

# Gesunde Ernährung im Homeoffice

Die Paderborner Ernährungsberaterin Aline Haufe rät, nicht am Arbeitsplatz zu essen und gibt Tipps zum Aufwerten von Fertiggerichten. Das ist nicht nur für die Menschen interessant, die wenig Zeit zum Kochen haben.

Sara Mattana

■ **Paderborn.** In Lockdown-Zeiten ist es nicht unüblich, dass die Waage plötzlich das ein oder andere Kilo mehr anzeigt. Denn während die Restaurants geschlossen haben und die Mittagspause in den eigenen vier Wänden stattfindet, steht oft der ratlose Blick in den Kühlschrank an. Dass man aber auch als Koch-Laie nicht nur zu Fertiggerichten greifen muss oder diese sogar gesund aufpumpen kann, weiß Aline Haufe. Die 24-Jährige ist Ernährungs- und Diätberaterin und gibt Tipps, wie man Corona-Pfunde vermeiden kann.

„Es ist ganz wichtig, dass man sich auch im Homeoffice eine klare Struktur schafft“, so Haufe. So solle man sich feste Pausen über den Tag hinweg einteilen. „Dieses, Date mit sich selbst“ hilft, damit man keine Mahlzeiten vergisst. Wenn man das Frühstück oder das Mittagessen auslässt, neigt man eher dazu, sich zwischendurch immer wieder Snacks zu holen“, erklärt Haufe. Die Paderbornerin ist seit einhalb Jahren selbstständige Ernährungsberaterin. Dass sie in diesem Job arbeiten möchte, war ihr aber schon deutlich früher klar. „Ich habe während meiner Schulzeit in einem Bioladen gearbeitet und wurde dort immer wieder gefragt, welche Produkte gluten- oder laktosefrei sind. Das musste ich als Verkäuferin natürlich wissen und habe mich mit dem The-

ma Ernährung befasst. Ich finde es immer noch schön zu sehen, dass ich Kunden mit meinen Ratschlägen glücklich machen kann“, so Haufe.

Und der Bedarf an Ratschlägen rund um das Thema Ernährung ist im Lockdown immer größer geworden – denn vor allem im Homeoffice lauern viele Ernährungsfallen. „Man sollte sich sein Mittagessen zum Beispiel nie mit an den Arbeitsplatz nehmen, sondern sich immer an den Esstisch setzen. Der Arbeitsplatz sollte nicht zum Picknickplatz werden“, so Haufe. Denn wenn die Tafel Schokolade den ganzen Tag neben dem Laptop liegt, neigt man eher dazu, sich immer wieder ein Stückchen zu genehmigen. Auch sei es hilfreich, sich schon zu Beginn der Woche einen Essensplan zu erstellen. „Das ist zwar ein bisschen aufwendig, spart aber im Endeffekt Zeit in der Mittagspause, da man nicht erst überlegen muss, was man an dem Tag kochen möchte“, so Haufe. Sie empfiehlt auch, schon am Vorabend die doppelte Menge zu kochen – so habe man etwas, das man sich in der Mittagspause schnell aufwärmen kann.

Wer dennoch lieber zum Fertiggericht greift, kann sich die Mahlzeit dennoch gesünder gestalten. „Man sollte auf jeden Fall hochwertige Lebensmittel nehmen, um Fertiggerichte aufzupumpen. Gemüse ist dafür immer gut geeignet, Möhre oder Zucchini passt fast zu allem“, so Haufe. Auch sei-



Ernährungsberaterin Aline Haufe gibt Tipps, wie man sich im Homeoffice gesund ernähren kann. Auch tiefgekühltes Schlemmerfilet kann mit Gemüse und selbst gemachtem Dip zu einem gesunden Mittagssnack werden (kleines Foto).

FOTOS: PRIVAT/HAUFE

en Hülsenfrüchte wie Mais oder Kidneybohnen immer eine gute Zutat, da sie pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe enthalten.

So könne auch das handelsübliche tiefgekühlte Schlemmerfilet ganz einfach

aufgewertet werden. Mit Kartoffel-Drillings samt Schale und einer halben Zucchini landet dies in einer größeren Auflaufform für 45 Minuten bei 220 Grad im Backofen und wird später mit einem selbst gemachten Dip verfeinert. Die-



## Neues Selbsthilfe-Angebot

Die Gruppe „Junge Erwachsene mit Depression“ startet zunächst digital.

■ **Paderborn.** Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn soll eine neue Selbsthilfegruppe für „Junge Erwachsene mit Depression“ gegründet werden. Angesprochen sind junge Betroffene von 18 bis 30 Jahre aus dem Kreis Paderborn.

Dass eine Depression eine ernsthafte Erkrankung ist und behandlungsbedürftig, ist laut einer Mitteilung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn mittlerweile allgemein

bekannt. Wohin könne man sich aber wenden, wenn es noch kein Therapieangebot gebe oder eine Therapie abgeschlossen sei und es keine Gespräche gebe?

Gerade in der aktuellen Situation mit der Corona-Pandemie verschärft die gezwungene Isolation die Depression. Der Austausch mit anderen Betroffenen könne helfen, als Nachsorge oder begleitend, um Wege aus der Isolation zu finden, Strategien zu entwickeln

und um den Alltag zu bewältigen.

Die Gründung und die folgenden Treffen werden im Videochat stattfinden. In absehbarer Zeit sind aber auch analoge Treffen geplant. Infos bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn. Diese ist Montag bis Mittwoch von 9.30 bis 13 Uhr und Donnerstag von 15 bis 18 Uhr unter Tel. (0 52 51) 8 78 29 60 und E-Mail [selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org) zu erreichen.

## Kollekte für Caritas-Hilfen

■ **Paderborn.** Um Unterstützung für ihre Hilfsangebote und Dienste bittet die Caritas im Erzbistum Paderborn am kommenden Sonntag, 14. Februar, in den 627 Pfarngemeinden des Erzbistums. Die Caritas-Kollekte, die jeweils zur Hälfte karitativen Aufgaben der jeweiligen Pfarrgemeinde sowie der Caritasarbeit auf diözesaner Ebene zugutekommt, steht unter dem Leitwort der Caritas-Jahreskampagne „Das machen wir gemeinsam“.

## Rathauskoalition lehnt höhere Hallengebühr ab

CDU und Bündnis90/Die Grünen tragen die vorgeschlagene Preisanhebung für die Nutzung der Sportstätten nicht mit. Der Stadtverband lobt die beiden Fraktionen.

Jochem Schulze

■ **Paderborn.** Seit dem Jahr 2011 erhebt die Stadt Nutzungsgebühren für Sportstätten. Die Einführung war vor knapp einem Jahrzehnt mit einer langen kommunalpolitischen Debatte verbunden. Eine Neuauflage solcher Diskussionen bleibt den Paderborner Sportlerinnen und Sportlern erspart. Denn die Ratsmehrheit von CDU und Bündnis 90/Die Grünen lehnt eine Erhöhung der Nutzungspauschale für die Sportstätten für das Jahr 2021 rundherum ab. Das haben die Koalitionspartner am Dienstag mitgeteilt.

„Die Sportvereine haben in Zeiten von Corona ganz andere Probleme. Gerade jetzt treten in der Vergangenheit vielleicht nicht mehr so aktive Sportler aus den Vereinen aus. Eine Erhöhung der Nutzungsgebühren ist ein völlig falsches Signal“, wird der Vorsitzende des Ausschusses für Sport und Freizeit Markus Mertens (CDU) in dem Schreiben zitiert. Dessen Stellvertre-

terin im Ausschuss Birgit Hüppmeier (Bündnis 90/ Die Grünen) ergänzt: „Bislang ist es ruhig in den Vereinen und im Moment werden logischerweise keine Gebühren erhoben, weil ja auch keine Nutzungen stattfinden. Die Vereine werden mit dem Ende des Lockdowns schon genügend Probleme haben, wieder den Weg in die Normalität zu finden.“

Der Haushaltsentwurf für 2021 sieht eine Erhöhung der

Nutzungsgebühren von 1,30 auf 1,60 Euro pro Stunde vor. Das entspricht einer Steigerung von 23 Prozent und einem Mehrerlös von etwa 27.000 Euro. Die hätten alle gemeinnützigen Sportvereine, die dem Landessportbund angeschlossen sind, die Paderborner Sportverbände und anerkannte Träger der freien Jugendhilfe, die Sportanlagen in Paderborn für ihr Training nutzen, leisten müssen.

„Ich bedanke mich bei der

Koalition, die schnell gehandelt und zudem deutliche Worte gefunden hat“, sagte Matthias Hornberger im Namen des Stadtverbandes (SSV). Das Vorhaben der Verwaltung habe ihn überrascht, betonte der SSV-Vorsitzende und wies auf die aktuellen Probleme der Sportvereine hin. „Bei uns melden sich immer mehr Klubs, die von einer zunehmenden Zahl von Austritten berichten. Auch Kinder werden abgemeldet. Das bereitet uns Sorgen“, erklärte Hornberger.

Die Nutzungsgebühren für Sportstätten waren in Paderborn im Herbst 2011 eingeführt worden. Die Anregung kam vom Beratungsbüro Rödl und Partner und sollte zur Konsolidierung des städtischen Haushalts beitragen. In der Arbeitsgruppe „Sparen und Sport“ wurde von Sport, Politik und Verwaltung nach langen Diskussionen schließlich eine Kompromisslösung gefunden. Die Gebühr in Höhe von 1,30 Euro war seitdem nicht erhöht worden.



Auch für die Nutzung der Sporthalle in Sande werden weiterhin 1,30 Euro pro Stunde erhoben.

FOTO: BJÖRN LEISTEN

Anzeige

## MIT ABSTAND DAS BESTE SHOPPING-ERLEBNIS

STAY@HOME  
SHOP LOCAL

**BESTELLEN  
SIE EINFACH  
PER TELEFON!**

Unter der **05251-286-555** erreichen Sie uns montags bis freitags von 9-16 Uhr. Sie erzählen uns, was Sie suchen und gemeinsam stellen wir Ihre Wunschartikel zusammen: Sie daheim, wir auf der Verkaufsfläche, direkt bei der Ware. Ihre neuen Lieblingsteile können Sie nach Absprache **persönlich abholen** oder wir senden sie Ihnen als **Paket direkt nach Hause**.

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop unter:  
[www.klingenthal.com](http://www.klingenthal.com)

**klingenthal.**