

DAS SCHREIBTISCH PROTOKOLL



Wie du deinen Körper durch einen vollen Bürotag bringst, ohne mehr Zeit zu brauchen

Viele Schreibtischarbeiter wissen längst, was theoretisch gesund wäre. Mehr Bewegung. Besser essen. Mehr schlafen. Das Problem ist nicht das Wissen. Das Problem ist, dass diese Tipps in einem echten Büroalltag selten sauber umgesetzt werden.

Genau dafür ist dieses Protokoll da. Es zeigt dir, wie du deinem Körper innerhalb eines vollen Arbeitstages gezielt Gegenwehr gibst, ohne dass du deinen kompletten Tagesablauf auf den Kopf stellen musst.



WAS DIESES PROTOKOLL KANN

Es gibt dir Struktur für deinen Arbeitstag. Es hilft dir, weniger in den Büro Autopiloten zu rutschen. Es bringt mehr Bewegung, bessere Energie und klarere Entscheidungen in deinen Tag.



WAS ES NICHT KANN

Es ist kein kompletter Abnehmplan. Es löst nicht automatisch Bauchfett, Schlafprobleme oder chronischen Stress. Es ist der Einstieg, nicht die ganze Lösung.

WARUM DEIN BÜROTAG DEINEN KÖRPER VERÄNDERT



Ein Bürojob ist nicht automatisch ungesund. Problematisch wird er, wenn dein Körper jeden Tag stundenlang dasselbe Signal bekommt: sitzen, wenig Spannung, wenig Bewegung, zufälliges Essen und Stress im Kopf. Genau daran passt sich dein Körper an.

Viele versuchen dann, den ganzen Tag erst am Abend zu retten. Nach acht bis zehn Stunden Sitzen soll plötzlich Training, Disziplin und perfekte Ernährung alles ausgleichen. Für die meisten funktioniert das nicht. Du musst früher eingreifen.



DER START IN DEN ARBEITSTAG

Starte nicht mit Kaffee als Ersatz für Basics. Trink zuerst 500 Milliliter Wasser. Beweg dich dann zwei bis drei Minuten. Ein paar Kniebeugen, lockeres Gehen oder Schulterkreisen reichen völlig. Erst danach kommt Kaffee.



MERKE

Kaffee ist nicht das Problem.
Das Problem ist, wenn Kaffee die Grundlagen ersetzt.



DIE 90 MINUTEN REGEL

Nach spätestens 90 Minuten brauchst du einen kurzen Reset. Ein bis zwei Minuten reichen. Steh auf, geh kurz, bewege Hüfte und Schultern oder mach ein paar Kniebeugen. Es geht nicht darum, Kalorien zu verbrennen. Es geht darum, dass dein Körper wieder Bewegung, Durchblutung und Aufrichtung bekommt.

DAS MITTAGESSEN ENTSCHEIDET ÜBER DEINEN NACHMITTAG



Viele verlieren ihren Arbeitstag mittags. Ist das Essen zu schwer, kommt das Nachmittagstief. Ist es zu wenig, kommt später Heißhunger. Ist es komplett zufällig, fehlt dir stabile Energie.

Ein gutes Mittagessen braucht keine Perfektion, sondern eine klare Struktur. Eine vernünftige Proteinquelle bildet die Basis. Dazu kommt Gemüse, Salat oder eine andere sättigende Komponente mit Volumen. Kohlenhydrate dürfen dabei sein, aber bewusst. Fett bleibt kontrolliert.



PRAKTISCHE BEISPIELE

Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse. Rind mit Reis und Salat. Omelett mit Brot und Gemüse. Eine Bowl mit Fleisch, Gemüse, Reis und leichter Soße.



WAS DU BEI MÜDIGKEIT AM NACHMITTAG TUN SOLLTEST

Bevor du automatisch zum nächsten Kaffee greifst, prüfst du drei Dinge. Hast du genug getrunken. Hast du dich in den letzten 90 Minuten bewegt. Hast du echten Hunger.

Wenn die Energie fällt, trink zuerst 500 Milliliter Wasser. Beweg dich kurz. Wenn du Hunger hast, iss etwas Proteinreiches wie Skyr, Proteinpudding, Hüttenkäse oder einen Shake. Erst danach entscheidest du, ob du wirklich noch Kaffee brauchst.



DER ÜBERGANG NACH DER ARBEIT



Der kritischste Moment des Tages kommt oft erst nach dem Büro. Viele gehen direkt vom Schreibtisch aufs Sofa und verlieren damit den Abend. Nicht aus Schwäche, sondern weil der Arbeitstag keinen sauberen Abschluss hat.

Deshalb brauchst du einen Übergang. Beweg dich nach der Arbeit zehn Minuten. Spazieren, Treppen, Mobility oder lockeres Radfahren reichen völlig. Das ist kein Training. Es ist die Grenze zwischen Arbeitsmodus und Feierabend.



DIE EINFACHE TAGESSTRUKTUR

Morgens startest du mit Wasser und kurzer Bewegung. Während der Arbeit stehst du spätestens alle 90 Minuten auf. Mittags achtest du auf Protein und Struktur. Am Nachmittag prüfst du zuerst Wasser, Bewegung und Hunger. Nach der Arbeit setzt du einen kurzen aktiven Übergang.



DIE NOTFALL VERSION

Wenn der Tag komplett eskaliert, halte nur drei Dinge ein. Trink vor dem ersten Kaffee 500 Milliliter Wasser. Steh zweimal am Tag kurz auf und beweg dich. Achte bei deiner größten Mahlzeit zuerst auf Protein.



**DU BRAUCHST NICHT NOCH MEHR WISSEN.
DU BRAUCHST EIN SYSTEM, DAS IN DEINEN
ECHTEN ALLTAG PASST.**