



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

## **Nationale Fachtagung der SGE: «Ernährung am Arbeitsplatz: Mehr als ein Lunch!»**

**Bern, 13. September 2018. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE führte am 11. September 2018 ihre jährliche nationale Fachtagung im Inselspital Bern durch. Thema war «Ernährung am Arbeitsplatz: Mehr als ein Lunch». Vor über 270 Besuchern diskutierten Experten aus Forschung und Praxis über die Relevanz der Ernährung im betrieblichen Gesundheitsmanagement.**

Ernährung am Arbeitsplatz – wie geht das? Wer trägt die Verantwortung und wie sieht die Praxis aus? Leistung am Arbeitsplatz ist nur möglich, wenn die Voraussetzungen stimmen. Die nationale Fachtagung der SGE veranschaulichte die Bedeutung der Ernährung im Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements BGM. Sowohl Arbeitnehmende als auch die Unternehmen seien gefordert, dem Anspruch des «gesunden Arbeitsplatzes» Rechnung zu tragen. Experten aus Forschung und Praxis zeigten auf, wie die Umsetzung erfolgreich gestaltet werden kann.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM – Ein Konzept**

Reto Kälin, Teamleiter Partner Relations bei Gesundheitsförderung Schweiz, startete sein Referat mit einigen eindrücklichen Zahlen: Rund ein Viertel der Schweizer Erwerbstätigen fühlt sich ziemlich oder sehr erschöpft, 46 Prozent verfügen über ein fragiles Gleichgewicht von Ressourcen und Belastung und 43 Prozent der IV-Neurenten sind auf die Folgen einer psychischen Erkrankung zurückzuführen. Daraus resultieren für die Arbeitgebenden Kosten von 5,7 Milliarden Franken pro Jahr. «Arbeitgebende sollten Möglichkeiten schaffen, damit ihre Mitarbeitenden Ressourcen entwickeln können, um ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern», erläutert Kälin. Massnahmen im Bereich Ernährung seien hierbei beispielsweise genügend Zeit zum Essen, Ernährungstrainings bei der Arbeit durchführen oder auch Rückzugsorte bilden. Mitarbeitende seien durch gesundheitsförderliche Massnahmen weniger gestresst und zufriedener. Unternehmen profitieren zeitgleich von einer tieferen Fluktuation, weniger Absenzen und einer Produktivitätssteigerung.

### **Ernährung im BGM – Theoretische Verortung und aktuelle Relevanz**

Prof. Dr. Andreas Krause, Professor und Dozent für Angewandte Psychologie bei der FHNW Olten, und Ronia Schifftan, Fachverantwortung Psychologie und Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, präsentierten im Anschluss wie verschiedene Stressoren die Arbeitnehmenden beanspruchen und belasten. «Zeitdruck, Effort-Reward Imbalance, soziale Konflikte oder auch Arbeitsplatzunsicherheit können einen direkten Einfluss auf unser Essverhalten haben», führte Schifftan aus. «Daher ist es auch essentiell, Ernährung als Teil des BGM von A bis Z mitzudenken.» Bezogen auf die Arbeitnehmenden können Unternehmen die Selbstgefährdung reduzieren sowie die Selbstführung und Selbstsorge unterstützen. Dies mit verschiedenen Massnahmen die beim Individuum, auf Teamebene oder im gesamten Unternehmen ansetzen. Grosses Potential sehen Krause und Schifftan in einer Förderung der gemeinsamen Esskultur.



### **Snacking & eating on the go**

Nahezu jeder Erwachsene Schweizer konsumiert heute eine Mahlzeit Ausserhaus: «eating on the go». Auch der schnelle Genuss, Essen Zwischendurch, das sogenannte «Snacking» ist alltäglich. Prof. Dr. oec. troph Christine Brombach der ZHAW Life Sciences und Facility in Wädenswil zeigte in Ihrem Referat, dass soziale und wirtschaftliche Veränderungen zu einer Zunahme des Ausserhausverzehr, Snacking und eating on the go geführt haben. Zu den gesundheitlichen Folgen dieser Entwicklung ist die Studienlage sehr kontrovers. «Generell gibt es keinen Konsens in der Literatur, dass Snacking, Ausserhausverzehr oder eating on the go zu Adipositas führen. Wohl aber, dass insgesamt eine zu hohe Energiezufuhr gekoppelt mit sedentärem Lebensstil Übergewichtsentwicklung fördert», erläuterte Brombach. Ihr Handlungsempfehlungen waren breit angelegt: Konsumentinnen und Konsumenten sollten sich beispielsweise zum Essen hinsetzen und dieses bewusst geniessen oder ungesüsste Getränke bevorzugen. Schulen könnten das Thema fächerübergreifend aufgreifen und Alternativen zu ungesunden Snacks aufzeigen. Die Lebensmittelindustrie könnte beispielsweise Nährstoffe hinsichtlich Zucker, Fett oder Salz anpassen. Zu guter Letzt müsse die Wissenschaft klare Definitionen schaffen und die vielen offenen Fragen zu diesem Thema aufgreifen.

### **Gemeinschaftsgastronomie – Potenziale durch Nudging und Priming**

Das Referat von Prof. Dr. Michael Siegrist des Instituts für Umweltentscheidungen der ETH Zürich zeigte auf, dass Essen für 20 bis 30 Prozent der Gesamtumweltbelastung verantwortlich ist. Damit haben die Entscheidungen von Konsumenten direkte Auswirkungen auf die Umwelt. Wie man diese Entscheidungen steuern kann, erläuterte er Anhand einer Untersuchung, die in der Mensa der ETH Zürich durchgeführt wurde. Mithilfe von Nudging (Verhalten der Menschen auf vorhersagbare Weise beeinflussen) und Priming (Verhalten der Menschen durch einen vorangehenden Reiz beeinflussen) konnte der Absatz von klimafreundlichen Menüs um über 10 Prozent gesteigert werden. «Diverse Beeinflussungsstrategien werden in der Gastronomie bereits heute genutzt. Man kann Nudging und Priming auch dazu benutzen, damit sich Mitarbeitende gesünder und nachhaltiger ernähren», erklärte Siegrist.

### **Das kleine Gewissen und High Performance**

Johanna Altenberger, Head Swiss Re Gastronomy in Zürich, präsentierte in ihrem Referat wie sie das «kleine Gewissen», die Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie, in ihrem Unternehmen einführte. Zum Abschluss erläuterte Professor Pierre Maechler vom Département de physiologie cellulaire et métabolisme der Universität Genf den Energiestoffwechsel des Menschen und wie die Ernährung für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verantwortlich ist. Erkenntnisse, welche ebenfalls für die Ernährung im Kontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements essentiell sind.

**Alle Präsentationen finden Sie unter: [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)**



### **Fachtagung 2019**

Die nächste nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE findet am 13. September 2019 wiederum im Inselspital in Bern statt. Experten aus Forschung und Industrie werden Referate und Ateliers rund um das Thema «Supplemente» halten. Die Tagung 2019 findet im Anschluss an die NuGO-Week statt, die von Agroscope in Bern organisiert wird. NuGO ist eine Vereinigung von Universitäten und Forschungsinstituten mit Fokus molekulare Ernährung, personalisierte Ernährung, Nutrigenomics, Ernährungsbiologie.

### **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 5'000 Mitglieder und Abonnenten, darunter vor allem Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

### **Für weitere Auskünfte**

Thomas Krienbühl, Verantwortlicher PR & Kommunikation  
Tel. +41 31 385 00 17, E-Mail: [t.krienbuehl@sge-ssn.ch](mailto:t.krienbuehl@sge-ssn.ch)



Prof. hon. Dr. med. Roger Darioli, Universität Lausanne und Schweizerisches Vitamininstitut, Lausanne, Vizepräsident SGE



Dr. oec. troph. Annette Matzke, Thun, Vizepräsidentin SGE

