

Karriere

Nummer 83 · 68. Jahrgang

7./8./9. April 2012

Pause für Profis

Im Berufsalltag greifen deutsche Arbeitnehmer zu Fast Food, statt sich gesunde Genüsse zu gönnen



FOTOLIA/PRESSMASTER

Pommes und Burger in aller Eile am Schreibtisch verzehrt – das ist für viele Arbeitnehmer Normalität. Eine gesunde Mittagspause sieht allerdings anders aus.

VON ANDREA FREY

Currywurst oder Kantine, ein schneller Snack am Arbeitsplatz oder etwas Süßes zwischendurch – was die Gestaltung ihrer Mittagspause angeht, sind deutsche Arbeitnehmer nicht gerade vorbildlich. Nicht selten lassen sie den Lunch komplett ausfallen, belegt eine Umfrage von Monster.de. Demnach ist für beinahe ein Drittel der Arbeitnehmer die Mittagspause gegessen. Sie arbeiten entweder ohne Unterbrechung oder essen stattdessen am Schreibtisch. 18 Prozent nehmen sich lediglich eine Viertelstunde Zeit für die Mahlzeit in der Mitte des Tages. Zwar beanspruchen immerhin 28 Prozent der Deutschen 60 Minuten für Erholung und Ernährung, doch sie dürften größeren Wert auf eine gesunde Mittagsmahlzeit legen, finden Experten.

Langfristig gehen der Verzicht auf eine Pause und die ungesunde Ernährung zulasten der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Nationale Verzehrsstudie II ergab, dass jeder fünfte Deutsche adipös ist – mit allen Risiken, die das für das physische Wohlbefinden birgt. „Das Ernährungswissen ist gering“, sagt Antje Penning, Mitarbeiterin beim Projekt Job&Fit, das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung durchgeführt wird und den „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“ herausgibt. „Nur acht Prozent der Teilnehmer wussten, wie hoch ihr Energiebedarf ist“, nennt Penning alarmierende Zahlen. Der richte sich nach Größe, Alter, Geschlecht, Gewicht und Energieverbrauch, der sich wiederum von Beruf zu Beruf unterscheidet: Ein Bauarbeiter verbrennt mehr Kalorien als ein Büroangestellter. Wer körperlich arbeitet, darf mittags circa 917 Kilokalorien zu sich nehmen. Wer am Schreibtisch sitzt, sollte es bei 716 Kilokalorien belassen, so die Empfehlung der Ernährungsexperten.

„Gemessen an der Art ihrer Arbeit ernähren sich viele Erwerbstätige hyperkalorisch, nehmen also zu viele Kalorien zu sich“, sagt Ernährungsberaterin Barbara Plaschka.

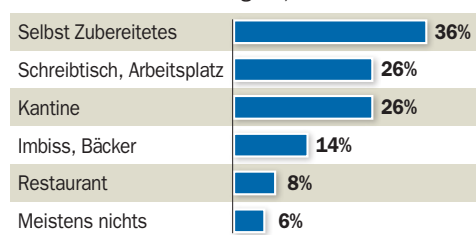
Rundum gesund

Weltgesundheitsstag: 1948 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO ihren Gründungstag, den 7. April, zum Weltgesundheitsstag erklärt. Seitdem wird anlässlich dieses Ereignisses jedes Jahr ein vordringliches Gesundheitsproblem in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt. Die WHO definiert Gesundheit als „Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“.

Job&Fit: Die Initiative für Qualitätsstandards in Betriebskantinen wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung initiiert und vom Bundesernährungsministerium gefördert.

www.jobundfit.de

Was oder wo essen Sie unter der Woche üblicherweise, wenn Sie Mittagspause machen? (Befragte: 1003 Erwerbstätige ab 18 Jahre; Mehrfachantworten möglich)



RAUFELD/CHRISTIAN WERNER; QUELLE: DESTATIS/DAK

NACHGEFRAGT

„Es gibt nichts Wichtigeres als gutes Essen – es nährt Körper, Geist und Seele“

Sich mittags etwas Gesundes zu gönnen, fällt vielen Arbeitnehmern schwer. Das belegen Studien und Umfragen. Erfahrene Köche können jedoch Tipps für gutes Essen am Arbeitsplatz geben. Wir haben bei Sarah Wiener nachgefragt.

♦ ♦ ♦

Frau Wiener, Currywurst, Pizza, Burger – die Speisekarte vieler Berufstätiger sieht oft nicht besonders gesund aus. Was sind Alternativen zu Imbissbude und Fast-Food-Restaurant?

Das Beste wäre frisch und selber zu kochen. Ich kenne einige kleinere Firmen, die das so praktizieren. Jeden Tag kocht jemand und die Belegschaft isst zusammen. Manche leisten sich auch eine eigene Köchin. Alternativ kann man zu Hause vorkochen oder die Mittagsmahlzeit kalt einnehmen. Ein gutes Brot, Käse, Obst und Gemüse – das reicht, um gut und trotzdem gesundessen zu können.

Viele lassen die Pause ganz aus oder nehmen einen schnellen Snack zu sich. Bei der Vorstellung, dass auf Tütensuppen oder Schokoriegel zurückgegriffen wird, muss es Sie doch grausen...

Ich würde mich nicht so ernähren. Mit Genuss hat das wenig zu tun und am Ende ärgert man sich über seine Gier und Gedankenlosigkeit. Man sollte sich selbst mit Liebe



PRIVAT
Köchin Sarah Wiener

behandeln und dazu gehört ganz wesentlich das Essen.

Ernährungsbewusstere Arbeitnehmer kochen zu Hause vor. Was eignet sich für den Henkelmann? Suppen, Eintöpfe, Gulyás oder Obstsalat. Gerade Suppen und Eintöpfe kann man schon Tage vorher kochen.

Und welches Rezept lässt sich problemlos in der Büroküche zubereiten? Gemüse raspeln, etwas Zitronensaft und Öl, schon hat man einen gehaltvollen Salat. Man braucht nicht mal einen Herd dazu. Ich mag gern Avocados mit Tomaten oder Kohlrabi mit Parmesan und Petersilie.

Heutzutage werde hauptsächlich Kopfarbeit geleistet – bei wenig Bewegung, aber einem verführerischen Angebot an Snacks und reichhaltigen Mittagsmenüs, etwa in den Betriebskantinen. 10000 firmeneigene Restaurants gibt es bundesweit. 6,5 von 14,5 Millionen Arbeitnehmern nehmen das Angebot dort täglich in Anspruch.

Die Verpflegung sei allerdings optimierungsbedürftig, so Penning. Hier setzt Job&Fit an: Das Projekt legt Standards hinsichtlich Lebensmittelauswahl und -herstellung fest. Entsprechende Rezepte und Wochenspeisenpläne für das ausgewogene Kantinenmenü sind im Internet abrufbar. Grundlagen einer gesunden Ernährung sind Penning zufolge ein abwechslungsreicher Speiseplan mit einem hohen Anteil an Obst. Wer viel trinkt, fettarm isst und sich an die Regel zweimal fleischlos, zweimal Fleisch und einmal Fisch hält, macht schon viel richtig.

Doch warum kommt die Pause häufig zu kurz? „Das ist eine Frage der Prioritäten“, sagt Plaschka. „Dass Pausen ausfallen, kommt meist in heißen Projektphasen vor, wenn die Arbeit an erster Stelle steht“, so der Ernährungscoach. Studien belegen jedoch, dass regelmäßige Pausen die Leistung steigern und Burnout vorbeugen. Man kann sein Engagement auch anders als durch lange Präsenzzeiten zeigen, zum Beispiel durch das Erreichen von Produktivitätszielen.

Das ist sicher ebenso im Sinne des Chefs wie die gesunde Ernährung seiner Mitarbeiter. „Der Erfolg eines Unternehmens basiert auf einer leistungsfähigen Belegschaft“, so Plaschka. Doch nicht nur wegen des Mottos „Is(s)t der Mitarbeiter gesund, freut sich der Chef“ sollte Arbeitnehmern eine vollwertige Verpflegung am Herzen liegen: „Sich langfristig ungesund zu ernähren, aber im Job Leistung bringen zu müssen, bringt den Körper aus der Balance. Das Nervenkostüm wird dünner, die Immunabwehr schwächer, die Konzentrationsfähigkeit geringer. Woher soll der Körper Kraft beziehen, wenn die Nahrung einseitig und energielos ist?“

Auf jeden Fall sollte man essen, was man mag. Dann freut man sich doppelt. Wer gern kocht, kann Gemüse zu Hause vorblanchieren. Wir essen alle zu viel Fleisch. Das macht müde, da es schwer verdaulich ist. Warum also nicht zu Mittag vegetarisch essen?

Worauf sollte man grundsätzlich bei der Wahl seiner Mittagsmahlzeit achten?

Sich Zeit nehmen! Und wenn man sich mit seinen Kollegen abwechselt – einmal bringe ich was mit, dann der andere – stärkt das den Zusammenhalt. Am Ende des Tages gibt es nichts Wichtigeres, als gut zu essen. Das nährt Körper, Geist und Seele.

Interview: Andrea Frey

INHALT

Berufsbild Seite S3
Laufstegleben: Mädchen wollen Model werden, doch man sollte den Job realistisch sehen

Bildungsmarkt Seite S5
Bildschirmarbeit: Ersetzt Apple eines Tages das klassische Schulbuch? Ein Interview

Anzeige

STELLENMARKT

Kaufmännische Berufe Seite S2
Führungskräfte
Finanz-, Rechnungswesen/Controlling
Juristische und steuerberatende Berufe
Vertrieb/Verkauf
Referenten/Assistenten
Sekretariats- und Büropersonal
Weitere kaufmännische Berufe

Technische Berufe Seite S3
IT-Berufe
Technische Berufe
Metallgewerbe
Baugewerbe
Kfz-Gewerbe
Sanitär/Heizung/Klima
Produktionsgewerbe
Sonstige technische/handwerkliche Berufe

Gesundheit/Wissenschaft Seite S4
Sozial- und Gesundheitswesen

Dienstl./weitere Berufe Seiten S4, S5
Öffentliche Verwaltung
Friseurhandwerk
Hotel- und Gaststättengewerbe
Reinigungspersonal
Kraftfahr-/Transport-/Kuriertgewerbe
Sicherheitspersonal
Weitere Dienstleistungsbetriebe
Hauswartstellen
Heimarbeit/Nebenverdienst
Sonstige Angebote/Sammelangebote

Ausbildungsplätze Seite S5

Bildungsmarkt Seite S5

Anzeige

NOCH MEHR JOBS

finden Sie auf unserer Internetseite:
berliner-jobmarkt.de
Die Regionale Jobsuchmaschine für Berlin und Brandenburg!

IMPRESSUM

Produktion: Raufeld Medien
Paul-Lincke-Ufer 42/43 - 10999 Berlin
Tel. 030/69 56 65 0
Redaktion: Andrea Frey, Kirsten Niemann
Mail an: jobredaktion@raufeld.de