

Pause für Profis

Im Berufsalltag greifen deutsche Arbeitnehmer zu Fast Food statt zu Gesundem. 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 sogar 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 zudem lediglich eine Viertelstunde für die Mahlzeit in der Mitte des Tages. Im Gegensatz zu diesen eiligen Essern beanspruchen immerhin 28 Prozent der Deutschen 60 Minuten für Erholung und Ernährung, doch insgesamt dürften die Bundesbürger größeren Wert auf eine gesunde Mittagspause legen, finden Experten.

Denn langfristig gehen der Verzicht auf eine Arbeitsunterbrechung und die ungesunde Ernährung zulasten von Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die „Nationale Verzehrsstudie II“ ergab, dass jeder fünfte Deutsche adipös ist – mit allen Risiken, die das für das physische Wohl 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.

Arbeitnehmer essen hyperkalorisch

„Lediglich acht Prozent der Teilnehmer wussten, wie hoch ihr Energiebedarf ist“, nennt Penning alarmierende Zahlen. Der reichte sich nach Größe, Alter, Geschlecht, Gewicht und Energieverbrauch, welcher 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.

Heutzutage werde hauptsächlich Kopfarbeit geleistet – bei wenig Bewegung, aber einem verführerischen Angebot an Snacks und reichhaltigen Mittagmenüs, etwa in



Pommes und Burger in aller Eile am Schreibtisch verzehrt – das ist für viele Arbeitnehmer Normalität.

FOTOLIA/PRESSMASTER

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 Wochenspeisepläne 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, 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

RUNDUM GESUND

Wunsch und Wirklichkeit

Gern würden sich deutsche Arbeitnehmer in ihrer Mittagspause gesund ernähren. Die Realität sieht jedoch anders aus: Wer auswärts essen geht, steuert einer Umfrage von Weight Watchers zufolge den Imbiss an der Ecke an (62 Prozent der Befragten tun das ab und zu) oder versorgt sich beim Bäcker (49 Prozent) mit Nahrhaftem. Pizzeria und Fast-Food-Ketten stehen mit 48 und 45 Prozent ebenfalls weit oben auf der Lunch-Liste.

Job&Fit

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

www.jobundfit.de

Stelle steht“, so der Ernährungsexperte. Studien belegen jedoch, dass regelmäßige Pausen die Leistung steigern und einem Burn-out vorbeugen. Man könne sein Engagement auch anders als durch lange Präsenzzeiten zeigen, zum Beispiel durch das Erreichen von Produktivitätszielen, gibt sie zu bedenken.

Das ist sicher ebenso im Sinne des Vorgesetzten 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?“

FRAGE UND ANTWORT

Ein neues Team zusammenstellen

In meinem Unternehmen soll eine neue Abteilung entstehen, die ich künftig leiten soll. Ich darf mir jetzt ein Team zusammenstellen. Doch werden die Leute aus anderen Teams abgezogen. Wie gehe ich möglichst diplomatisch mit der Situation um, ohne die anderen Abteilungsleiter vor den Kopf zu stoßen?

Für relativ wenig komplexe Aufgaben – wie das Abarbeiten von Routineaufgaben – ist eine möglichst homogene Besetzung der Positionen am besten geeignet. Für hochkomplexe, Kreativität verlangende Aufgaben ein heterogenes Team, auch mit Querdenkern und Originalen. Denken Sie

dabei auch daran, ob die Personen Ihrer Wahl menschlich zusammenpassen. Sie haben zwei Optionen: das Netzwerkeln hinter dem Rücken Ihrer Abteilungsleiter-Kollegen oder den offenen Abstimmungsprozess gemeinsam mit ihnen.

Die erste Option: An einem günstigen Zeitpunkt bringen Sie Ihren Chef dazu, dass er Ihre Personalauswahl absegnet. Machen Sie ihm deutlich, dass auch er nur so gewinnen kann. Nur Vorsicht: Solange Sie in dieser Sache noch nicht am Ziel sind, ist Verschwiegenheit angesagt. Sowohl die anderen Abteilungsleiter als auch die Mitarbeiter dürfen erst dann informiert werden, wenn Sie von Ihren Chefs grünes Licht bekommen haben. Noch ein Tipp: Setzen Sie ein oder zwei hochkarätige Kandidaten auf die Liste,

FRAGEN SIE UNS

Haben auch Sie Fragen zu Beruf und Karriere? Dann schicken Sie diese mit dem Betreff „Karriereberatung“ an kontakt@zggk.de

auf die Sie dann – selbstverständlich nur unter größten Vorbehalten – verzichten.

Option zwei: Versuchen Sie zunächst in mehreren vertraulichen Gesprächen mit Ihren Abteilungsleiterkollegen herauszufinden, wie diese dazu stehen. Dokumentieren Sie die guten Gründe für Ihre Personalplanung. Bringen Sie die Ziele des Gesamtunternehmens ins Spiel! Erläutern Sie den Kollegen auch, welche weiteren Schritte Sie planen: erst ein Ge-

spräch mit Ihrem Vorgesetzten, dann ein von diesem geleitetes Meeting, in dem alle zusammen erörtern, wie eine Besetzung Ihres Teams aussehen kann, ohne dass der „Aderlass“ in den anderen Abteilungen zu groß wird.

Besonders heikel ist die Festlegung des günstigsten Zeitpunktes, an dem die potenziellen Mitarbeiter in den Auswahlprozess einbezogen werden sollen. Meine Erfahrung: Erwägen Sie dies bitte erst dann, wenn die Schlüsselpersonen mit Ihrem Chef und den anderen Abteilungsleitern abgeklärt sind.

DER EXPERTE

Detlev Wiener ist Initiator des Internet-Beratungsportals Leadership FAQ.

NACHRICHTEN

Erasmus-Studenten im Ausland

Europas Studentenaustauschprogramm Erasmus hat einen neuen Rekord erzielt: Im Studienjahr 2010/11 erhielten mehr als 231 000 Studenten ein Erasmus-Stipendium für ein Studium oder ein Praktikum im Ausland, wie die EU-Kommission mitteilte. Im Vergleich zum Vorjahr ergab sich ein Plus von 8,5 Prozent. Seit dem Start 1987 waren mehr als 2,5 Millionen junge Leute dank Erasmus im Ausland. (rfd)

TERMIN

Seminar: Gelungene Bewerbung

Personaler wollen auf einen Blick sehen, ob der Bewerber die passende Besetzung für den Job ist. Das Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader veranstaltet am 12. Juni von 17.30 bis 21.30 Uhr das Seminar „Bewerbung“ in Köln. Hier wird den Teilnehmern das Know-how für die gelungene Präsentation von Kompetenz, Persönlichkeit und Motivation vermittelt. (rfd) www.berufsstrategie.de

URTEIL

Verlorene Klausur ist nicht bestanden

Eine verloren gegangene Klausur darf nicht als bestanden bewertet werden. Ein Student hat jedoch Anspruch darauf, eine neue Arbeit zu schreiben. Dies hat das Verwaltungsgericht Koblenz entschieden. Der Kläger studiert am Zentrum für Fernstudien und universitäre Weiterbildung der Universität Koblenz-Landau im Fernstudiengang Energiemanagement. Im November 2009 erstellte er eine Klausur, die verloren ging. Der Student beantragte, dass die Prüfung als bestanden bewertet wird. Dies lehnte die Universität ab. Später schrieb er die Klausur nach – mit Erfolg. Dennoch hielt er seine Klage aufrecht – ohne Erfolg. Das Gericht bestand darauf, dass eine verlorene Klausur nicht als bestanden gewertet werden könne, weil die Prüfung den Nachweis einer bestimmten beruflichen oder fachlichen Qualifikation bestätige. Die erforderlichen Kenntnisse können dem Studenten ohne Klausur nicht bestätigt werden. (rfd) (AZ: 7 K 619/12.KO)

KONTAKT

Die Karriereredaktion erreichen Sie unter: Tel.: 0221/224-2120 E-Mail: kontakt@zggk.de

Wenn Sie eine Anzeige aufgeben möchten:

Tel. 0180/4020400 (0,20 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 0,42 Euro/min)

Antworten auf Chiffreanzeigen bitte an: chiffre@zeitungsgruppe-koeln.de