

Sita Mazumder

## Du bist, was Du isst



Bild: zvg

**I**ch gebe es zu: Ich gehöre zu jenen, die morgens im Eiltempo am Bahnhof noch ein Brötchen als Frühstück ergattern, über Mittag neben der Arbeit am PC ein Sandwich verschlingen und dann zwischendurch Schokolade futtern, um auf Trab zu bleiben. Mein Kopf wüsste eigentlich, dass das komplett falsch ist, aber die Macht der schlechten Gewohnheiten holt mich immer wieder ein – und diese Erkenntnis hilft nicht, dass mein Schokoladenkonsum sinkt. Aber der Reihe nach.

Wir haben es alle unlängst wieder in den Medien gelesen. Die Welt wird zunehmend dicker und auch die Schweiz gehört zu den dicksten Ländern der Welt. Die Forscher um Marie Ng vom Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) der Universität von Washington haben ermittelt, dass rund ein Drittel der Weltbevölkerung übergewichtig oder fettleibig ist; bei den über 20-Jährigen in der Schweiz bringen rund 57 Prozent der Männer und zirka 40 Prozent der Frauen zu viele Kilos auf die Waage. Das sind alarmierende Zahlen, welche nicht zu unterschätzende makro- und mikroökonomische Auswirkungen haben: Wer zu viel wiegt, erkrankt unter anderem eher an Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Leiden, und auch Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden, Müdigkeit etc. werden durch die Extra-Pfunde stark beeinflusst.

So betrachtet ist es also durchaus auch für Arbeitgeber ein wichtiges Anliegen, auf gesunde Ernährung am Arbeitsplatz zu achten. Denn wie die Wissenschaftler um Jeff Brunstrom von der britischen Universität Bristol belegten, macht beispielsweise Essen am Arbeitsplatz

dick: Für ihre Studie servierten sie einem Teil der Probanden ein Mittagessen, das aus neun verschiedenen Nahrungskomponenten bestand. Während des Verzehrs waren die Testesser angehalten, am Computer das Kartenspiel Solitär zu spielen. Eine Kontrollgruppe bekam das gleiche Mittagessen, durfte dieses aber in Ruhe und ohne Ablenkungen zu sich nehmen. Das Ergebnis: Diejenigen Probanden, die während des Mittagessens Solitär spielten, fühlten sich deutlich weniger gesättigt als ihre Mitstreiter aus der Kontrollgruppe. Und sie naschten eine halbe Stunde später doppelt so viele Schokoladenkekse (ich fühle mich an dieser Stelle sehr ertappt ...). Die Studie zeigt also, dass Ablenkung während der Nahrungsaufnahme zu gesteigertem Verlangen nach Essen und somit zu Übergewicht führen kann.

Und zum WIE kommt nun unweigerlich noch das WAS. Sandwich, Döner und Fastfood sind natürlich auch ohne Ablenkung ebenso wenig hilfreich wie heftig-deftiges Kantinenessen. Auch hier gilt, was wir eigentlich schon wissen: Ausgewogen, frisch, leicht und abwechslungsreich bringt die notwendigen Nährstoffe für Körper und Geist. Dazu noch rund zwei Liter Flüssigkeit (sorry, aber Kaffee sollte hier nicht eingerechnet werden) bringen die richtige Energieversorgung am Arbeitsplatz – und damit die beste Leistungsfähigkeit im Beruf.

Arbeitgeber setzen sich aufgrund solcher Erkenntnisse zunehmend mit dem Thema Verpflegung am Arbeitsplatz auseinander. Gesunde Mitarbeitende leisten mehr, sind weniger krank und zufriedener. Die Investitionen in entsprechende Angebote – wie etwa in der Kantine – oder in eine Kultur, die Pausen für Verpflegung wertschätzt, machen sich also bezahlt. Und um das Ganze noch zu krönen: Firmen punkten damit auch zunehmend auf dem Arbeitsmarkt. ■

---

Sita Mazumder ist Wirtschaftsprofessorin am Institut für Finanzdienstleistungen Zug (IFZ, Hochschule Luzern) und Inhaberin des Beratungsunternehmens Purple in Zürich.