

INTERVIEW

Der Chef als Vorbild für gesunde Ernährung

Was esse ich heute? Im stressigen Handwerker-Alltag kommen gesunde Pausensnacks oft zu kurz. Ernährungsberaterin Carmen Brenn erklärt, warum Arbeitgeber beim Thema Ernährung eine wichtige Rolle spielen und welche leckeren Alternativen es zur Dönerbude oder dem Leberkäsebrötchen gibt.

Leberkäsebrötchen, Döner oder Pizza auf die Hand. Man kann sich jahrelang frei von Obst und Gemüse ernähren, aber irgendwann rächt sich der Körper. Carmen Brenn ist Ernährungsberaterin und im Referat Betriebliche Gesundheitsförderung der IKK classic. Sie weiß, wie Arbeitgeber im Handwerk ihren Mitarbeitern gesunde Pausensnacks schmackhaft machen können. Und warum sich das auch für den Betrieb lohnt.

Handwerksblatt: Wie ist aktuell der Trend im Handwerk? Mittags in die Frittenbude oder zum Dönerladen – ist das überhaupt noch angesagt?

Carmen Brenn: Einen generellen Trend gibt es da nicht. Das hängt auch von den Möglichkeiten vor Ort ab. Handwerker, die viel im Außendienst unterwegs sind, nehmen sich aber oft etwas von zu Hause mit. Dönerladen werden auch gerne angesteuert. Oder es gibt die im Süden als LKW bekannten Leberkäsewecken vom Metzger. Das ist einfach ein Brötchen mit einer dicken Scheibe Leberkäse drauf. Auf der anderen Seite erlebe ich auch eine große Offenheit, manche Beschäftigte ändern sogar nach Jahren ihre Gewohnheiten und integrieren zum Beispiel mehr Obst und Gemüse in den Speiseplan. Ob das im Betrieb funktioniert, hängt aber auch von den Chefs ab.

Handwerksblatt: Sollten sich Chefs im Handwerk denn um die Ernährung ihrer Mitarbeiter kümmern? Und können sie sich bei dem Thema überhaupt einmischen?

Brenn: Die Chefs haben tatsächlich einen großen Einfluss auf die Ernährung. Sie können das Bewusstsein dafür stärken, wenn sie das vorleben, sich kümmern und auf die Gesundheit Wert legen.

Handwerksblatt: Und was genau können Arbeitgeber konkret tun?

Brenn: Sie können Obstkörbe oder auch nur Äpfel hinstellen, geschnittenes Gemüse anbieten, kostenfreies Wasser zur Verfügung stellen oder Kühlmaschinen für die Monteurfahrzeuge spendieren. Sie können auch Anbieter und Lieferanten für die Außerhausverpflegung vor Ort suchen. Ich habe in den Trainings zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement nie das Gefühl, dass sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch so etwas bevormundet fühlen. Im Gegenteil, die Kollegen reden offen über das Thema und bringen ihre Ideen ein.

Handwerksblatt: Merken Sie Unterschiede bei jüngeren und älteren Mitarbeitern?

Brenn: Ich sehe eher einen Unterschied zwischen Stadt und Land. In der Stadt gehen die jungen Leute schon viel bewusster mit ihrer Gesundheit um als auf dem Land. Ältere Mitarbeiter merken natürlich irgendwann, dass sich eine schlechte Ernährung über Jahrzehnte mit Ende 30 oder Mitte 40 rächt. Dann kommen Übergewicht, häufigere Infekte und andere Be-

schwerden. Doch das Gute ist: Wer seine Ernährung jahrelang stellt, sieht meist schnell Erfolge.

Handwerksblatt: Nehmen sich Handwerker überhaupt Zeit für Pausen oder essen sie ihr Brötchen eher „auf die Hand“?

Brenn: Das Zwischendurch-Essen ist im Handwerk kein Thema, da jeder seine Hände ja für die Arbeit braucht. Problematisch ist eher, dass bei frühen Terminen oft das Frühstück wegfällt. Das Frühstück ist aber wichtig, da der Energiespeicher morgens leer ist.

Handwerksblatt: Worauf kommt es bei gesunder Ernährung an? Was sind die wichtigsten Grundregeln?

Brenn: Dazu gibt es viele und auch widersprüchliche Theorien. Ziel ist es aber immer, den Körper mit allem, was er braucht, zu versorgen. Für eine optimale Versorgung sind 50 Nährstoffe notwendig. Wenn diese regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, ist man auf der sicheren Seite. Ich bin eine Freundin der Tellerregel. Die besagt, dass eine Hälfte des Tellers aus frischen Dingen wie Gemüse, Salat oder Früchten bestehen sollte. Ein Viertel des Tellers sollte Getreide sein wie Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Bulgur. Das letzte Viertel ist eiweißhaltig. Also Fleisch, Fisch, Käse, Quark oder Tofu. Sinnvoll ist es, das Brötchen nicht nur mit Butter und Käse oder Schinken zu belegen, sondern auch mit Salat, Gurke, Tomate und vielleicht noch Radieschen, das ergibt dann die gleiche Zusammensetzung. Wichtig sind außerdem drei regelmäßige Hauptmahlzeiten. Zwischenmahlzeiten brauchen Kinder, Erwachsene eher nicht.

Handwerksblatt: Haben Sie ein paar Tipps für leckere und gesunde Pausenmahlzeiten?

Brenn: In vielen Brotdosen fehlen Obst und Gemüse. Ich höre oft das Argument, dass morgens keine Zeit bleibt, das alles zu schneiden. Aber das meiste lässt sich gut vorbereiten und in Frischhaltedosen im Kühlschrank aufbewahren. Dann muss man sich die geschnittenen Möhren morgens nur noch aus der Dose nehmen. Eine andere Alternative ist es, von Nudeln, Reis oder Kartoffeln immer etwas mehr zu kochen und sich dann aus dem Rest mit Gemüsestückchen wie Radieschen, Gurke oder Schnittlauch einen leckeren Salat für unterwegs zuzubereiten. Natürlich kostet die Zubereitung ein bisschen Zeit, aber man bekommt darin Routine.

Handwerksblatt: Welche Ernährungstrends kommen gut im Handwerk an?



In den Menüschalen fehlt oft Obst und Gemüse. „Mir fehlt dafür die Zeit“, ist oft das Argument. Aber das meiste lässt sich gut vorbereiten und in Frischhaltedosen im Kühlschrank aufbewahren.

Brenn: Trends wie Low Carb, Paleo oder Superfood sind natürlich bekannt, aber das wird eher kurzfristig ausprobiert. Handwerker sind meist bodenständig und das Essen muss ja auch schmecken.

Der persönliche Geschmack entwickelt sich über Jahre. Aber er lässt sich auch umtrainieren, indem neue Gerichte in das persönliche Standardprogramm integriert werden. Jeder sollte sich einfach trauen, etwas Neues auszuprobieren. Oft geht das nur in kleinen Schritten. Der Arbeitgeber kann da Impulse setzen.

Handwerksblatt: Was sind denn Alternativen zum Dönerladen?

Brenn: In jedem gewöhnlichen Supermarkt, aber auch bei vielen Bäckern und Metzgern, gibt es heute alle nötigen Zutaten für einen gesunden Mittagssnack. Sogar klein geschnittenes Obst und Gemüse und fertige Salate.

Handwerksblatt: Wassertrinken wird im stressigen Arbeitsalltag oft vergessen. Was ist die Folge?

Brenn: Wenn wir zu wenig Wasser trinken, reagiert unser Gehirn darauf. Dann bekommen wir Kopfschmerzen. Deshalb sollte Wasser immer in greifbarer Nähe sein. Es gibt sogar Apps, die einen per Push-Benachrichtigung an das nächste Wasserglas erinnern. Als Faustregel gelten übrigens 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht am Tag, mindestens aber zwei Liter.

Handwerksblatt: Hat eine Ernährungsberatung auch konkret Einfluss auf den Krankenstand?

Brenn: Ja, der Krankenstand kann dadurch gesenkt werden. Das geht aber nicht von heute auf morgen. Wer sich aber konsequent gesünder ernährt, stärkt sein Immunsystem und kann so Infekte verringern, weil der Körper insgesamt einfacher fit ist. Viele nehmen durch die Ernährungsumstellung auch ab oder werden erst gar nicht übergewichtig. Dadurch lassen sich Begleiterscheinungen wie beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen oder auch Rücken- und Gelenkprobleme vermeiden.

DAS INTERVIEW FÜHRTE KIRSTEN FREUND

FRISCHES OBST LIEFERN LASSEN

Ein- oder zweimal in der Woche steht ein frischer Obstkorb im Büro. Bananen, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Pfirsiche oder Kiwis. Wer mag, der darf sich jederzeit bedienen. Viele Firmen bieten ihren Mitarbeitern inzwischen kostenloses Obst an. Das kann man selbst organisieren, oder aber man bucht einen Lieferservice, die es inzwischen in nahezu jeder Stadt gibt. „Frisches Obst ist die wohl einfachste und kostengünstigste Methode, die Lebensqualität der eigenen Mitarbeiter nachhaltig zu erhöhen“, sagt Enzo Reuß, der 2011 die Firma „Fruitful Office“ gegründet hat. Er ist überzeugt, dass eine Portion Obst am Tag schon hilft, Fehlzeiten zu verringern. Außerdem trage es dazu bei, die Identifikation mit der Firma zu steigern, wenn der Chef regelmäßig frisches

Obst spendiert. Die Konzepte der Anbieter wie Fruitful Office, Fruiton oder Obstbaron ähneln sich. Sie liefern Obstkörbe in die Büros oder Werkstätten und achten auf Obstsorten, die am Arbeitsplatz leicht verzehrt werden können. Außerdem achten sie auf saisonales Obst aus regionalem Anbau. Viele verzichten auf Obst, das auf dem Luftweg verfrachtet wurde. Der Preis ist davon abhängig, in welchem Rhythmus man den Obstkorb bucht, welches Obst und wieviele Portionen darin sein sollen. Das beginnt dann bei etwa 15 bis 20 Euro in der Woche.



WAS IST BGM?

BGM steht für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Im Kern geht es darum, dass Arbeitgeber für ihre Mitarbeiter gesundheitsgerechte Arbeitsplätze schaffen und diese auch dazu anmieten, sich gesund zu verhalten. Krankenkassen wie die IKK classic zum Beispiel helfen Betrieben kostenlos vor Ort dabei, ein solches BGM durchzuführen. Das ist ein ganzheitliches Konzept und bietet Analysen sowie Trainings an zu Themen wie gesunde Ernährung, psychische Belastungen und arbeitsbedingte körperliche Belastungen. Die Investition in die Gesundheit lohnt sich für die Firmen und die Mitarbeiter auch finanziell: Die IKK classic zum Beispiel unterstützt teilnehmende Betriebe mit 500 Euro, IKK-versicherte Mitarbeiter bekommen 150 Euro Bonus.