Ist der Mitarbeiter, was er isst?

Betriebsärzte warnen vor schlechten Essensgewohnheiten im Arbeitsalltag.

Fast jeder dritte Arbeitnehmer hat Schwierigkeiten damit, sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren, so die Ergebnisse einer aktuellen Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK).[1] Immer mehr Deutsche verzichten auf

© Minerva Studio

Essenspausen, die schnelle Mahlzeit vorm Bildschirm ist für viele Arbeitnehmer Alltag. Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. (VBDW) nahm deshalb den diesjährigen Welternährungstag zum Anlass, auf die Relevanz der gesunden Ernährung im Arbeitsalltag hinzuweisen.

Dr. med. Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des VDBW, erklärt: „Viele Berufstätige können im Arbeitsalltag nicht gesund essen oder nehmen sich einfach nicht die Zeit dazu. Gesunde Ernährung ist jedoch gerade dort wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und den Arbeitsaufgaben auf Dauer gewachsen zu sein.“ Die Betriebsärztin appelliert an die Arbeitnehmer für mehr Eigenverantwortung, gleichzeitig aber auch an alle Arbeitgeber, mehr in die gesunde Ernährung ihrer Mitarbeiter zu investieren.

Eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag ist durchaus möglich. Wichtig dabei ist, dass man dem Essen seine volle Aufmerksamkeit schenkt. Denn: Nur wer bewusst isst, kann ein Abgleiten in schlechte Ernährungsgewohnheiten verhindern. Betriebsärzte raten dazu, nicht neben der Arbeit zu essen: „Pausen zum Essen sollten bewusst in den Tagesablauf eingeplant werden. Mittagspausen sind auch Erholungspausen, deshalb sollten Arbeitnehmer dabei möglichst den Arbeitsplatz verlassen“, so Dr. med. Wahl-Wachendorf.

Wer keine Zeit für eine klassische Mittagspause hat, sollte mehrere kleine Zwischenmahlzeiten einfügen. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich optimal Sandwiches und Wraps, Obst und Rohkost oder auch ein kleiner Salat. Zusätzlich sollten Berufstätige auch darauf achten, stets ausreichend zu trinken. Um Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und einer verringerten Leistungsfähigkeit vorzubeugen, sollten sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.

Als Gesundheitsmanager im Unternehmen kann der Betriebsarzt wertvolle Tipps geben und dazu beitragen, Essensgewohnheiten am Arbeitsplatz zu verbessern. Viele Betriebsärzte haben sich angesichts der Aktualität des Themas entsprechende Qualifikationen erarbeitet. Neben konkreten Ratschlägen für eine gesunde Ernährung und Lebensstil im Arbeitsalltag können Betriebsärzte Arbeitnehmern auch Adressen weiterer Ernährungsberatungsstellen nennen oder ihnen Tipps zur Literatur über gesunde Ernährung geben. ZT

Quelle: Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.

1 „Iss was, Deutschland?“ – TK-Studie zum Ernährungsverhalten in Deutschland, 2013

ANZEIGE

Savethedate

ProLab® Zahntechnische Vereinigung für Implantatplanung u. Prothetik e.V.

Funktionelle Okklusion digital – Virtuelle Artikulatoren und CAD/CAM || **Prof. Dr. Bernd Kordaß, Greifswald**
Ist ein physiologischer Soll-Wert des UK im Sinne einer Zentrik instrumentell zu erreichen? || **Dr. Andreas Vogel, Leipzig**
Der Einsatz des DIR-Systems im Laboralltag || **ZTM Relindes Tegtmeier, Neuss**

1 Continuum 1
Kassel/Niestetal
6.–7. Dezember 2013

Lab

Filderstadt
7.–8. Februar 2014
Continuum 2a 2a

Team Approach Zahnarzt und Zahntechniker || Komplexe Rehabilitation im teilbezahnten Unterkiefer und im stark atrophierten Oberkiefer (mit Live-OP)
Dr. K. L. Ackermann || ZTM Gerhard Neuendorff

Berlin
21.–22. Februar 2014
2b Continuum 2b

Pro

Jahrestagung 2014 || 4.–5. April 2014
gemeinsam mit dem **DGI LV Bayern** in München/Unterschleißheim

Jetzt Programm anfordern!
Tel.: 02363 739332
info@prolab.net
Infos auf www.prolab.net

Team Approach Zahnarzt und Zahntechniker || Komplexe Rehabilitation im teilbezahnten Unterkiefer und im stark atrophierten Oberkiefer (mit Live-OP)
Dr. Detlef Hildebrand || ZTM Andreas Kunz

Nicht jeder kann Weihnachtsgeld verlangen

Arbeitnehmer haben nur Anspruch auf Weihnachtsgeld, wenn dies laut Arbeitsvertrag geregelt ist.

Weihnachtsgeschenke können ganz schön teuer werden – das Weihnachtsgeld ist deshalb bei Arbeitnehmern gern gesehen. Doch längst nicht jeder bekommt zu den Festtagen Extra-Geld vom Arbeitgeber. Einen Anspruch haben Arbeitnehmer nur, wenn sich das aus dem Arbeitsvertrag ergibt, sagt Arbeitsrechtlerin Nathalie Oberthür.

Enthält der Vertrag keine Regelungen, lohnt sich ein Blick in den Tarifvertrag oder in die Betriebsvereinbarungen. Auch dort können Ansprüche auf Weihnachtsgeld festgehalten sein. Findet sich dort nichts, können

ANZEIGE

IPS e.max® CAD
ist eine eingetragene Marke von Ivoclar Vivadent AG
49€* | gefräst von CADfirst
CADfirst
Experts in Milling
T. 0 84 50 92 95 973 · www.cadfirst.de
* netto zzgl. 7% MwSt. p. Einh. / f. Scannerkunden

Dann durften Arbeitnehmer auf die Zahlung vertrauen – und sie steht ihnen erneut zu. Zahlt der Arbeitgeber dennoch nicht, bleibt letztlich nur der Gang vor

© PhotographyByMK

Arbeitnehmer noch prüfen, ob sie einen Anspruch aus „betrieblicher Übung“ haben. Diesen Anspruch gibt es immer dann, wenn ein Arbeitgeber den Angestellten mindestens drei Jahre hintereinander Weihnachtsgeld gezahlt hat, ohne darauf hinzuweisen, dass es sich um eine einmalige Zahlung handelte. Gericht. Wer das Weihnachtsgeld einklagen will, sollte aber rasch aktiv werden. „Viele Arbeitsverträge enthalten Fristen, innerhalb derer Ansprüche aus dem Arbeitsverhältnis geltend gemacht werden müssen“, so Oberthür. ZT

Quelle: dpa, ZWP online

Gold auf dem Konto statt im Mund

Der Chef eines Dentallabors im Spessart hat 21 Kilogramm Feingold hinterzogen.

Anstatt das Metall zu verarbeiten, wanderte das Feingold in die eigene Tasche eines Dentallaborinhabers im Landkreis Main-Spessart. Nun wurde er wegen Steuerhinterziehung von einem Schöffengericht zu einer einjährigen Freiheitsstrafe auf Bewährung und einer Geldstrafe verurteilt. Angesichts der Summe mehrerer „kleiner“ Vergehen handelt es sich wohl um eine milde Strafe. Neben Falschangaben zu Beschäftigungsverhältnissen in seinem Labor und Mogeleien bei der Abrechnung von privaten Baumaßnahmen, verschwieg er dem Finanzamt auch großzügige Bonuszahlungen ausländischer Edelmetalllieferanten im sechsstelligen Bereich. ZT

Quelle: ZWP online

© Oleksiy Mark