet zwischen „lebenden“ Lebensmitteln und „toten“ Nahrungsmitteln. Durch Erhitzung, Konservierung oder andere Behandlungen werden Stoffe in Lebensmitteln „abgetötet“ – sie verlieren Vitamine, Aroma- und Duftstoffe sowie ihr natürliches Gleichgewicht an Nährstoffen. Natürliche, unerhitzte Produkte wie frisches Obst, Gemüse oder ganze Getreidekörner sind daher wertvoll für die Gesundheit. Das Vorhandensein biologischer Wirkstoffe, wie sie in der unerhitzten Frischkost vorkommen, ist für einen

#### REZEPTIDEEN

Leckere und gesunde Mahlzeiten sind unter anderem Belugalinsensalat, Rucolasalat mit Nüssen und Rote Bete, Energyballs und Gemüsequiche. Hier geht es zu den Rezepten:



[just-institut.de/  
rezeptvorschlaege](https://www.just-institut.de/rezeptvorschlaege)

gesunden Stoffwechsel von essenzieller Bedeutung.<sup>[3]</sup>

Als Faustregel gilt: Kurzes Erhitzen bei hoher Temperatur (z. B. im Druckkochtopf) ist schonender als langes Kochen bei niedrigerer Temperatur. Gewisse Lebensmittel wie die Kartoffel müssen aber sogar erhitzt werden, damit sie essbar und verdaulich für uns werden. Und die heiße Suppe im Winter wärmt und tut dem Körper somit ebenfalls gut. Auch hier ist also eine Mischung aus warmen Speisen und Rohkost optimal.

### Gibt es simple Empfehlungen, um Übersäuerung zu vermeiden?

Übersäuerung (medizinisch: Azidose) bezeichnet einen Zustand, bei dem der Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht gerät – also wenn im Blut oder Gewebe zu viele saure Stoffwechselprodukte vorhanden sind oder zu wenig basische Substanzen, um diese auszugleichen. Entscheidend ist das Verhältnis von Säuren zu Basen, das über den pH-Wert bestimmt wird. Übersäuerung kann akut oder schleichend auftreten. Der Körper bildet ständig Säuren – durch Stoffwechsel und Ernährung. Normalerweise neutralisiert oder scheidet er sie aus. Wenn aber zu viele entstehen, kann die Balance kippen.

### Hauptursachen für eine Übersäuerung

- » säurebildende Ernährung durch zu viel Zucker, Weißmehl, Kaffee, Alkohol, Fleisch- und Milchprodukte sowie zu wenig Gemüse und Obst
- » Bewegungsmangel
- » verstärkte Säurebildung durch intensive Muskelarbeit, Krankheiten, Infektionen, Stoffwechselstörungen
- » chronischer Stress
- » verminderte Säureausscheidung durch Lungenerkrankungen, Nierenfunktionsstörungen, Enzymmangel, überlastete Puffersysteme (= chemische Systeme im Körper, die das Säure-Basen-Gleichgewicht stabil halten)
- » Flüssigkeitsmangel
- » Medikamente und Krankheiten, etwa Entwässerungsmittel oder Diabetes mellitus

- » verminderte Basenaufnahme/-bildung, zum Beispiel durch nährstoffarme Ernährung oder Enzymstörungen
- » verstärkte Basenausscheidung/-abbau, wie durch Nierenerkrankungen oder Gifte

### Maßnahmen gegen Übersäuerung

- » Eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit viel Gemüse, Salat und Obst, unterstützt den Säure-Basen-Haushalt. Auch wenn so gut wie alle Obst- und Gemüsesorten an sich sauer sind, so haben sie trotzdem eine basische Wirkung auf den Körper.
- » Vermeidung/Reduzierung von Säurebildnern wie Weißmehlprodukten, Industriezucker, Kaffee, Alkohol sowie Fleisch- und Milchprodukten
- » ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise reines, stilles Wasser. Stark gesüßte und somit säurebildende Getränke sollten vermieden werden (z. B. Cola, Limo).
- » Bewegung, ruhiges und gleichmäßiges Atmen, Stressreduktion, ausreichend Schlaf und gute Entspannung, denn sie unterstützen die Ausscheidung von Säuren und die Säureneutralisation des Körpers.
- » Ein „Basentag“ pro Woche (nur Obst, Gemüse, Kartoffeln, Wasser) kann helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.
- » Langsam essen und gut kauen reduziert die Säurebildung.<sup>[4]</sup>

Na dann: Guten Appetit!

Susanne Just  
Manfred Just  
Just-Institut für Gesundheit  
und Management  
Am Ries 6, 91301 Forchheim  
Tel.: 09191 735700  
info@just-institut.de  
www.just-institut.de



Literatur unter [zahnaerzte-in-sachsen.de](http://zahnaerzte-in-sachsen.de)



### ERNÄHRUNGSTIPPS ZUSAMMENGEFASST

#### Das WIE:

- » Mahlzeit = mahlen/kauen und Zeit nehmen
- » Aufhören, bevor das Sättigungsgefühl eintritt. Es kommt oft zeitverzögert.
- » keine unangenehmen Themen wie Arbeit (Arbeitsessen abschaffen) oder Ärger beim Essen
- » „Wenn du isst, dann iss!“ = keine zusätzlichen Ablenkungen (Handy, Tablet, Zeitung etc.)
- » essen, wenn man Hunger hat, nicht wenn Zeit ist oder andere es tun
- » ausreichend Zeit für Verdauung nehmen und nicht alle 2 Stunden etwas essen
- » ca. jede Stunde ein Glas Wasser trinken

#### Das WAS:

- » Bioregionalismus = „Ethnodität“ = kaufen und essen, was in der Heimat wächst
- » möglichst naturbelassen und „unzerstört“
- » möglichst giftfrei produziert = Bio-Nahrungsmittel
- » keine chemischen Zusätze, die nicht hineingehören (z. B. Aromastoffe, Geschmacksverstärker etc.)
- » keine Behandlungen, die nicht nötig sind (Homogenisierung etc.)
- » so zubereiten, dass Inhaltsstoffe erhalten bleiben
- » wenig Zucker, vor allem Industriezucker meiden
- » Mehl aus vollem Korn gemahlen, Auszugsmehle meiden
- » Fett: naturbelassene Fette, z. B. unraffinierte, kaltgepresste Öle
- » keine Dinge, die der Körper nicht verträgt: auf Körperreaktionen achten!