

Kosten für das Homeoffice

Inzwischen erledigen etwa 115 Prozent der Arbeitnehmer ihre Arbeit von zu Hause aus. Soll der Arbeitgeber verpflichtet werden, die Kosten zu übernehmen, muss dies vertraglich oder in einer Betriebsvereinbarung klar geregelt sein. Das Bundesarbeitsgericht (BAG) hat jetzt in einem Urteil dazu Stellung genommen, welche Ansprüche ein Arbeitnehmer geltend machen kann, wenn er im Einvernehmen mit seinem Vorgesetzten von zu Hause aus arbeitet, ohne dass vertraglich festgelegt ist, wer die Kosten trägt. Ein Lehrer hatte auf Ersatz der Aufwendungen für sein häusliches Arbeitszimmer geklagt, weil er die dort vorhandenen Büromittel nutzte und seinen Unterricht vorbereitete. Auf eine vertragliche Vereinbarung der Kostentragung durch den Arbeitgeber konnte er nicht verweisen. Das BAG wies die Klage in letzter Instanz ab.

Nach Auffassung des BAG gilt zwar auch im Arbeitsverhältnis der Grundsatz, dass derjenige, der im Interesse eines anderen Aufwendungen macht, einen entsprechenden Ersatzanspruch hat. Im Falle eines heimischen Büros sei die Erstattung des Aufwandsersatzes allerdings im Rahmen einer Interessenabwägung zu klären. Natürlich hat der Arbeitgeber ein erhebliches Interesse an der Einrichtung eines Homeoffice. Denn er erspart sich Kosten für die Unterhaltung von Arbeitsräumen. Aber auch der Arbeitnehmer kann ein Interesse an der Erledigung seiner Arbeit von zu Hause aus haben, da Fahrtzeiten und -kosten entfallen. Überwiegt das Interesse des Beschäftigten, steht ihm auch kein Aufwandsersatz zu.

Ein Indiz für ein überwiegendes Arbeitnehmerinteresse an einem Homeoffice sieht das BAG in der Tatsache, dass dem Arbeitnehmer freigestellt wird, an welchem Ort er einen wesentlichen Teil seiner Arbeitsleistung erbringt. Es liegt also hier im Arbeitnehmerinteresse, sich ein Arbeitszimmer einzurichten. Die Arbeit im Homeoffice führt nämlich beim Arbeitnehmer zu einem Gewinn an individueller Freiheit. Wer sicher gehen will, dass ihm die Kosten eines Heimbüros erstattet werden, sollte dies in seinen Arbeitsvertrag aufnehmen lassen. Norbert Pflüger

Der Autor ist Fachanwalt für Arbeitsrecht bei der Pflüger Rechtsanwältin GmbH in Frankfurt.

www.k44.de

IMPRESSUM

Redaktion:
Raufeld Medien GmbH, www.raufeld.de
Andrea Frey, Kirsten Niemann

Anzeigen:
Oliver Moll (verantwortl.)

Verantwortlich für den Inhalt:
Verlag Frankfurter Rundschau

Gesamtherstellung:
Druck- und Verlagshaus
Frankfurt am Main GmbH

Kontakt:
Redaktion: jobredaktion@raufeld.de
Anzeigen: anzeigen@fr-online.de

Pause für Profis

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

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 – das belegt eine Umfrage von Monster.de. Demnach ist für beinahe ein Drittel der Arbeitnehmer die Mittagspause gegessen.

30 Prozent der weltweit 10000 Teilnehmer sind bereit, darauf zu verzichten. 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. Ebenso viele Menschen gönnen sich jedoch eine Stunde Auszeit. Zwar sind die Deutschen im internationalen Vergleich hier Spitzenreiter – 28 Prozent beanspruchen 60 Minuten für Erholung und Ernährung – doch auch die Bundesbürger dürften größeren Wert auf eine gesunde Mittagsmahlzeit legen, finden Experten.

Langfristig gehen der Verzicht auf eine Pause und die ungesunde Ernährung zulasten von Leistungsfähigkeit, Figur und Gesundheit. Die Nationale Verzehrsstudie II jedenfalls ergab, dass bereits jeder fünfte Deutsche adipös ist – mit allen Risiken, die das für das physische Wohlbirgt. „Das Ernährungswissen ist gering“, sagt Antje Penning, Mitarbeiterin bei Job&Fit, einer Initiative, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung durchgeführt wird und den „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“ herausgibt.

„Nur acht Prozent der Teilnehmer der Untersuchung 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 Dienst tut, 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. Heutzutage werde hauptsächlich Kopfarbeit geleistet – bei wenig Bewegung, aber einem verführerischen Angebot an Snacks und reichhaltigen Mittagsmahlzeiten, etwa in den Betriebskantinen.

10 000 solcher firmeneigener Restaurants gibt es bundesweit. 6,5 von 14,5 Millionen Arbeitnehmern nehmen das Speisenangebot dort täglich in Anspruch. Die Verpflegung sei allerdings oftmals optimierungsbedürftig, so Penning. Hier setzt die Initiative Job&Fit an: Sie setzt Standards hinsichtlich Lebensmittelauswahl und -herstellung. Entsprechende Rezepte und Wochenspeisenpläne für das ausgewogene Kantinenmenü sind im Internet abrufbar. „Wir wollen nicht bevormunden, aber Anreize schaffen“, so Penning.

Grundlagen einer gesunden Ernährung sind ihr zufolge ein abwechslungsreicher Speiseplan mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst. „Wichtig ist, zu jeder Mahlzeit zu trinken und sich Zeit zum Essen zu nehmen“, so Penning. Wer fettarm isst und sich an die Regel zweimal fleischlos, zweimal Fleisch und einmal Fisch hält, macht 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 allererster Stelle steht“, so der Ernährungsscoach. „Der Wunsch, besonders engagiert zu wirken, kann ein Grund dafür sein, dass Arbeitnehmer den Lunch ausfallen lassen“, ergänzt Elke Guhl,

Vice President Marketing Central Europe bei Monster. „Studien belegen jedoch, dass regelmäßige Pausen die Produktivität und Leistung steigern und Burnout vorbeugen. Anstatt durch lange Präsenzzeiten sollte man sein Engagement durch das Erreichen von Produktivitätszielen zeigen.“

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: Die Fähigkeit, sich nach stressigen Phasen zu regenerieren, Belastbarkeit und Lebensfreude sind Faktoren, die in Zusammenhang mit einer gesunden Lebensweise stehen. „Sich langfristig ungesund zu ernähren, aber im Job viel Leistung bringen zu müssen, bringt den Körper aus der Balance. Das Nervenkostüm wird dünner, die Immunabwehr schwächer, die Konzentrationsfähigkeit geringer“, zählt Plaschka auf. „Woher soll der Körper Kraft beziehen, wenn die Nahrung einseitig und energielos ist?“ Andrea Frey



Obst und Salat gehören zu einer gesunden Mittagspause dazu. Für das Essen sollte man sich zudem Zeit nehmen.

BABYLONDESIGN/FOTOLIA

Rundum gesund

Weltgesundheitstag

1948 erklärte die Weltgesundheitsorganisation ihren Gründungstag, den 7. April, zum Weltgesundheitstag. Seitdem wird jedes Jahr ein Gesundheitsproblem in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt.

Wunsch und Wirklichkeit

Gern würden sich deutsche Arbeitnehmer in ihrer Mittagspause gesund ernähren. Einer Umfrage von Weight Watchers zufolge ist 70 Prozent der Befragten eine ausgewogene Ernährung wichtig, doch nur ein Drittel ernährt sich im Büro tatsächlich gesund.

Ohne Pause

33 Prozent der männlichen und 22 Prozent der weiblichen Arbeitnehmer gönnen sich mittags keine Unterbrechung, so das Ergebnis einer weiteren Weight Watchers-Umfrage. 52 Prozent verbringen ihren Lunchbreak regelmäßig bis häufig im Büro beziehungsweise am Arbeitsplatz. 39 Prozent tun dies ab und zu. Wer auswärts essen geht, steuert dabei den Imbiss um die Ecke an (62 Prozent) oder versorgt sich beim Bäcker (49 Prozent) mit Nahrhaftem. Pizzeria oder Fast-Food-Ketten stehen mit 48 und 45 Prozent ebenfalls oben auf der Liste.