

TK-Studie zeigt: Gesunde Ernährung nur schwer mit Arbeitswelt vereinbar

Vielen Berufstätigen in Deutschland fällt es schwer, sich an ihrem Arbeitsplatz gesund zu ernähren. So sagen jeder dritte Mann (36 Prozent) und jede vierte Frau (24 Prozent), dass sie bei der Arbeit schlichtweg nicht dazu kommen, sich vernünftig zu ernähren. Und nicht einmal jeder zweite Beschäftigte (48 Prozent) kann in seinen Arbeitspausen tatsächlich in Ruhe essen. Das zeigt die aktuelle TK-Ernährungsstudie "Iss was, Deutschland?".

Vielen Berufstätigen in Deutschland fällt es schwer, sich an ihrem Arbeitsplatz gesund zu ernähren. So sagen jeder dritte Mann (36 Prozent) und jede vierte Frau (24 Prozent), dass sie bei der Arbeit schlichtweg nicht dazu kommen, sich vernünftig zu ernähren. Und nicht einmal jeder zweite Beschäftigte (48 Prozent) kann in seinen Arbeitspausen tatsächlich in Ruhe essen. Das zeigt die aktuelle TK-Ernährungsstudie "Iss was, Deutschland?".

So rangiert das Arbeitsumfeld auch weit oben in der Liste der Gründe, die Berufstätige insgesamt von einer gesunden Ernährung abhalten – an dritter Stelle hinter Zeitmangel und schwachem Durchhaltevermögen. Als großes Problem bezeichnen viele dabei auch die begrenzte Essens-Auswahl im Job (das sagen 39 Prozent von ihnen). Ihr Ausweg: Vier von zehn befragten Arbeitnehmern geben an, dass sie tagsüber nicht viel essen, dafür dann aber abends zu Hause reichlich. Von den Männern sagt dies sogar jeder Zweite.

"Genügend Pausen und geeignete Räume für eine gesunde Ernährung im Job zu schaffen, zahlt sich für Unternehmen aus", ist Wiebke Arps von der TK überzeugt. "Sich Tag für Tag am Schreibtisch oder an der Werkbank einen schnellen Snack reinzuschieben, kann unzufrieden und auch krank machen", so die Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement. Denn auch wenn man den Begriff Gesundheit in den Unternehmensbilanzen heute noch meist vergeblich sucht: Die Mitarbeitergesundheit ist ein Faktor, der den Unternehmenserfolg entscheidend beeinflusst – etwa in Form von höherer Motivation und besseren Arbeitsergebnissen. "Angesichts der demografischen Entwicklung und fehlender Fachkräfte wird es für Unternehmen immer wichtiger, ihre Mitarbeiter motiviert und gesund zu erhalten – auch aus wirtschaftlichen Erwägungen", so Arps.

Die gesetzlichen Krankenkassen können dabei eine wichtige Funktion übernehmen – und sollen dafür vom Gesetzgeber auch nicht zuletzt mit dem geplanten Präventionsgesetz nochmals einen klaren Auftrag erhalten. Die TK berät bereits seit mehr als zehn Jahren Unternehmen und ihre Mitarbeiter in der betrieblichen Gesundheitsförderung – aktuell in über 1.000 Betrieben. Thema ist dort neben Burn-out-Prophylaxe, Demografieberatung oder Raucherentwöhnung auch die gesunde Ernährung im Job, etwa für Schichtarbeiter.

Dr. Jens Baas, Vorsitzender des TK-Vorstands: "Gesundheitsförderung kann nur erfolgreich sein, wenn sie direkt in den Lebenswelten der Menschen ansetzt. Das heißt aber auch: Prävention ist eine gemeinschaftliche Aufgabe." Ein Drittel ihres Lebens verbringen die Berufstätigen in den Betrieben. Hier sieht Baas alle Beteiligten gefordert: neben den Krankenkassen und -versicherungen auch den Gesetzgeber und die Arbeitgeber genau wie zum Beispiel die Betriebsärzte – aber auch jeden einzelnen Berufstätigen selbst. "Denn das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung kann man vermitteln, aber nicht verordnen", so Baas.

Kontakt:

Pressestelle
Techniker Krankenkasse
Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg

Telefon: 040 - 69 09-1783
Telefax 040 - 69 09-1353
E-Mail: pressestelle@tk.de
Internet: <http://www.presse.tk.de>

techniker logo