



Früher war alles besser. Oder zumindest einfacher. Da wurde gegessen, was auf den Tisch kam. Und zur „gesunden Ernährung“ brauchte es nicht viel mehr als den sprichwörtlichen Apfel pro Tag. So leicht ist das heute nicht mehr – besonders im Arbeitsalltag. Ein Selbstversuch im Vollwertmodus.

An apple a day keeps the doctor away – schön wär's. Das Thema gesunde Ernährung ist eine Wissenschaft für sich geworden. Und ein Wirtschaftszweig für sich. Sehnige Ernährungspäpste aller Couleur verdienen sich einen goldenen Six-pack mit immer neuen Theoremen, denen leider nur eines gemein ist: Alle empfehlen etwas anderes.

„Diät“ nennt sich das Ganze nur noch selten. Die geneigte Akademikerin sagt heute „Ich habe meine Ernährung umgestellt“, und gönnt sich zum Blattsalat selbstbewusst ein Glas Sauvignon Blanc. Immerhin: späte Genugtuung für die arme, über Generationen hinweg von der deutschen Sprache rücksichtslos missbrauchte Diät. Ihrer griechischen Wortherkunft nach ist sie nichts anderes als eine „Lebensweise“. Und seit Hippokrates beschäftigt sich die „Diätetik“ mit nichts Unverfänglicherem als der Lehre von der gesunden Ernährung.

Eher unappetitlich

Doch was ist das eigentlich, gesunde Ernährung? Regional und saisonal sollen wir essen, in Maßen statt in Massen. Weniger Salz, weniger Zucker und – na klar – weniger Alkohol. Rohes Obst und Gemüse, viel Getreide, überhaupt mehr pflanzliche, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Fleisch und Fisch selten und bitte nur nachhaltig. Billig-Bio ist out, Öko-Hof ist in, am besten mit geschlossenem Fleisch-Kreislauf.

Soviel zur Theorie. In der Praxis bestimmt unter der Woche der Arbeitsrhythmus den Speiseplan der meisten Erwerbstätigen. Die Folgen sind eher unappetitlich: Jeder dritte Mann (36 Prozent) und jede vierte Frau (24 Prozent) kommt einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse zufolge nicht dazu, sich bei der Arbeit vernünftig zu ernähren. Stattdessen greift man zum Schokoriegel, isst hastig vor dem Rechner oder lässt gleich das Mittagessen ausfallen, „weil das Projekt fertig werden muss“. Und abends gibt es völlig ausgehungert eine Tiefkühlpizza vor dem Fernseher.

Für fast jeden zweiten Arbeitnehmer (48 Prozent) ist dabei Zeitmangel das Hauptargument. Immerhin jeder Vierte gibt zu, dass Durchhaltevermögen (43 Prozent) und Wille (40 Prozent) fehlen. Fast genauso viele (39 Prozent) machen für ihr Essverhalten das kulinarische Angebot in der Umgebung verantwortlich, jeder Dritte (29 Prozent) bemängelt die Voraussetzungen am Arbeitsplatz.

Keine Zeit, keine Disziplin, schwierige Umstände – das klingt nachvollziehbar für jeden, der schon einmal versicherungspflichtiger Vollzeitstätigkeit nachgegangen ist. Dennoch bleibt das pelzige Geschmäckerle der faulen Ausrede: Es muss in der westlichen Welt doch wohl möglich sein, halbwegs ausgewogen ernährt durch einen durchschnittlichen Arbeitstag zu kommen!

Wagen wir also eine Woche lang den Selbstversuch: Welche Gebote muss ich beherzigen, um gesunde Ernährung unkompliziert in meinen Arbeitsalltag zu integrieren? Wie lässt sich das mit wenig Aufwand organisieren? Was ist wirklich „gesund“ und wer will mir nur wieder etwas vermeintlich Gesundes aufschwätzen?

Zeit, mit jemandem zu sprechen, der sich auskennt.

Von Amts wegen im Vorteil

Betritt man Sabine Ellingers Büro, wird schnell klar, was es mit gesunder Ernährung am Arbeitsplatz auf sich hat. In Griffweite stehen Obstkorb und Wasserflasche, daneben zwei Tupperdosen: in der einen Vollkornbrot mit Käse, in der anderen frisch geschnittenes Obst und Gemüse. Im Kühlschrank ist zudem ein Joghurt deponiert.

Sabine Ellinger ist Professorin für Ernährungswissenschaft an der Hochschule Niederrhein, und man mag einwenden, dass sie von Amts wegen im Vorteil ist. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Denn auch für sie gelten zwei der Punkte, die so viele Arbeitnehmer von gesundem Essen fernhalten: Zeitmangel und widrige Umstände im Arbeitsumfeld.

Vorlesungen, Seminare und Sprechstunden, externe Termine, Gastvorträge und teils mehrtägige Konferenzen zerstückeln ihre Arbeitstage enorm. In dem Gebäu-

Gesund ernährt nach den zehn Regeln der DGE

Info

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf wissenschaftlicher Basis zehn Regeln zur gesunden Ernährung formuliert. Hier eine Zusammenfassung:

- Abwechslungsreich und vielseitig, nährstoffreich und energiearm essen
- Vollkornprodukte und Kartoffeln als Basis
- Fünf Portionen Gemüse und Obst, möglichst frisch oder kurz gegart
- Fettarme Milchprodukte, Fleisch in Maßen, ein- bis zweimal pro Woche Fisch
- Pflanzliche Öle und Fette statt gesättigter Fettsäuren
- Zucker und Salz in Maßen, frische Kräuter und Gewürze nutzen
- Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag, idealerweise Wasser
- Schonende Zubereitung, niedrige Gartemperaturen
- Zeit nehmen, in Ruhe essen, genießen
- In Bewegung bleiben

de, in dem sich die Dienstzimmer der Professoren befinden, gibt es zudem keine Gemeinschaftsküche und keinen Mittagssaum. Und die Mensa ist in den Stoßzeiten hoffnungslos überfüllt. Sabine Ellinger hat also weder mehr Zeit noch bessere Bedingungen als durchschnittliche Büroangestellte. „Um sich im Job gesund zu ernähren, braucht es drei Komponenten“, erklärt sie. „Sie müssen sich Ihre Ernährungsweise bewusst machen, die echte Bereitschaft haben, sich umzustellen, und Ihren Tag dahingehend konsequent planen“. Mit anderen Worten, und auch wenn das manchen Leser enttäuschen mag: Zeitmangel und ungünstige Umstände sind vorgeschobene Argumente. Wesentlich sind das Durchhaltevermögen und der Wille. Es geht um Disziplin.

Willenlos im Hungerloch

Sozialpsychologen kennen seit einigen Jahren das Patentrezept, um Disziplin und Willenskraft im Keim zu erdrosseln: Hunger. Unterzuckerung ist ein sicherer Weg, selbst gesteckte Ziele zu verpassen. „Hunger macht willenlos“, bestätigt auch Sabine Ellinger. Ist der Blutzuckerspiegel einmal richtig im Keller, gehen unsere guten Vorsätze über Bord. Genau in diesen Situationen gehen wir nachmittags zum Süßigkeiten-Automat und nehmen abends im Bahnhof vor der Heimfahrt das Stück Pizzen auf die Hand. Wenn uns der Heißhun-

ger treibt, greifen wir zu schnellen Snacks mit hoher Energie- aber niedriger Nährstoffdichte: viele Kalorien, aber wenig Substanz. Ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel haben exakt das entgegengesetzte Verhältnis.

Gute Planung ist also entscheidend. Aber nach welcher Richtlinie soll ich planen? Auf die immer neuen Gebote immer neuer Gurus gibt Sabine Ellinger nichts: „Wer sich ernsthaft gesund ernähren will, sollte sich an die Empfehlungen einer Fachgesellschaft halten, nicht an irgendwelche Wunderheiler“.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zehn einfache Regeln (siehe Info-Kasten) zusammengefasst, an die ich mich eine Woche im Job halte. Noch eine Regel, die ich mir auferlege: keine Süßigkeiten im Büro. Und: Ich esse kein Fleisch, von dem ich nicht weiß, wo es herkommt.

Kopfüber ins Glutamat

Kaum zurück in der Redaktion, sieht mein Arbeitsplatz ein bisschen aus wie der von Sabine Ellinger, die mich gelehrt hat: „Was Sie sehen, das essen Sie auch“. Obst und Brotdose stehen im Sichtfeld, das Wasser in Griffweite, ein vollwertiges Müsli im Kühlschrank. Statt Schokoriegeln gibt es fortan einen bunten Reigen an Frucht- und Nuss-Mischungen. Die habe ich als Überraschungspakete online bei BiteBox bestellt, und ihr Konsum macht ob der bunten Zusammenstellung sogar Spaß –

wer es einfacher und günstiger haben will, halte sich ans Studentenfutter.

Will man im Kollegium aber nicht gerade als Soziopath rüberkommen, empfiehlt sich erfahrungsgemäß der eine oder andere gemeinsame Gang in die Kantine. Dort wartet jede Menge Fleisch nicht näher bezeichneter Provenienz auf gierigen Verzehr. Ich bescheide mich also eine Woche lang mit einem Salat oder einem vegetarischen Gericht. Manches Mal mache ich auch einen Bogen um die Großküche, weil der Hunger mittags gar nicht so recht aufkommen will. Und weil es zugegebenermaßen doch etwas anstrengt, Salat zu mümmeln, während die Kollegen fröhlich im Glutamat baden.

Natürlich nervt es, morgens früher aufzustehen, um im Halbdunkel Brote zu schmieren oder Gemüse zu schneiden. Deshalb mache ich es mir einfach: Gemüse-Snacks werden abends geschnitten und übernachten schon fertig verpackt im Kühlschrank. Beim Frühstück schmiere ich ein Vollkornbrot mehr, für den Hunger zwischendurch. Und vom Müsli machen wir eine große Portion, von der die ganze Familie etwas hat. Obst und Snacks kaufe ich für die ganze Woche, sie liegen am Arbeitsplatz bereit. Fertig ist die Laube.

Wurstfreunde müssen bangen

Wie bei jeder Gewohnheitsveränderung muss man bereit sein, sich zu exponieren. Häufiger als sonst verirren sich Kollegen an meinen Schreibtisch, um zu erfragen, ob alles in Ordnung sei – in Sachen Blutzucker und überhaupt. Lläuft ganz gut, besten Dank. Zum Ausdruck meiner Verbundenheit reiche ich gesunde Snacks. „Eigentlich ganz lecker“, so die einhellige Meinung. Vom ergänzenden Gang zum Süßigkeiten-Automat hält das jedoch die wenigsten von ihnen ab.

Eigentlich ist es ja auch nichts Neues, mit seinem Ernährungsstil Aufmerksamkeit zu erregen. Kann man es sich im lebensstilistischen Positionierungswettbewerb unserer Zeit überhaupt leisten, keiner Lebensmittelkategorie grundsätzlich körperlich oder moralisch intolerant gegen-

überzustehen? Reicht es, nach gesundem Menschenverstand von Fall zu Fall zu wägen, welches Essen gut, gesund oder korrekt ist? Ich werde mir langsam selbst verdächtig.

Längst jedenfalls ist Ernährung keine Privatsache mehr. Ernährung ist Lifestyle. Ernährung ist Distinktion. Ernährung ist Politik, im Kleinen wie im Großen. Erst waren es nur die Krankenkassen, die sich für unsere Essgewohnheiten interessierten. Dann die Politiker. Und jetzt sind es auch unsere Arbeitgeber. Mit Kantinen, Mensen, Betriebsküchen oder Kooperationsprogrammen sind sie für das mitverantwortlich, was wir tagtäglich zu uns nehmen. Dementsprechend rühmig ist ihr Ansinnen, uns in Richtung Gesundheit zu konditionieren. Wie weit es gehen kann mit der Fürsorge, wenn ein entsprechender gesellschaftspolitischer Wind weht, beweist der Klinikkonzern Helios beim Umgang mit Rauchern in der Belegschaft: Sie erhalten einen Tag weniger Urlaub als Nichtraucher.

Offene Diskriminierung im Namen der Gesundheit? Ein flüchtiger Blick ins Deutsche Ärzteblatt lässt ahnen, dass es künftig auch derartige Contests in Sachen gesunder Betriebsverpflegung geben könnte. Dass nunmehr „Wurstkonsum als Sterberisiko“ gilt, wird dort etwa per Überschrift vermeldet. Hoffen wir für die Wurstfreunde unter uns, dass sie künftig nicht auch um ihren Urlaub bangen müssen.

Vollwertkost für alle

So weit ist es zum Glück noch nicht. Vielmehr sind zahlreiche Unternehmen auf dem Weg, ihren Mitarbeitern das zu bie-

ten, was sie bisher vermissen: ernsthafte Angebote, um sich am Arbeitsplatz und in der näheren Umgebung tatsächlich gesund zu ernähren. Das beginnt bei Obstkörben, gesunden Snacks und kostenlosen Wasservorräten ebenso wie bei der Einrichtung von Gemeinschaftsküchen und Mittagsräumen. Und es geht bis hin zur Ausrichtung der Betriebsverpflegung an den Leitlinien vollwertiger Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zertifiziert im Rahmen des Programms „Job & Fit“ Betriebsrestaurants, die die Anforderungen an gesunde Betriebsverpflegung erfüllen. Im März wurde etwa die ADAC-Zentrale in München ausgezeichnet. Unter Federführung von Personaldirektor Bernd Schikorr haben dort Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebsarzt und Restaurantleitung ein vollwertiges Speisenangebot erarbeitet, das den Anforderungskatalog der DGE erfüllt.

HR muss also nicht gleich den Küchenchef geben. Ein Anfang ist schon, sich bewusst den Hut aufzusetzen, alle Beteiligten ins Boot zu holen und das Projekt zu steuern.

Das Ende der Ausreden

Die ADAC-Mitarbeiter können jetzt jeden Tag in der Kantine ein Gericht bestellen, das ihren Energie- und Nährstoffbedarf nachweislich deckt und die DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung erfüllt. Die beliebte Ausrede der widrigen Umstände am Arbeitsplatz und des mangelnden Speisenangebots gilt für sie fortan nicht mehr.

Dass sie – mit Willen und Planung – auch für Arbeitnehmer mit ungünstigeren Voraussetzungen nicht gelten muss, beweist das vorliegende Experiment. Wer seine Arbeitstage im Blick behält, einfache Regeln befolgt und seine Routinen ein wenig anpasst, hat eine gute Chance, sich trotz Arbeitsplatz gesund zu ernähren. Dennoch sei zugegeben: Der erste Schokoriegel seit einer Arbeitswoche schmeckt am folgenden Montag umso besser.

moove[®]
Tu's für Dich!

Der Einsatz von Apps im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Im Rahmen der mobilen Gesundheits-offensive gibt es nun mit **moove - Tu's für Dich** weitere Gesundheits-Apps. Verfügbar sind neben der **Stress-Balance App** die **Bewegungs-Balance App** und die **Gewichts-Balance App**. Die Applikationen sind Bausteine im moove Programm. In Kombination mit dem Gesundheitsportal können Teilnehmer jederzeit einen umfassenden Überblick über die gemessenen Werte erhalten.



Die moove Apps und die dazugehörigen Programme können individuell nach dem Baukastenprinzip gebucht werden. Die Apps sind für Android und iOS verfügbar und stehen in den Stores über den Suchbegriff „vitaliberty“ zum Download bereit. Als zentrales Steuerungselement dient das moove Cockpit, welches ebenfalls über das Smartphone gestartet werden kann.

Zertifiziert nach
§ 20 SGB V

moove steht für nachhaltiges und messbares Gesundheitsmanagement

der neuesten Generation. moove wird individuell und unabhängig vom Arbeitsplatz oder Standort/Region genutzt. Das Kernstück ist das Stress-Balance Programm, welches nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert wurde und somit anteilig über die gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig ist.

Mehr Infos unter:
www.corporate-moove.de

vitaliberty[®]
bewusst Leben

Kontakt: Augustaanlage 54–56
68165 Mannheim | Tel. 0621 150214-0

Mehr zum Thema

Baumeister, Roy/Tierney, John: Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können. Frankfurt/New York, 2012.

Redaktion F.A. Brockhaus (Hg.): Der Brockhaus Ernährung. Gesund essen, bewusst leben. Gütersloh/München, 2011.

Links zu Websites rund um das Thema gesunde Betriebsverpflegung bietet unser Online-Check auf Seite 72.