

PRESSEMITTEILUNG

Zum Welternährungstag:

Ist der Mitarbeiter, was er isst?

Betriebsärzte warnen vor schlechten Essensgewohnheiten im Arbeitsalltag

Karlsruhe, 15. Oktober 2013. Der Stress wächst, die Arbeitsbelastung auch: Immer mehr Deutsche verzichten deshalb auf Essenspausen, die schnelle Mahlzeit vorm Bildschirm ist für viele Arbeitnehmer Alltag. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) hat fast jeder Dritte Schwierigkeiten damit, sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren.¹ Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. (VDBW) nimmt deshalb den diesjährigen Welternährungstag zum Anlass, auf die Relevanz der gesunden Ernährung im Arbeitsalltag hinzuweisen.

Dr. med. Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des VDBW, erklärt: „Viele Berufstätige können im Arbeitsalltag nicht gesund essen oder nehmen sich einfach nicht die Zeit dazu. Gesunde Ernährung ist jedoch gerade dort wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und den Arbeitsaufgaben auf Dauer gewachsen zu sein“. Die Betriebsärztin appelliert an alle Arbeitnehmer für mehr Eigenverantwortung in Sachen Essensgewohnheiten.

Der Tipp der Betriebsärzte: Essen Sie nicht neben der Arbeit

Eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag ist durchaus möglich. Wichtig dabei ist, dass man dem Essen seine volle Aufmerksamkeit schenkt. Denn: Nur wer bewusst isst, kann ein Abgleiten in schlechte Ernährungsgewohnheiten verhindern. Betriebsärzte raten dazu, nicht neben der Arbeit zu essen: „Pausen zum Essen sollten bewusst in den Tagesablauf eingeplant werden. Mittagspausen sind auch Erholungspausen, deshalb sollten Arbeitnehmer dabei möglichst den Arbeitsplatz verlassen“, so Dr. med. Wahl-Wachendorf.

Wer keine Zeit für eine klassische Mittagspause hat, sollte mehrere kleine Zwischenmahlzeiten einfügen. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich optimal Sandwiches und Wraps, Obst und Rohkost oder auch ein kleiner Salat. Zusätzlich sollten Berufstätige auch darauf achten, stets ausreichend zu trinken. Um Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und einer verringerten Leistungsfähigkeit vorzubeugen, sollten sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.

¹ „Iss was, Deutschland?“ – TK-Studie zum Ernährungsverhalten in Deutschland, 2013

Der „Essenscoach“ im Unternehmen

Als Gesundheitsmanager im Unternehmen kann der Betriebsarzt wertvolle Tipps geben und dazu beitragen, Essensgewohnheiten am Arbeitsplatz zu verbessern. Bei akuten Problemen empfiehlt sich immer zunächst der Gang zum Betriebsarzt. Neben konkreten Ratschlägen für eine gesunde Ernährung und Lebensstil im Arbeitsalltag können Betriebsärzte Arbeitnehmern auch Adressen weiterer Ernährungsberatungsstellen nennen oder ihnen Tipps zur Literatur über gesunde Ernährung geben.

Mitarbeitergesundheit entscheidet über Unternehmenserfolg

Für viele Erkrankungen ist die Ernährung verantwortlich. Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sind nur einige davon. Bei Berufstätigen spielt die Ernährung zusätzlich auch für ihre Leistungsfähigkeit – und somit die Leistungsfähigkeit von ganzen Unternehmen – eine wichtige Rolle. Arbeitgeber stehen daher in der Pflicht, für eine gesunde Ernährung der Mitarbeiter zu sorgen. Umfassende Ernährungsinformationen und Beratung zum gesamten Verpflegungs- und Getränkeangebot inklusive Automaten, der Einrichtung einer Salat- und Saftbar in der Kantine und in Pausenräume sind mittlerweile ein Muss für große Arbeitgeber. Zusätzlich empfiehlt der VDBW auch Gesundheitsseminare für Mitarbeiter und Führungskräfte, Aktionstage in der Kantine, zum Beispiel „Herzgesund essen“, „Mediterrane Kost“, etc., sowie Mitarbeiterbefragungen zum existierenden oder gewünschten Kantinen- oder Verpflegungsangebot.

Zeichen: ca. 3.600

VDBW

Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) ist der Berufsverband deutscher Arbeitsmediziner und der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas. Er vertritt seit 64 Jahren die Interessen seiner rund 3.000 Mitglieder, die aus internationalen Großunternehmen, Verwaltungen, Betriebsarztzentren oder aus der freiberuflichen eigenen Praxis stammen. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit. Die Zentrale des VDBW ist in Karlsruhe. www.vdbw.de

Verbandskontakt:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.
Friedrich-Eberle-Str. 4a
76227 Karlsruhe
T: 0721 933 8182

Pressekontakt:

DauthKaun Public Relations
Monbijouplatz 5
10178 Berlin
T: 030 240 47 86 31