

Gesund Essen im Berufsalltag – Leistungsfähiger im Job!

Eine der Präventionsmaßnahmen zur Steigerung der Mitarbeitergesundheit im Rahmen der Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist auch das Thema „**Gesund Essen im Berufsalltag**“ und damit leistungsfähiger im Job zu sein!

Die Förderung der Eigenverantwortung der Mitarbeiter und eine langfristige Veränderung des Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens durch das Bewußtsein für einen gesunden Lebensstil (Work-Life-Balance) sind dabei die zwei wichtigsten **Beweggründe**.

Der **Nutzen für das Unternehmen** ist die Steigerung der Gesundheit durch die richtige Ernährung und der Erhalt der Leistungsfähigkeit im Job, sowie ein Rückgang der krankheits-bedingten Fehlzeiten. Der **Nutzen für den Mitarbeiter** liegt durch die Planung bei Einkauf und Vorkochen in der Zeit- und Geldersparnis.

Die Möglichkeiten der Umsetzung in der Praxis

Dem Mitarbeiter helfen die besten Ernährungsempfehlungen nicht, wenn sie schwer in den Arbeitsalltag umzusetzen sind.

Eine gute Kantine mit abwechslungsreichem Angebot, auch in Form eines Salat- und Gemüsebuffets, kann hier eine gute Möglichkeit sein, um sich durch die Auswahl der Speisen leicht und bekömmlich zu ernähren und das nachmittägliche „Suppenkoma“ zu vermeiden.

Wenn im Unternehmen keine Kantine vorhanden ist, bietet eine vorhandene Küche oder Aufenthaltsraum mit Kochgelegenheit (sowie Kühlschrank) eine gute Alternative, damit die Mitarbeiter vorgekochte, bzw. mitgebrachte Gerichte in Ruhe und gemeinsam essen können.

Eine weitere Idee wäre, dass im Team abwechselnd eine/r kocht und für die anderen KollegInnen das Essen mitbringt (bei 5 Personen für eine Woche ideal). Das stärkt den Teamgeist, verbessert die Kommunikation genauso wie das gesundheitliche Wohl.

Dieser neue Trend nennt sich „Meal Prep“ und ist nichts anderes, als das Vorbereiten und Vorkochen der Mahlzeiten für mehrere Tage. Es gibt hierzu im Internet viele Ideen und Rezepte.

Haben Sie die Möglichkeit ausserhalb des Unternehmens entsprechende Geschäfte zu finden, so sind frische Lebensmittel vorzuziehen. Viele Metzgereien bieten mittlerweile auch oft ein warmes, fleischloses Gericht an und bei bestimmten „Suppenküchen“ kann man die eigene, mitgebrachte Speisenbox befüllen lassen.

Für den „kleinen Hunger zwischendurch“ gibt es die Möglichkeit, eine Schale mit frischem Obst oder Trockenfrüchten als gesunde Alternative neben der obligatorischen Süßigkeitenschale hinzustellen. Oder snacken Sie doch verschiedene „Brainfoods“: Studentenfutter, Nüsse oder Nussmischungen mit Samen, Powerballs oder Vollkorn – Reiswaffeln sind echte Wunderwaffen, um die Konzentration im Nachmittagstief zu steigern.

Beim Verzehr mit Convenience-Food empfehle ich auf eine gute Qualität ohne künstliche Zusatzstoffe zu achten, wenn möglich in Bioqualität. Verwenden Sie Fertiggerichte mit hohem Gemüseanteil und pepen Sie diese mit z.B. Mini-Tomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomatenmark und Gewürzen und Kräutern auf. Tiefkühlprodukte (Gemüse) sind durchaus eine alternative Ergänzung der Gerichte.

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist ein hohes Gut und die Leistungsfähigkeit eine wichtige Ressource im Unternehmen.

Zur Autorin:



Dr. Eva Mathilde Fuchs ist ganzheitliche Beraterin für Ernährung, Mentales und Bewegung und Diplom-Chemikerin. Ihre Kernkompetenz liegt in der wissenschaftlich fundierten und neutralen, produktunabhängigen Beratung.

Mit über 20 Jahren in der freien Wirtschaft, kennt sie die Problematik der Ernährung im stressigen Berufsalltag aus eigener Erfahrung. Durch Fachvorträge motiviert und informiert sie Ihre Mitarbeiter, wie sie trotz Zeitdruck und Stress im Berufsalltag fit, leistungsfähig und gesund bleiben. Ihre Tipps sind dabei einfach, praktikabel und alltagstauglich!