

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

**Artikel:** Unterwegs gesund essen  
**Autor:** Sohmer, Vera  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557792>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

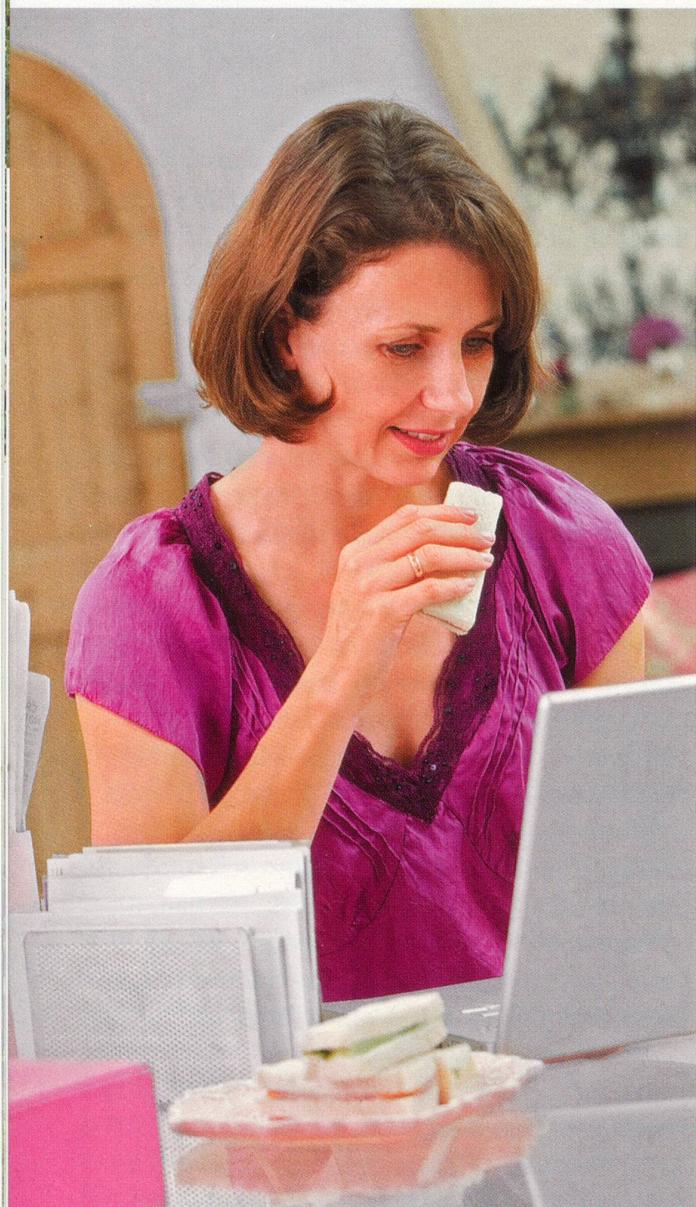
**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Unterwegs gesund essen

Gesund essen. Keine Zeit? Das ist kein Argument. Wer ein paar Grundsätze beherzigt, kann sich auch unterwegs ausgewogen verpflegen. Und wird feststellen: Es tut nicht nur gut, sondern schmeckt auch lecker.

Vera Sohmer



Mittagspause mit pappigem Sandwich und vorm Computer: Man weiß, dass das nicht gesund ist.

Zum Frühstück ein Schoggi-Gipfeli, hinuntergeschluckt zwischen Haustür und Bushaltestelle. Mittagspause? Fehlanzeige. Stattdessen wird am Schreibtisch ein pappiges Sandwich mit viel Mayonnaise verdrückt. Am Nachmittag dann: Heißhunger auf Süßes – also schnell zum Automaten, Schoko-Riegel ziehen. Und weil man nach dem anstrengenden Arbeitstag keine Lust hat, lange in der Küche zu stehen, schiebt man die tiefgefrorene Fertigpizza in den Ofen.

## Ernährungs-Alltag

So oder ähnlich ernähren sich viele Berufstätige, die frühmorgens aus dem Haus müssen und abends erst spät wieder heimkommen. Was auf der Strecke bleibt, ist die gesunde Ernährung. Weil die Zeit fehlt. Weil es in der Kantine nur Fleischberge in dicklicher Sosse gibt. Weil sich der Appetit auf die Covelat immer genau dann einstellt, wenn man auf dem Nachhauseweg an der Imbissbude vorbeikommt. Oder weil das Geschäftessen mal wieder üppig und alkoholreich ausgefallen ist.

Das Ergebnis ist vielen bekannt: Die Mahlzeiten liegen steinschwer im Magen, und die Verdauung kommt seit Tagen nicht mehr richtig in Schwung.

## Und was tut mir wirklich gut?

Dabei geht es auch anders. Tina Burkhard von der Zürcher Naturheilpraxis Tibuma empfiehlt, sich ein paar Fragen ehrlich zu beantworten:

Wie viel und was tut mir gut zu welcher Tageszeit? Wann fühle ich mich nach Mahlzeiten wie erschlagen? Wann stellen sich Blähungen ein?

Gibt es wirklich keinen besseren Ort, wo ich etwas zu essen bekomme? Gehe ich in die Kneipe um die Ecke nur deshalb, weil auch die Arbeitskollegen

hingehen? Muss ich beim Businesslunch jedes Mal mit Wein anstoßen? «Wir dürfen ruhig heikel sein, was die Qualität des Essens anbelangt», findet Tina Burkhard. Für sie sind qualitativ gute Mahlzeiten frisch zubereitet und aus biologischem Anbau.

### Und wo bekomme ich das?

Frage sich nur, wo es unterwegs derartige Verpflegung gibt? Inzwischen an mehr Orten, als man vielleicht denkt. Ida Hofstetter vom Verein für unabhängige Ernährungsberatung bevorzugt Bio-Läden. Viele bieten neben Vollkorn-Sandwiches oder Gemüseschnecken auch frisch zubereitete Salate oder Bircher Müeslis zum Mitnehmen an. Vollwertige und vegetarische Mittagessen gibt es in Restaurants und Imbissen von den «Vier Linden» am Zürcher Hottingerplatz bis zu «Yardo» in St. Gallen, von «hin & veg!» in Hamburg bis «Vegelangelo» in München.

Überhaupt liegen jene Take-aways im Trend, die sich gesunder Verpflegung verschrieben haben. Das Familienunternehmen «tibits» beispielsweise hat vegetarische Restaurants in Basel, Bern, Zürich und Winterthur. «Fast Food» bezieht sich hier nur auf die Geschwindigkeit, mit der man sein Essen bekommt. Gäste schöpfen am Buffet selbst – Salate, Antipasti, warme vegetarische Gerichte, Tagessuppe.

Man kann vor Ort essen oder die Sachen im Take-away-Geschirr mit an den Arbeitsplatz nehmen. Die Speisen sowie die Fruchtsäfte werden mehrmals täglich frisch zubereitet beziehungsweise gepresst, wenn möglich aus Bio-Zutaten, sagt tibits-Mitgründer und CEO Daniel Frei. Und damit Allergiker wissen, was sie sich auf den Teller packen, ist alles deklariert.

### Küche mit Label

Wer im Restaurant essen möchte, kann sich auch am «Goût-Mieux»-Label orientieren. Es zeichnet natürliche, saisonale und regionale Küche aus. Die Betriebe legen Wert auf tier-, umwelt- und sozialgerechte Produktion, verwenden vermehrt Bio-Produkte, bieten vegetarische Gerichte an, schauen auf möglichst frische Zubereitung und schonende Kochverfahren. Dorothee Stich von der «Goût-Mieux»-Stiftung betont, dass dies freilich Maximalansprüche sind: Ganz auf vorgefertigte Produkte verzichten nicht alle der 70 ausgezeichneten Restaurants. Einige verwenden beispielsweise vorgebackenes Bio-Brot. Das erlaube,

auf die schwankende Nachfrage der Gäste zu reagieren – und es landet deutlich weniger Brot im Abfall.

### Auf die eigene Zunge verlassen

Auch Peter Marko, Arzt und Ernährungsberater aus St. Gallen, kennt Restaurants, die marktfrisches Gemüse und Biofleisch offerieren. In einfachen Lokalen esse man oft gesünder als in Feinschmecker-Restaurants. Seiner Ansicht nach geht es auch ohne Labels und Logos. Man verlasse sich besser auf die eigene Erfahrung und schließe die Sinne: Ist der Salat mit Fertigsauce zugeschüttet? Das Gemüse fad und verkocht? Das Essen übersalzen? Schmecken die Salatöle muffig? Dann gehen Sie da besser nicht mehr hin.

In der Kantine empfiehlt sich ein kritischer Blick auf



Die Realität sieht bei vielen Berufstätigen leider so aus.

den Wochenmenüplan. Findet sich darauf an mehreren Tagen Frittiertes, Paniertes oder mit Rahm Gekochtes, lieber woanders essen.

«Mit der Wahl unserer Speisen beeinflussen wir wesentlich Qualität und Wirkung des Essens», betont Peter Marko. Wer auswärts isst, kann grundsätzlich Salat als Vorspeise nehmen und auf einen besonders grossen Gemüseanteil achten. Und wem die Sauce zum Fleisch suspekt ist, kann sie getrost weglassen. Meist hat sie sowieso nur viele Zusatzstoffe – und noch mehr Kalorien.

Auf die Zutaten kommt es an: Daran können sich auch Selbstverpfleger orientieren. Auch jene, die kaum Zeit finden zum Essen, können sich Snacks einkaufen, die viele Nährstoffe und Vitamine haben (siehe Kasten). Wer zwischendurch immer wieder davon knabbert, bleibt leistungsfähig und ist vor den berüchtigten Hungerattacken gefeit – Bratwürste und Schokoriegel braucht es dann nicht mehr, um das Loch im Magen zu stopfen.

## Für Eilige und Kochmuffel



Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Anfang der Woche ein gutes Kilo Obst mit zur Arbeit nehmen und jeden Tag davon essen. Pro Tag kann man eine Portion Früchte und Gemüse durch zwei Deziliter ungezuckerten Fruchtsaft oder Gemüsesaft ersetzen. Auch Dörrfrüchte und Nüsse eignen sich gut als Zwischenmahlzeit oder Dessert.



Frühstück ausgefallen? Einfach eine Znünipause einlegen. Auch hier gilt: Statt schnell etwas vom Automaten zu holen, lieber gesunden Proviant mitbringen – Birchermüesli, Vollkornbrötchen, frisch gepressten Fruchtsaft.



Wem die Zeit für eine warme Hauptmahlzeit fehlt, kann sich daheim Vollkornbrote richten, belegt mit Käse, geräucherter Pouletbrust, Salatblättern, Gurken- oder Tomatenscheiben, dazu eine Avocado zum Auslöffeln.



Fürs Abendessen einen Wochen-Menüplan zusammenstellen. So ist klar, was man einkaufen muss und steht am Abend nicht vor dem leeren Kühlschrank. Wer abends nicht mehr kochen mag, kann seinen täglichen Gemüseanteil als Rohkost konsumieren: Gemüsestäbchen mit Dip zum Beispiel.



Ida Hofstetter vom unabhängigen Verein für Gesundheitsberatung empfiehlt Kochmuffeln für den Abend: Einfach ein paar Gemüsesorten in wenig Öl andünsten, mit Kräutern, Oliven oder getrockneten Tomatenstückchen garnieren, ein Stück Käse dazu – fertig ist das Menü.



Auf Abwechslung achten: Variieren Sie bei Getreideflocken, Gemüsesorten, Früchten,

Nüssen, Sprossen, Ölen und Gewürzen. Je bunter, desto besser.



Daniela Fahrni vom Zentrum für Ernährungsberatung in Belp rät, die Zeit fürs Mittagessen und die Zwischenverpflegung zu planen wie einen Geschäftstermin. Vormittags und nachmittags sollten jeweils zehn bis 15 Minuten für Snacks zur Verfügung stehen, fürs Mittagessen mindestens 30 Minuten. Doch auch wer über Mittag eine Sitzung hat, muss nicht darben – man kann sich vorher und nachher mit Kleinigkeiten über Wasser halten: ein Stück Vollkornbrot und eine Frucht dazu, ein Joghurt mit Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken.



Achten Sie auf die ausgewogene Zusammensetzung Ihrer Menüs. Die Regel für das Mittag- und Abendessen lautet: Ein Drittel des Tellers sollte mit Gemüse oder Salat gefüllt werden. Ein Drittel mit Stärkebeilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Mais oder Giess, Knäckebrot, Zwieback oder Reiswaffeln. Ein Drittel bleibt für Proteinbeilagen wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Jogurt, Hüttenkäse oder Quark. Dazu ungesüßte Getränke wählen.

### LINKTIPPS

### Gesunde Ernährung

Dossier Gesunde Ernährung:

[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)

Restaurants: [www.goutmieux.ch](http://www.goutmieux.ch)

Verein für unabhängige Gesundheitsberatung:

[www.ugb.ch](http://www.ugb.ch)