



Mach mal Pause!

Wie Sie mit den richtigen Ruhezeiten und einer gesunden Ernährung fit durch den Tag kommen

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.

Welcher Pausen-Typ sind Sie?

Beantworten Sie einfach die Fragen und zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen:

Machen Sie regelmäßig Pausen?

- Ja, einige kleine Pausen, mittags eine längere .. 1
- Ja, dabei schaue ich ins Handy
oder erledige andere Dinge 2
- Nein, dazu habe ich keine Zeit 3

Was frühstücken Sie morgens?

- Müsli, Vollkornbrot/-brötchen, Obst und Gemüse .. 1
- Brot mit Käse oder Wurst, Croissant 2
- Nichts, höchstens einen Kaffee 3

Wie sieht Ihr Vorrat für den Hunger zwischendurch aus?

- Nüsse, Knäckebrot, Getreideflocken 1
- Müsliriegel. 2
- Schokoriegel, Minisalami, Chips 3

Was essen Sie gerne in der Mittagspause?

- Salat, Gemüsegerichte 1
- Belegtes Brot, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch 2
- Bratwurst, Pommes, Döner 3

Was essen Sie gerne als Nachtisch oder Pausensnack?

- Obst, Naturjoghurt 1
- Fruchtjoghurt, gesüßte Fertigmüslis, Pudding ... 2
- Sahnejoghurt, Süßigkeiten 3

Welche Getränke trinken Sie am häufigsten?

- Mineralwasser, ungesüßte Tees 1
- Kaffee, Limo, Cola, Fruchtsäfte. 2
- Energy-Drinks, alkoholische Getränke 3

Ihre Punktzahl



Pausen-Typ A – 6 bis 9 Punkte

Pausen-Profi! Mit Ihren Ernährungsgewohnheiten legen Sie den Grundstein dafür, fit durch den Tag zu kommen. Weiter so!

Pausen-Typ B – 10 bis 13 Punkte

Die Grundlage ist gelegt! Sie machen schon viel richtig, um fit durch den Tag zu kommen! Wollen Sie noch mehr für sich tun? Dann schauen Sie sich die alternativen Antworten mit einem Punkt noch einmal genauer an.

Pausen-Typ C – mehr als 13 Punkte

Bedarf zur Optimierung! Leider geben Sie Ihrem Körper noch nicht das, was er eigentlich braucht. Wollen Sie fitter durch den Tag kommen? Dann schauen Sie sich die alternativen Antworten mit einem Punkt noch einmal an.

Inspirationen für Ihre Pausenverpflegung finden Sie in diesem Flyer.

Der gesunde Pausenrhythmus

Hand aufs Herz – gehören Sie auch zu denjenigen, die öfters mal die Pausen ausfallen lassen, um eben noch „etwas fertig“ zu machen? Oder zu denjenigen, die zwar Pause machen, aber dann pausenlos in sozialen Netzwerken unterwegs sind oder schnell noch etwas anderes erledigen? Schnell verliert man die Pausen aus den Augen.

Umso wichtiger ist es, eine feste Zeit, zumindest für eine Mittagspause von 30 Minuten, festzulegen. Planen Sie nach Möglichkeit auch kleinere Pausen zwischendurch ein und sorgen Sie für eine gewisse Regelmäßigkeit, indem Sie die Pausen weder auslassen noch zu lange ausdehnen.

- Ca. **60 bis 70 Minuten** kann man **konzentriert und produktiv arbeiten**.
- Es macht daher Sinn, **stündlich eine Mikro-Pause von 5 Minuten** einzulegen.
- **Gesunde Zwischenmahlzeiten** füllen Energiereserven auf und sorgen für eine **gute Konzentrationsfähigkeit**.
- Die **Mittagspause** sollte für ein **gesundes Mittagessen** genutzt werden.
- Pausen sind in erster Linie dafür da, **Erschöpfung vorsorglich zu vermeiden** und nicht, um sie nachträglich auszugleichen!

Bausteine für Ihr Pausenbrot

Basis	Vollkornbrot und -brötchen, Wraps, Pitabrot, Baguette, Bagels aus Vollkornmehl
Aufstrich	Frischkäse, Quark, Pesto, Olivenpaste, Guacamole, Senf, Ajvar, Nussmus
Belag (dünn belegt)	veg. Aufstriche, Tofu, Käse, gekochtes Ei, Rührei, Schinken
Frische-Kick	Salatblätter, Rucola, Gurke, Möhre, Tomate, Paprika, Radieschen, Apfel, Banane
Vitaminspritze	Kresse, Koriander, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch
Extras	Gemüsesticks und/oder Obststücke



**Aus jeder Reihe
Zutaten auswählen
und nach eigenen
Wünschen
ergänzen!**



Bausteine für Ihr Müsli „to go“

Basis 4 - 6 EL	Flocken aus Hafer, Weizen, Dinkel, Hirse, Reis, Soja oder Flocken-Mischungen
Frisch 1 - 2 Hände	Obst und Gemüse der Saison
Knackig 1 - 2 EL	Nüsse aller Art, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken
Süß max. 1 EL	Rosinen, Trockenfrüchte, Honig, Dicksäfte, Sirup, Schokoplättchen
Flüssig 1 Tasse	Hafer-, Soja-, Mandeldrink, Joghurt, Buttermilch, Milch
Geheimtipp 1 Prise, nach Geschmack	Curcuma, Zimt, Ingwer, frischer Pfeffer, gehackter Rosmarin, Zitronenmelisse, Pfefferminze

Verschiedene Einsatz-Möglichkeiten

Frisch: Mischen Sie ihr Müsli frisch aus den Bausteinen und essen es direkt. Dies ist die knackige Form des Müslis.

To-Go: Mischen Sie nur die trockenen Zutaten und geben die flüssige Zutat und das Obst kurz vor der Mahlzeit dazu. Die Trockenmischung ist gut für einen Vorrat.

Overnight: Mischen Sie alle Müslizutaten, inklusive der flüssigen Bestandteile am Abend/ Morgen zuvor und stellen Sie es in den Kühlschrank. 15 Minuten vor dem Essen herausnehmen und nach Belieben mit frischem Obst aufpeppen.

Bausteine für einen Salat „to go“

Basis 3 - 4 EL	Vollkornnudeln, Couscous, Bulgur, Naturreis, Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Quinoa
Biss 3 - 4 EL	Zwiebeln, Möhre, Gurke, Zucchini, Mais, Paprika, Radieschen, Brokkoli, Kidneybohnen
Extra Frische 1 Handvoll	Rucola, Eisberg, Eichblatt, Feldsalat, Chicorée, Chinakohl, Pak Choi, Sprossen
Bonus 2 EL	Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Tofu, Käse, Räucherfisch, Eier
Knackig 1 - 2 EL	Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Sesam, Mandeln, Kürbiskerne, Brotwürfel
Dressing	
Öl 2 Teile	Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Pesto, Kokosmilch, Joghurt, zerdrückte Avocado
Säure 1 Teil	Zitronen-, Limetten-, Orangensaft, Balsamico, Kräuteressig, Obstessig
Gewürze & Kräuter nach Geschmack	Salz, Pfeffer, Senf, Misopaste, Parmesan, Chili, Dill, Schnittlauch, Petersilie, Minze, Basilikum

Schichten Sie Ihren Salat aus allen Bausteinen zusammen (Dressing zuerst) und probieren Sie immer wieder neue Kombinationen. Vor dem Genießen mischen. Guten Appetit!



So kommen Sie fit durch den Tag

- **Zeit nehmen** und regelmäßig Pausen gönnen
- Essen **vorbereiten**
- **Bewusst essen** und genießen
- **Tagträume** zulassen
- **frische Luft** schnappen
- **Bewegung** nicht vergessen!



Hungrig nach mehr Wissen?
Dann melden Sie sich gerne zu
einem unserer Online-Seminare an:
aok.de/pk/rps/online-seminare

Kontakt zu Ihrer AOK



über unser **Servicetelefon** unter **0800 4772000**
Rund um die Uhr und deutschlandweit kostenlos!



via **Nachricht**: aok.de/rps/kontaktformular



im **Internet**: aok.de/rps



mit der **App** „Meine AOK“

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.