



Gesundheitstipp

## Proteinreiche Ernährung im Job

Wer lange sitzt und viel arbeitet, braucht nicht unbedingt mehr Kaffee, um gut durch das Nachmittagstief zu kommen – manchmal braucht man auch einfach mehr Eiweiß. Wer proteinreich frühstückt oder zu Mittag isst, ist oft länger satt und greift weniger zu Snacks. Mehr noch: Proteine sind lebensnotwendig. Unsere Körperzellen werden laufend erneuert und brauchen eine regelmäßige Proteinzufuhr. Proteine sind zentral für Muskelaufbau, Stoffwechsel, Hormone, Antikörper und Gewebe. Eine ausreichende Proteinzufuhr hilft zudem, Muskelmasse zu erhalten – das ist nicht nur wichtig für Sportler, sondern für alle.

### So viele Proteine brauchen Sie

Ob Sie genügend Proteine zu sich nehmen, können Sie grob ausrechnen: Als Richtwert für Erwachsene gilt eine tägliche Eiweißzufuhr von etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wer beispielsweise 70 Kilo wiegt, liegt mit 56 Gramm Protein pro Tag ziemlich gut; das liefern etwa 250 g Magerquark und 150 g Hähnchenbrust. Aber der Bedarf ist individuell. Wer beispielsweise gezielt Muskeln aufbauen will oder älter als 65 Jahre ist, braucht oft mehr Proteine.

### Worin stecken natürliche Proteine?

Viele natürliche Lebensmittel sind prima Eiweißquellen: Greifen Sie zu fettarmen Milchprodukten wie Skyr, Quark oder Hüttenkäse, zu fettarmem Fleisch oder zu Fisch und wählen Sie regelmäßig pflanzliche Eiweißlieferanten wie Erbsen, Soja, Linsen, Haferflocken oder Nüsse. Nicht nur die Menge an Protein, auch die Vielfalt der Proteinquellen zählt:

- **Proteinreich frühstücken:** Quark mit Nüssen, Joghurt mit Haferflocken oder Vollkornbrot mit Ei sorgen für einen proteinreichen Start in den Tag.
- **Proteine verteilen:** Proteine am besten über den Tag verteilt zu allen Mahlzeiten verzehren.
- **Meal-Prep nutzen:** Vorgekochte Hülsenfrüchte, Tofugerichte oder gekochte Eier lassen sich gut mitnehmen.
- **Smarter snacken:** Statt süßer Snacks besser Skyr, Nüsse oder Hüttenkäse wählen.
- **Fisch bewusst kaufen:** Fisch liefert wertvolles Protein, aber Überfischung und Schadstoffbelastungen machen einen bewussten Genuss notwendig.
- **Eiweißbedarf pflanzlich decken:** Pflanzliche Lebensmittel enthalten viel wertvolles Eiweiß (Protein). Wichtig ist jedoch, die pflanzlichen Eiweißquellen zu kombinieren, z. B. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen mit Getreideprodukten wie Vollkorn oder Reis.

## Proteinreiche Rezepte für den Arbeitstag

Shakshuka mit Kichererbsen und Feta – vegetarisch

### Zutaten (2 Portionen):

#### Proteinquellen:

- 4 Eier
- 100 g Feta
- 150 g Kichererbsen (vorgekocht, abgetropft)

#### Weitere Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- Topping: frische Petersilie oder Koriander, Sesamsamen

#### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Anschließend gehackte Tomaten, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit einem Löffel 4 Mulden in die Soße drücken, die Eier vorsichtig in die Mulden geben. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier bei niedriger Hitze stocken lassen (ca. 5–7 Minuten, je nach gewünschter Konsistenz). Feta in kleine Stücke zerbröseln und über die Shakshuka streuen. Shakshuka mit Topping garnieren und direkt aus der Pfanne servieren. Dazu passt Vollkornbrot, Pita oder ein frischer Salat.



**Bis zu 200 Euro mit dem BARMER Bonus sichern**

Ob eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, digitaler Gesundheitskurs oder Vorsorgecheck – mit allem können Sie Bonuspunkte sammeln und werden dafür sofort mit barem Geld belohnt. Und so einfach geht's: Nachweise im Mitgliederbereich Meine BARMER per App oder im Web hochladen und Geldprämie direkt auszahlen lassen.



Jetzt Bonuspunkte sammeln:  
[barmer.de/bonus](https://barmer.de/bonus)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Miriam Ohrem  
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: ©amenic181

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.