

## Business-Yoga oder Lunch-Beat: Die ideale Mittagspause

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag: Um 12 Uhr mittags lassen Millionen Menschen den Stift fallen - oder auch den Hammer - und machen Mittagspause. Wie erholt man sich in dieser Zeit am besten? Alleine, mit den Kollegen, im Büro oder lieber draußen? Petra Bröcker ist der Frage nachgegangen: Sprecherin: Mittag machen - das heißt für viele Deutsche, zum Imbiss zu gehen und auf die Schnelle Pommes, Bratwurst oder ähnliche Snacks zu essen. Besonders gesund ist das nicht. Wie man sich mittags am besten ernährt und vor allem am besten erholt, dazu hat Silke Droll von der "Apotheken Umschau" einige Tipps:

O-Ton Silke Droll: 11 sec.

"Um sich wirklich zu entspannen und dann auch wieder fitter weiterarbeiten zu können, ist es gut, sich vom Schreibtisch wegzubewegen, gemeinsam mit Kollegen zu essen - nicht alleine - und sich beim Essen Zeit zu lassen." Sprecherin: Was man mittags zu sich nimmt, hat auch etwas mit dem Alter zu tun. Jugendliche ernähren sich häufig bewusst und legen Wert auf gesunde Lebensmittel, Ältere mögen es meist deftiger: O-Ton Silke Droll: 13 sec. "Ältere essen immer noch gerne traditionell. Ein Klassiker ist da zum Beispiel die Rinderroulade. Bei Jugendlichen geht der Trend zu vegetarischen Gerichten, zum Beispiel Linsensuppe. Aber das beliebteste Gericht in deutschen Kantinen ist leider nicht sehr gesund. Das ist die Currywurst mit Pommes." Sprecherin: In der Pause kann man essen, aber auch andere schöne Dinge tun. In manchen Ländern stehen laut "Apotheken Umschau" mittags Musik und Bewegung auf dem Programm: O-Ton Silke Droll: 20 sec. "Besonders innovativ sind da die Skandinavier. In Schweden tanzt man auch in der Mittagspause, das heißt dann 'Lunch-Beat'. Rumstehen ist dann verboten, man muss wirklich tanzen. Bei uns gibt es immerhin mittlerweile Sportangebote für mittags, zum Beispiel Business-Yoga. Und in den USA ist mittags auch einmal eine schnelle Botox-Spritze drin."

Abmoderationsvorschlag:

Lassen Sie sich doch heute Mittag etwas mehr Zeit mit dem Essen, am besten gemeinsam mit den Kollegen. Oder Sie machen es wie die Skandinavier und tanzen beim Lunch-Beat zusammen. Viel Spaß und guten

Appetit!

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Sylvie Rüdinger

Tel. 089 / 744 33 194

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: [ruedinger@wortundbildverlag.de](mailto:ruedinger@wortundbildverlag.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0020 2016-09-28/09:00

280900 Sep 16

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20160928\\_OTS0020](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160928_OTS0020)