

erstellt: 29.10.2021

Kantinen und Kekse: So gelingt gesunde Ernährung in der Firma

O-Ton: Franziska Pusch, freie Ernährungsberaterin, im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, 40215 Düsseldorf;

Stefanie Hollberg, Strategieumsetzung Gesunde Ernährung und nachhaltiger Konsum, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 53179 Bonn

Länge: 2:45 (divers kürzbar)

Autor: Harald Schönfelder

Info: Wenn es um Kantinen geht, dann sorgen inzwischen Pläne für gesundes Essen für mehr Bluthochdruck als der servierte Braten. Denn den gibt es oft nicht mehr, leichtere Kost hat seinen Platz eingenommen. Mit einer Ernährungsberaterin und einer Mitarbeiterin der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung geht es um die Frage, was Firmen und Angestellte tun können, um sich gesünder zu ernähren. Der Beitrag ist leicht kürzbar, wir empfehlen, bei Bedarf den letzten O-Ton und dessen Antext rauszunehmen.

Anmoderation: Ein gesunder Arbeitsplatz findet in der Ernährung seine Fortsetzung. Wenn Unternehmen in der Kantine auch gesundes Essen anbieten, dann kann das die allgemeine Gesundheit ihrer Angestellten befördern. Auf jeden Fall sorgt die richtige Essenswahl dafür, dass die Arbeit auch nach der Mittagspause gut von der Hand geht. Auf der Arbeitsschutzmesse A+A in der Messe Düsseldorf hat deshalb auch die Ernährungsfrage einen festen Platz unter den Ausstellern. "In Form" heißt die Initiative verschiedener Ernährungsexperten, die dort berät.

Beitragstext: Die Firmenkantine hat immer dann einen Auftritt in den Schlagzeilen, wenn dort Unglaubliches geschieht, wenn sich eine für gesundes Essen einsetzt. Vegetarische Gerichte wirken dabei auf konservative Mägen weniger bedrohlich, wenn sie nicht so offensiv beworben werden. Ernährungsberaterin Franziska Pusch, im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auf der Messe, sagt dazu:

O-Ton

Generell ist die Kantine heute ja kein Habitat mit Fettseen und zu weich gekochten Nudeln mehr, doch die Kantine ist auch nur ein Baustein am Tag. Wer sich ein wenig selber beobachtet, wird feststellen, dass die Ernährungsfallen woanders lauern.

O-Ton

Firmen können zum Beispiel Obstkörbe bereitstellen. Auch in den Teeküchen der Abteilungen können Schokoriegel gegen gesündere Alternativen ausgetauscht werden. Das Wissen darum, sagt Stefanie Hollberg von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, ist eigentlich da.

O-Ton

und zum Beispiel am Abend Essen vorzukochen, dass sie dann in der Firma nur aufwärmen müssen. Das kann die Firma unterstützen, indem sie zum Beispiel Mikrowellengeräte bereit stellt. Eine Zäsur war natürlich die Pandemie. Sie hat gezeigt, dass sich alte Gewohnheiten wieder einschleichen, wenn im Home Office die soziale Kontrolle der Kollegen fehlt, wenn Kantinen geschlossen sind, wenn die Zeit fehlt, in einer halben Stunde Pause zu kochen und zu essen, sagt Franziska Pusch.

O-Ton

Die Normalisierung des Alltags ist angelaufen, die Kantinen haben wieder geöffnet, damit kommen auch wieder die Alltagsfragen auf. Wie diese: Wir vermeide ich eigentlich das Konzentrationstief nach dem Mittagessen? Ganz einfach ist die Antwort nicht, da ja jeder

Mensch seinen eigenen Stoffwechsel hat. Aber es gibt allgemein Gültiges.

O-Ton

Harald Schönfelder, Redaktion ... Düsseldorf

zum Beitrag gehörende mp3-Dateien:

vertont: AA_2021_Richtig_essen_in_der_Firma_BTR.mp3

nur O-Töne: AA_2021_Richtig_essen_in_der_Firma_BTR_unvertont.mp3