



## Ernährung am Arbeitsplatz

### Inhalt

► Merkblatt Ernährung am Arbeitsplatz/ November 2018, aktualisiert März 2020

- 2 Einleitung
- 2 Arbeitsbedingter Stress und Essverhalten
  - 1) Faktor Zeit
  - 2) Physiologische Mechanismen unter Stress
  - 3) Essen und Emotion
- 7 Wie weiter?
- 8 Quellen
- 8 Impressum

## Einleitung

Ein Sandwich zwischendurch und gleich an die nächste Sitzung. Keine Zeit für das Mittagessen und sich dann in der Pause mit Schokolade belohnen, es war ja schliesslich ein strenger Tag. Das Essen kommt in unserem hektischen Alltag häufig zu kurz. Auch unsere Emotionen beeinflussen unser Essverhalten. Arbeitsbedingter Stress führt zu einem erhöhten Esstempo und Pausen bzw. Mittagessen werden häufiger ausgelassen. Während einige unter Stress mehr und häufiger Essen (Stress-Hyperphagiker) oder snacken, zu Süßem oder Salzigem greifen, und sich zeitgleich weniger bewegen, schlägt es anderen unter dem hohen Zeitdruck den Appetit und sie essen weniger (Stress-Hypophagiker) (Sproesser et al. (2014)). Der Einfluss von Arbeitsbedingungen auf das Essverhalten ist komplex, doch hilft es unserer Gesundheit sehr, wenn wir uns bewusst mit diesen Zusammenhängen auseinandersetzen und den einen oder anderen Tipp in unseren Alltag miteinbauen.



## Arbeitsbedingter Stress und Essverhalten

Stress hat eine grosse Bedeutung für die menschliche Gesundheit und entwickelt sich in der Schweiz zunehmend zu einer Herausforderung. Speziell am Arbeitsplatz entstehen viele Belastungen, die sich über längere Zeit negativ auf die Gesundheit auswirken. Laut den aktuellen Zahlen von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (2018) fühlt sich jeder vierte Schweizer Arbeitnehmende durch seine Arbeit übermässig gestresst, kämpft mit Erschöpfungszuständen oder leidet unter arbeitsbezogenem Zeitdruck. Dies verursacht für Arbeitgebende hohe Kosten, ca. 6.5 Milliarden Franken pro Jahr

aufgrund gesundheitlich bedingtem Produktivitätsverlust, lautet die Schätzung. Stress hat einen direkten Einfluss auf unser Gesundheitsverhalten und unsere Ernährung. Der Arbeitsrhythmus bestimmt zu einem grossen Teil das Essverhalten. Gerade am Arbeitsplatz werden oft alle guten Vorsätze vergessen. Wir lassen unter Zeitdruck eine Mahlzeit aus, «verdrücken» schnell ein Sandwich vom Imbiss nebenan oder geben dem Gluscht auf Schokolade nach. Dabei spielt die ausgewogene Ernährung gerade dann eine Rolle, wenn wir leistungsfähig sein und bleiben wollen. Statt unseren Körper zu unterstützen, setzen wir ihn damit zusätzlichem «Stress» durch falsches, zu schnelles Essen oder ausgelassene Mahlzeiten aus. Während es den einen Personen unter Arbeitsdruck den Appetit schlägt und sie Gewicht verlieren, nehmen andere unter Stress zu. Dies kann auf der einen Seite an physiologischen Reaktionen liegen, wie einem veränderten Hormonhaushalt, aber auch am veränderten Essverhalten, beispielsweise dem häufigen Griff zu Süßem oder Knabbereien. Snacking, also das konstante Essen von kleinen Portionen, ohne regulären Pausenrhythmus, ist in stressigen Situationen weit verbreitet.

### 1) Faktor Zeit

#### Beschleunigung

Die zeitliche Beschleunigung sorgt nicht nur für eine dichtere Alltagsgestaltung, sondern beeinflusst auch unsere Essenswahl. So ist es nicht verwunderlich, dass Lebensmittelhersteller ihr Augenmerk auf rasche Zubereitung, handliches Essen für unterwegs und eine vielfältige Auswahl an Convenience Food richten. Die Wandlung der Bedürfnisse beeinflusst das Angebot. Gleichzeitig kann auch das vorhandene Angebot unser Verhalten beeinflussen. Es muss schnell gehen und dies zeigt sich auch in der Nahrungsaufnahme. Die erhöhte Essgeschwindigkeit bei Zeitdruck ist ein typisches Phänomen dieser Beschleunigung. Arbeitnehmende unter Stress erhöhen das Esstempo, lassen häufiger Pausen ausfallen und überspringen das Mittagessen. Diese Verhaltensweisen haben eine gesundheitsabträgliche Wirkung. Das Pausenverhalten unter Stress beeinflusst nicht nur die Nahrungsaufnahme, sondern auch die Erholung.



Als Folge hoher Arbeitsbelastung schleichen sich in manchen Betrieben immer häufiger auch Mittagsmeetings ein: Der letzte freie Termin, um seine Projektmitarbeitenden zusammen zu bringen, ist der Mittag. Die Mittagsmahlzeit wird hastig nebenbei verschlungen oder sogar ganz ausgelassen. Wenn es normal wird, die Pausen durchzuarbeiten oder den Mittag zu überspringen, kann sich dies in einem Team kulturell verankern. Zeitdruck ist nur einer der möglichen arbeitsbedingten Belastungen, die zu Stress führen können. Ein stressiger Arbeitsalltag kann zu verschiedenen Reaktionen im Essverhalten führen.



### Tipps am Arbeitsplatz

- Lieber Abwechslung statt nur Convenience Food: Bringen Sie Vielfalt in Ihr Mittagessen. Mal in das Personalrestaurant, mal von Zuhause was mitgebracht, mal ein Fertiggericht oder im Team zusammen gekocht. Seien Sie kreativ! Im Internet lassen sich zum Beispiel abwechslungsreiche «Koch-Ideen» für die Mikrowelle finden.
- Bewusste Wahl im Personalrestaurant: Achten Sie im Personalrestaurant auf eine ausgewogene Zusammenstellung. Dabei hilft der Optimale Teller ([www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)). Falls die Gemüseportion zu klein ist, fragen Sie nach, ob Sie mehr davon haben dürfen. Sind Sie mit den Speisen und dem Angebot nicht zufrieden, so melden Sie sich doch bei der verantwortlichen Person für das Betriebliche Gesundheitsmanagement oder beim HR.

- Setzen Sie sich hin zum Essen. Schon eine Parkbank kann Ruhe bringen. Im Stehen oder Gehen essen wir hastiger, kauen weniger und lassen uns mehr ablenken.
- Entschleunigung: Planen Sie Ihre Pausen ein und halten Sie sich auch in sehr gehetzten Zeiten daran. Schalten Sie das Handy mal aus: hohe Multitasking-Anforderungen geben uns das Gefühl, dass Zeit noch weiter verknappt wird. Konzentrieren Sie sich auf eine Tätigkeit. Es kann auch helfen, sich feste E-Mail-Check-Zeiten einzuplanen. Dann werden Sie nicht regelmässig unterbrochen und von Nachrichten gestört.
- Mittagsmeeting: Wenn das Mittagsmeeting zum Normalfall wird, dann kommt die entspannte Essatmosphäre zu kurz. Sprechen Sie sich im Team ab, ob es wirklich sinnvoll ist, am Mittag ein Meeting einzuplanen. Ansonsten dürfen Sie sich auch gerne einen Termin «Mittagessen» in der Agenda blockieren.
- Ablenkung ausschalten: Wer neben der Zeitung, dem Smartphone oder vor dem Bildschirm isst, ist abgelenkt und widmet dem Essen zu wenig Aufmerksamkeit. Damit wird tendenziell schneller, mehr und weniger Bewusst gegessen. Dabei leidet der Genuss und die Erinnerung an das Essen. Dadurch nehmen Appetit und Hungergefühl wieder schneller zu. Schalten Sie das Handy aus. Essen Sie in einer entspannten Atmosphäre mit Freunden oder Arbeitskollegen und widmen Sie sich bewusst der vor Ihnen liegenden Speise. Schnuppern Sie daran, schmecken Sie die Aromen und spüren Sie die Texturen. Achtsames Essen ist der Schlüssel für einen bewussten Umgang mit dem Körper.
- Um langsamer zu essen, kann es hilfreich sein, zwischendurch das Besteck abzulegen.
- Bewusste Zeitplanung: Rechnen Sie richtig. Wenn Sie sich 30 Minuten Mittagspause einplanen und noch einkaufen müssen oder im Personalrestaurant anstehen, so kommt das entspannte Essen zu kurz.



### Tipps am Feierabend

- Entschleunigen Sie auch am Feierabend. Nehmen Sie sich Inseln der Auszeit: Ein Spaziergang oder Jogging in der Natur. Bewegung hilft den Körper zu aktivieren und überschüssige Stresshormone abzubauen. Ein heisses Bad oder Dusche beruhigen den Kreislauf und aktivieren die Durchblutung. Nach Hause kommen und den Kopf leeren: Legen Sie sich kurz hin und verschieben Sie die Ereignisse des Arbeitstages auf den morgigen Tag. Musik hilft beim Stressabbau: hören Sie Musik oder spielen Sie ein Instrument. Die Vibration der Musik entspannt.
- Pendler kennen die Herausforderung mit dem Essen im Zug. Wenn das Pendeln auf die Essenszeit fällt, so geniessen Sie ruhig Ihre Mahlzeit im Zug.

### Mahlzeitenrhythmus

Dieser bezeichnet die Häufigkeit und die Regelmässigkeit des Essens während des Tages. Dazu zählen nicht nur die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen), sondern auch geplante Zwischenmahlzeiten. Snacks und die Kleinigkeiten zwischendurch, auch süsse Getränke oder flüssige Lebensmittel, die häufig spontan, also ungeplant, verzehrt werden, sind Teil dieses Ablaufs und machen den Rhythmus unregelmässig.

Der Mahlzeitenrhythmus ist individuell verschieden und abhängig von zahlreichen Faktoren. Äussere Einflüsse wie der Tagesablauf, der individuell unterschiedliche Energiebedarf aufgrund körperlicher Belastung bei der Arbeit, respektive bei Freizeitaktivitäten, wie auch persönliche Gewohnheiten und Vorlieben bestimmen den Rhythmus beim Essen. Es ist deshalb wichtig, einen eigenen Rhythmus zu finden, mit dem man sich wohl fühlt. Ein geregelter Mahlzeitenrhythmus versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen, erhält die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und verhindert Heisshunger-Attacken. Sinnvoll ist es, täglich mehrere Mahlzeiten einzunehmen. Empfohlen werden drei Hauptmahlzeiten und je nach Bedarf eine bis zwei Zwischenmahlzeiten. Während der Nacht und zwischen den Mahlzei-

ten empfiehlt es sich, Essenspausen einzulegen, d.h. nichts zu essen und keine kalorienhaltigen Getränke einzunehmen. Diese Pausen sind wichtig für den Körper. Wenn wir ständig essen, können wir das Hunger- und Sättigungsgefühl, das die Nahrungsaufnahme reguliert, nicht deutlich spüren. Wasser und andere ungesüsste Getränke können hingegen jederzeit getrunken werden.

### Tipps zum Mahlzeitenrhythmus

- Finden Sie ihren ganz individuellen Rhythmus: Es gibt keinen Grund eine bestimmte Anzahl von Mahlzeiten vorzuschreiben, denn der Mahlzeitenrhythmus ist etwas sehr Individuelles. Wichtig ist, seinen eigenen Rhythmus zu finden und die Mahlzeiten bewusst einzunehmen. Es sollte vermieden werden, ständig zu essen. Ess-Zeiten und essensfreie Zeiten sollten sich abwechseln.
- Um sich den eigenen Mahlzeitenrhythmus bewusst zu machen, kann es helfen sich einige Tage selber zu beobachten. Schreiben Sie sich die Mahlzeiten und die entsprechende Uhrzeit auf und schauen Sie nach einer Woche, wie sich diese verschieben sowie die Gründe dafür. Vermerken Sie dazu, wie hungrig sie vor und wie satt sie sich nach den Speisen gefühlt haben.

### Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten sind nicht unbedingt notwendig, aber sie können einen Energieschub geben, wenn die Zeit zwischen zwei Hauptmahlzeiten sehr lang ist, Somit kann Heisshunger vorgebeugt werden. Zwischenmahlzeiten können ausserdem die Hauptmahlzeiten ergänzen und eine zusätzliche Gelegenheit darstellen, seine Ernährung ausgewogen zu gestalten. So bieten sich Zwischenmahlzeiten an, beispielsweise eine Frucht oder eine Handvoll Nüsse zu essen.

### Tipps für die Pausen

- Motivieren Sie Ihr Team, regelmässig zusammen Pausen zu machen und planen Sie Ihre Zwischenmahlzeit dann ein. Verabreden Sie sich. Wenn Sie mit Ihren Arbeitskollegen einen regelmässigen Pausenrhythmus finden, so hilft das sowohl dem regelmässigen Essen, als auch dem Teamaustausch. Damit leisten Sie auch einen Beitrag zu einer gesundheitsförderlichen Kultur.
- Znüni und Zvieri stillen den kleinen Hunger zwischendurch. Sie enthalten idealerweise ein ungesüsstes Getränk wie Wasser, Früchte- oder Kräutertee und dazu eine Frucht oder Gemüserohkost: je nach Saison z. B. Apfel, Birne, Nektarinen, Gurkenscheiben, Rübli, Peperonistreifen, Kohlrabistücke. Je nach individuellem Bedarf, körperlicher Aktivität und Hunger kann die Zwischenmahlzeit mit einem Getreideprodukt (z. B. Brot, Knäckebrot), einem Milchprodukt (z. B. Käse, Joghurt, Quark) oder ungesalzene Nüssen ergänzt werden. Nicht geeignet sind Süssigkeiten, Süssgetränke, gesüsste Getreideriegel, gesüsste Milchprodukte, Gipfeli sowie fettreiche und stark gesalzene Snacks.
- Machen Sie Entspannungspausen. Es muss nicht immer eine Zwischenmahlzeit sein, wenn Sie das Bedürfnis nach einer Pause haben. Nutzen Sie Kurzpausen für Bewegungsmomente, strecken Sie sich oder gehen Sie ins Freie. Zur Erholung ist auch eine Kurzmeditation sehr wertvoll (z. B. angeleitet per App «Headspace»). Diese kann ganz diskret in einem Kopierzimmer, Ruheraum oder auch am Büroarbeitsplatz mit geschlossenen Augen gemacht werden. Auch ein 15-minütiger Powernap wirkt wunderbar.

## 2) Physiologische Mechanismen unter Stress

Steht ein Mensch über längere Zeit unter Stress, kurbelt der Körper die eigene Kortison-Produktion an. Kortison ist die Vorläufersubstanz von Kortisol. Hormone sind auf neurologischer Ebene wichtige Stressbotschafter. Denn Kortisol sowie auch Ad-

renalin versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft, so dass er in Notsituationen schnell Energie zur Verfügung stellen kann. Gleichzeitig steigert das Hormon auch unseren Appetit nach energiereichem Essen, um den Körper für bevorstehende Ereignissen zu rüsten. Zudem reduziert der alarmierte Körper die nicht fluchtrelevanten Funktionen, die einen hohen Energieaufwand benötigen, wie beispielsweise die Verdauung oder auch die Speichelproduktion.



## 3) Essen und Emotion

Neben den hormonellen Bedingungen spielt aber auch die Emotionsregulation unter Stress eine grosse Rolle. Dabei spricht man von Stressbewältigung.

Stress kann als ein unangenehmer Spannungszustand im Körper wahrgenommen werden, der auch negative Emotionen auslösen kann. Trauer, Angst, Ärger oder Hilflosigkeit sind Gefühle, die eine Stresssituation begleiten können. Der Mensch versucht tendenziell negative Gefühle abzubauen und wendet gelernte Strategien an. Bei der Bewältigung dieser Emotionen greifen viele Menschen zu so genanntem «Comfort-Food», also zu Nervenfutter. Die enge Koppelung zwischen Emotion und Essen kennen viele Menschen schon aus ihrem Kindheitsalter. Die mütterliche Zuwendung, eingespeichert in ein Schokoladestückchen. Gerüche, Geschmäcker und Texturen sind tief in unserem Hirn abgespeichert. Eng an Emotionen gekoppelt, lassen sich diese abrufen. Auch die typische Belohnung mit einem feinen Schokoriegel nach einer strengen Sitzung oder die Schokolade in der Arbeitsschublade fallen in die Kategorie emotionales Essen. Stress löst also negative Ge-

fühle aus. Essen können wir als eine solche emotionsorientierte Strategie betrachten; viele Menschen essen, um zum Beispiel Einsamkeitsgefühlen zu entfliehen. Es handelt sich hier um ein «emotionales Essen». Das emotionale Essen beschreibt ein erlerntes Verhalten, um durch Essen eine Stimmungsverbesserung zu erzielen (Herpertz, 2015).



Das Emotionale Essen kann vereinfacht in zwei Arten unterteilt werden:

1.) «Comfort-Eating» – Essen zur Stimmungsverbesserung; Typischerweise werden beim Comfort-Eating speziell süsse, salzige oder fettreiche Knabereien vorgezogen. Oft kommt es dabei auch zum sogenannten «Snacking» also dem regelmässigen «Schnousen» oder «Knabbern» ohne dass eine Zwischenmahlzeit oder Hauptmahlzeit geplant wäre. Die orale Befriedigung, die mit dieser Handlung einher kommt, kann beruhigend wirken. Nach einem strengen Telefonat, der Griff in die Arbeitsschublade und sich mit einem Schokoladenstückchen belohnen. Snacking kommt häufig im Arbeitskontext vor (Liu, Han und Cohen (2015)).

2.) «Avoidance-Eating» – Essen zu Ablenkungszwecken (Herpertz, 2015, S. 546); Wenn bei Langeweile oder mangelnder Stimulation gegessen wird, handelt es sich um ein klassisches Anzeichen für das Avoidance-Eating. Zudem kann so eine Ersatzhandlung, also das Essen als Stellvertreterhandlung im Arbeitskontext, entstehen. Beispielsweise erleben Studentinnen und Studenten diese Handlungen oft während der Prüfungszeit.

### Tipps zu Essen und Emotion

- Die Strategie ändern: Anstatt die Schokolade in der Arbeitsschublade durch Mandeln und die vermeintlich ungesunden mit vermeintlich gesunden Knabereien zu ersetzen, lohnt sich die Selbstbeobachtung. Wann greife ich zu Knabereien? Welche anderen Handlungen können mich beruhigen? Wie kann ich die negativen Gefühle angehen und lösen? Eine bewusste Auseinandersetzung mit Gewohnheiten kann uns Neues lernen und Alternativen aufzeigen.
- Planen Sie regelmässige Zwischenmahlzeiten ein und versuchen Sie, möglichst keine Knabereien zwischendurch zu sich zu nehmen.
- Räumen Sie die Arbeitsschublade leer. Stellen Sie das Süssigkeitenglas in die Küche. Wenn wir stets Essen rumstehen haben, kann das zum Dauerschnabulieren einladen.
- Suchen Sie sich eine andere Belohnung. Der Arbeitsalltag bringt Herausforderungen mit sich. Belohnen Sie sich, wenn sie diese gemeistert haben: Ein Kinobesuch am Abend, ein Mittagsspaziergang in der Natur oder früher in den Feierabend gehen. Dies sind nachhaltigere Belohnungen als ein «Zückerli» aus der Schublade.
- Achten Sie auf Ihre Gefühlssituation. Wenn Sie angespannt sind, emotional geladen oder auch traurig, sollten Sie sich mit der Arbeitssituation direkt befassen. Was könnten Sie ändern, um ihre Situation zu verbessern? Kann Sie Ihr Chef oder Ihre Chefin unterstützen? Suchen Sie das Gespräch. Auch Teammitglieder können eine grossartige Unterstützung sein. Bei Schwierigkeiten bei der Arbeit können externe oder interne Anlaufstellen zu Rate gezogen werden. Machen Sie sich schlau, welches Angebot diesbezüglich in Ihrer Organisation vorhanden ist.



## Wie weiter?

### Gesundheitsförderliches Verhalten aneignen

Das Verhalten unter stressenden Arbeitsbedingungen ist sehr individuell und vielschichtig. Das Essverhalten ist dadurch beeinflusst und wirkt sich auf die Gesundheit aus. Dieser Zusammenhang kann auf zwei Ebenen runtergebrochen werden: Verhaltens- und Verhältnisebene. Auf der Ebene der Person kann das Verhalten betrachtet werden. Das regelmässige Pausenmachen, Strategien zur Stressregulation, achtsames Essen oder auch die Menüwahl, der bewusste Mahlzeitenrhythmus und eine ausgewogene Ernährung sind hierbei ausschlaggebend (Verhaltensebene). Das individuelle Verhalten kann durch organisationale Anpassungen positiv unterstützt werden. Dann spricht man von der Verhältnisebene (wird im nächsten Abschnitt beschrieben).

### Gesundheitsförderliche Verhältnisse schaffen

Arbeitgebende können über gesundheitsförderliche Massnahmen auf der Verhältnisebene viel erreichen. Neben einem ausgewogenen Menüangebot im Personalrestaurant, der Zwischenverpflegung im Pausenraum oder einer besseren Infrastruktur, wie zum Beispiel einer Küche zur Essenszubereitung, Mikrowellen oder auch Erholungsräumen, ist auch die Organisationskultur, die Dynamiken in Teams und Gruppen höchst relevant. Im besten Fall schafft eine Organisation gesundheitsförderliche Strukturen mit einer gesunden Kultur. Gleichzeitig unterstützt sie das gesundheitsförderliche Verhalten jedes Einzelnen. Der Schlüssel liegt in der Kombination vom Menschen und dessen Umfeld. Auch das Verhalten der Führungspersonen selbst hat hierbei einen wichtigen Einfluss. Speziell der Vorbildcharakter im Pausenverhalten kann ein Zeichen setzen und eine gewisse Gesundheitskultur im Unternehmen stärken. So haben sowohl gesundheitsabträgliche, wie auch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Team oder von Vorgesetzten ihren Einfluss auf das individuelle Verhalten.

## Für Arbeitgebende

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die Gestaltung, Lenkung und Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten. Beschäftigte und Unternehmen profitieren gleichermaßen davon. Gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende sind die Basis für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens.
- «Prävention in Wirtschaft und der Arbeitswelt» ist einer der drei Massnahmenbereiche, die bei der Nationalen Strategie zur Prävention nicht-übertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) im Fokus stehen. Bei fünf Millionen Erwerbstätigen in der Schweiz gewinnt das BGM auf nationaler Ebene an Bedeutung. Denn gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen sind eine wichtige Grundlage für einen gesunden Lebensstil. Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung ist nicht nur für das Körpergewicht bedeutend, sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung ernährungsmitbedingter Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Krebs. Entsprechend hat die Ernährung einen hohen Stellenwert in der Gesundheitsförderung, Prävention und am Setting Arbeitsplatz.
- Die Förderung einer ausgewogenen Ernährung im Betrieb ist ein wichtiger Bestandteil des BGM. Es ist dabei wichtig, neben einem ausgewogenen Verpflegungsangebot, auch die psychosozialen Einflussfaktoren auf unsere Ernährung zu berücksichtigen. Arbeitszeitgestaltung, Organisationskultur sowie Arbeits- und Organisationsbedingungen haben einen Einfluss auf unseren Essalltag und unsere Gesundheit. Es ist wichtig, dass das Thema Ernährung nicht nur mit Einzelmassnahmen, sondern grundlegend mitgedacht wird. Jede Arbeitssituation hat ihre ganz spezifischen Eigenheiten wie bei Schicht- oder Aussendienstmitarbeitenden. Darum benötigt es eine genaue Analyse der spezifischen Belastungen und Ressourcen, um massgeschneiderte Massnahmen zu realisieren und um die Zielgruppe zu erreichen.



## Quellen

1. Araiza, A. M. & Lobel, M. (2018). Stress and eating. Definitions, findings, explanations, and implications. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12378. Verfügbar unter: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/spc3.12378>
2. BAG & GDK (Bundesamt für Gesundheit und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren) (2016). NCD-Strategie. Verfügbar unter <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>
3. GFCH, Gesundheitsförderung Schweiz (2018). Faktenblatt 34. Verfügbar unter [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/bgm/faktenblaetter/Faktenblatt\\_034\\_GFCH\\_2018-10\\_-\\_Job-Stress-Index\\_2018.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/bgm/faktenblaetter/Faktenblatt_034_GFCH_2018-10_-_Job-Stress-Index_2018.pdf)
4. Herpertz, S., Zwaan, M. De & Zipfel, S. (Hrsg.) (2015). Handbuch Essstörung und Adipositas. Bochum: Springer.
5. Liu, J. L., Han, B. & Cohen, D. A. (2015). Associations between eating occasions and places of consumption among adults. *Appetite*, 87, 199–204. Verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.217>
6. SECO, 2017. Nacht- und Schichtarbeit - Ernährungsempfehlungen und Tipps. Verfügbar unter: [https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen\\_Dienstleistungen/Publikationen\\_und\\_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/pausen-und-ernaehrung---ratschlaege-fuer-arbeitnehmende.html](https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/pausen-und-ernaehrung---ratschlaege-fuer-arbeitnehmende.html)
7. Schiftan, R. (2018). Die Kultur des (Str)essens. Wie die Arbeitsbedingungen das Essverhalten beeinflussen. Unveröffentlichte Masterthesis, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Olten.
8. Schiftan, R. (2016). Str(essen). Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt. Unveröffentlichte Bachelorthesis, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Olten.
9. SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2017). Tabula 1/2017, Ernährung am Arbeitsplatz.
10. Sproesser, G., Schupp, H. T. & Renner, B. (2014). The bright side of stress-induced eating. Eating more when stressed but less when pleased. *Psychological Science*, 25(1), 58–65. Verfügbar unter <https://doi.org/10.1177/0956797613494849>

## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2020, Ronia Schiftan, MSc Angewandte Psychologie | Ernährungspsychologin ZEP**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf

