Gesundheitstipp des Monats September

Gesundheitstipps für Firmen zum Thema „Ernährung in der Arbeitswelt“

Acht Jahre arbeiten, sieben Jahre essen

Wer in Deutschland als Junge auf die Welt kommt, hat derzeit eine Lebenserwartung von gut 78 Jahren. Als Mädchen sind es sogar über 83 Jahre. Zählt man alle Arbeitsstunden zusammen, arbeiten die Menschen von dieser Zeitspanne im Durchschnitt acht Jahre. Doch auch für die schönen Dinge des Lebens nimmt man sich Zeit in Deutschland. Fünf Jahre zum Beispiel für das Essen, zwei Jahre und zwei Monate für die Zubereitung von Mahlzeiten.

Gemeinsam genießen

Besonders in Gemeinschaft schmeckt es den Menschen gut. Man trifft sich mit Kolleginnen und Kollegen nach einem erfolgreichen Projekt im Restaurant, feiert Familienfeste mit einem feinen Menü und kocht oder grillt gemeinsam mit guten Freunden. Eine Inspiration sind dabei auch die Essgewohnheiten, die Menschen aus anderen Ländern mit nach Deutschland bringen oder die kulinarischen Urlaubsfreuden, die zuhause gern nachgekocht werden. Und die vielen regionalen Spezialitäten aus deutschen Landen sind Ausdruck der eigenen Identität – sei es der Hamburger Pannfisch oder die knusprige Schweinshax'n aus München.

Frühstück am Arbeitsplatz

Auch am Arbeitsplatz spielt das Essen – über die eigentliche Nahrungsaufnahme hinaus – eine wichtige Rolle. Einmal in der Woche gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen zu frühstücken, kann ein schönes gemeinsames Erlebnis sein. Man kann in einer regelmäßig stattfindenden Besprechung Obst und Gemüse anbieten und so in entspannter Runde Aufgaben planen oder Ideen entwickeln.

Bewusste Ernährung

In den Regalen der Supermärkte werden Singles wie Paare oder Familien, junge und ältere Menschen mit einem enorm vielfältigen Angebot an Lebensmitteln konfrontiert. Doch nicht alle Produkte sind förderlich für die Gesundheit. Wer sich Gutes tun möchte, der achtet darauf, möglichst natürliche Lebensmittel zu verwenden und sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. So kann man viele Belastungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien positiv beeinflussen. Auch Leistungstiefs lassen sich mit bewusster Ernährung vermeiden.

Gemeinsam und gesund essen

Am Arbeitsplatz sind gemeinsame Mahlzeiten und deren Zubereitung eine genussreiche Möglichkeit, das Miteinander und die Gesundheit zu stärken. Besonders gut sind Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in dieser Hinsicht aufgestellt, die an ihrem Arbeitsplatz eine Küche benutzen können. Einerseits kann sich dort jeder selbst verpflegen. Andererseits können sich die Kolleginnen und Kollegen gemeinsam mit gesunden Mahlzeiten verpflegen. Ein frischer Salat für das ganze Team ist in der Mittagspause schnell zubereitet. Und wenn man sich abwechselt, bleibt erstens der persönliche Zeitaufwand überschaubar und zweitens kommen immer wieder neue Variationen auf den Tisch. Gemeinsames Essen, ob im Büro oder auswärts, kann auch Distanz vom Arbeitsstress bedeuten. Die Kolleginnen und Kollegen werden außerhalb des Arbeitskontexts anders wahrgenommen und die Akkus schneller wieder aufgeladen.

Her mit den Vitaminen!

Anstatt nach der Mahlzeit eine Schale mit Süßwaren herumzureichen, kann man einen Obstkorb für das ganze Team organisieren. In einem bestimmten Rhythmus kann jeder einmal das Obst einkaufen. Oder man richtet eine Obstkasse ein und geht ein- oder zweimal die Woche gemeinsam einkaufen. Eventuell findet man sogar einen Obsthändler mit Lieferservice.

Frisches und Vollwertiges aus der Kantine

Viele größere Unternehmen bieten ihrer Belegschaft auch in der Kantine besonders gesunde, kalorienreduzierte oder vollwertige Gerichte an. Da gilt es dann für jeden, bei der Auswahl genau auf die eigenen gesundheitlichen Bedürfnisse zu achten und die Speisen gezielt auszuwählen.

Lieblingsrezepte für den Berufsalltag

Wer sich zwischen Terminen, Konferenzen und Besprechungen gesund und lecker ernähren möchte, dem bietet das Rezeptbuch „Lieblingsrezepte für den Berufsalltag“ (www.barmer.de/a001818) viele gesundheitsgerechte Ideen für die Verpflegung am Arbeitsplatz. Wenn sich mehrere Kolleginnen und Kollegen zusammentun und jeder etwas anderes mitbringt, kann man sich mit den Rezepten aus dem Buch sogar ein Buffet für das ganze Team zusammenstellen.

BARMER