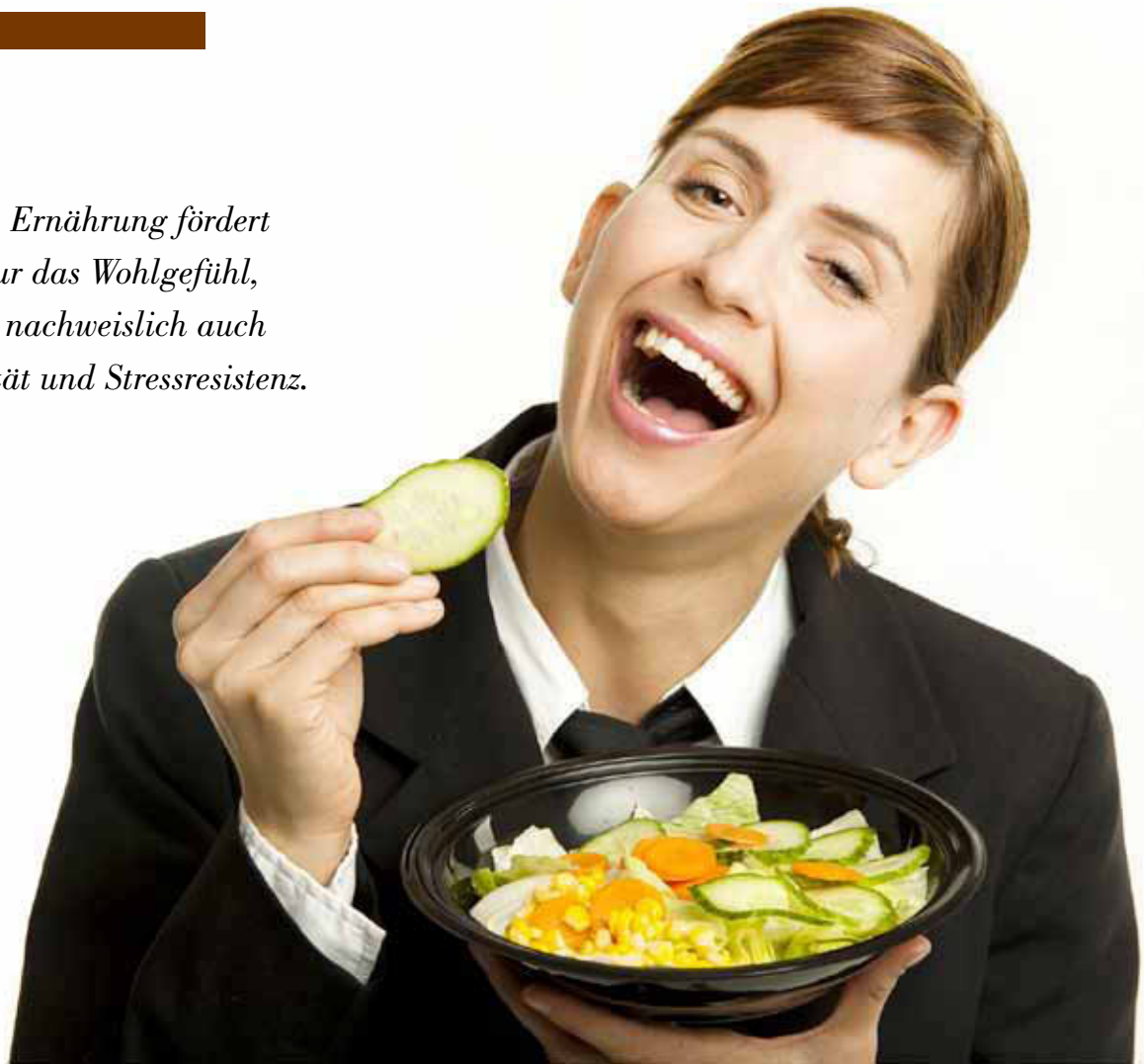


*Gesunde Ernährung fördert  
nicht nur das Wohlfühl,  
sondern nachweislich auch  
Produktivität und Stressresistenz.*



Gesundheit

# Der unternehmerische Mehrwert

Starten Sie Ihren Tag auch mit einer Tasse Kaffee? Dagegen ist nichts einzuwenden, sofern dieser nicht die einzige Magenfüllung bis zum Mittagessen bleibt. Wer nicht frühstückt riskiert, dass Geistesblitze ausbleiben und ein Leistungstief sich einstellt.

Mitarbeiter wollen gesund und fit bleiben, Unternehmer wollen durch leistungsfähige und produktive Mitarbeiter den Wettbewerb anführen. Beiden sei mit denselben Maßnahmen geholfen. Da Gesundheit nun mal nicht zwischen Privatleben und Arbeit getrennt werden kann, ist in nordeuropäischen Betrieben- allen voran in Finnland- der Mehrwert Gesundheit schon lange Teil eines gepflegten Managementkonzepts.

#### Gesundheit der Mitarbeiter

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist der größte Mehrwert den ein Unternehmen hat, denn für die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens ist es entscheidend das Leistungs-

potential der Mitarbeiter optimal zu nutzen und zu fördern. Der immer weiter zunehmende Zeitdruck und die sich stetig verändernden Arbeitsanforderungen, die viele Mitarbeiter aus der seelischen und körperlichen Balance bringen und zudem der demographische Wandel, der die Belegschaft älter werden lässt, sind gute Gründe für ein Unternehmen die Gesundheit und damit die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu fördern.

#### Krankheitsursache Stress

Hektik und Stress, beruflich wie privat, führen häufig zu falschem Essverhalten und zu wenig körperlicher und geistiger Entspannung.



Während verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Übergewicht und Ernährungsbedingte Erkrankungen, wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht, Allergien, und Krebs durch falsche Essgewohnheiten verursacht werden, führt zuviel Stress zu Symptomen wie Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hörsturz, Erschöpfungszustände und Depressionen. Diese Symptome können vermieden werden.

#### Energiequelle Zucker

Ernährt man sich gesund fühlt man sich nicht nur wohler und aktiver, sondern man ist nachweislich produktiver und stressresistenter. Gesunde Ernährung hat auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und auch oben genannten Ernährungsbedingten Erkrankungen kann vorgebeugt werden.

Doch gesunde Ernährung im Arbeitsalltag stellt hohe Anforderungen, denn „Ein voller Bauch schafft nicht gern ... doch ein leerer auch nicht „und die Faktoren wenig Zeit, wenig Bewegung und maximale Konzentrationsleistungen müssen im Ernährungsplan berücksichtigt werden.

Solch hohe Anforderungen können nur durch ein kohlehydratreiches Frühstück, ein abwechslungsreiches Mittagessen, ein eiweißreiches Abendessen, gesunden Zwischenmahlzeiten und ausreichend Flüssigkeitszufuhr bewerkstelligt werden.

Unser Gehirn braucht als Energiequelle Zucker und ein konstanter Blutzuckerspiegel ist für eine gute Denkleistung unabdingbar.

Das heißt nicht, dass für eine gute Leistungsfähigkeit löffelweise Zucker gegessen werden muss. Ganz im Gegenteil purer Zucker aus Süßigkeiten, oder auch der viel gelobte Traubenzucker bieten dem Körper so genannte einfache Kohlehydrate, die den Blutzucker schnell ansteigen aber auch schnell tief sinken lassen. Wenn wochentags die Zeit für ein ausgiebiges Frühstück nicht reicht, kann auch ein Joghurt mit Müsli oder Vollkornkekse, ein Glas Buttermilch oder Vollkornbrot oder -Gebäck mit Aufstrich helfen. Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten eignen sich für Zwischendurch hervorragend Obst, Gemüse, Säfte oder Nüsse.

Um nach dem Mittagessen einem Leistungstief zu entgehen, sollten auch hier unbedingt einfache Kohlehydrate aus Nudeln, Reis, Weißbrot vermieden werden. Leider wird nicht überall die besser geeignete Vollkornvariante angeboten, aber werden einfache Kohlehydrate zusammen mit Gemüse und Fisch oder Fleisch gegessen, gehen sie langsamer ins Blut und das Nachmittagstief bleibt aus.

Steht ein stressiger Tag bevor oder besteht nicht die Möglichkeit einer warmen Mahlzeit, so sollte reichhaltig gefrühstückt und über den Tag verteilt Zwischenmahlzeiten eingenommen werden, um unnötige Konzentrationstiefs zu vermeiden. Damit die Nährstoffe an ihr Ziel kommen ist Wasser als Transportmittel und somit eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, unabdingbar. Die Nährstoff- und Flüssigkeitsaufnahme hat einen direkten Einfluss auf die Gehirnzellen und deren Funktion. Schon geringe Mangelzustände, die unentdeckt bleiben, führen zu starken Leistungseinbußen.

*Betriebliche Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance sind längst nicht mehr Wohltätigkeit, sondern strategischer Wettbewerbsvorteil.*

#### Gesundheitstage im Betrieb

- Bedarfsangepasste Impulsreferate zum gesunden Essverhalten, mehr Bewegung im Alltag und wie diese beiden Komponenten die Produktions- und Leistungsfähigkeit beeinflussen.
- Motivation selbst Verantwortung für die Gesundheit zu übernehmen.

In Kleingruppen wird die Ausgangssituation analysiert. Dabei werden einerseits Fragen wie „Welche Pausen stehen zum Essen zur Verfügung?“, „Wie viel Zeit habe ich tatsächlich zum Essen?“, „Habe ich die Möglichkeit zwischendurch zu essen und zu trinken?“, „Welche Möglichkeiten habe ich mein Mittagessen einzunehmen?“ geklärt, andererseits kann über die genaue Bestimmung der Körperkompartimente, wie Fettmasse, Muskelmasse, Körperwasser, die individuelle Ausgangssituation erhoben werden.

Zur sofortigen Umsetzung des Gehörten werden mit meiner Hilfestellung eine gemeinsame Ausarbeitung eines genauen Ziels und die Wegbeschreibung dahin erstellt.

Als unabdingbare Ergänzung zu einer Veränderung des Lifestyles zeige ich Ihnen und Ihren Mitarbeitern Möglichkeiten des Stressabbaus und Methoden zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit aus der Kinesiologie auf.

Diese Art der gemeinsamen Problembehebung fördert ein gutes Betriebsklima durch bessere innerbetriebliche Kommunikation und Kooperation. Zahlreiche Studien konnten weiters belegen, dass durch oben beschriebene Interventionen die krankheitsbedingten Fehlzeiten der Mitarbeiter stark gesenkt werden können. Zudem konnte gezeigt werden, dass die innerbetriebliche Förderung der Gesundheit die Leistungsfähigkeit, Produktivität und vor allem das Wohlfühl der Mitarbeiter steigert.

Die Mitarbeiter fühlten sich mehr geschätzt, was zu einer verstärkten Identifizierung mit dem Unternehmen führte.

Betriebliche Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance sind längst nicht mehr als Wohltätigkeit, sondern als strategischer Wettbewerbsvorteil zu sehen.

#### Kontakt

**Mag<sup>a</sup>. Dr<sup>in</sup>. Nicole Hamberger**  
Ernährungswissenschaften  
und Energetik

www.ernaehrung-energetik.at  
office@ernaehrung-energetik.at

0043-699-81 50 56 44

