

PRESSEINFO

Gesundheitstage für Unternehmen

B·A·D gibt Tipps für ausgewogene Ernährung und Trinkempfehlungen

Bonn, 30. Juli 2010 – Und es geht doch: Ein stressiger Berufsalltag, der womöglich mit Schichtdienst verbunden ist, steht in keinem Widerspruch zu einer vollwertigen, ausgewogenen und damit gesunden Ernährung. Ob drei Hauptmahlzeiten oder mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt – wichtig ist die Vielseitigkeit der Nahrung mit Getreideprodukten und Kartoffeln, viel Gemüse und Obst sowie Milch und Milchprodukten, gemäßigt Verzeehr von Fleisch, fetthaltiger Wurst und Eiern sowie reichlich Flüssigkeit. Die Spezialisten der B·A·D GmbH (Bonn), einer der führenden Anbieter für Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik, bieten beim „Gesundheitstag“ in Unternehmen Ernährungsberatung an, geben Tipps fürs gesunde Frühstück und eine gesunde Brotbox und bieten neben Cholesterin- und Blutzuckertests unter anderem auch Blutdruckmessungen sowie Riech- und Schmeckparcours an.

Kleine Tricks, die nicht viel Zeit beanspruchen, verhelfen zu einer gesunden Ernährung: Ein kohlenhydratreiches Frühstück mit zuckerfreiem Müsli oder Haferflocken dient dem „Anheizen“ des Stoffwechsels, das mit Rohkost garnierte Pausenbrot und Obststückchen sättigen und belasten nicht, und ein leichtes Abendessen, bei dem an Kohlenhydraten gespart wird, schon den Organismus und ermöglicht einen erholsamen Schlaf. Viele Kantinen sind besser als ihr Ruf, so die Erfahrung der B·A·D-Mediziner. Hier können auch vegetarische Gerichte gewählt werden und es gibt in aller Regel ein reichhaltiges Angebot an Gemüse und Salat, der mit einem Essig-Öl-Dressing ebenso lecker ist wie mit einer mayonnaisehaltigen Sauce.

Wer beim Trinken auf Nummer sicher und unerwünschten Kalorien aus dem Weg gehen möchte, ist mit Wasser bestens bedient. Aber auch Kaffee – das nach wie vor beliebteste Büro-Getränk in Deutschland – sowie Tee sind erlaubt. Mindestens anderthalb Liter an Getränken benötigt ein Erwachsener am Tag, im Sommer steigt der Flüssigkeitsbedarf noch. Vorsicht ist nach den Worten der Experten etwa bei Milchkaffee, Milch sowie bei unverdünnten Säften geboten: Sie sind aufgrund ihres Kaloriengehaltes als Zwischenmahlzeit zu bewerten. Menschen, die unter erhöhter Magensäureproduktion, Bluthochdruck oder Schlafstörungen leiden, raten die B·A·D-Mediziner zur Zurückhaltung beim Kaffeekonsum.

Kontakt: Ursula Grünes, Leitung PR – Öffentlichkeitsarbeit, Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn, Tel.: 0228 4007284, Fax: 0228 4007225
E-Mail: gruenes@bad-gmbh.de, Internet: <http://www.bad-gmbh.de>

Über die B·A·D Gruppe

Die B·A·D Gruppe betreut mit mehr als 2.500 Experten in Deutschland und Europa 200.000 Betriebe mit 4 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention. 2009 betrug der Umsatz 156,3 Millionen Euro. Damit gehört die B·A·D GmbH mit ihren europäischen TeamPrevent Tochtergesellschaften zu den größten europäischen Anbietern von Präventionsdienstleistungen (Arbeitsschutz, Gesundheit, Sicherheit, Personal). Die Leistungstiefe reicht von Einzelprojekten bis hin zu komplexen Outsourcing-Maßnahmen. Ergänzt wird das Portfolio der Gruppe durch vielfältige Angebote in den Bereichen Consulting, Weiterbildung und Zertifizierung. Seit 2006 gehört die B·A·D GmbH zu den 100 besten TOPJOB Unternehmen im deutschen Mittelstand.