

Newsletter

„healthy people – healthy business“

Nr. 3 | 2015

Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll
Facharzt für Arbeitsmedizin

Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen und
Pascalstraße 17, 52076 Aachen
Fon 0241 - 99 01 89 - 0
Fax 0241 - 99 01 89 - 11
info@arbeitsmedizin-aachen.de
www.arbeitsmedizin-aachen.de



” Liebe Leser,

*mein Sohn meinte neulich entsetzt zu mir: „Papa, dann könnte ich ja nur noch faule Äpfel essen ... “
Im Film „Notting Hill“ hatten Hugh Grants Freunde gerade versucht, ihn über den zwischenzeitlichen Verlust von Julia Roberts mit diversen Dates hinwegzutrusten, von denen sich eine Dame als „Frutarierin“ outete. Sie esse nur das, was allein von den Bäumen fällt, denn nur das sei wirklich tot. Skurrile Vorstellung für einen 10-jährigen Pizza- und Cola-Fan. Aber ein nettes Beispiel für die Bandbreite an Ernährungs-ideologien, -philosophien, -vorstellungen und -überzeugungen, denen wir in unserer täglichen Praxis immer wieder begegnen.*

Häufig werden wir von Verantwortlichen in Unternehmen gebeten, „mal was zum Thema Ernährung zu machen“, ... weil der Herr X zu dick oder die Frau Y zu dünn sei. Oder die Kantine zu fett koche oder die Mitarbeitenden sich doch gesund ernähren sollten.

Aber was ist in dem Zusammenhang eigentlich ‚gesund‘? Und ist ‚gesund‘ immer für alle gleich? Gibt es überhaupt eine ‚richtige‘ Ernährung?

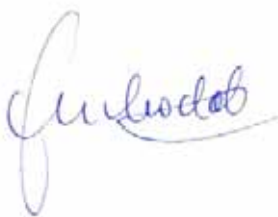
Schließlich gibt es da die Diabetiker, Laktose-Intoleranten oder Zöliakie-Patienten, Vegetarier, Veganer, Low-Carb-Fans und Nach-18 Uhr-nicht-mehr-Esser. Wir finden religiöse Überzeugungen zu Schweinefleisch, Ramadan oder koscherem Essen. Einige sind Schreibtischtäter mit minimalem Grundumsatz, andere Schwerarbeiter mit einem Kalorienbedarf auf Tour-de-France-Niveau. Manche outen sich als Couch-Potatoes und es gibt die Hawaii-Triathleten. Wir haben ökologische Bedenken gegen Mineralwasser aus Italien oder Steaks aus Argentinien. Hühnerfleisch hat Salmonellen, Schweinefleisch enthält Antibiotika. Zucker ist Gift und Bier ja kein Alkohol ...

Das Thema Ernährung ist sehr individuell und eignet sich daher nicht gut zum Missionieren im Betrieb. Als Betriebsärzte kümmern wir uns gerne um die Kollegen, die uns wirklich brauchen – z.B. zur Gewichtsreduktion oder zum Umgang mit Diabetes auf der Nachtschicht.

Viel wichtiger als die Frage ‚was man isst‘, erscheint mir vielmehr die Frage ‚wie man isst‘: Gibt es überhaupt eine Pausenkultur? Kann man in Ruhe Pause machen, ohne schief angeguckt zu werden? Steht ein angenehm gestalteter Pausenraum zur Verfügung? Ist die Pausenzeit auch wirklich Telefon- und E-mail-frei? Denn der Stellenwert von richtigen Pausen für die Leistungsfähigkeit ist arbeitswissenschaftlich klar belegt. Hier ist sicher an der ein oder anderen Stelle noch Verbesserungspotential. Von oben übergestülpte Ernährungsphilosophien sind dagegen vielleicht gut gemeint, angesichts der Individualität des Themas aber meist zum Scheitern verurteilt.

Und den Kommentar meines Sohnes zu den Thema kenne ich auch schon: „Hey, Chill mal, Papa!“

*In diesem Sinne wünsche ich ihnen noch einen entspannten Spätsommer,
Ihr **Dr. med Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll***



Rolle rückwärts?!

Erinnern sich an unseren letzten Newsletter?

(Falls nicht, finden Sie ihn hier: http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/10_newsletter.html)

Schwerpunktthema war die aktuelle Rechtslage u.a. zu Eignungsuntersuchungen. Diese werden von Datenschützern teilweise durchaus kritisch gesehen.

Jetzt deutet sich allerdings erstmals ein Umdenken an. Denn vor dem Hintergrund des tragischen Germanwings-Absturzes im März wurden Empfehlungen der European Aviation Safety Agency (EASA) veröffentlicht, die nun Alkohol- und Drogentests für Piloten vorsehen. Es ist naheliegend, dass diese Diskussion zukünftig auch auf Busfahrer, Lokführer und am Ende vielleicht auch auf Kran- und Staplerfahrer in unseren Betrieben überschwappt.

Wir verfolgen das Thema weiterhin aufmerksam und hoffen, dass hier bald eine Lösung gefunden wird, damit wir sowohl Dritte schützen als auch den erkrankten Bus-, Kran- und Staplerfahrern helfen können.

Bundestag verabschiedet neues Präventionsgesetz

Der Bundestag hat am 18. Juni 2015 das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ (Präventionsgesetz – PräVG) verabschiedet. Damit soll die Gesundheit der Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld, also da wo sie lernen, arbeiten und leben, gestärkt werden. Ziel ist es, durch die Verbesserung der Früherkennungsuntersuchungen und des Impfschutzes die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu fördern sowie Krankheiten zu vermeiden, bevor sie entstehen.

Was bedeutet das für Unternehmen?

- ▶ Durch das Gesetz gewinnt die Rolle des Betriebsarztes an Bedeutung. Zukünftig dürfen wir allgemeine Schutzimpfungen zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung durchführen sowie Krankenkassenverträge zur Durchführung von Gesundheitsuntersuchungen abschließen, auch ohne dass sie Bestandteil einer arbeitsmedizinischen Versorgung sind.
- ▶ Die Krankenkassen und Pflegekassen werden künftig mehr als 500 Mio. Euro für Gesundheitsförderung und Prävention investieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Gesundheitsförderung in den Lebenswelten wie Kita, Schule, Kommunen, Pflegeeinrichtungen, aber eben auch Betrieben mit insgesamt mindestens rund 300 Mio. Euro jährlich.



Ausführliche Informationen unter:

www.bmg.bund.de/ministerium/meldungen/2015/praeventionsgesetz.html

Einfluss von gesundem Essen und Trinken am Arbeitsplatz – Machen Sie Ihre Mitarbeitenden munter!

„Müde Mitarbeitende sind weniger produktiv.“ Diese Schlussfolgerung liegt nahe. Und trotzdem besteht in vielen Fällen das Kantinenessen aus schwerverdaulichen Mahlzeiten wie Currywurst, Schnitzel und Pommes frites. Da wundert es nicht, wenn man nach der Pause, die eigentlich erfrischen sollte, ins Mittagstief rutscht.

Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) hat fast jeder Dritte Schwierigkeiten damit, sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren. Mehr als 30 % der Männer und knapp 25 % der Frauen geben an, dass sie bei der Arbeit nicht dazu kommen, sich ‚vernünftig‘ zu ernähren. Dies liegt zum einen an Faktoren wie Stress und Termindruck, aber auch an mangelnden gesunden und appetitlichen Alternativen – z.B. in der Kantine.

Sollten Sie als Arbeitgeber Einfluss auf die Gestaltung des Essens nehmen?

In dem Wissen, dass ein gutes, leckeres und preislich angemessenes Essen eine Bereicherung und einen Beitrag zur Leistungsfähigkeit eines jeden einzeln ist, ist die Antwort eindeutig: Die aktive Gestaltung des Kantinenangebotes ist sicherlich die effektivste Art, Einfluss auf die Ernährung der Mitarbeitenden während der Arbeitszeit zu nehmen. Neben einer regionalen Orientierung sollte hier auch die Jahreszeit eine Rolle spielen. So könnten jetzt im Sommer leichte Salate, ein Fruchteis, frisches Obst oder Brötchen mit mariniertem, gegrilltem Gemüse und Fetakäse eine attraktive Alternative sein. Sind diese Gerichte appetitlich drapiert und evtl. sogar günstiger als Schnitzel und Co., greifen die Mitarbeitenden sicher gerne zu.



Argumente können unterstützen

Grafisch-ansprechend aufbereitete Plakate mit folgenden Hinweisen können helfen, für eingesundes Essverhalten am Arbeitsplatz zu motivieren:

- ▶ Currywurst, Pommes & Co sind schwer verdaulich und machen müde. Greifen Sie lieber zu Salat und leichten Nahrungsmitteln.
- ▶ Portionieren Sie Dressings selbst – so bestimmen Sie die Menge.
- ▶ Gönnen Sie sich die Mittagspause als Erholungspause. Verlassen Sie dazu möglichst den Arbeitsplatz.
- ▶ Essen Sie nicht nur um satt zu werden, sondern auch, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Obst, Gemüse oder eine Handvoll unbehandelter Nüsse liefern zusätzlich wertvolle Nährstoffe.
- ▶ Planen Sie Zwischenmahlzeiten bewusst ein. Wer sich den schmackhaften Snack selbst mitbringt, verhindert, doch wieder zum Schokoladenriegel aus dem Automaten zu greifen.
- ▶ Stellen Sie morgens eine Flasche Wasser bzw. ein großes Glas griffbereit an Ihren Arbeitsplatz. Kräutertee oder Saftschorlen im Mischverhältnis 3:1 decken ebenfalls den Bedarf. So kontrollieren Sie, ob Sie die empfohlene Trinkmenge von 1,5 Liter trinken.



Weitere Anregungen und Projekte zum Thema „gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“:

Praxis für Ernährungstherapie, Anne Cormann, Diplom-Oecotrophologin,
Clemensstrasse 9, 52223 Stolberg, Telefon: 02402 766527

www.pfe24.de, info@pfe24.de