

# Gympass

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz



# Überblick

- 1** | Ein Guide für ein erfolgreiches Arbeitsumfeld
- 2** | Unsere Ernährung wirkt sich auf unsere Arbeitsleistung aus
- 3** | Eine gesündere Ernährung Ihrer Mitarbeiter fördern
- 4** | Sich für gesunde Ernährungsgewohnheiten einzusetzen fördert das Wohlbefinden im Unternehmen
- 5** | Mehr dazu

# 1

## Ein Guide für ein erfolgreiches Arbeitsumfeld

Viele Führungskräfte und Mitarbeiter wissen das vielleicht nicht, doch die Ernährung wirkt sich auf die Gesundheit eines Unternehmen ebenso aus wie auf die Gesundheit des Einzelnen. Indem Sie sichere und zuverlässige Informationen zur Ernährung am Arbeitsplatz zur Verfügung stellen, können Sie die Gesundheit Ihres Unternehmens und die Leistung Ihrer Mitarbeiter erheblich verbessern.

Die gute Nachricht ist, dass dies relativ leicht umzusetzen ist: Die Unternehmen selbst können ihren Mitarbeitern dabei helfen zu verstehen, wie sich Ernährung auswirkt, und sie dazu anregen, gesündere und bessere Mahlzeiten zuzubereiten. Dadurch erkennen die Mitarbeiter, ob sie sich schlecht ernähren und entwickeln ein besseres Gespür für Ernährung.

Ernährung muss aber auch im Zusammenhang mit dem Immunsystem und physischer Aktivität betrachtet werden. Eine Person, die sich gesund ernährt, wird sich im Allgemeinen besser fühlen und wird weniger Schwierigkeiten dabei haben, ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihrem Berufs- und Privatleben zu finden.

Zweck dieses Guides ist es, Ihnen als Führungskraft dabei zu helfen, wirksamere Gewohnheiten zu unterstützen und in die Praxis umzusetzen, um die Ernährungsqualität Ihrer Mitarbeiter zu verbessern.



# 2

## Unsere Ernährung wirkt sich auf unsere Arbeitsleistung aus

Unsere Körper und unsere Verdauung sind verschieden. Aus diesem Grund ist ein personalisierter Ansatz bei der Ernährung so wichtig. Nicht alle begegnen denselben Problemen und Schwierigkeiten. Eine schlechte Ernährung kann zu Energiemangel, einer unzureichenden Zufuhr von Mikronährstoffen, zu Übergewicht bzw. Fettleibigkeit führen – und diese Faktoren haben eine entscheidende Auswirkung auf die jeweilige Arbeitsleistung. Der erste Schritt zu einer besseren Ernährung ist zu verstehen, was ein gesunder Lebensstil ist, und welche Aspekte dabei zu berücksichtigen sind.

### Fragen Sie sich zunächst, ob Sie die wichtigsten Grundsätze der Ernährung kennen

#### Nährstoffe...

sind Substanzen, die dem Körper helfen zu wachsen, gesund zu sein und gesund zu bleiben. Es gibt verschiedene Nährstoffe in verschiedenen Arten von Lebensmitteln. Deshalb ist es wichtig für eine vielseitige Ernährung zu sorgen. Vitamine und Mineralstoffe werden als Mikronährstoffe bezeichnet, die in geringeren Mengen erforderlich sind. Proteine, Fette und Kohlehydrate sind hingegen Makronährstoffe, die in größerem Umfang und häufiger benötigt werden.

#### Nahrungsmittelgruppen...

sind eine Form der Klassifizierung von Nahrungsmittelarten, die ähnliche Nährstoffe enthalten, wie z. B. Brot, Getreide, Obst und Gemüse. Wir benutzen Nahrungsmittelgruppen, um anzugeben, wie viel wir von den einzelnen Gruppen für eine ausgewogene Mahlzeit brauchen.

#### Kalorien...

Kalorie ist die Bezeichnung der Einheit zum Messen von Energie. Kalorien sind in allen Nahrungsmitteln vorhanden und sind wichtig, um uns die für unsere Tätigkeiten und zur Ausführung der einfachsten Aufgaben erforderliche Energie zu spenden.

## Wie wirkt sich eine mangelhafte Ernährung auf das Berufsleben eines Menschen aus?

Neben der höheren Krankheitsanfälligkeit neigen Menschen mit unangemessenen Ernährungsgewohnheiten zu Energiemangel, was zu **geringerer Produktivität** und bisweilen zu vermehrten Krankmeldungen führt. Wenn Sie das Engagement der Mitarbeiter, die Unternehmensbindung und die Talentförderung analysieren, sollten Sie darauf achten, welche Bedeutung die Ernährung dabei spielen kann.

In den Kulturkreisen der westlichen Welt herrscht ein beschleunigter Lebensrhythmus, so dass Angestellte dazu neigen, auf praktische, schnell zuzubereitende und stark industrialisierte Lebensmittel zurückzugreifen. In der Regel sind diese Lebensmittel sehr kalorienhaltig und reich an gesättigten Fettsäuren, Natrium und zugesetzten Zuckern.

Sich Zeit zu nehmen, um gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und Nahrungsmittel bewusst auswählen, kann sehr hilfreich dabei sein einige der Hauptursachen chronischer Erkrankungen zu vermeiden, wie z. B.:

1. Adipositas
2. Bluthochdruck
3. Diabetes
4. Herzkrankheiten
5. Osteoporose
6. Schlaganfall



- ▶ Diabetes ist die Hauptursache von Erblindung und Amputationen.
- ▶ Knochenverletzungen infolge von Osteoporose treten häufig im Hüftbereich, an der Wirbelsäule sowie am Handgelenk auf und schon ein kleiner Bruch in diesen Bereichen kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.
- ▶ Zwanzig Prozent der älteren Menschen, die eine Fraktur der Hüfte erleiden, sterben im Laufe eines Jahres, und diejenigen, die überleben, bedürfen im Allgemeinen lang andauernder Pflege.
- ▶ Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Fettleibigkeit können die einfachsten Tätigkeiten zu extremen Herausforderungen werden lassen, wie z. B. das Gehen, ein Bad zu nehmen oder sogar sich hinzulegen bzw. sich aus dem Bett zu erheben.

Unsere Energiereserven werden durch das bestimmt, was wir zu uns nehmen.

Der Körper verwandelt die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, in Glukose,

den Treibstoff, der uns die Verrichtung alltäglicher Aufgaben ermöglicht.

Abhängig davon, was wir essen, können wir zu viel bzw. zu wenig Glukose bilden. Nur eine ausgewogene Ernährung, reich an Nährstoffen, kann für angemessene Energiereserven sorgen und dem Körper dabei behilflich sein, Kraft für den ganzen Tag zu haben.



| Wie steht die Ernährung in direktem Zusammenhang mit der Leistung |  |
|---|--|
| Was wir essen   | Wie der Körper reagiert  |
| Nudeln oder Süßes   | Die Nährstoffe verwandeln sich schnell in Glukose und verursachen einen raschen Energieanstieg im Blutstrom, der in der Regel etwa binnen 30 Minuten endet.                                    |
| Obst und Getreide   | Die Nährstoffe verwandeln sich langsamer in Glukose, ohne abrupten Energieanstieg bzw. -abbau, gelangen langsamer in den Blutstrom und ermöglichen, dass Sie sich länger konzentrieren können. |

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ukann eine angemessene Ernährung das landesweite Produktivitätsniveau um 20% erhöhen. Die Studie Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength, erstellt durch den Psychologen Roy F. Baumeister, ist ein hervorragendes Beispiel.

Im Rahmen der Studie ließen die Kinder das Frühstück aus, bevor sie zur Schule gingen. Sobald sie in der Schule ankamen, wurde die Hälfte von ihnen willkürlich ausgewählt, um ein nahrhaftes Frühstück zu sich zu nehmen, während die andere Hälfte nichts aß. Wie erwartet wiesen die Kinder, die frühstückten, weniger Verhaltensprobleme auf und zeigten bessere Lernergebnisse als diejenigen, die keine Nahrungsmittel zu sich nahmen. Und sobald die Kinder, die nichts gegessen hatten, eine Brotzeit erhielten, erzielten auch sie eine bessere Leistung.



# 3

## Eine gesündere Ernährung Ihrer Mitarbeiter fördern

Eine gesunde Ernährung in Ihrem Arbeitsumfeld zu fördern, wird zu besseren Ernährungsgewohnheiten führen und Ernährungsmängeln vorbeugen, die sich auf die Produktivität Ihres gesamten Arbeiterteams auswirken können.

### Was wird durch eine gesunde Ernährung bezweckt?

- ▶ Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- ▶ Reduzierung von Unfällen
- ▶ Verbesserung der Unternehmensbindung der Mitarbeiter
- ▶ Reduzierung von Krankmeldungen
- ▶ Steigerung der Produktivität
- ▶ Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Arbeitsmoral



*Unangemessene bzw. mangelhafte Ernährung beeinflusst viele Aspekte am Arbeitsplatz: Arbeitsmoral, Sicherheit, Produktivität und auf lange Sicht gesehen die Gesundheit der Arbeitnehmer und der Unternehmen.*

*Den Mitarbeitern gesunde Nahrungsmittel anzubieten, ist der beste Weg dafür zu sorgen, dass sie wenigstens einmal am Tag eine ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen.*

Christopher Wanjed, Autor von Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases



Wenn Sie ein Unternehmen führen, das sich eine höhere Produktivität zum Ziel gesetzt hat, ist es die beste Strategie Ihren Mitarbeitern die Vorteile ausgewogener Ernährung bewusst zu machen und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Wenn Sie ein Ernährungsprogramm suchen, fangen Sie am besten mit den Grundlagen an.



## Einfache Lösungen für den Anfang

**Verstehen Sie die Herausforderungen** und stellen Sie einen Ernährungsplan vor, der auf die Probleme eingeht, denen Ihre Mitarbeiter und das Unternehmen als Ganzes begegnen. Auf die Unterstützung durch Ernährungswissenschaftler und Fachleute zurückgreifen, ist die beste Möglichkeit um sicherzustellen, dass Sie Ihr Mitarbeiterteam entsprechend unterstützen können.

**Legen Sie Ziele fest**, die aufzeigen, warum dieses Problem für Ihr Unternehmen von so großer Bedeutung ist. Offenheit sowie unter den Arbeitskollegen ähnliche Ziele zu finden, führt zu besseren, greifbaren und messbaren Ergebnissen.

**Bereiten Sie eine Liste an Hilfsmitteln vor**, die bei Ihrer Arbeit nützlich sind, z.B. Zugang zu Apps mit gesunden Rezepten mit Videos und Anleitungen, oder ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern Zugang zu Ernährungswissenschaftlern, Wellness-Fachleuten und Personal Trainern.

## Helfen Sie bei den ersten Schritten

Nicht jedem ist bewusst, welche Nahrungsmittel lebensnotwendig sind und uns die nötige Energie zur Verrichtung unserer Aufgaben spenden. Einige Nährstoffe stehen in direktem Zusammenhang mit der **Steigerung der Produktivität**.



**Karotten** liefern einen stabilen Glykosespiegel für die Funktion unseres Gehirns.



**Nüsse und Samen** sind reich an Vitamin E und an Antioxidantien, die den Abbau unserer kognitiven Fähigkeit verringern.



**Rote Beeren** sind reich an Antioxidantien, die das Gehirn vor Zellschäden schützen und helfen Demenz und Alzheimer vorzubeugen.



**Avocado** reduziert das schlechte Cholesterin und das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen - zwei der Hauptprobleme, die durch unangemessene Ernährung verursacht werden.



**Fisch** ist reich an Öl und Omega-3, die nicht nur für die körperliche und intellektuelle Entwicklung sowie die Funktion des Gehirns eine wichtige Rolle spielen, sondern auch das Gedächtnis verbessern.



**Dunkle Schokolade** enthält Antioxidantien, die den Abbau der kognitiven Fähigkeit verzögern, sowie eine gesunde Menge an Koffein, das ausgezeichnet ist, um die Konzentration zu stärken.

## Fördern und erleichtern Sie Änderungen im Arbeitsumfeld

**Veranlassen Sie eine Neugestaltung des Büros** und unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter, indem Sie ihnen leichten Zugang zu gesunden Nahrungsmitteln sowie Utensilien zur Zubereitung ihrer eigenen Mahlzeiten ermöglichen. So können Sie verhindern, dass Ihre Mitarbeiter Versuchungen wie Fast Food und fettreichen Snacks verfallen.

Falls Ihr Team nicht von zu Hause aus arbeitet, versuchen Sie allen im Büro **nahrhaftes Essen anzubieten**. Dies kann z.B. der Verkauf vor Ort sein, eine gemeinsam genutzte Speisekammer oder die Herstellung einer Geschäftsbeziehung Straßenverkäufern, die gesunde Nahrungsmittel anbieten.

**Regen Sie zu kurzen Pausen** im Laufe des Tages an und bringen Sie Ihre Mitarbeiter dazu, nicht vor ihren Computerbildschirmen zu essen. Es mag vielleicht unsinnig erscheinen, doch wenn wir uns Zeit nehmen, um das, was wir essen, zu genießen, verringern wir die Wahrscheinlichkeit auf Schnellgerichte und weniger gesundes Essen zurückzugreifen. Wenn Sie Ihre Mitarbeiter dazu anhalten, stets die vorgesehenen Pausen und Essenszeiten einzuhalten, werden sie lernen achtsamer zu essen.

# 4

## Sich für gesunde Ernährungsgewohnheiten einzusetzen fördert das Wohlbefinden im Unternehmen

Ihren Mitarbeitern dabei zu helfen ein besseres Verständnis für gesunde Ernährung zu entwickeln, ist ein wichtiger Schritt zur Förderung der allgemeinen Gesundheit der Belegschaft. Schon das Verständnis dafür, dass kleine Verhaltensänderungen das Wohlbefinden fördern und Herausforderungen erleichtern können, hat bereits einen großen Effekt. Der Schlüssel zu Produktivität war noch nie so greifbar!



# 5

## Mehr dazu



Besser essen mit Gympass.  
Werden Sie ein Partner.

corporate@gympass.com  
**gympass.com**

### Quellen:

[https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)

[http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.healthline.com/health/glucose>

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

[https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20](https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20)

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)