

Der Obstkorb als Alibimaßnahme

Ausgewogene Ernährung ist der Motor für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In Unternehmen wird das Thema jedoch oftmals eher stiefmütterlich behandelt und mit einem gesunden Obstkorb oder einem Ernährungsworkshop nur gestreift.

Diese Angebote sind sinnvoll, um ArbeitnehmerInnen für ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren. Allerdings reichen punktuelle Maßnahmen nicht, wenn Prävention nicht als Teil einer gesunden Unternehmenskultur verankert und gelebt wird. Darüber hinaus liegt der Fokus von Maßnahmen meist auf der Lebensmittelauswahl, oftmals sind nicht die Lebensmittel, sondern ist das Essverhalten das Problem.

Gesundheitsförderliche Unternehmenskultur

Aufgrund des hohen Arbeitsdrucks und der ansteigenden Arbeitsmenge verbringen ArbeitnehmerInnen ihre Mittagspause häufig am Arbeitsplatz. Sie nehmen Mahlzeiten neben der Beantwortung von E-Mails oder auf dem Weg zum nächsten Meeting ein, um Zeit zu sparen. Das führt dazu, dass deutlich mehr gegessen wird, das (emotionale) Sättigungsgefühl bleibt aus (denken Sie an Chips, die Sie während des Fernsehens essen). Das Verlangen nach Süßigkeiten nimmt zu. Zusätzlich ehlt es an Erholung, Konzentration und Aufmerksamkeit lassen nach, ArbeitnehmerInnen benötigen mehr Zeit für Aufgaben, die Fehleranfälligkeit steigt.

Überessen oder unkontrolliertes Essen am Abend bis hin zu einem unangenehmen Sättigungsgefühl sind keine Seltenheit. Wenn wir essen, werden Glückshormone ausgeschüttet. Wir fühlen uns dann besser und entspannter. Daher essen wir nach einem stressigen Arbeitstag häufig mehr Süßes.

Ernährung bei Jugendlichen

Gerade bei jungen Menschen ist es besonders wichtig, ein gesundes Essverhalten vorzuleben. Über die Folgen von einseitiger Ernährung machen sie sich oft keine Gedanken, die Lebensmittel-



© Adobe-Stock / Freeman83

Gesundes Essverhalten am Arbeitsplatz muss Teil der Unternehmenskultur werden. Ein Obstkorb allein reicht nicht aus.

auswahl orientiert sich meist am Angebot vor Ort.

Was können ArbeitgeberInnen tun?

Gesundes Essverhalten am Arbeitsplatz muss Teil der Unternehmenskultur sein:

- Motivieren Sie, dass Pausen eingehalten werden und in Ruhe gegessen wird. Kommunizieren Sie dies und leben Sie es aktiv vor.
- Statten Sie Automaten/Kantinen mit einem breiten Angebot an hochwertigen Lebensmitteln aus.
- Binden Sie die ArbeitnehmerInnen in die Menüauswahl ein – das erhöht die Frequenz und Zustimmung.
- Selbst Mitgebrachtes sollte in der Kantine verzehrt werden dürfen. Das fördert den sozialen Aspekt und ermutigt ArbeitnehmerInnen dazu, fern des Arbeitsplatzes zu essen.
- Bieten Sie für ArbeitnehmerInnen im Außen- und Schichtdienst konkrete und

alltagstaugliche Umsetzungsmöglichkeiten mit geringem Aufwand an.

- Hochwertige Trinkflaschen, Thermoskannen oder Meal-Prep-Boxen mit Besteck eignen sich hervorragend als Geschenke für Ihre ArbeitnehmerInnen.

Die Mehrzahl der Menschen verbringt rund acht Stunden im Unternehmen bzw. im Betrieb. Ein gesundes Essverhalten liegt im ArbeitgeberInnen- und ArbeitnehmerInneninteresse und sollte daher Teil der Unternehmensstrategie sein.



© Alexander Müller

Cornelia Fiechtl
Ernährungspsychologie & Essverhalten
www.cornelifiechtl.at