

A man in a dark suit is seated at a table, holding a smartphone in his right hand and a burger in his left. He is looking down at the phone while eating. The background shows a blurred cityscape with tall buildings. A large green geometric shape, resembling a triangle, is overlaid on the image, containing the title and subtitle text.

Ernährung im BGM

Theoretische Verortung und aktuelle Relevanz

Herzlich Willkommen!

1) Ernährung im BGM

2) Zeitdruck und Essverhalten

3) Herausforderungen der Arbeitswelt

4) Bedeutung für das BGM



Prof. Dr. Andreas Krause
Experte für Arbeit und
Gesundheit

andreas.krause@fhnw.ch



Ronia Schiftan
MSc Angewandte Psychologie
Ernährungspsychologin ZEP

r.schiftan@sge-ssn.ch

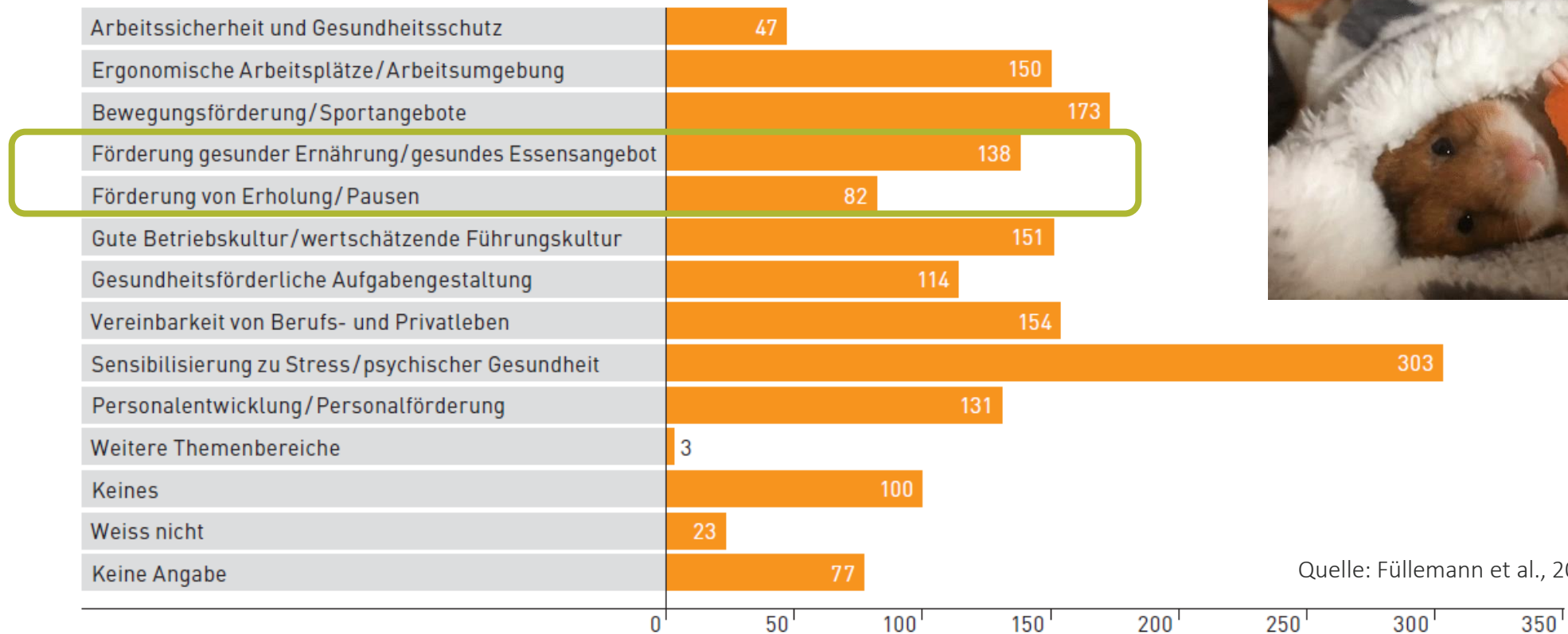


Ernährung im BGM

Zahlen und Fakten zum Einstieg

BGM-Monitor

Bei welchen Themen finden Sie, dass Ihr Betrieb mehr investieren sollte? (max. 3 Nennungen pro Betrieb)



Quelle: Füllemann et al., 2017

BGM-Monitor

**Förderung gesunder Ernährung / gesundes
Essensangebot**

(z.B. Früchteangebot, Wasserspender, gesundes
Kantinenessen, Kurse, Apps)

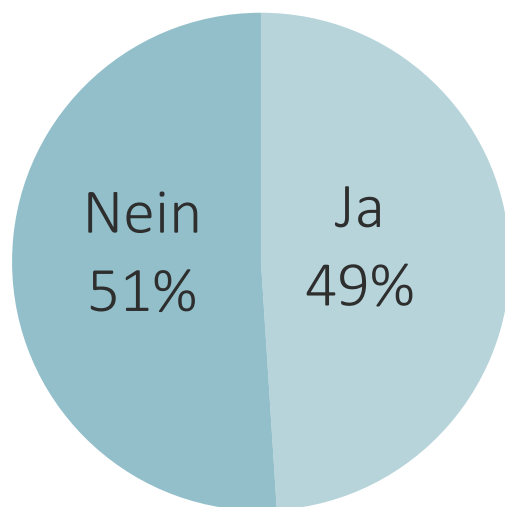
**33% vollumfänglich, 24% grösstenteils aktiv
bei Förderung gesunder Ernährung**



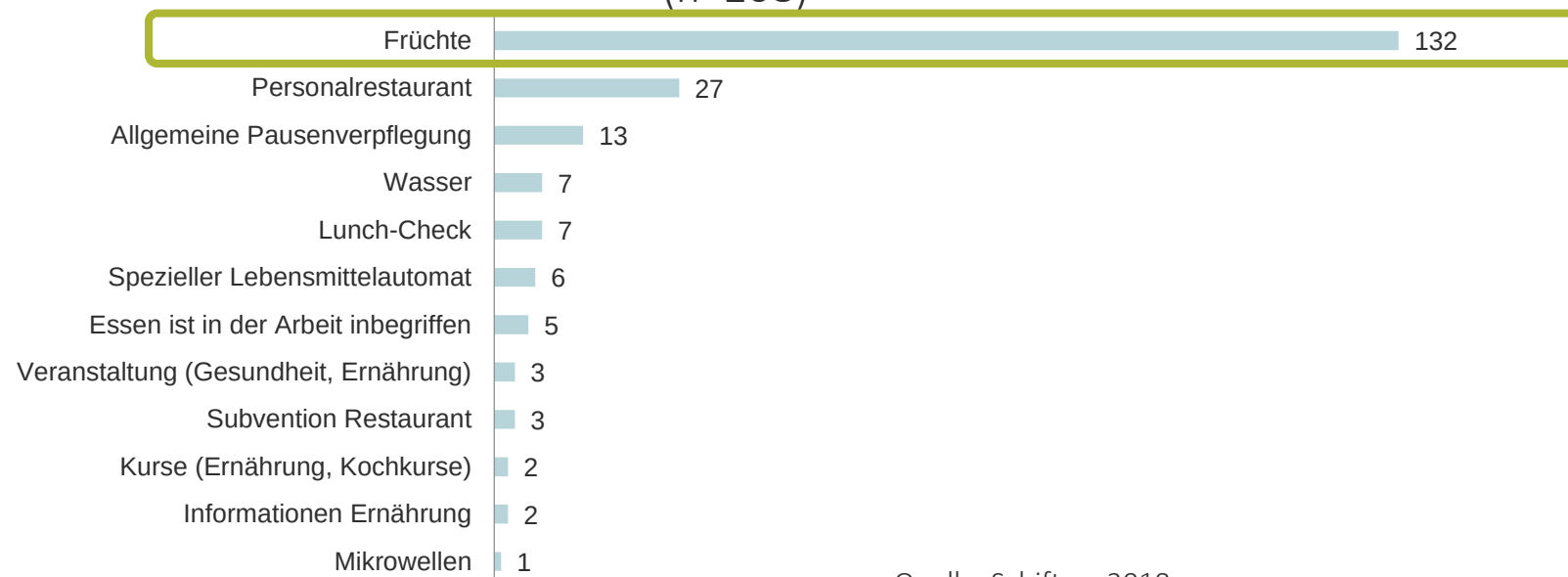
Angebot in den Organisationen

Gibt es bei Ihrer Arbeit spezielle Angebote im Bereich "Ernährung" von Ihrer Firma aus (z.B. Lunchpakete, Lunch.Check, Obstkorb)? Wenn ja, welche?

Ernährungsangebot?
(n=986)



Vorhandenes Angebot im Bereich Ernährung?
(n=208)



Quelle: Schiftan, 2018

Wünsche der Arbeitnehmenden

Schweiz 2018

Ich wünsche mir im Bereich Ernährung Unterstützung durch die Firma.

- Ja und zwar...
- Nein

Pausenraum,
gemütlicher
Essbereiche,
Rückzugsmöglichkeiten

Mehr Unterstützung bei
Schichtarbeit

Bessere Infrastruktur
(Küche)

Personalrestaurant
Früchte, Besseres
Angebot in Automaten,
bessere
Sitzungsverpflegung

Kulturelle Veränderung,
Organisation, Vorbild
Führung,
Wertschätzung

Mehr Zeit, weniger
Stress

Ausgewogene Menus
(ev. auch bio,
vegetarisch, vegan)

Informationen, BGM-
Massnahmen,
Ernährung als Thema

längere Mittagspause,
Mittagspause auch für
Betreuungspersonen

Quelle: Schiftan, 2018

Stressoren und Ressourcen

Job-Stress Index und EWCS 2015

25.4% befinden sich im kritischen Bereich:
Jede/r vierte Erwerbstätige ist häufig
oder immer gestresst



EWCS 2015

38.8% haben mind. $\frac{1}{4}$ der Arbeitszeit mit **verärgerten Personen** zu tun.

31.9% werden (sehr) häufig durch **unvorhergesehene Aufgaben** unterbrochen.

33.3% erleben bei $\frac{3}{4}$ der Arbeitszeit hohen **Termindruck**.

32.4% erleben bei $\frac{3}{4}$ der Arbeitszeit ein **hohes Arbeitstempo**.

Vier von Zehn Erwerbstätigen arbeiteten in den letzten 12 Monaten in der **Freizeit um die Arbeit bewältigen** zu können.

29.6% sind durch **Umstrukturierungen und Neuorganisationen** in Ihrer Arbeit massgeblich beeinflusst.

The background image shows a desk with a potted plant on the left, a wooden pen holder in the center, and a laptop on the right. A semi-transparent green geometric shape is overlaid on the image, containing the text.

Zeitdruck und Essverhalten

Das Stress-Gewichtsmodell

08:02:01



Abbildung 1: Determinantenmodell (BAG, 2016, basierend auf Dahlgren & Whitehead, 1991)

Arbeitsbedingungen beeinflussen das Essverhalten



Verweise: Araiza & Lobel, 2018, Schiftan, 2016 & 2018; Arbeitsbedingen und BMI: Berset et al. 2011; Buta et al., 2018; Kivimäki et al., 2006; Kouvonen et al., 2005; Mouchacca et al., 2013; Overgaard et al., 2004

Stress (Bsp. Zeitdruck induziert)



Physiologischer Mechanismus

Stressbewältigung

Verhaltensänderung durch Zeitmangel

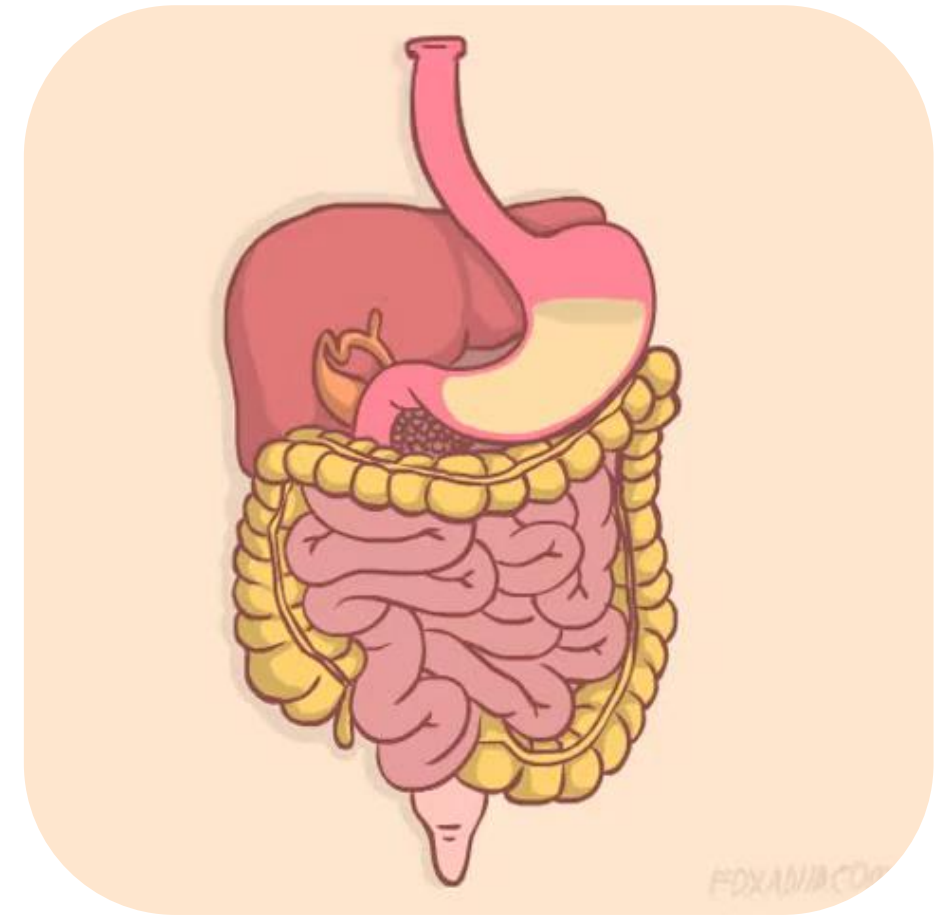


Körpergewicht

Quelle: Schiftan, 2018

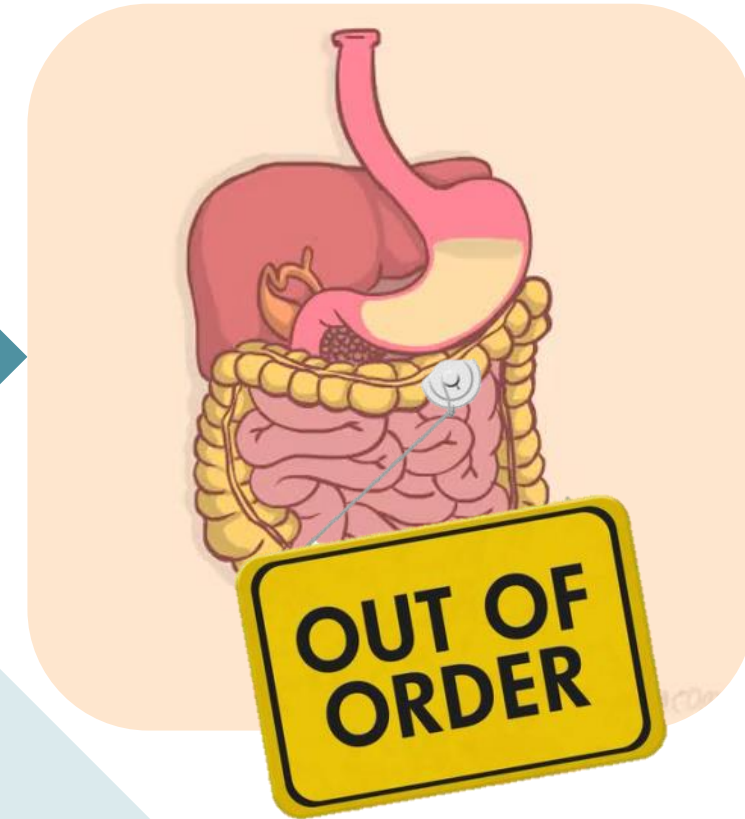
Physiologischer Mechanismus

- Reduzierte Verdauung
- **Hormone:** Adrenalin und Kortisol
 - Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und Fetteinlagerung
 - Auswirkungen auf Schlaf und Entspannung



Physiologischer Mechanismus

Bedrohung-Angst-Flucht

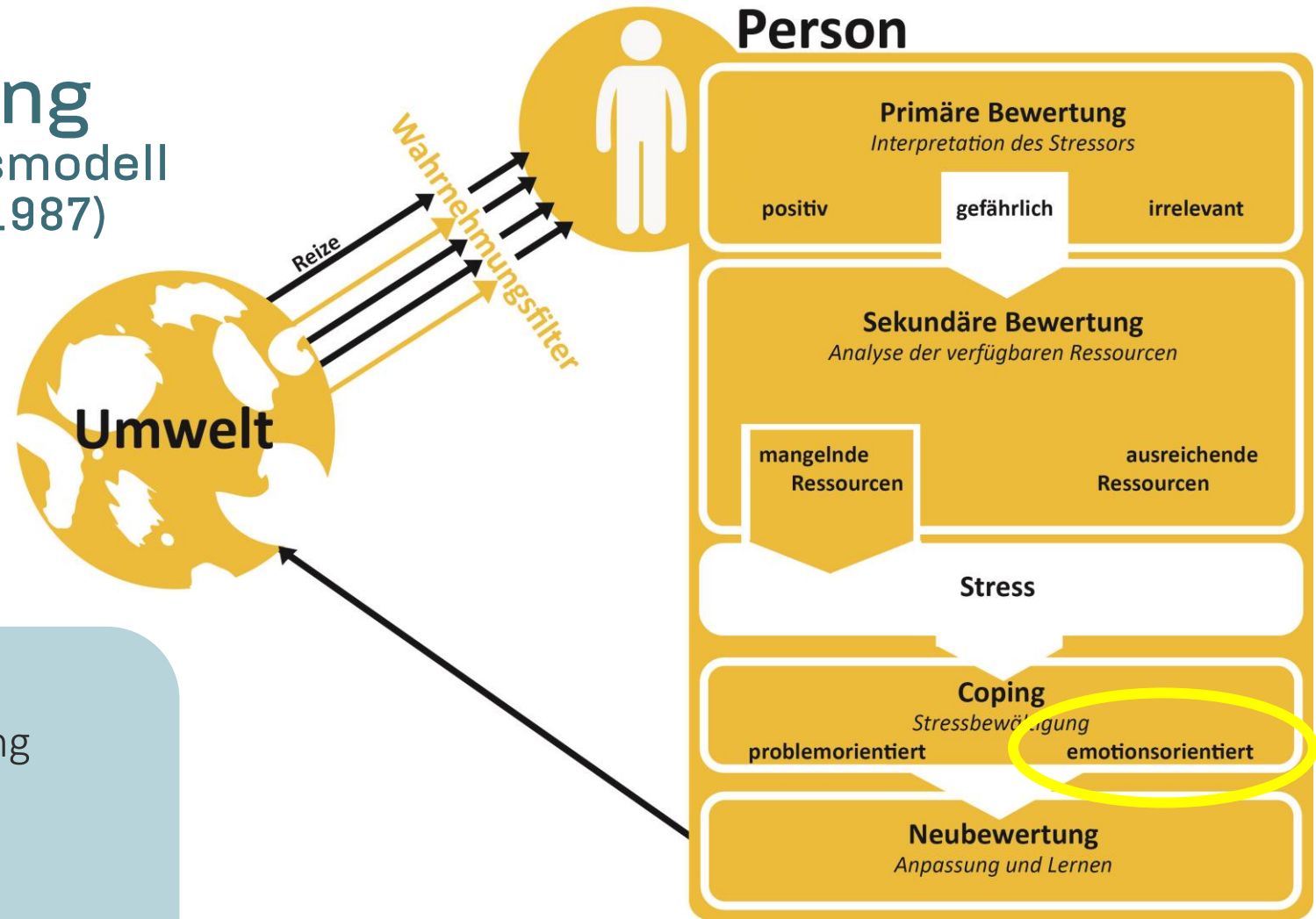


Chronischer Stress:

- Der Körper verbleibt in der Spannung
- Auswirkungen auf Kortisol- und Insulinausschüttung
- Zur Verfügung gestellte Energie wird nicht verbraucht
- Erhöhung von Blutdruck und Muskeltonus
- Fehlende Regulation von Anspannung und Entspannung
- Risiko auf Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes wird erhöht

Stressbewältigung

Transtheoretisches Stressmodell von Lazarus und Freman (1987)



- **Emotionales Essen**
Comfort-Eating/ Avoidance-Eating
- **Generelle Gefühlsregulation**
über das Essen



Verhaltensänderung durch Zeitmangel

- Lebensmittelwahl
 - mehr Convenience Food
 - weniger kochen,
 - erhöhte Effektanfälligkeit (Marketing)
- Erhöhte Essgeschwindigkeit/ Kauhäufigkeit
- Veränderung des Mahlzeitenrhythmus
 - Auslassen von Mittagspausen/Pausen
- Erhöhte Multitasking/ Ablenkungsanforderung
- Unterwegs Essen



A close-up photograph of a person's hands working on a laptop. One hand is on the keyboard, and the other is holding a smartphone. A green semi-transparent overlay is placed over the center of the image, containing white text. The text reads: 'Herausforderungen der Arbeitswelt' in a large font, and 'Selbstführung, -gefährdung und -sorge' in a smaller font below it.

Herausforderungen der Arbeitswelt

Selbstführung, -gefährdung und -sorge

Moderne Arbeitswelten: Drei Treiber gehen Hand in Hand



Technologische Beschleunigung

- VUCA
- Agil
- in Netzwerken
- mobil-flexibel



Wertewandel

- Streben nach Sinn und Selbstverwirklichung auch in der Arbeit



Indirekte Steuerung

- der Erfolg zählt
- angestellte Selbstständige

Technologische Beschleunigung

A close-up photograph of a person's hand with pink nail polish holding a silver smartphone. The hand is positioned over a laptop keyboard, which is partially visible in the lower part of the frame. The background is blurred, showing a desk and some papers. The text is overlaid on a semi-transparent blue rectangular area in the center of the image.

«Man kriegt jede Mail aufs Smartphone. Und kann abends um zehn immer noch
mal gucken und antworten.
Es ist eine Seuche. Es ist eine Seuche, mit der ich mehr oder weniger gut zu Recht
komme.»

Wertewandel

A close-up photograph of a person's face, smiling broadly while wearing a red VR headset. Two hands are visible, adjusting the straps of the headset. The person's eyes are closed, and their mouth is open in a joyful expression. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

«Was ich beispielsweise sehr schön finde ist Sonntagnachmittags in meinem Büro zu sitzen, zu Hause und zu arbeiten. Da habe ich alle Ruhe der Welt.»

Indirekte Steuerung

A photograph of a man in a red jacket steering a boat. The image is semi-transparent, allowing the text to be read over it. The background shows the boat's rigging and a cloudy sky.

«...ich bin eigentlich nicht über Zeit angestellt
sondern über Zielerreichung.»

Selbstführung

bedeutsam bei flexiblen Arbeitsformen





Selbstgefährdung

- Koffein für die Überstunden
- Substanzmissbrauch
- Mittagspausen auslassen
- Pausen auslassen
- «kurz was im Gehen essen»
- ...



Selbstführung

- Optimierung des eigenen Ernährungsplans
- Auseinandersetzung mit leistungsfördernder Ernährung
- ...



Selbstsorge

- Mittagspausen ohne Arbeit
- Bewusstes Essen
- Pausen im Team
- «meine» 1h Mittagspause
- ...



Regulationsaufwand

- Avoidance Eating
- Comfort Eating
- Züglendes Essverhalten
- Emotionales Essverhalten
- Generelle Gefühlsregulation über das Essen



A photograph of a group of people sitting at a long table in a restaurant, engaged in conversation and eating. The table is set with various dishes, glasses of water, and wine. A semi-transparent green geometric overlay covers the center of the image, containing white text. The background is slightly blurred, showing other diners and the interior of the restaurant.

Bedeutung für das BGM

Beispiele und Möglichkeiten

Was bedeutet das nun für das BGM?

1.

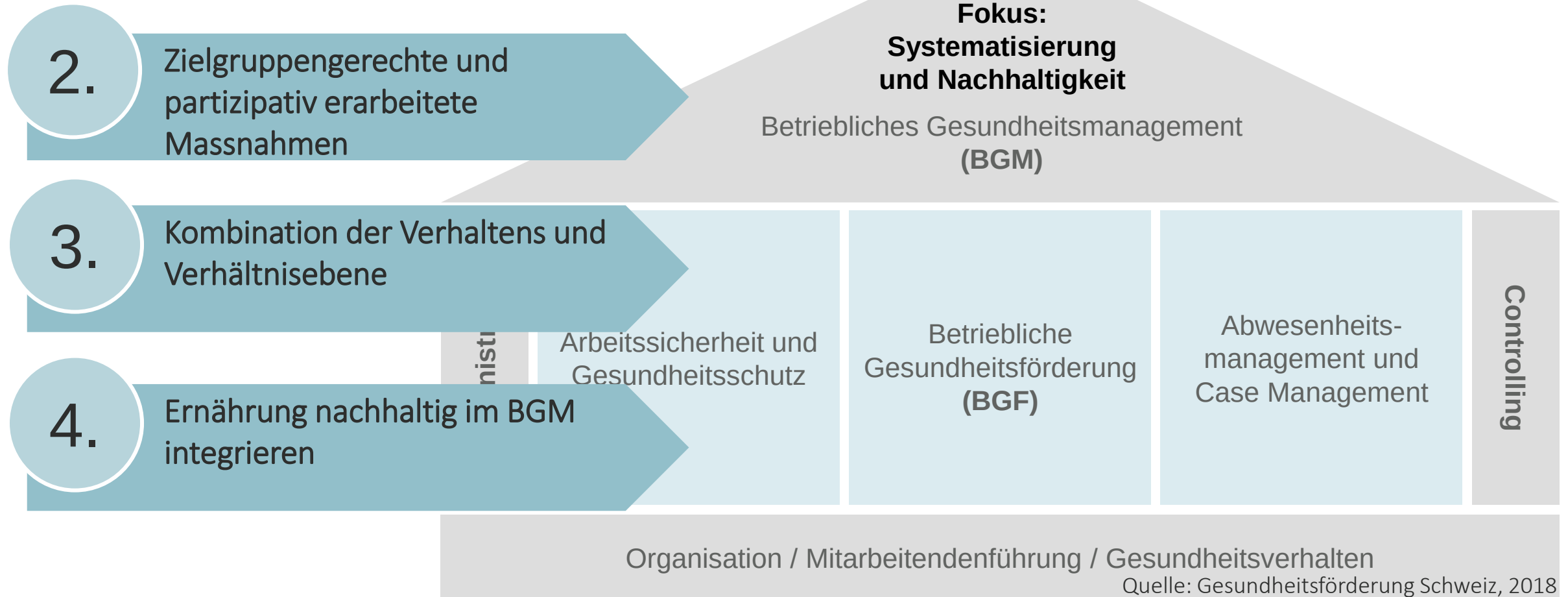
Selbstgefährdung senken/
Stressoren senken

1.

Selbstsorge stärken/
Ressourcen stärken



Was bedeutet das nun für das BGM?



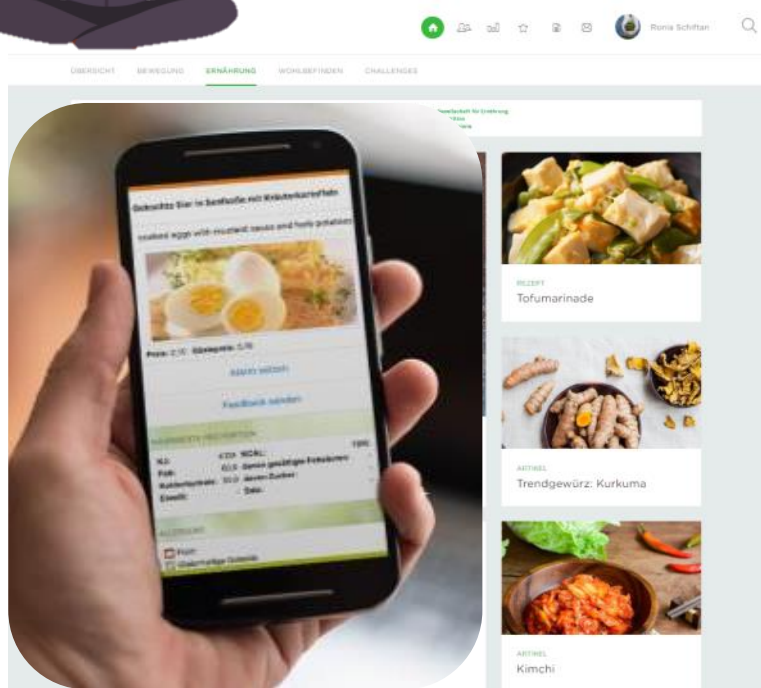
Beispiele

Selbstgefährdung reduzieren?



Beispiele

Selbstführung unterstützen?



Beispiele

Selbstsorge unterstützen?



11	Dienstag
SGE-Fachtagung	
Mittagspause	

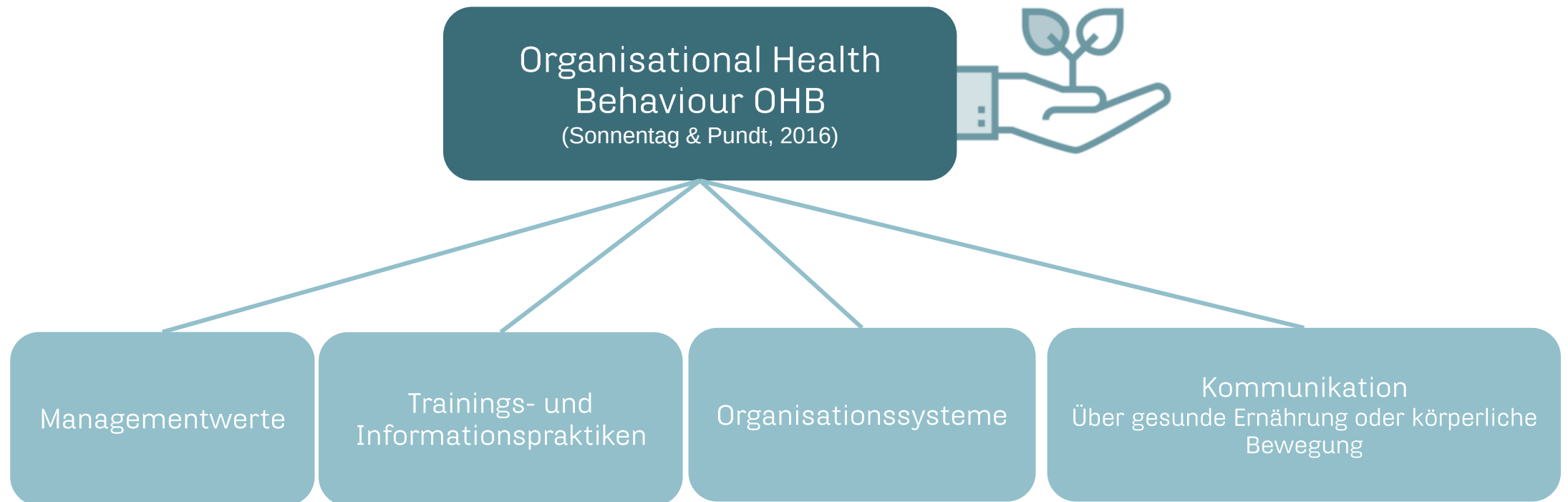


Teamkultur

- Entspannung einbauen
- Essen, Genuss und Gesundheit als positive Team-Themen
- Gestalten der Pausen
- Individuelle Bedürfnisse kommen zum Vorschein
- Aus dem Team – in die Organisation rein



Organisational Health Behaviour OHB



Thank
you!