

# *Mindful Eating* Mehr Gesundheit für Mensch und Erde

Ein praxisorientierter Leitfaden

*Eine Projektentwicklung der Charité –  
Universitätsmedizin Berlin Abteilung für Innere Medizin  
und Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin*

# Inhaltsverzeichnis

<i>01. Vorwort</i>	<i>3</i>
<i>02. Einleitung</i>	<i>5</i>
<i>03. Projektvorstellung</i>	<i>6</i>
3.1. Projektziele und Zielgruppen	6
3.2. Aufbau des Leitfadens	6
<i>04. Ernährung, individuelle und planetare Gesundheit</i>	<i>9</i>
4.1 Risikofaktor Ernährung	9
4.2 Gesundheitsfördernde Ernährung	12
4.3 Ernährungsabhängige Ökosysteme	12
<i>05. Ernährungskultur</i>	<i>16</i>
5.1 Essen, Stress und Emotionen	16
5.2 Regenerierende (Essens-) Pausen für Körper und Geist	17
<i>06. Achtsamkeit für Mensch und Erde</i>	<i>19</i>
6.1 Achtsamkeit für Körper und Geist	19
6.2 Mitwelt-Achtsamkeit durch nachhaltige Ernährung	20
<i>07. Nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz / im Betrieb</i>	<i>21</i>
7.1 Grüne Benefits	21
7.2 Faire Ernährungsumgebung und Nudging	21
7.3. Speisenangebot: gesund, nachhaltig, kulinarisch	23
<i>08. Umsetzung des Projekts</i>	<i>26</i>
8.1 Vorbereitungsphase und Ist-Analyse	26
8.2 Planung	27
8.3 Erfolgreiche Kommunikation	28
8.4 Mindful Eating spielerisch und effektiv einführen	29
8.5 Evaluation und Erfolge	30
<i>09. Schlusswort</i>	<i>31</i>
<i>10. Glossar &amp; Abkürzungen</i>	<i>32</i>
<i>11. Anhänge</i>	<i>34</i>
1. Speisepläne, Plant-based Rezepte, Modellbetriebe, Qualifizierungsanbieter	34
2. Checklisten für die Ist-Analyse im Betrieb	39
3. Quellenangaben	42
4. Weiterführende Infos zu den Kapiteln 2 – 6, Anlaufstellen	44

# 1. Vorwort

*Liebe Lesende\**,

wie schön, dass Sie sich für unseren Leitfaden interessieren und sich gemeinsam mit uns auf die Reise begeben wollen, um in Ihrem Betrieb eine gesundheitsfördernde ökologische Ernährungsstrategie zu etablieren.

Ernährung spielt nicht nur eine zentrale Rolle für unsere eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern ist auch ein entscheidender Faktor im Kampf gegen die globalen Umweltprobleme unserer Zeit. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie dabei unterstützen, die Chancen und Potenziale, die sich im Arbeitsumfeld für eine gesunde und umweltschonende Ernährung bieten, zu erkennen und zu nutzen.

Wir möchten uns bei allen Teilnehmenden unserer Projekt-Workshops bedanken, deren Ideen, Erfahrungen und Anregungen zum Erstellen dieses Leitfadens beigetragen haben. Mein besonderer Dank gilt dem BKK Dachverband e.V. und der BKK ProVita für ihre Unterstützung und Förderung im Rahmen der Initiative BKK GREEN HEALTH.

Wir hoffen, dass dieser Leitfaden dazu beitragen wird, nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden zu verbessern, sondern auch die Stärke und Vitalität Ihrer Unternehmen und Institutionen zu fördern und gleichzeitig einen positiven Beitrag zur Gesundheit unseres Planeten zu leisten.

**Herzlichst  
Ihr Univ-Prof. Dr. med. Andreas Michalsen**

\*Um alle Lesenden anzusprechen, werden im Text nach Möglichkeit neutrale Wortformen verwendet: wie bei Lesende anstatt Leser:innen oder Leserinnen und Leser. Das ist noch etwas ungewohnt, erspart aber Gender-Doppelpunkte und Pausen in der barrierefreien Vorleseversion.

# Zitate zum Leitfaden

*»Die Verbindung zwischen Ernährung und persönlicher und planetarer Gesundheit ist entscheidend. Eine weitgehend pflanzenbasierte Ernährung nach der Planetary Health Diet kann dies bewirken. Durch Achtsamkeit, Prävention und Gesundheitsförderung können wir unsere Lebensqualität steigern und gleichzeitig verantwortungsvolle nachhaltige Entscheidungen für eine gesündere Zukunft treffen. Ein ganzheitlicher Ansatz wie One Health berücksichtigt dabei die Zusammenhänge zwischen Mensch und Umwelt.«*

*(Univ-Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Charité)*

*»Die Ernährung sollte nicht nur als grundlegende Versorgung betrachtet werden, sondern auch als wertvolles Angebot für unsere Mitarbeitenden. Indem wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördern, können wir die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden verbessern. Gleichzeitig können sich Unternehmen positiv von anderen abheben und attraktiv für potenzielle Kunden und Partner sein.«*

*(Martin König, Gesundheitsförderung BKK Dachverband)*

*»Eine gesündere Ernährung kann mit jeder einzelnen Mahlzeit beginnen. Dabei geht es nicht nur darum, was und wie viel wir essen, sondern auch, wie wir essen. Unsere Essgewohnheiten haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Durch bewusste und achtsame Nahrungsaufnahme können wir unseren Körper besser mit Nährstoffen versorgen und ein gesundes Essverhalten entwickeln. Dies trägt zu einer langfristigen Gesundheitsförderung bei.«*

*(Michael Blasius, Gesundheitsförderung BKK ProVita)*

# 2. Einleitung

Essen Sie oder ernähren Sie sich? Oder schlemmen, genießen, speisen, füttern, verspachteln, vertilgen Sie Ihr Essen? So viele Begriffe es für die Aufnahme von Nahrungsmitteln auch gibt, so viele unterschiedliche Ernährungsstile gibt es auch. Denn nicht nur die Geschmäcker sind verschieden, die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist es auch. Dabei geht es nicht nur um persönliche, teils unbewusste Geschmacksvorlieben und Gewohnheiten, sondern auch darum, individuelle Wertehaltungen auszudrücken.

## Was hat das Thema Ernährung mit betrieblicher Gesundheitsförderung zu tun?

Ganz einfach: **Ernährung ist nachweislich der wichtigste Faktor für die Gesundheit** und nachhaltige, gesunde Ernährungsqualität und Lebensqualität gehen Hand in Hand.

Ihre Mitarbeitenden verbringen viel Zeit in der Woche bei Ihnen im Betrieb. Ein Großteil der Belegschaft wird mindestens eine Mahlzeit an der Arbeitsstelle einnehmen – warum als Unternehmen nicht genau hier ansetzen? Ein gesundes und nachhaltiges Speiseangebot trägt nachweislich zu mehr Zufriedenheit im Betrieb bei und fördert damit das Image des Unternehmens. In Zeiten, in denen Portale zur Mitarbeitenden-Zufriedenheit im Internet große Beliebtheit erfahren, ist es sicherlich ratsam für Arbeitgebende, wenn sich die Belegschaft in ihren Bedürfnissen ernst genommen und gut unterstützt fühlt. Unternehmen, die eine gesundheitsfördernde und klimafreundliche Unternehmenspolitik fahren, werden dabei immer beliebter, vor allem bei jungen Berufseinsteigenden. Für Betriebe lohnt es sich also, am Ziel gesunde und nachhaltige Ernährung mitzuwirken.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – dieser Sinnspruch verdeutlicht, dass Ernährung nicht nur der Sättigung des Körpers dient, sondern auch eine emotionale Funktion hat. Wir hungern nicht nur nach Nährstoffen, sondern auch nach Ruhe oder Ablenkung, Wertschätzung, Anerkennung oder Selbstbelohnung und versuchen allzu häufig, solchen Mangel mit Essen zu befriedigen.

Auf unseren Körper und unsere Bedürfnisse zu achten, können wir durch achtsames Essen lernen, das heißt, indem wir uns mit allen Sinnen dem Essen widmen.

Achtsamkeit ist ein Konzept, das ursprünglich aus der medizinischen Stressreduktion stammt. Stress und Fehlernährung sind eng miteinander verbunden, und eine achtsame Haltung kann einen wesentlichen Beitrag leisten, Stress zu reduzieren und eine gesündere Nahrungsaufnahme am Arbeitsplatz zu fördern. Durch achtsames Essen lernen wir, uns mit allen Sinnen dem Essen zu widmen.

Eine achtsame Haltung ist für viele von uns ungewohnt, kann aber erlernt und eingeübt werden. Wir lernen zu spüren, was und wie viel wir wirklich brauchen. Achtsam essen ist eine Einladung, unsere Beziehung zum Essen zu überdenken und uns wieder mit dem zu verbinden, was uns wirklich nährt – physisch, emotional und geistig.

Darüber hinaus hat das Thema Ernährung auch eine globale Dimension. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat Auswirkungen auf die Umwelt, die Ressourcenknappheit und den Klimawandel. Nachhaltige Ernährung ist pflanzenbasierte Ernährung. Sie minimiert den ökologischen Fußabdruck, ist ressourcenschonend und trägt daher wesentlich dazu bei, fundamentale globale Probleme anzugehen. Mit jedem Bissen, den wir zu uns nehmen, haben wir die Möglichkeit, eine positive Veränderung herbeizuführen, die weit über uns selbst hinausreicht.

Indem wir uns bewusst für gesunde und umweltfreundliche Lebensmittel entscheiden, unterstützen wir den Schutz der Natur, die Erhaltung der Artenvielfalt und die Gesundheit unseres Planeten (Planetary Health).

In diesem Leitfaden greifen wir die Werteaspekte der Ernährung auf, verbinden diese mit ernährungsphysiologisch und medizinisch, arbeitswissenschaftlich und sozialpsychologisch geprüften und anerkannten Erkenntnissen zu auswählbaren Modulen. Der Hauptteil aber besteht aus praktischen und kreativen Vorschlägen für die einfache Umsetzung des Achtsam-Essen-Konzeptes in Ihrem Betrieb.

Wir verstehen, dass es sich hierbei um keine leichte Aufgabe handelt: Unsere Nahrung und unsere Mahlzeiten sind tief in unserem Alltag, unseren Gewohnheiten und unserer Kultur verankert und werden von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren beeinflusst. Daher zielt dieser Leitfaden darauf ab, Unternehmen und Betrieben zu helfen, eine förderliche Umgebung für gesunde und verantwortungsvolle Ernährungsweisen zu schaffen.

Die Zeit zu handeln ist jetzt. Wir alle haben die Möglichkeit, einen positiven Einfluss zu nehmen und es liegt in unserer Verantwortung, dies umzusetzen.



# 3. Projektvorstellung

## 3.1 Projektziele und Zielgruppen

### Unser Hauptziel

Förderung einer gesundheitsfördernden, ökologisch nachhaltigen und achtsamen Ernährung im Arbeitskontext

### Angestrebte Teilziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu bedarfsgerechter und nachhaltiger Ernährung
- Stärkung der Kompetenzen zum Umgang mit Stressfaktoren, zu Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Kontext Ernährung
- Gestaltung einer fairen Ernährungsumgebung im Betrieb zur Förderung gesunder Ernährungsentscheidungen (Healthy Choices) für Mensch und Planet Erde
- Verbesserung der bestehenden Verpflegungssituation durch gesundheitsförderliche und ökologisch nachhaltige Speisenangebote unter Beteiligung der Mitarbeitenden

### Zielgruppen

- Geschäftsführung, Unternehmens- oder Werksleitung
- Küchenleitung, Kantinenleitung, Cateringdienste
- Betriebs-/werksärztlicher Dienst
- Betriebsrat/Mitarbeitenden-Vertretung / Personalrat
- direkt und/oder indirekt alle Mitarbeitenden

## 3.2 Aufbau des Leitfadens

### Ernährung, individuelle und planetare Gesundheit

Nach verschiedenen Schätzungen sind etwa 40-70% der chronischen Krankheiten weltweit auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass bestimmte Faktoren, insbesondere Ernährung und Überernährung, Stress und Bewegungsmangel, die häufigsten Ursachen für Krankheitsausfälle bei Mitarbeitenden sind. Durch einen gesunden Lebensstil können wir also das Risiko für chronische Krankheiten verringern und auch unsere Arbeitsfähigkeit verbessern. Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage, um gute körperliche und geistige Arbeit leisten zu können.

Die Angebote zur Speisen- und Getränkeversorgung im Betrieb unterstützen dabei, ernährungsbedingte Risiken zu reduzieren und eine gesunde Ernährung zu fördern – selbst bei Menschen, die sich bisher nicht für diese Themen interessieren. Denn entsprechende Angebote haben Einfluss auf Essgewohnheiten und daher nimmt der Betrieb eine wichtige Rolle in der Sensibilisierung und Wissensvermittlung ein. Und dies kann dann sogar das individuelle Essverhalten zu Hause positiv beeinflussen.

### Ernährungskultur

Ernährung ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme, wie schon der Begriff „Ernährungskultur“ suggeriert. Gewohnheiten, Stressempfinden und Emotionen beeinflussen unser Essverhalten, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, ebenso die Menschen in unserer Umgebung. Ernährung als Identifikationsfaktor ist eine Kombination aus gesundheitlichen, ökologischen, ästhetischen, sozialen, ethischen und kulturell-religiösen Kriterien.

In der betrieblichen Speisenversorgung können Essenspausen stressreduzierend und erholend sein oder durch ungünstige Umstände auch gegenteilig wirken. Wenn wir z.B. direkt nach einer Stresssituation oder in der Nachtschicht essen, neigen wir dazu, ungesunde Lebensmittel mit viel Zucker und Fett zu konsumieren. Diese lösen zwar kurzfristige Belohnungssignale in unserem Gehirn aus, aber sie schwächen unsere Vitalität. Dadurch verlieren wir das Gespür dafür, was unser Körper tatsächlich bei hoher Belastung benötigt.

Zur Motivationsförderung für eine nachhaltige und gesunde Ernährungsweise brauchen Menschen vor allem das Erleben, dass sich gute Ernährung positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Denn Erleben und Verhalten bedingen sich wechselseitig.

### Achtsamkeit für Mensch und Erde

Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit bedeutet, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, während man seine Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen ruhig wahrnimmt und akzeptiert.

Im Zusammenhang mit Ernährung bedeutet Achtsamkeit die Umsetzung einer überschaubaren Anzahl von Achtsamkeits-Prinzipien, die die Nahrungsaufnahme entschleunigen und bewusster gestalten. Dies hat sowohl direkte Auswirkungen auf das mentale Wohlbefinden als auch auf physiologisch messbare Gesundheitswerte.

Wir möchten Sie unterstützen, Änderungen in Ihrem Betrieb hin zu mehr Achtsamkeit zu implementieren. Achtsamkeit im Alltag und Achtsamkeit in der Ernährung sind nicht von Gesundheit zu trennen. Und Achtsamkeit allgemein ist eng verknüpft mit einem Bewusstsein für Natur, Umwelt und andere Lebewesen – ein wichtiger Grundstein für klimafreundliches Handeln im Alltag.

Um eine gesunde, faire Ernährungsumgebung zu schaffen, ist es wichtig, sowohl das betriebliche Kantinenangebot zu verbessern als auch das Bewusstsein für achtsames Essen zu fördern. Denn nicht nur die Qualität unserer Lebensmittel, sondern auch die Art und Weise, wie wir sie konsumieren, spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. In diesem Konzept erfahren Sie, wie Sie gesundes, bewusstes und genussvolles Essen erfolgreich im betrieblichen Kontext umsetzen können.

→

## Nachhaltige Ernährung im Betrieb / am Arbeitsplatz

Heute gewinnen Nachhaltigkeit und Umweltschutz immer größere Bedeutung für Mitarbeitende. Daher ist es entscheidend, dass Unternehmen ihren Mitarbeitenden grüne Benefits und nachhaltige Vorteile bieten. Ein solches Benefit-Programm kann dazu beitragen, neue Talente zu begeistern und darüber hinaus auch langfristige Bindungen aufzubauen. Die Vorteile einer nachhaltigen Unternehmenskultur sind vielfältig und reichen von einem verbesserten Betriebsimage über eine gesteigerte Gesundheit, Kreativität und Produktivität der Mitarbeitenden, bis hin zur Reduzierung von Fehlzeiten und Fluktuation.

Eine ausgewogene Ernährung hat nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Arbeitgebende haben die Möglichkeit, Impulse für gesunde Ernährungsentscheidungen zu geben. Durch kleine, aber effektive Maßnahmen können Mitarbeitende ermutigt werden, bewusstere und gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln – auch die Preisgestaltung kann hierzu beitragen.

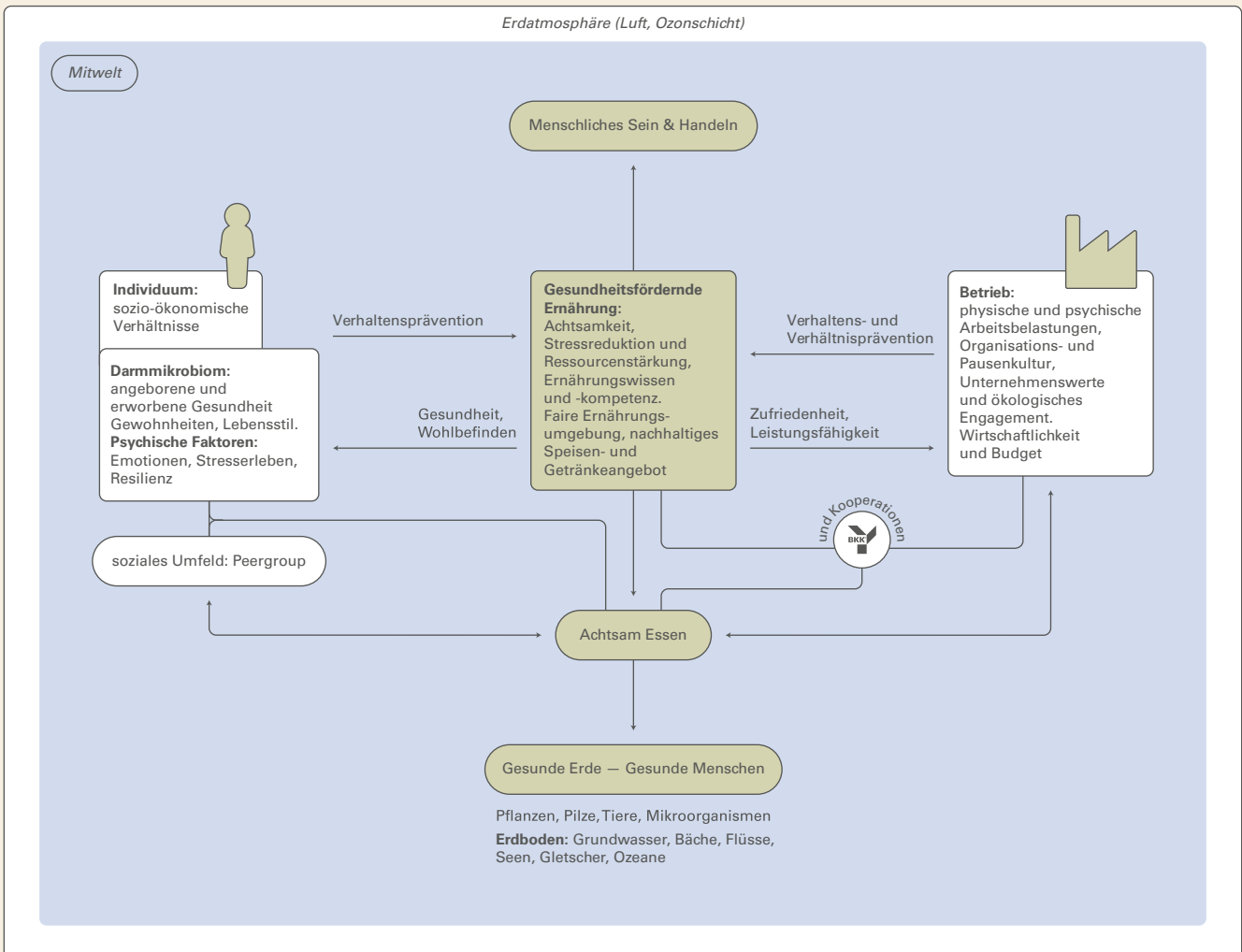
Bei der Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten spielt die Ernährungsumgebung eine bedeutende Rolle. Es reicht nicht aus, nur eine gesunde Mahlzeit anzubieten. Es bedarf auch einer Ernährungsumgebung, die gesundheitsfördernd, nachhaltig und kulinarisch ansprechend ist.

## Die Praktische Umsetzung des Projektes

Hier geht es um die Frage, wie das Konzept Achtsam Essen konkret für die Mitarbeitenden umgesetzt werden kann. Um sinnvolle Veränderungen planen zu können, steht zunächst eine Ist-Analyse an: Ist eine Stress-Management-Strategie etabliert und wie sieht die Pausengestaltung und Speiserversorgung im Betrieb aus? Um den Ist-Zustand zu erfassen, sind ausführliche Checklisten hinterlegt, die verschiedene Möglichkeiten einer betrieblichen Versorgung berücksichtigen. Es gibt getrennte Checklisten für die Szenarien Betriebskantine und Selbstversorgung im Arbeitsalltag.

Im nächsten Schritt geht es unter Berücksichtigung der in der Analyse erkannten Bedarfe an die Planung: Welche Maßnahmen machen in Ihrem Unternehmen Sinn? Es gilt, die individuell passenden Maßnahmen zu identifizieren. Auch eine Kostenanalyse steht in dieser Phase an.

Last but not least darf nicht versäumt werden, die Mitarbeitenden durch die passende Kommunikation beim Projekt Mindful Eating mitzunehmen. Sie finden daher viele Ideen und Beispiele, wie es gelingen kann, die Mitarbeitenden und auch deren Angehörige für gesunde und nachhaltige Ernährung zu begeistern.



## Anhänge

### 01. Speisepläne

*(vgl. Kapitel 5.3) Ein Wochen-Beispiel für die Kantinenküche bzw. den Caterer und eines für die Selbstversorgung mit Meal Prep im Betrieb, Außendienst und Home Office. Außerdem Links zu Rezeptdatenbanken.*

### 02. Checklisten

*Checklisten zur Ist-Analyse eines Achtsam-Essen-Projektes.*

### 03. Verzeichnis der verwendeten Quelle

*Die Quellen werden mit der Abkürzung Q und der laufenden Nummer angegeben. Quelle 1 ist also Q1 usw.*

### 04. Weiterführende Infos und Adressen

*Zu den vorangehenden Kapiteln 2 bis 6 finden Sie hier Zusatzinformationen und Links. Der Hinweis auf weiterführende Infos erfolgt mit dem Kürzel WI und einer fortlaufenden Nummer, z.B. WI1 und ist ebenfalls verlinkt.*



# 4. Ernährung, individuelle und planetare Gesundheit

## 4.1 Risikofaktor Ernährung

Hunger bedroht weltweit 10 Prozent der Weltbevölkerung. Das sind derzeit rund 800 Millionen Menschen – eine schockierend hohe Zahl! Doch die globale Mehrheit sieht sich mit einer ganz anderen und nicht minder ernstesten Ernährungskrise konfrontiert: Sie isst das Falsche! Unglaubliche zwei Milliarden Menschen gelten als übergewichtig oder fettleibig und leiden gleichzeitig dennoch häufig an Nährstoffmangel. Und das mit fatalen Folgen:

»Jeder fünfte Todesfall weltweit wird aufgrund schlechter und unausgewogener Ernährung verursacht.«

Unglaubliche elf Millionen Menschenleben und 255 Millionen beeinträchtigte Lebensjahre auf der ganzen Welt pro Jahr sind unmittelbar auf das, was wir essen, zurückzuführen. Damit verursacht schlechte Ernährung und die dadurch bedingten Krankheiten mehr Todesfälle als jeder andere Risikofaktor. (Q 01) (Q 02)

### Ernährungsbedingte Erkrankungen

Über- und Fehlernährung gehören zu den entscheidenden Risikofaktoren für Krankheit und Arbeitsunfähigkeit. Um die Hauptrisikofaktoren zu reduzieren, sollte möglichst wenig Fleisch, insbesondere sog. „rotes Fleisch“ wie Rind, Schwein oder Lamm, sowie verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst auf dem Speiseplan stehen. Ebenso sollte der Konsum von Salz (WI 01), Zucker, gesüßten Getränken und hochverarbeiteten Fertigprodukten reduziert werden. Bei Alkohol gibt es nach der WHO keine gesundheitlich unbedenkliche Menge. (WI 02)

Durch den westlichen Lebens- und Ernährungsstil wird das metabolische Syndrom (WI 03) begünstigt, welches der bedeutendste Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Apparates ist. Es ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eine Kombination von vier Risiko-Faktoren, dem sogenannten

### „Tödlichen Quartett“

- starkes Übergewicht (Adipositas)
- ein gestörter Fett- und Cholesterinhaushalt
- Bluthochdruck
- ein krankhaft erhöhter Blutzuckerspiegel durch zu geringe Insulinwirkung

Dieses Risiko-Quartett führt häufig zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Fettleber und Nierenversagen.

### Übergewicht (WI 04) ist darüber hinaus auch mitverantwortlich für:

- Krebserkrankungen, vor allem im Magen-Darm-Trakt, Brustkrebs und Prostatakrebs
- Demenzzustände
- Rückenschmerzen
- Arthrose
- das Stressempfinden
- Auswirkungen auf psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen)
- Parodontale Erkrankungen
- Einige Verdauungserkrankungen und Nahrungsunverträglichkeiten
- Gicht

### Übergewicht

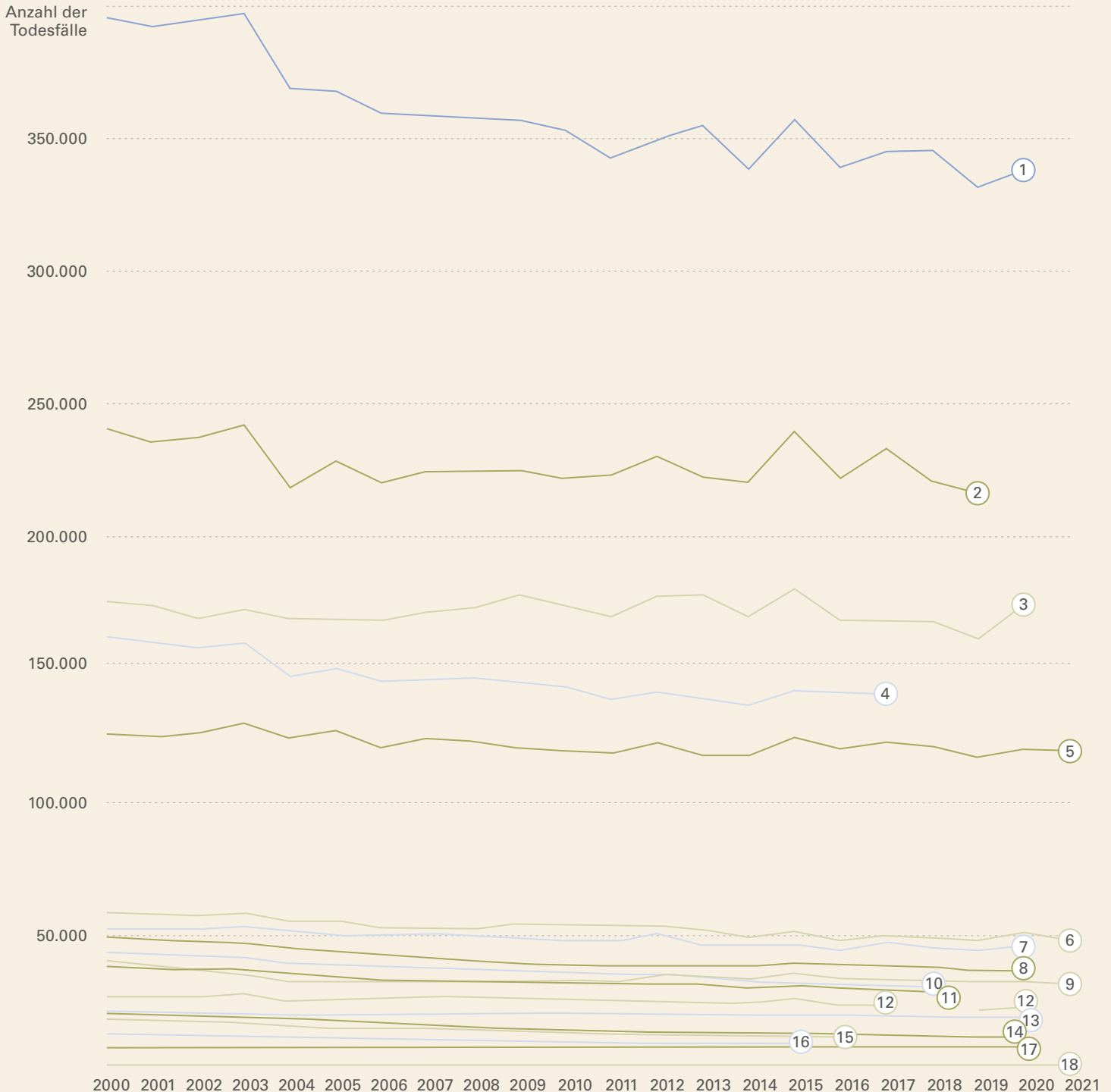
Die Anzahl übergewichtiger Menschen hat sich seit 1975 nahezu verdreifacht, in Deutschland ist über die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig oder fettleibig. Beim Übergewicht gilt es zu unterscheiden: Menschen, die vor allem am Bauch (Apfeltyp) Fett ansammeln, haben ein höheres Risiko für Gefäßschäden im Vergleich zu denen, die hauptsächlich an Hüften und Oberschenkeln (Birnenform) gepolstert sind. (Q 03). Mit mehr Gewicht steigt das Risiko für Typ-2-Diabetes. Entzündungen im Fettgewebe und im Appetitzentrum könnten Gründe dafür sein. Sowohl genetische Veranlagung als auch die Zusammensetzung der Darmbakterien scheinen hierbei eine Rolle zu spielen. (vgl. Kapitel 3.3)



# Kardiovaskulär bedingte Todesfälle im Vergleich

Deutschland belegt bei den ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefällen einen Spitzenplatz in Westeuropa auch bei Berücksichtigung der Bevölkerungsgrösse. Die beiden häufigsten Ursachen für kardiovaskuläre Todesfälle sind Herzerkrankungen und Schlaganfall durch Minderdurchblutung oder Durchblutungsausfall (Ischämie). Diese wiederum werden durch verhaltensbedingte und metabolische Risikofaktoren wie Tabakkonsum, Bewegungsmangel, Bluthochdruck und hohen Blutzucker verursacht. Risikofaktor. (Q 01) (Q 02)

1	338.001	2	216.088	3	174.399	4	140.688	5	119.196	6	47.873	7	45.747	8	35.281	9	31.299								
Deutschland	Italien	Polen	Frankreich	Spanien	Tschechien	Griechenland	Niederlande	Österreich	Schweden	11	28.655	12	22.815	13	18.566	14	11.415	15	10.936	16	9.084	17	7.714	18	676
	Belgien	Kroatien	Finnland	Dänemark	Norwegen	Irland	Slowenien	Island																	



Quelle: WHO: <https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/topic-details/MDB/cardiovascular-diseases>, (ICD-code: I00-I99)

## Stressempfinden

Unausgewogene Ernährung mit wenig Obst und Gemüse steht in Verbindung mit einem gesteigerten Stressempfinden. Wer jedoch täglich mindestens ca. ein Pfund Obst und Gemüse isst, kann sein Stressniveau um beeindruckende 10 % senken. Erstaunlicherweise ist dieser Effekt unabhängig vom sonstigen Lebensstil. Q 04

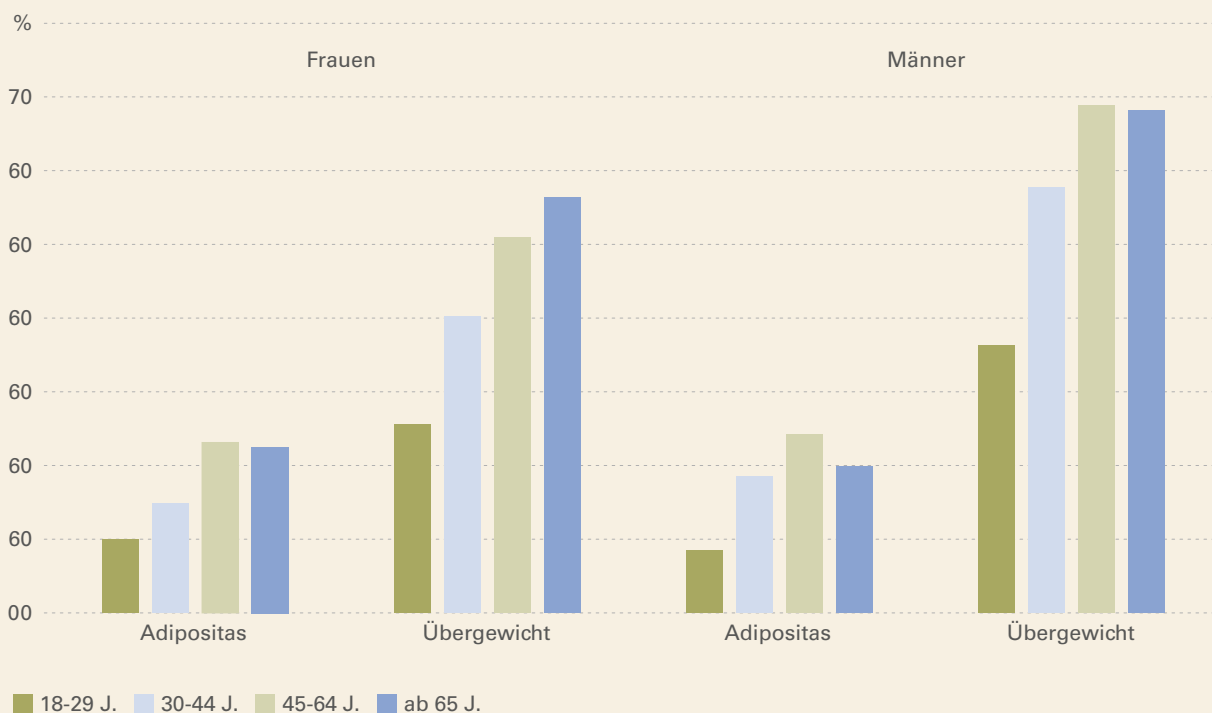
## Parodontale Erkrankungen oder: Gesund beginnt im Mund

Karies, Gingivitis und Parodontitis sind weltweit sehr häufig auftretende Infektionen. In Deutschland ist nur ca. 1 % der Erwachsenen kariesfrei. (Q 05) Dabei ist die krankheitsfördernde Bedeutung von Kohlenhydraten, insbesondere von zugesetzten Zuckern, wie z.B. Glukose und Fruktose (WI 05) besonders hervorzuheben. Diese werden oft zu geschmacklichen Verbesserungen in industriell hergestellten Lebensmitteln eingesetzt. (Q 06) Die chronische Zahnbettentzündung gefährdet nicht nur die Zähne – sie fördert Erkrankungen im ganzen Körper. Parodontitis ist ein großer Risikofaktor für Herzerkrankungen und Diabetes. (WI 06)

Um dem Zuviel an Zucker vorzubeugen reduzierte die WHO die empfohlene Maximalmenge für den Konsum zugesetzten Zuckers auf 10 % der Gesamtkalorienzufuhr bzw. 25 g/Tag, was ca. einem Glas eines handelsüblichen Softgetränks entspricht. Q 07 Darüber hinaus ist bei Fertignahrungsmitteln v. a. auf Zusatzstoffe, insbesondere Aromen wie künstliche Vanille, zu achten, die das weitere Leben nahezu suchtbildend für Süßes prägen können. Für viele Menschen besteht eine kausale Beziehung zwischen Vanille und Süße, sie können die Attribute nur schwer unterscheiden. Q 08

# »Ungesunde Ernährung ist der größte Risikofaktor der Welt«

## Übergewicht und Adipositas



Quelle: Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Robert Koch-Instituts, 2021, Studie GEDA 2019-2019/2020-EHIS, [www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Übergewicht\\_Adipositas/Übergewicht\\_Adipositas\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Übergewicht_Adipositas/Übergewicht_Adipositas_node.html)

# »Alle Krankheiten beginnen im Darm.«

(Hippokrates, um 460 v. Chr. – 370 v. Chr.)

## 4.2 Gesundheitsfördernde Ernährung

Ein gesunder Lebensstil ist wichtig, um langfristig gesund zu bleiben. Viele Menschen wissen, dass eine ausgewogene Ernährung dabei eine große Rolle spielt. Dennoch greifen wir alle oft zu Fertigprodukten, salz- und zuckerhaltigen Lebensmitteln und Fast Food. Die Änderung der Ernährungsgewohnheiten stellt eine herausfordernde Aufgabe dar, da sie tief in unserer Erziehung und unseren Gewohnheiten verwurzelt sind und uns eine Umstellung nicht gleich schmeckt. (vgl. Kapitel 3.1)

Forschende haben Faktoren ausgewertet, mit denen sich die Qualität einer gesunden Ernährung gut erfassen lässt. Dazu gehören reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Früchte, Obst, Nüsse, Samen und Gewürze. Sie enthalten wichtige Nährstoffe, die unsere Gesundheit fördern. Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Samen sind besonders empfehlenswert und tragen zur gesundheitlichen Wertigkeit der Ernährung bei. Q 09

Während der zu häufige Konsum einer hochkalorischen fett-, salz- und zuckerreichen Kost langfristig die Gesundheit des ganzen Menschen schwerwiegend beeinträchtigen kann, offenbaren weitere Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin, dass es auch Nahrungsbestandteile gibt, deren Verzehr einen hemmenden Einfluss auf die Entstehung und Progression chronischer Entzündungen ausübt. Zu den wichtigsten bekannten vor Entzündungen schützenden Nahrungsbestandteilen zählen (WI 07):

- Sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. die blau-violetten Pflanzenfarbstoffe Anthocyane in Schwarzen Johannisbeeren oder blauen Trauben
- Ballaststoffe, also weitgehend unverdauliche Stoffe, die z.B. in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten sind
- Pflanzliches Nitrat in Gemüse und Salat
- Unter den Fetten sind mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen, wie sie in Pflanzenölen (Leinöl, Rapsöl), Algen und fettem Seefisch vorkommen

Ein Ergebnis der oben zitierten Studie (Q 09) ist, dass ein Umdenken stattfinden sollte: In den politischen Debatten der vergangenen Jahrzehnte wurden Fett, Zucker und Salz diskutiert. **Doch der größere Risikofaktor ist der Mangel an gesunden Nahrungsmitteln.** Deshalb ist die Bewerbung gesunder Nahrungsmittel wichtiger als ein Verbot von bestimmten Inhaltsstoffen.

## 4.3 Ernährungsabhängige Ökosysteme

### Das Darmmikrobiom

Jeder Mensch beherbergt Millionen kleinster Helfer in seinem Darm: das sogenannte Darmmikrobiom, früher auch Darmflora genannt. Es besteht aus über 100 Billionen Mikroorganismen und kann bis zu 2 Kilogramm an Körpergewicht eines Menschen ausmachen. Das Darmmikrobiom ist ein faszinierendes und komplexes Mikro-Ökosystem in unserem Körper und hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Es beeinflusst die Art und Weise, wie wir Nahrung verstoffwechseln, und wird von unseren Genen, unserer Umgebung und unserer Ernährung beeinflusst. Jeder Mensch hat ein einzigartiges Mikrobiom, einen individuellen "mikrobiellen Fingerabdruck".

Untersuchungen zeigen, dass das Mikrobiom in industrialisierten Gesellschaften deutlich anders ist als das unserer Vorfahren und auch der heutigen naturverbunden lebenden Menschen. Es wird angenommen, dass der fortschreitende Verlust der Mikrobiom-Diversität unter modernen Lebensbedingungen das Risiko für Krankheiten erhöht. Eine Störung oder Veränderung des Darmmikrobioms kann die Barrierefunktion der Darmschleimhaut stören und Entzündungen hervorrufen, was wiederum das Risiko für systemische Krankheiten erhöht. Eine unausgewogene Ernährung mit viel Fett, tierischem Eiweiß, Zucker und Salz, zusammen mit Stress, Krankheiten und Medikamenten, kann das empfindliche Gleichgewicht stören. Es gibt auch Hinweise, dass Zusatzstoffe wie Emulgatoren und Süßstoffe das Darmmikrobiom schädigen können.

Im Gegensatz dazu begünstigt eine abwechslungsreiche Ernährung mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und fermentierten Lebensmitteln, wie z.B. Sauerkraut, ein gesundes Darmmikrobiom. Das Mikrobiom hat jedoch nicht nur Auswirkungen auf den Darm selbst, sondern auch auf den gesamten Körper und Organe wie die Leber, das Herz und das Gehirn.

Über die Verbindung der Darm-Hirn-Achse erstreckt sich der Einfluss sogar auf neurologische Prozesse, was durch die Produktion von Stoffwechselprodukten durch Mikroorganismen erklärt werden kann. Studien haben gezeigt, dass das Mikrobiom mit Erkrankungen wie Depressionen, Adipositas, Allergien und Diabetes mellitus in Verbindung gebracht werden kann. (WI 08)

→

# »Für die Produktion tierischer Lebensmittel werden in Bezug auf den Nährwert ein Vielfaches an Ressourcen im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln benötigt.«

## Vom Ökosystem Darm zum Ökosystem Erde

Falsche Ernährung schädigt nicht nur Einzelne. Unsere Ernährungsweise führt zu einer globalen Umwelt-Inanspruchnahme. Die Art und Weise, wie unsere Nahrungsmittel hergestellt, verpackt, transportiert und gehandelt werden, schädigt das Ökosystem unseres Planeten massiv. Gleichzeitig wird auch die Qualität unserer Nahrungsmittel durch Pflanzenschutzmittel (erhöhter Einsatz für Monokulturen), Düngemittel- und Antibiotika-Rückstände, Weichmacher in Verpackungen usw. geschädigt.

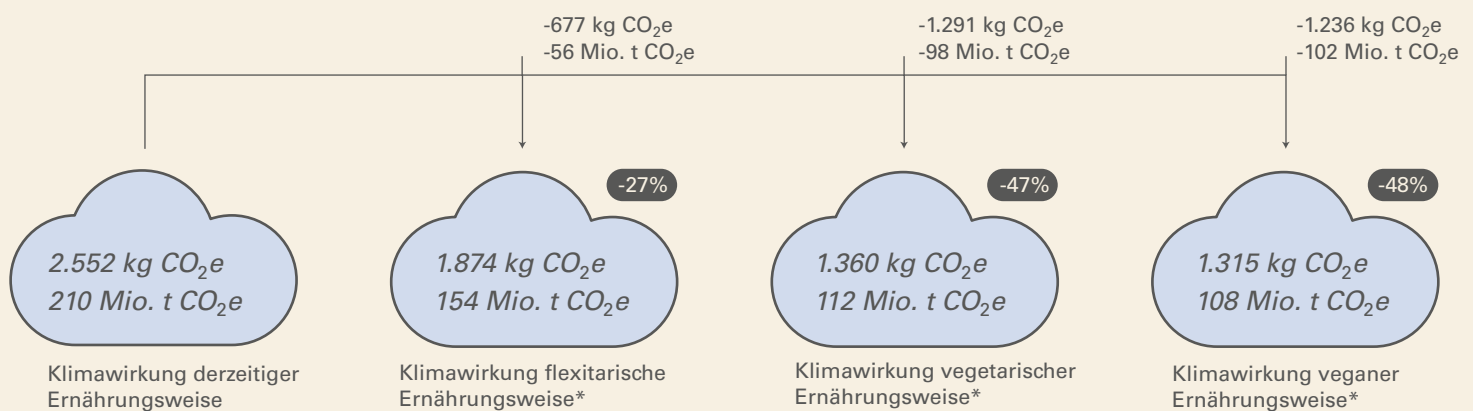
Das für die Fleischprodukte-Erzeugung benötigte Tierfutter ist der mit Abstand größte Treiber für Emissionen aus veränderter Landnutzung. Die weltweite Fleischerzeugung hat sich von 71 Millionen Tonnen jährlich im Jahr 1961 auf 318 Millionen Tonnen im Jahr 2014 vervierfacht und wird den Prognosen zufolge bis 2050 weiter auf 455 Millionen Tonnen ansteigen. So entspricht der aktuelle bundesdeutsche Bedarf an Soja (Tierfutter) einer Anbaufläche in der Größe Brandenburgs.

Davon entfallen 96 Prozent auf das Konto von Tierfutter, nur vier Prozent werden verwendet, um pflanzliche Lebensmittel herzustellen. Importiert wird Soja nach Deutschland hauptsächlich aus den USA und Brasilien. In Brasilien beschleunigt der Sojaanbau die fortschreitende Zerstörung von Wäldern.

**Verändern wir unsere Ernährung, senken wir auch das Risiko für neue Pandemien.** Denn die fortschreitende Zerstörung von Ökosystemen und Lebensräumen ist ein wesentlicher Risikofaktor für künftige Ausbrüche wie COVID-19. Und wie sich Pandemien auch auf Unternehmensebene auswirken, wurde uns in den letzten Jahren durch das SARS-CoV-2 Pandemiegeschehen schonungslos vor Augen geführt. (Q 12)



## Treibhausgasemissionen unserer derzeitigen Ernährung in Deutschland und für drei Szenarien im Vergleich (vgl. Kap. 5.2)



● Reduktionspotenzial

\*nach den Vorgaben von EAT-Lancet

Quelle: Abdruck mit freundlicher Genehmigung des WWF:  
[www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/kulinarische-kompass-klima.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/kulinarische-kompass-klima.pdf)

Dabei beanspruchen wir die Umwelt nicht nur im eigenen Land. „Mehr als die Hälfte aller Treibhausgas-Emissionen, die durch unseren Lebensmittelkonsum verursacht werden, entstehen im Ausland. Beim Wasserverbrauch ist unser Fußabdruck noch größer – hier werden knapp 80 Prozent im Ausland verbraucht.“ (Q 10) Eine Studie der Humboldt-Universität Berlin kommt zu dem Ergebnis, dass bisherige Methoden die negativen Auswirkungen von Landnutzung und Ernährungsgewohnheiten auf den Klimawandel häufig stark unterschätzen. (Q 11)

#### **Weltweite Folgen der Lebensmittelherstellung für unseren Konsum sind (WI 09):**

- Reduzierung natürlicher Lebensräume vieler Arten durch Abholzung von Regenwäldern für Weide- und Futtermittelflächen
- dadurch Rückgang der Artenvielfalt und Bodenerosion
- Bodennutzung zum Anbau von Futtermitteln, anstatt für Lebensmittel von Menschen
- insbesondere der zu hohe Flächenverbrauch der (Massen-) Tierhaltung, sowie die Abnahme der Biodiversität fördern das Entstehen von Virus-Übertragungen auf den Menschen und damit von Pandemien (WI 10)
- Zunahme der Antibiotikaresistenzen durch hohe Verwendung in der Massentierhaltung
- Zunahme von Monokulturflächen mit Boden- und Gewässerschädigung durch Tiergülle, Pestizide und Düngemittel
- Zunehmende Wasserknappheit durch zu hohen Wasserverbrauch in der Tierhaltung
- Ressourcenverbrauch, v.a. von Stickstoff und Phosphat
- Eutrophierung von Gewässern und Meeren
- Klimaveränderungen durch Ausstoß klimaschädlicher Gase – v.a. Methan und CO<sub>2</sub> und deren Wechselwirkungen – durch Nutztiere und den Lebensmitteltransport über weite Strecken (vgl. Abb.6)
- die Herstellung und Verwendung von Plastikmaterialien für Verpackungen mit hohem Energie- und Ressourcenverbrauch
- Verschmutzung der Gewässer und Meere, Mikroplastik und Giftstoffe in Fischen und anderen Wassertieren
- Versauerung der Meere

## **Das Fazit: Unsere Ernährungsentscheidungen und die derzeitige Nahrungsmittelproduktion haben einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt.**

In diesem Zusammenhang sollte man sich auch vor Augen führen, dass wir Lebensmittel zweimal bezahlen, wie die britische sog. "True Cost"-Studie ergab: Der Preis an der Ladentheke macht nur einen Teil der wahren Kosten von Lebensmitteln aus. Der zweite Teil besteht daraus, was an Gesundheits- und Umweltschäden entsteht. Diese versteckten Lebensmittelkosten zahlen wir über Steuern, Abgaben und Krankenkassenbeiträge. Manche dieser Kosten zahlen aber nicht wir, sondern bürden sie der Natur, den Menschen im globalen Süden und nachfolgenden Generationen auf. (Q 13) Die derzeitigen externen Kosten der Ernährungssysteme werden auf 19,8 Billionen US Dollar geschätzt. Das ist mehr als das Doppelte des derzeitigen weltweiten Nahrungsmittelkonsums von rund neun Billionen US Dollar. (Q 14)

### *Durchschnittliche Umwelteinflüsse bei einem Lebensmitteleinkauf von 50 €*

<i>Fläche</i>	<b>44</b> <i>Quadratmeter</i>
<i>Wasserverbrauch</i>	<b>23.000</b> <i>Liter</i>
<i>Treibhausgase</i>	<b>32,5</b> <i>Kilogramm</i>
<i>Ammoniak</i>	<b>140</b> <i>Gramm</i>
<i>Stickoxide</i>	<b>40</b> <i>Gramm</i>
<i>Feinstaub</i>	<b>12</b> <i>Gramm</i>

*Die Treibhausgase sind in CO<sub>2</sub>-Wirkungs-Äquivalenten angegeben*

*Quelle: Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Umweltbundesamtes  
www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/  
uba\_210121\_kurzstudie\_nahrung\_barr.pdf*

# Footprints ausgewählter Lebensmittel

Phosphatgesteins-, Landnutzungs- und Wasserfußabdruck sowie Energiebedarf ausgewählter Lebensmittelprodukte "an der Supermarktkasse" in Deutschland, jeweils pro Kilogramm Lebensmittelprodukt (LP). Referenzjahr: 2019.

Nr.	Lebensmittel	Fußabdruck [g Phosphatgestein / kg LP] Phosphatgestein	Fußabdruck [m <sup>2</sup> Landnutzung / kg LP] Landnutzung	Fußabdruck [Liter Wasser / kg LP] Wasser	[kWh Primärenergie / kg LP] Energiebedarf
1	Apfel Ø	1	0.1	1,500	0.8
2	Rindfleisch	70	7	20,000	8
3	Brot, Schwarzbrot	30	0.3	600	2
4	Butter	100	3	10,000	10
5	Käse Ø	60	1.5	6,000	8
6	Hühnerfleisch Ø	60	4	20,000	10
7	Sahneersatz, auf Haferbasis	20	0.3	800	1.5
8	Quark, 40% Fett	30	0.8	3,000	6
9	Ei	10	3	900	6
10	Fisch, Aquakultur	20	3	15,000	15
11	Fisch, Wildfang, lose Ware, gefroren	1	0	80	10
12	Fisch, Wildfang, Spezialität, gefroren	2	0	100	40
13	Saft, Orangensaft, 1,0 L Verbundkarton	5	0.2	40,000	3
14	Margarine, vollfett	100	0.9	3,000	4
15	Milchersatz, Haferdrink	8	0.2	300	3
16	Milchersatz, Sojadrink	8	0.3	3,000	1.5
17	Milch, ESL, Vollmilch, Verbundkarton	20	0.5	2,000	2
18	Rinderhackfleisch	50	5	15,000	6
19	Olivenöl, Einweg-Glasflasche	300	3	900,000	10
20	Orangen	2	0.1	15,000	1
21	Nudeln	40	0.4	600	2
22	Kartoffeln, frisch	6	0.1	100	2
23	Rapsöl, Einweg-Glasflasche	150	2	800	5
24	Reis	30	0.7	60,000	5
25	Wurstaufschnitt, Rindfleisch, Aufschnitt	60	4	10,000	6
26	Seitan	200	2	3,000	5
27	Sojagranulat, Texturiertes pflanzliches Eiweiß	15	2	30,000	3
28	Dinkel, Reisersatz	30	0.6	600	1.5
29	Zucker, Rübenzucker	20	0.5	90	2
30	Sonnenblumenöl, Einweg-Glasflasche	200	1	7,000	5
31	Sonnenblumenkerne	70	1	7,000	2
32	Tofu	3	0.5	7,000	3
33	Tomaten, frisch Ø	2	0.1	1,000	1.5
34	Gemüsenuggets /-schnittel	20	0.5	1,000	5
35	Joghurthersatz, Soja, Plastikbecher, papierummantelt	1	0.3	3,000	3

Quelle: Environmental footprints of food products and dishes in Germany  
Guido Reinhardt, Sven Gärtner, Tobias Wagner Heidelberg, 2020, (ifeu.de)

# 5. Ernährungskultur

## 5.1 Essen, Stress und Emotionen

Obwohl es heutzutage hochwertige Lebensmittel im Überfluss gibt und auch ein Basiswissen über gesunde Ernährung vorhanden ist, nehmen ernährungsbedingte Störungen wie Übergewicht sowie damit verbundene Krankheiten stetig zu. Fast 80 Prozent der Bevölkerung sagen zwar, dass ihnen ihre Gesundheit und eine gesunde Ernährung wichtig sind, aber die Realität zeigt etwas ganz Anderes. Zwischen dem Wunsch, sich gesund zu ernähren, und der Realität klafft eine gewaltige Lücke: Wir essen zu viel, zu fett, zu tierproduktlastig, zu salzig und zu süß.

Wer meint, dass er allein entscheidet, was er isst und trinkt, irrt. Denn unser Essverhalten wird nicht primär vom Hunger gesteuert. Es ist ein komplexes Zusammenspiel biologischer, sozialer und psychologischer Faktoren.

### Faktoren, die unser Essverhalten steuern:

#### Biologische/ körperliche

Dazu gehören der Grad der Magendehnung, die Hormonproduktion im Magen-Darm-Trakt (z. B. Insulin und Glukagon) sowie Botenstoffe wie Leptin, das vom Fettgewebe abgegeben wird und den Appetit reguliert. Physiologische Reaktionen auf Nahrung verändern unsere Erwartungen und beeinflussen unsere Vorlieben und Abneigungen gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln und Geschmacksrichtungen. (Q 15)

#### Soziale

Bereits in der frühesten Kindheit werden die Grundsteine unseres Ernährungsverhaltens gelegt und zeitlebens werden wir durch unsere soziale Umgebung beeinflusst. Tischgemeinschaften z.B. beeinflussen sich in ihrem Essverhalten gegenseitig, fördern den sozialen Austausch und haben Auswirkungen auf die eigene körperliche und psychische Gesundheit und die des Gegenübers. Geselliges Beisammensein und spannende Gespräche können uns dazu verleiten, "zu viel des Guten" zu essen. Die Anzahl und Nähe der Menschen am Tisch beeinflusst unseren Verzehr: Wenn mehrere Personen am Tisch sind, essen wir mehr und schneller als alleine. Interessanterweise orientieren wir uns auch an ihren äußeren Merkmalen. Wenn jemand übergewichtig ist, halten sich die anderen eher zurück, während sie vermehrt zugreifen, wenn jemand schlank ist und gierig isst. (Q 16)

#### Psychologische

Essen ist Ausdruck unserer persönlichen Verfassung, auch wenn wir uns dessen gar nicht bewusst sind. Das Essverhalten und die Psyche sind eng miteinander verknüpft. Menschen essen aus verschiedenen Gründen: zum Feiern, Belohnen, Entspannen oder auch zum Trost. Diese emotionalen Ausdrucksformen gehören zu einem normalen Essverhalten:

Problematisch aber werden sie, wenn Menschen nicht über mehr Handlungsalternativen verfügen und Essen der einzige Ausweg ist, zur Gewohnheit wird und damit dem Übergewicht den Weg ebnet. (Q 15)

Viele Menschen kennen das Phänomen des Stress-Essens. Akuter und chronischer Stress kann die Art und Weise beeinflussen, wie wir essen. Stress kann den Appetit drosseln, es „schlägt einem etwas auf den Magen“ oder führt gegenteilig zu gesteigertem Appetit und übermäßigem Essen. Gerade Menschen, die ihre Nahrungsaufnahme eigentlich kontrollieren wollen, sind dafür anfällig, dass Stress die kognitive Kontrolle über ihr Essverhalten hemmt und außer Kraft setzt. Dadurch essen sie in Belastungssituationen mehr als gewöhnlich. Dies führt auf Dauer zu Übergewicht.

### Wie kann man diesem Phänomen des emotionalen Stress-Essens entkommen? Der Psychologe Matthias Berking erklärt:

- „ Emotionen halten nicht ewig an,
- sie wollen uns etwas sagen,
- am höchsten Punkt ist kein rationales Denken möglich und
- der achtsame Moment reduziert Stress.“ (Q 17)

Durch diesen Effekt der Stressreduktion durch Achtsamkeit fördert der achtsame Moment die natürliche Wahrnehmung von Hunger und Sättigung (vgl. Kap. 4). Andererseits kann die richtige Ernährung auch zur Stressbewältigung beitragen.

## Wie treffen wir eigentlich Entscheidungen darüber, was wir essen? Mit dem Kopf oder dem Bauch?

Was wir essen und wie wir uns ernähren, prägt unsere soziale und kulturelle Identität. Unsere Esskultur orientiert sich an einem Wertesystem und einer Normensammlung, die sich auf Einstellungen, Traditionen und gesellschaftliche Aspekte beziehen. Aber ganz gleich, welchen Ernährungstrends wir folgen, eines steht im Mittelpunkt: unsere Gesundheit. Darüber hinaus sind sich immer mehr Menschen bewusst, dass ihr Konsumverhalten auch Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima und das Wohl der Tiere hat. Daher wählen sie Ernährungsweisen, die ethisch und ökologisch sinnvoll sind. Hier geht es nicht um starre moralische Regeln, sondern darum, was für Einzelne persönlich wichtig ist. Zum Beispiel spielen beim Clean Eating, bei dem industriell verarbeitete Lebensmittel nach Möglichkeit vermieden werden, die Nachhaltigkeit und die Kritik an der Lebensmittelindustrie eine große Rolle.

→



# Hätten Sie gedacht, dass wir täglich unfassbare 200 essensbezogene Entscheidungen treffen?

Wahrscheinlich nicht, denn die meisten davon treffen wir unbewusst. Wir verlassen uns dabei auf eine Art Autopilot. Das Problem: Er gibt gerne Versuchungen nach und durchkreuzt so unsere hehren Essensziele, beispielsweise gesünder und nachhaltiger zu essen. Metaphorisch wird von Kopf-versus-Bauch-Entscheidungen gesprochen. Dabei sind zielgerichtete Entscheidungen („Ich esse gesund und nachhaltig“) unserem Autopiloten gegenübergestellt („Das Stück Kuchen sieht aber lecker aus“). Und es gibt dabei sogar einen Vorteil für den Autopiloten: Dieser ist bestens trainiert, denn wir schulen ihn unser Leben lang. Schmeckt uns etwas besonders gut oder essen wir eine Speise an einem besonders schönen Ort, dann speichern wir eine Verknüpfung von Speise und positiver Stimmung. Diese Verknüpfung wird später vom Autopiloten zur Entscheidungsfindung genutzt. Bei jeder Frage: „Was soll ich essen?“ starten parallel beide Prozesse in uns: vorsichtiges Abwägen und Autopilot.

Welcher Prozess am Ende die Oberhand gewinnt, wird wiederum von sogenannten Randbedingungen festgelegt. Eine Randbedingung ist beispielsweise Müdigkeit: Sie untergräbt unsere Selbstkontrolle – und schon gewinnt der Kuchen, beziehungsweise der Autopilot. Aber der Autopilot muss uns nicht immer nur zu Kuchen greifen lassen. Wir können unseren Autopiloten nämlich auch bewusst trainieren und positive Gefühle mit gesunden und klimafreundlichen Lebensmitteln verknüpfen. Denn den meisten Menschen schmecken leckeres Obst und frisches Gemüse sehr gut. Das kann man auch dem Autopiloten vermitteln. Auf diese Weise führt uns unser Autopilot nicht zwangsweise zu ungesunden Essensentscheidungen, sondern kann mit den zielgerichteten Entscheidungen Hand-in-Hand gehen. (Q 18)

**Essen sollte also nicht nur gesund und nachhaltig sein, sondern auch Spaß machen, gut schmecken und zu unserem Geschmack passen.** Mit strengen Regeln und asketischem Verzicht ist das nicht möglich. Im Gegenteil: Wir verlieren die Freude an einer gesunden Ernährung und fallen leicht in ungesunde Gewohnheiten zurück. Oft scheitern Versuche, Menschen zu einer gesunden Ernährung zu motivieren, weil das komplexe Regelwerk, das unser Essverhalten steuert, nicht ausreichend berücksichtigt wird. Essen ist aber auch Genuss – und soll es auch bleiben!

## 5.2 Regenerierende (Essens-) Pausen für Körper und Geist

### Häufigkeit und Dauer von Pausen (WI 11)

Viele Menschen sind sowohl in der Freizeit als auch am Arbeitsplatz einem hohen Stresslevel ausgesetzt. Stresshormone wirken sich negativ auf Herz, Atmung, Muskelspannung, Gehirn und unser Essverhalten aus. Die negativen Auswirkungen betreffen z.B. die Appetitsteuerung, die Wahl der Lebensmittel, das Suchtverhalten in Bezug auf energiereiche Nahrungsmittel und die Verdauung. Doch wie kann der Stressabbau gelingen bzw. wie können wir verhindern, auf ein hohes Stresslevel zu gelangen? Ganz einfach: Mach mal Pause! Denn Pausen helfen, Stresshormone abzubauen.

Pausen steigern zudem Motivation und Leistungsfähigkeit, verringern Unfallrisiken (Q 19), fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeitenden. Dennoch verzichten immer mehr Beschäftigte und Führungskräfte aufgrund von Termindruck, Personalmangel oder einer zu starken Arbeitsverpflichtung auf die gesetzlich vorgeschriebenen Pausen. Etwa ein Viertel der Beschäftigten in Deutschland vernachlässigt regelmäßig diese wichtigen Erholungsphasen. (Q 20)

Neben den gesetzlich vorgegebenen Pausen- und Ruhezeiten-Regelungen gibt es gesicherte gesundheitsfördernde Empfehlungen:

Je höher die Anforderungen an Körper und Geist bei der Arbeit sind, desto häufiger sind Auszeiten nötig. Lieber häufiger eine kurze Pause, z.B. alle ein bis zwei Stunden zumindest fünf bis zehn Minuten Abschalten, als eine einzige lange, denn am Anfang ist der Erholungseffekt am stärksten. Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) kann die Leistung durch Kurzpausen signifikant gesteigert werden, obwohl sie die Gesamtarbeitszeit verkürzen.

**Bezahlte Kurzpausen (3 – 10 Minuten Länge) führen bei durchschnittlich 10 % Arbeitszeitreduktion zu einem**

- Leistungsmehrwert von 5 – 9 %
- Befindensmehrwert von 12 – 16 % (Q 21)



Kurzpausen lohnen sich damit für das Unternehmen nicht nur hinsichtlich wirtschaftlicher und gesundheitlicher Aspekte, sondern auch aus Gründen des Wellbeings der Mitarbeitenden – und diese Wertschätzung führt zu mehr Zufriedenheit mit dem Arbeitgebenden. (WI 12)

Werden öfter kurze Pausen gemacht, summiert sich die Ermüdung nicht ungünstig auf. Ermüdung steigt mit der Zeit exponentiell an. Wer viel anhäuft, braucht also umso länger, um sie wieder abzubauen. Und wer müde und/oder gestresst ist, neigt zu ungesundem Essverhalten (vgl. Kap. 3.1).

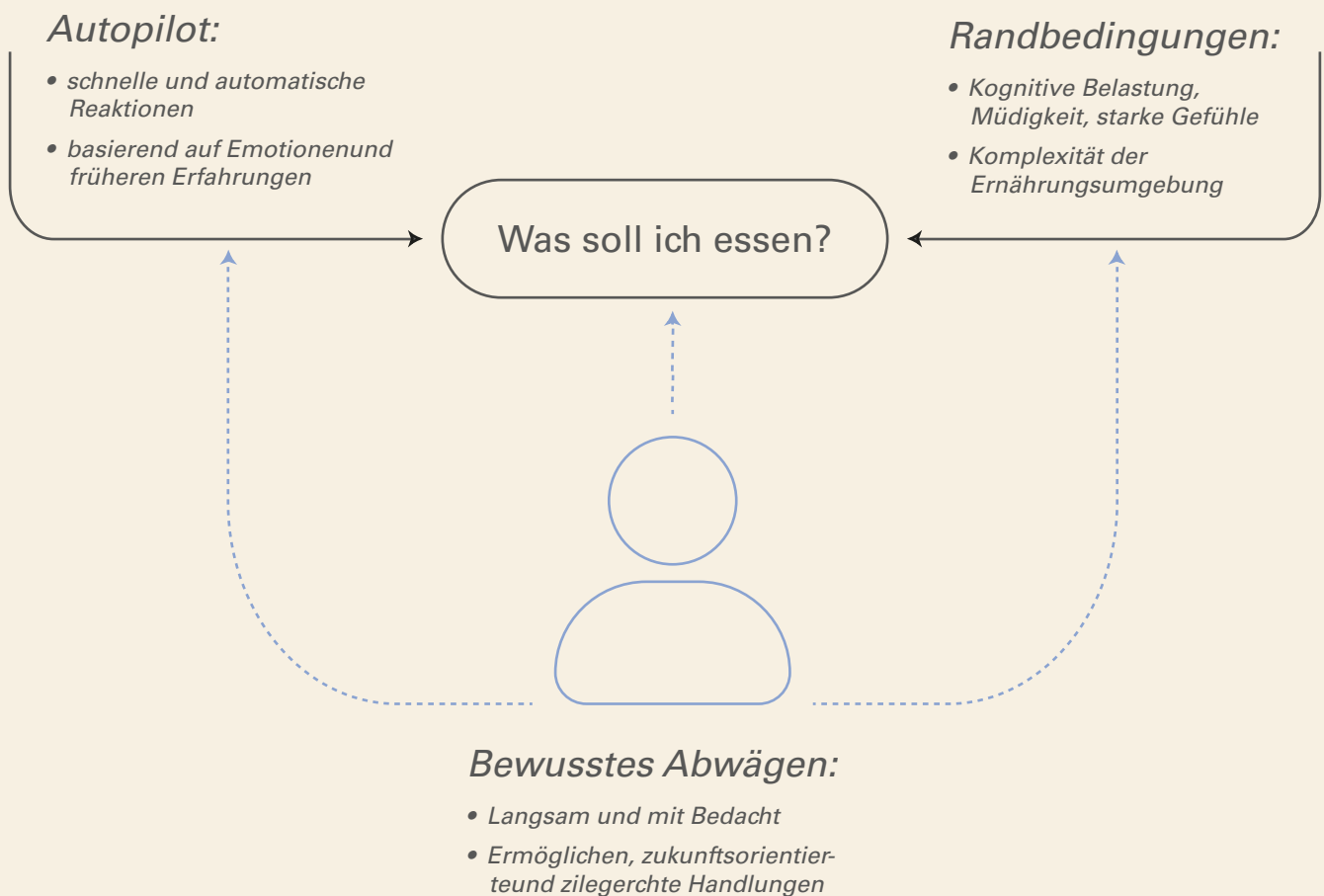
In der zweiten Hälfte der Arbeitszeit werden mehr Pausen benötigt als in der ersten Hälfte des Tages bzw. der Schicht.

Die Pausenaktivität sollte nach dem sogenannten Komplementärprinzip stets im Gegensatz zur Arbeitsaktivität stehen: Personen, die überwiegend sitzen, sollten sich während der Pause bewegen, und körperlich arbeitende Personen sollten die Möglichkeit haben, sich hinzulegen. Solche Komplementärpausen sorgen für die bestmögliche Erholung

### **Pausenorte: Nutzen Sie Alltagsöasen**

Für eine erholsame Pausengestaltung braucht es auch erholsame Pausenräume. Farben haben nicht nur einen starken Einfluss auf das Arbeitserleben, sondern auch auf die Regenerationsfähigkeit während der Pausenzeiten. Die farbliche Gestaltung wirkt direkt auf das Nervensystem und beeinflusst Körperfunktionen wie Blutdruck, Stoffwechsel und Atemfrequenz. Architektonische Elemente wie Tageslicht, Lichtdesign, Naturnähe und Geräuschreduzierung sind weitere Faktoren, die sich auf die Gesundheit auswirken. Diese umfassenden Erkenntnisse werden unter dem Begriff Architekturpsychologie zusammengefasst. (WI 13) Eine bewusste Berücksichtigung dieser Aspekte kann sich positiv auf die Regenerationsfähigkeit während der Pausenzeiten und somit auf die Gesundheit auswirken.

## *Ziele einer nachhaltigeren Ernährung*



Quelle: Grafik mit Änderungen erstellt nach: Quelle: Ernährung im Fokus 01\_2023, www.bzfe.de Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. L. König und dem bzfe

# 6. Achtsamkeit für Mensch und Erde

## 6.1 Achtsamkeit für Körper und Geist

Achtsamkeit ist ein schillernder Modebegriff geworden und alle Menschen verstehen darunter etwas anderes. Vom achtsamen Aufstehen übers achtsame Zähneputzen, Kochen, Bügeln, bis hin zur Arbeit – es scheint so, als ob mit dem Adjektiv „achtsam“ jede Alltagsaktivität geädelt werden könnte.

Was ist Achtsamkeit tatsächlich? Das ursprüngliche Konzept ist ca. dreitausend Jahre alt und hat seine Wurzeln im Buddhismus. Es handelt sich dabei um das Bemühen, die Realität klar zu sehen, d.h. frei von den Einfärbungen und Bewertungen unseres Denkens. Dieses traditionelle Verständnis wurde im Laufe der Zeit in der westlichen Welt säkularisiert und an den Fakultäten für Psychologie und Medizin wissenschaftlich evaluiert.

Jan Kobat-Zinn hat das Achtsamkeitskonzept MBSR (Mindfulness-based stress reduction) entwickelt und etabliert. Er hat nachgewiesen, dass praktizierte Achtsamkeit das Stressempfinden reduziert und einen wichtigen Beitrag zur psychischen und körperlichen Gesundheit leistet. Seine Definition lautet: „Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein.“

Der Schlüsselfaktor der Achtsamkeitspraxis besteht darin, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, während man seine Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen einfach nur ruhig wahrnimmt und akzeptiert, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit im heutigen Verständnis ist keine egozentrische Haltung, sondern bezieht die Mitmenschen und Mitwelt ein.

### Angewandt auf das Thema Ernährung bedeutet Achtsamkeit, sich voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren und dieses bewusst zu genießen.

Das klingt einfach, doch in der hektischen Welt des permanenten Multitaskings, des allgegenwärtigen Stresses und des ständigen Zeitmangels gerät die Bedeutung von Mahlzeiten oft in den Hintergrund. Dies wiederum begünstigt die Wahl ungesunder Speisen. (WI 13)

Überlegen Sie: Haben Sie in den letzten Stunden etwas gegessen? Wahrscheinlich ja. Doch seien Sie ehrlich: Können Sie sich wirklich an Details Ihrer Mahlzeiten erinnern? An das Knirschen, den ersten Bissen, den zarten Geschmack? Laut einem Bericht des US-Landwirtschaftsministeriums verbringt eine durchschnittliche Person in den USA zweieinhalb Stunden am Tag mit Essen.

Doch mehr als die Hälfte der Zeit macht sie zusätzlich noch etwas Anderes – arbeiten, Auto fahren, lesen, fernsehen oder an einem elektronischen Gerät herumaddeln. Kennen Sie das auch? Die Folge: Dieses Nebenbei-Essen trägt unter anderem zur Adipositas-Epidemie und anderen Gesundheitsproblemen bei.

Wer lernt, seinem Körper zuzuhören, erkennt: Er weiß, was er braucht! Wenn Sie gestresst sind, sehnt sich Ihr Körper nicht nach einem weiteren Kaffee oder Schokolade, sondern nach Ruhe und/oder einer nährenden Mahlzeit, die verbrauchte Vitalstoffe wieder zuführt. Nehmen Sie Ihre Mahlzeit ganz bewusst zu sich: **Beim Achtsam-Essen geht es darum, mit allen Sinnen zu genießen und auf die Signale und Bedürfnisse Ihres Körpers zu achten.** Erleben Sie Ihr Essen, indem Sie Ihre Mahlzeit bewusst riechen, schmecken, spüren, hören und sehen.

Allein die Geschwindigkeit, mit der wir essen, kann Auswirkungen auf die Entstehung des metabolischen Syndroms (vgl. Kap. 2.1) haben. Interessanterweise zeigen wissenschaftliche Studien, dass ein längeres Kauen und eine bewusstere Nahrungsaufnahme zu einem stärkeren Sättigungs- und Zufriedenheitsgefühl während des Essens führen. Das steigert den Genuss und Ihr Wohlbefinden, Sie werden schneller satt und lernen, weniger und nur bei echtem Hunger zu essen. Werfen Sie starre Essensregeln über Bord und folgen Sie Ihrem Bauchgefühl. Dadurch bauen Sie eine überlegte und gesündere Beziehung zum Essen auf. Vor allem aber lernen Sie bewusster und langsamer zu essen und zu identifizieren, wann Sie wirklich welche Nahrung brauchen und nicht nur aus Stress, Langeweile oder Appetit zugreifen.

Auch das Drumherum ist beim achtsamen Essen wichtig: Essen Sie in ruhiger Atmosphäre und lassen Sie sich ausreichend Zeit. Entdecken Sie zudem, welche Gewohnheiten eine achtsame und bewusste Ernährung unterstützen und welche nicht.

Beim Essen in der Kantine sollten die individuellen Bedarfe des Einzelnen berücksichtigt werden: An manchen Tagen tut Essen in Gesellschaft gut, während an anderen Tagen das Ruhebedürfnis vorherrscht. Einige namhafte Firmen haben es bereits vorgemacht. In ihren Betriebsrestaurants geht es nicht mehr um schnelle Kalorienaufnahme. Es geht um Genuss, bewusste Entspannung und – ja, vor allem auch um Kommunikation, um Vernetzung und kreativen Austausch. Unterstützen Sie als Arbeitgebende das Prinzip Achtsam Essen und schaffen Sie für Ihre Mitarbeitenden eine angenehme Atmosphäre zum Essen – mit attraktiven Pausenräumen und ausreichend häufigen Pausen. (vgl. Kap. 3.2)

→

## 6.2 Mitwelt-Achtsamkeit durch nachhaltige Ernährung

Wer achtsam isst, tut sich selbst etwas Gutes, doch die Grundsätze der Achtsamkeit und des achtsamen Essens gehen weit über die individuelle Ebene hinaus und betrachten auch die Auswirkungen auf unsere Mitwelt.

Das **Konzept Planetary Health** beschäftigt sich mit der Frage, wie die Menschheit im Rahmen der planetaren Grenzen (WI 14) überleben kann. Denn unsere eigene Gesundheit hängt **untrennbar** von der Gesundheit der Erde ab. Dabei hat eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten das größte Potenzial zur Einhaltung dieser Grenzen unter allen konsumseitigen Maßnahmen. (vgl. WI 15)

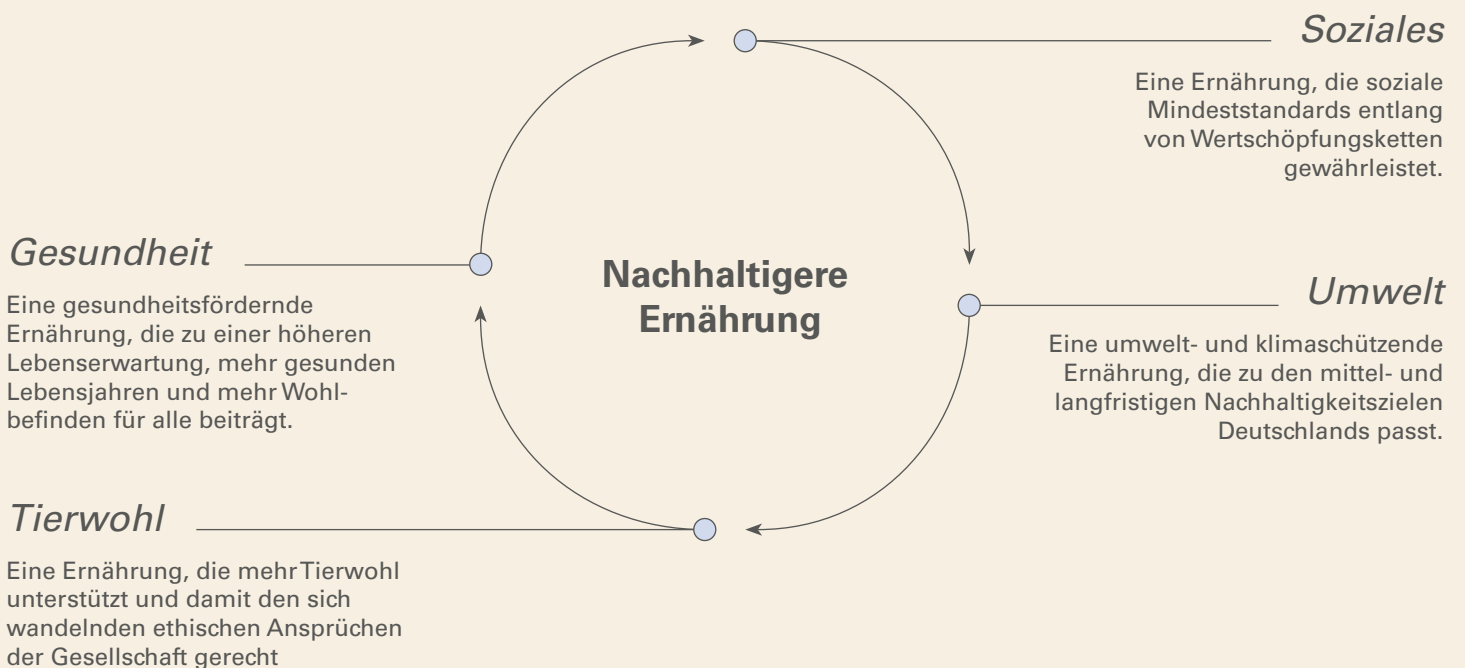
Weltweit haben wir rein rechnerisch ausreichend Lebensmittel, um jeden Menschen gesund zu ernähren. Leider gehen wir dabei über die Belastungsgrenzen des Planeten hinaus, die für das Überleben aller Lebewesen auf der Erde entscheidend sind. Doch die Wissenschaft bringt positive Nachrichten:

Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung, das Agrar- und Ernährungssystem entsprechend zu transformieren.

**Nachhaltige Ernährungsweisen**, die auch die Lebensmittelabfälle reduzieren (WI 16), schonen die Umwelt, sichern Lebensmittel und Ernährung und ermöglichen ein gesundes Leben für heutige und zukünftige Generationen weltweit. Sie schützen die biologische Vielfalt und Ökosysteme, sind kulturell angepasst, verfügbar, wirtschaftlich gerecht und erschwinglich, ernährungsphysiologisch ausgewogen, sicher und gesund. (Q 22)

**Mit der Planetary Health Diet haben wir die Möglichkeit, 10 Milliarden Menschen auf unserem Planeten gesunde Lebensmittel anzubieten und gleichzeitig unsere lebenserhaltenden Grundlagen zu bewahren.**

### Ziele einer nachhaltigeren Ernährung



Quelle: Grafik mit Änderungen erstellt nach: Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben (5. Auflage, 2., korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2022, S. 25)

# 7. Nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz / im Betrieb

## 7.1 Grüne Benefits

Womit punkten Unternehmen bei ihren Mitarbeitenden und bei der Personalgewinnung? Diese Frage ist in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus der Personalabteilungen gerückt. Nachhaltigkeit spielt für drei von vier Befragten eine wichtige Rolle bei ihrem (zukünftigen) Unternehmen. Ein Drittel der Befragten ist bereit, persönlich einen Beitrag dazu zu leisten und würde es begrüßen, wenn das Unternehmen ihnen die Möglichkeit hierfür bietet. Wer Mitarbeitende für sich begeistern und langfristig an sich binden möchte, sollte daher sein soziales und ökologisches Engagement ausbauen und grüne Vorteile anbieten. Für viele Unternehmen sind Betriebsrestaurants inzwischen zum Aushängeschild ihrer Corporate Identity geworden.

Grüne Benefits (Q 23) sind z.B. ein Verpflegungsangebot, das auf Bio, regionale und saisonale Produkte setzt, die Gestaltung eines fairen Ernährungsangebots (Kap. 5.2), Meal-Prep-Angebote (Kap. 5.3) oder die Bereitstellung von Mehrweg- und/ oder Rückgabegeschirr. Ein nachhaltiges Benefit-Programm zahlt sich in mehrfacher Hinsicht aus: Mitarbeitende, deren Lebensstil durch grüne Benefits gesünder wird, beispielsweise durch die Nutzung des Job-Fahrrads statt des Autos und einem gesundheitsfördernden Speiseangebot, sind auch kreativer, leistungstärker und produktiver.

Die Pandemie hat gezeigt, dass das körperliche und emotionale Wohlbefinden zuvor hauptsächlich Privatsache gewesen ist. Mittlerweile erkennen Unternehmen jedoch zunehmend, dass Mitarbeitende ohne Gesundheitsprobleme stärker motiviert sind, weniger unter Stress leiden und weniger Fehlzeiten haben. Wenn Arbeitnehmende ihre Werte (z.B. Nachhaltigkeit) und Bedürfnisse wie Angebote für die psychische und physische Gesundheit (Stressreduktion, Resilienz-Förderung, gesundes Speisenangebot, Rückengesundheit u.a.) im Unternehmen repräsentiert sehen, steigt ihr Wohlbefinden, ihre Identifikation mit dem Arbeitgebenden und ihre Bindung an das Unternehmen. Für 60 Prozent der Befragten sind Gesundheitsprogramme des Arbeitgebenden ein wichtiger Grund, um zu ihrem aktuellen Arbeitgebenden zu wechseln; insbesondere die Generation Z zeichnet sich durch hohe Wechselbereitschaft aus.

## 7.2 Faire Ernährungsumgebung und Nudging

Wer sich nachhaltiger und gesünder ernähren will, benötigt primär nicht mehr Informationen. Eine Ernährungsumstellung wird eher davon angestoßen, dass die Menschen den Einfluss guter Ernährung auf ihre eigene Lebensqualität kennenlernen. Sich gesund ernähren klingt so einfach: Viel Gemüse, Früchte und Obst essen, tierische Produkte nur in Maßen genießen und möglichst auf Süßes und Fettiges verzichten. Wer möchte das nicht?

Warum ist dann gesundes und klimafreundliches Essen nur im übertragenen Sinn in aller Munde? Der Schlüssel liegt in der Ernährungsumgebung. Darunter ist die Gesamtheit der Umgebungsfaktoren zu verstehen, die unsere Ernährungsentscheidungen formen. Studien zeigen, dass die Ernährungsumgebung ganz entscheidend dafür ist, was und wie viel wir essen.

Häufig macht es uns unsere Ernährungsumgebung schwer, unsere guten Vorsätze in die Tat umzusetzen: Da finden wir in Supermärkten, Kantinen und Restaurants beispielsweise ein Überangebot ungesunder und wenig umweltfreundlicher Speisen, denen man nur schwer widerstehen kann.

Abhilfe aus diesem Dilemma können **faire Ernährungsumgebungen** schaffen. Dazu sind zwei Kriterien zu erfüllen: Sie sollen

- so gestaltet sein, dass sie genau zu unserer menschlichen Wahrnehmung, unseren Entscheidungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen passen und
- eine Ernährungsweise unterstützen, die gesundheitsfördernd und sozial-, umwelt- und tierwohlverträglich ist und dadurch zur Erhaltung der Lebensgrundlagen beitragen. (WI 17)



Will man ein Projekt angehen, das gesundes und nachhaltigeres Essen im Fokus hat, ist es wichtig, nicht nur das Verhalten Einzelner, sondern auch die Verhältnisse z.B. am Arbeitsplatz zu berücksichtigen. Damit die gesündere und nachhaltigere Wahl auch die einfachere Wahl wird, muss dieses Essen mindestens genauso attraktiv, günstig und leicht verfügbar sein wie andere Angebote. (Q 24)

Mit Hilfe einer pflanzenbasierten Ernährung können wir jeden Tag unseren Beitrag zum Klimaschutz und für unsere Gesundheit leisten. Unser Ernährungsverhalten ist jedoch häufig anders, als es wünschenswert wäre. Das Konzept des Nudging (vgl. unten) kann mit Impulsen bessere Essentscheidungen unterstützen. Eine Variante ist das Selbstnudging-Konzept: Wir können uns selbst anstupsen, um zu Nachhaltigkeit und eigener Gesundheit beizutragen. (WI 18) Das Wissen und die Kompetenz dazu kann zur Verstärkung des Projekt-Nutzens auf die BGF-Agenda gesetzt werden.

### Nudging

Der Begriff „Nudging“ (engl.: anstupsen) wurde von den Forschenden Thaler und Sunstein geprägt. Für das Nudging-Konzept erhielt Thaler 2017 den Wirtschaftsnobelpreis. Ein zentraler Aspekt des Nudging ist die Gestaltung der sog. Entscheidungsarchitektur: Die Umgebung wird dazu mit zielgerichteten positiven „Anstupfern“ so verändert, dass Menschen intuitiv einen Impuls für die bessere Entscheidung für das Individuum und die Gesellschaft erhalten. Diese Anstupswirkung kann für eine gesündere Ernährung bzw. strategisch generell zur Gesundheitsförderung genutzt werden.

Was, wie viel und wie gerne die Tischgäste etwas essen, hängt also auch von einer ganz gezielten Gestaltung der Essumgebung ab. So können z.B. die Platzierung oder das optische Hervorheben von Angeboten sowie die Größe und Form des Geschirrs eine ausgewogenere Speisenauswahl und Genuss fördern und die Sichtbarkeit der wenigen ausgewogenen Option reduzieren. Beschreibungen, Bilder oder die Präsentationsform betonen das positive Geschmackserlebnis der ausgewogeneren Option und heben hervor, wie es sich anfühlt, diese zu essen. Auch durch die Ausleuchtung und Anrichtung kann das Angebot attraktiver gestaltet werden. Musterfotos oder -teller können zur Veranschaulichung des Angebots genutzt werden.

Wichtig hierbei ist, dass die Wahlmöglichkeit grundsätzlich weiterhin besteht, die gesunde und ausgewogene Wahl jedoch durch z.B. die Platzierung, die Auswahlmöglichkeiten, durch Beschreibungen und Präsentation leichter zugänglich und besonders attraktiv gestaltet wird. Ein Verbot ist deshalb kein Nudge.

Um Nudging sinn- und wirkungsvoll einzusetzen, muss zunächst einmal das Problem identifiziert werden, der Bedarf analysiert - und erst dann können geeignete Nudges geplant und festgelegt werden.

Nudges sind häufig einfach und kostengünstig und dabei zumeist ansprechend und kreativ. Jeder Person bleibt die Wahlfreiheit erhalten, die Mitarbeitenden werden nicht bevormundet, müssen aber kommunikativ mitgenommen werden. (WI 18)



## Durchschnittlicher Verzehr ausgewählter Lebensmittel(-gruppen) in Deutschland für Erwachsene:

Lebensmittel(-gruppen)	(Ist-Angabe) Durchschnittlicher Verzehr		(Soll-Angabe) Empfehlungen
	Frauen	Männer	
Portionen* pro Tag (Mensink et al. 2017b) <b>Obst:</b>	1,8 P	1,2 P	2 P
Portionen pro Tag (Mensink et al. 2017a) <b>Gemüse:</b>	1 P	0,8 P	3 P
in Gramm pro Tag (BMEL2021b) <b>Salz:</b>	8,4 g	10,0 g	6,0 g
in Gramm (BMEL2021a) <b>Fleisch und Wurstwaren</b>			
<b>pro Tag:</b>	158g		43-86g
<b>pro Woche:</b>	1,109g		300-600g
in Gramm pro Tag (DAG et al. 2018) <b>Freier Zucker / %Gesamtenergiezufuhr:</b>	13,9%	13,0%	<10 %, max. 25 g 6,0 g

\*Eine Portion entspricht einer Hand voll, damit berücksichtigt das Portionsmaß die individuellen Unterschiede. (Q 25)

Quelle: Tabelle mit Änderungen erstellt nach: bzfe Ernährung im Fokus 01\_2023, freundlicher Genehmigung von Prof. S. Adam, HAW Hamburg und des bzfe

## 7.3 Speisenangebot: gesund, nachhaltig, kulinarisch

Die Arbeitswelten erleben massive Veränderungen – und dies hat auch Auswirkungen auf die Gemeinschaftsverpflegung. Früher ging es hauptsächlich darum, sich preiswert satt zu essen. Heutzutage liegt der Fokus auf der Schaffung einer regenerierenden Pause für Körper und Geist. Für Unternehmen bedeutet dieser Wandel, dass es nicht mehr ausreicht, preisgünstige Sattmacher anzubieten, um bei der Belegschaft zu punkten – es ist ein wenig anspruchsvoller geworden:

- Das Essen sollte die (verbrauchte) Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern, denn das Mittagsloch nach schwerer Kost ist teuer.
- Die Angebote müssen zielgruppengerecht sein, denn Büroleute und schwer körperlich Arbeitende in der Produktion haben einen unterschiedlichen Energiebedarf.
- Die Verpflegung muss zur Arbeit passen: Operative Prozesse geben Zeiten und Orte vor – und nicht starre Kantinen-Öffnungszeiten.
- Und das Angebot sollte Planetary-Health-Kriterien berücksichtigen. (vgl. Planetary Health Diet)

Wie sieht der derzeitige tatsächliche Lebensmittelkonsum aus im Vergleich zu gesundheitsfördernden, nachhaltigen Ernährungsempfehlungen? Unsere Ernährung ist zu großen Teilen sehr tierproduktlastig und immer mehr industriell verarbeitet. Dies wirkt sich auf die Treibhausgaslast des Lebensmittelbereichs aus. (vgl. Kap. 2.3) Ernährung ist somit der am schnellsten veränderliche Faktor gegen den Klimawandel.

**Ein vielseitiges, bedarfsdeckendes Speiseangebot ist pflanzenbasiert und weist folgende Hauptkriterien auf (vgl. auch Kap. 2.2):**

- reduzierter Kochsalzanteil, dafür mehr Kräuter und Gewürze
- hoher Ballaststoffanteil
- hoher Früchte-, Gemüse- und Obstanteil

Der Fokus liegt also auf Lebensmitteln wie Gemüse, Früchte, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Tierische Produkte spielen eine untergeordnete Rolle, können aber in Maßen konsumiert werden. Es gibt verschiedene Ansätze wie vegane, vegetarische und flexitarische Ernährungsformen, die mediterrane und nordische Ernährung sowie die Planetary Health Diet und die Empfehlungen der DGE. (WI 19)

### Die Planetary Health Diet

Diese bietet konkrete Mengenangaben für eine diesen Kriterien entsprechende Ernährungsform. (vgl. Abbildung 12) Diät hat in dem Zusammenhang nichts mit einer kalorienreduzierten Kost zu tun, sondern geht auf die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs zurück. Dieser kommt von altgriechisch *diáita* und bedeutet „Lebensführung, Lebensweise“ und bezeichnet heute wissenschaftlich eine „richtige“ Ernährungs- und Lebensweise.

Die Planetary Health Diet ist in diesem Sinne ein wissenschaftlich fundierter Speiseplan, der gleichermaßen die Gesundheit des **Menschen** sowie die des **Planeten** schützt. Der Speiseplan dient zur Orientierung und legt eine tägliche Kalorienaufnahme von 2500 Kalorien zugrunde, muss also nach Bedarf (Energieumsatz) entsprechend angepasst werden.

Der Begriff Planetary Health Diet wurde 2019 von der EAT Lancet Kommission der Harvard Medical School geprägt. Fachleute aus Medizin, Epidemiologie, Ernährungswissenschaften und Klimaforschung entwickelten mit Hilfe einer umfassenden transdisziplinären Modellberechnung eine Strategie zum Wandel des globalen Ernährungssystems, um die wachsende Weltbevölkerung zu ernähren, ohne dabei die Ressourcen des Planeten weiterhin aufzubrechen oder diesen zu schädigen. Das Ergebnis dieser Untersuchung ist eine flexitarische, pflanzenbetonte Ernährung, die alle Lebensmittelgruppen beinhalten kann.

Maßgeblich sind die Mengen der jeweils verzehrten Lebensmittel: Für die durchschnittliche Ernährung in Deutschland und übertragbar auf andere Industrieländer müsste dafür der Verzehr von Obst, Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen verdoppelt, der Konsum von Fleisch und Zucker halbiert werden. Dabei sollte ein Höchstmaß an Qualität bei der Auswahl der Lebensmittel und deren zeitnahe und schonende Verarbeitung die Regel sein.

Zusätzlich bezieht der Lösungsvorschlag der Planetary Health Diet eine effizientere und umweltschonendere Lebensmittelproduktion sowie die Reduktion von Lebensmittelabfällen mit ein.

Eine mögliche praktische Umsetzung der Planetary Health Diet in einen Wochenspeiseplan und weitere Informationen und Links finden Sie in Anhang 1.

Zustande gekommen ist dieser Plan durch umfassende Literaturrecherchen, anerkannte Ernährungsempfehlungen und Ergebnisse der Gesundheitsforschung. Die daraus abgeleitete Ernährungsweise besteht größtenteils aus Früchten, Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten. Ergänzt wird der Speiseplan durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügel, während beispielsweise stärkereiche Gemüsearten wie Kartoffeln und Maniok, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielen sollen. In der obenstehenden Tabelle sind für viele Lebensmittel umwelt- und gesundheitsverträgliche Spannen (in Klammern) angegeben, um die „Planetary Health Diet“ flexibel und für jeden Menschen umsetzbar zu halten, für alle Ernährungsstile, kulturellen Traditionen und individuellen Vorlieben. Trotzdem ist das Ganze ein Modell.

→

# Planetary Health Diet

Lebensmittelgruppe	(in Gramm, in Klammern: mögliche Spannbreiten) Empfohlene Menge pro Tag	(in kcal) Kalorienaufnahme pro Tag
<b>Kohlenhydrate</b>		
Vollkorngetreide	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
<b>Proteinquellen</b>		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30
Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
Nüsse	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
<b>Fette</b>		
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
<b>Zugesetzter Zucker</b>		
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120

Quelle: EAT-Lancet-Kommission



Die Außer-Haus-Verpflegung, also z.B. die Verpflegung in Betriebskantinen und Mensen, ist ein wichtiger Hebel zur Förderung einer stärker pflanzenbasierten Ernährungsweise. Hier lässt sich eine pflanzenbasierte Ernährung durch die schrittweise Veränderung des Angebotes fördern.

#### **Diese Maßnahmen können dabei hilfreich sein:**

- Die Auswahl an geschmacklich attraktiven pflanzlichen und/oder tierproduktarmen Speisen vergrößern – denn das Angebot bestimmt die Nachfrage
- In der Preisgestaltung nur gesunde Angebote subventionieren
- Die Portionsgrößen von Fleisch und tierischen Produkten schrittweise verringern – in Relation zu den pflanzlichen Anteilen – und dabei auf den Gewöhnungseffekt zu setzen
- Die Wahrnehmung lenken, etwa durch eine entsprechende Platzierung der Speisen in der Kantine
- Ein Marketing für die Gesundheit, durch eine ansprechende Namensgebung für gesundheitsfördernde und nachhaltige Speisen. Oder durch Aktionswochen, z.B. italienische, griechische, italienische, spanische Wochen nach der Mittelmeerdiät komponiert, indische Woche mit vielen Hülsenfrüchten oder „wilde“ Wochen mit Frühlingskräutern.
- Neue Menüs, die in das Angebot der Kantine aufgenommen werden, müssen auch von den Mitarbeitenden wahrgenommen und positiv angenommen werden. Hier kann mit Nudging und einem ansprechenden Wording und Grafik der Speisekarte gearbeitet werden. Viele Tipps für eine ansprechende Kantinenkommunikation finden Sie im Wegweiser „Pflanzlich.Nachhaltig.Gesund.“ (WI 20).
- Kostproben anbieten, ggf. Add-on zum gewählten Gericht
- Kleinere Portionsgrößen zum Standard machen, denn die verfügbaren Angebote kalibrieren unsere Wahrnehmung und was wir als normal und angemessen empfinden
- Energiebedarfsorientierte Portionsgrößen anbieten
- kostenlose und zuckerfreie Getränke in der Kantine und den Teeküchen bereitstellen (Anhang 2), Leitungswasserkonsum fördern
- für längere Meetings, Veranstaltungen ausschließlich gesunde, nachhaltige Speisen und Getränke anbieten. Denn mit den richtigen Snacks bleibt der Geist wacher. Unser Gehirn benötigt viel Energie und die sollte bei langen Meetings nachgeliefert werden. Aber: Süßigkeiten wie Kekse oder Gummibärchen schießen den Blutzucker in die Höhe und dieser fällt kurz darauf genauso rapide wieder ab, was zum nächsten „Konzentrationsloch“ führt und das Meeting verläuft entsprechend träge. Snacks sollten nicht auf dem Besprechungstisch stehen, damit man nicht unbewusst oder aus Langeweile zugreift. Beispiele für „Besprechungsnacks“ sind im Anhang 1 zu finden.

#### **Meal Prep – ein gesundes, nachhaltiges Benefit-Angebot**

Meal Prepping ist eigentlich keine neue Idee, schließlich bedeutet dies nichts Anderes als „Mahlzeitevorbereitung“ – doch ging mit dem englischen Begriff auch eine Veränderung der Bedeutung einher. Meal Prepping ist nicht nur trendy, sondern impliziert auch, dass ausschließlich gesunde Mahlzeiten vorbereitet werden und gilt als die Lösung, um auch unter Zeitdruck gesund essen zu können.

Kann oder will man das Speisenangebot im Betrieb nicht nutzen, z.B. weil man im Homeoffice arbeitet, viel unterwegs ist oder lieber selbst Zubereitetes verzehren möchte, bietet eine Mehr-Tagesplanung und Mahlzeiten-Vorbereitung im Voraus attraktive Vorteile.

Mahlzeiten können für verschiedene Zeiträume vorbereitet werden: für zwei, drei Tage oder sogar die ganze Arbeitswoche.

Welcher Zeitraum für einen selbst sinnvoll ist, muss sich jeder selbst überlegen und ausprobieren. Für Spontan-Entscheider ist eine 5-Tage-Vorbereitung eher ungeeignet. Wem wichtig ist, bei Stress, Hunger, Müdigkeit etc. nicht zu Fast Food oder Fertiggerichten zu greifen, für den sind längere Vorbereitungsintervalle eine Option.

Für diejenigen, die weder rein spontan noch rein nach Plan vorgehen möchten, gibt es noch die Möglichkeit, nur Einzelkomponenten für 3-5 Tage auf Vorrat zu kochen (z.B. Graupen, Reis, Linsen, Bohnen u.v.a. mehr) um den Arbeitsaufwand beim Kochen zu reduzieren. Ergänzt werden können diese Komponenten dann z.B. mit frischen Komponenten oder „cleaner“ Tiefkühlkost, (soll heißen, gefrorenes Gemüse ohne Zusatzstoffe) und unterschiedlichen Aromen durch Gewürze etc. Mit diesen Einzelkomponenten lassen sich spontan und schnell immer wieder neue Gerichte variieren, ganz an den aktuellen Geschmack angepasst.

#### **Unterstützungsmöglichkeiten durch den Arbeitgebenden**

Je nach Verpflegungsangebot im Unternehmen kann der Arbeitgebende auch das Meal Prepping der Mitarbeitenden unterstützen. Auf diese Weise können auch Mitarbeitende im Außendienst, Home-Office oder Schichtdienst zu einer gesünderen Ernährung hingeführt werden und davon profitieren.

#### **Unterstützungsmöglichkeiten**

- die Meal-Prep-Idee wird durch eine Gesundheitsaktion bekannt gemacht und z.B. in einem Koch-Workshop (geht auch online) praktisch erprobt
- Mitarbeitende können kochfertig zerkleinertes Gemüse - auch in der Familienportion - zum Selbstkostenpreis in der Betriebsküche bestellen und sich daraus zu Hause ein pflanzenbasiertes Menü zubereiten
- Menüs und / oder Komponenten werden zum Einkaufspreis auch zum Mitnehmen für die Familie angeboten
- Dazu wird Mehrweg- und Rückgabegeschirr angeboten
- Meal-Prep-Ideen werden regelmäßig über den Firmennewsletter versendet, gerne mit den passenden Gesundheitsinformationen
- Meal-Prep-Zubehör (z.B.: Lunch-Boxen, Becher) werden z.B. zu Weihnachten oder im Rahmen von Gewinnspielen an die Mitarbeitenden verschenkt

Weitere Ideen um eine gesunde, nachhaltige Ernährung zu fördern: vgl. Kap. 6.

→

# 8. Umsetzung des Projekts

Wie gehen Sie am besten vor, wenn Sie das Achtsam-Essen-Konzept für Ihre Mitarbeitenden verwirklichen möchten? Gehen Sie Step-by-Step vor – beginnend im Vorfeld mit der Vorbereitungsphase und anschließend vier Projektphasen. Der erste Schritt hierbei ist eine umfassende Ist-Analyse, gefolgt von deren kritischer Auswertung, anschließender sorgfältiger Priorisierung und Planung und schließlich der Umsetzung des Projekts.

## 8.1 Vorbereitungsphase und Ist-Analyse

Wie geht man am besten vor, wenn man das Achtsam-Essen-Konzept für seine Mitarbeitenden verwirklichen möchte? Zu Beginn sollte betriebsintern die grundsätzliche Bereitschaft der potentiellen relevanten Akteure geklärt werden. Beziehen Sie Ihre Mitarbeitenden möglichst frühzeitig mit ein.

Der erste Schritt des Projektes ist eine umfassende Analyse, gefolgt von deren kritischer Auswertung, anschließender sorgfältiger Priorisierung und Planung und schließlich der Umsetzung des Projekts.

Ein Angebot zur Erfassung des Ist-Zustandes sind unsere in Anhang 2 hinterlegten Checklisten, die Ihnen dabei helfen, möglichst kein Detail für Ihre Planungen zu übersehen. Wir haben für die beiden Szenarien Betriebskantine und Selbstverpflegung im Arbeitsalltag jeweils eigene Checklisten erstellt.

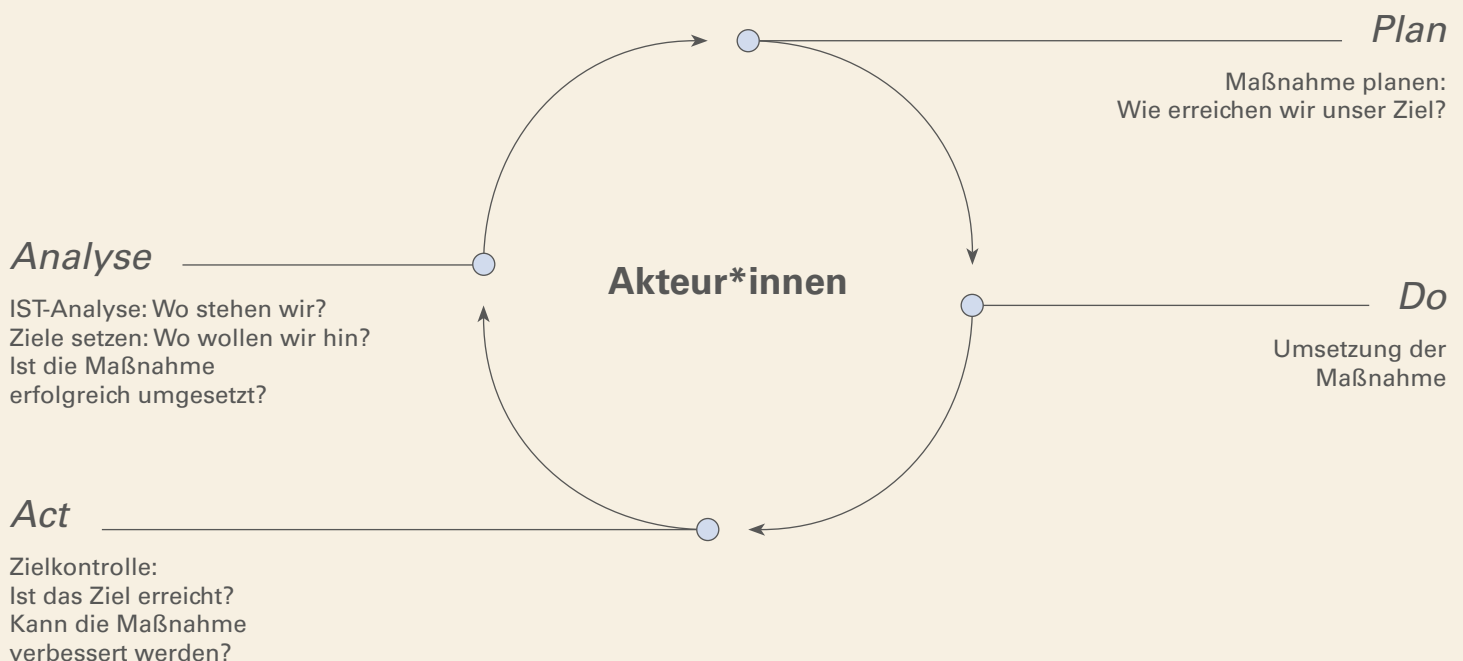
Gerade kleinere Unternehmen verfügen nicht über eine eigene Kantine bzw. ein eigenes Betriebsrestaurant, sondern beispielsweise über ein Bistro, eine Teeküche oder einen Versorgungsautomaten.

Zum Bistro gibt es keine allgemeingültige Definition, was genau darunter zu verstehen ist. In unserem Leitfaden verstehen wir darunter ein Angebot für die Mitarbeitenden mit kleineren und/oder kalten Speisen und Getränken zum Mitnehmen.

Besonders beim Bistrobetrieb und beim Einsatz von Automaten sollten Nachhaltigkeitskriterien eingehalten werden. Unsere Checklisten helfen auch hier bei der Analyse und Planung.

→

## Die vier Schritte einer prozessorientierten Projektplanung (nach dem PDCA-Modell von Deming)



Quelle: Grafik mit Änderungen erstellt nach: Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben (5. Auflage, 2., korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2022, S. 16)

## 8.2 Planung

Haben Sie mit Hilfe der Checklisten oder anderer Quellen alle nötigen Informationen zum Ist-Zustand zusammengetragen und ausgewertet, können Sie den nächsten Schritt in Angriff nehmen: die Priorisierung und Planung.

Anhand der erhobenen Daten sind Sie in der Lage zu identifizieren, welche Maßnahmen priorisiert werden sollten. Definieren Sie, mit welchen Änderungen Sie besonders viele Ihrer Mitarbeitenden abholen können. Tipp: einfache, schnell umzusetzende Maßnahmen erhöhen die Motivation für weitere Veränderungen.

**Haben Sie festgelegt, welche Anpassungen im Unternehmen erfolgen sollen? Dann geht es im nächsten Planungsschritt um die Kostenanalyse:**

- Welches Budget steht für welchen Bereich zur Verfügung?
- Welche der Maßnahmen lassen sich mit diesem Budget decken?

Es kann sinnvoll sein, einen Probelauf anzusetzen, in dem einzelne Maßnahmen testweise ohne größeren Aufwand umgesetzt werden, um den Effekt und die Akzeptanz in der Belegschaft zu testen. Dadurch lassen sich ineffektive Maßnahmen vermeiden, die unnötig das Budget belasten. Denn nicht jede in der Theorie hervorragende Idee ist am Ende auch in der Praxis von Nutzen für die Belegschaft. Was nützt z.B. eine großzügige, moderne Salatbar, wenn der Großteil der Belegschaft im Home-Office oder in Außenstellen arbeitet oder sich Mahlzeiten zu Hause vorbereitet?

In dieser Projektstufe gilt es auch, Kontakt zu potenziellen Dienstleistenden aufzunehmen, Möglichkeiten abzusprechen und Kostenvoranschläge einzuholen.

Es ist darüber hinaus hilfreich, Modellprojekte oder Betriebe mit ähnlichen Vorhaben zu besuchen; dies kann die Umsetzung begleiten sowie Ideen und Lösungsvorschläge liefern.

**Anlaufstellen könnten sein:**

- Anbietende von Achtsamkeits- oder Meditationsangeboten
- Kantinen mit großem pflanzlichem Angebot
- Programme für Kantinen- oder Küchenschulungen
- Ausrichtende von Betriebsveranstaltungen, Showkochen, Workshops etc.
- Architekturbüros oder Raumausstattende, die spezialisiert sind auf Pausenraumgestaltung mit ganzheitlichem Aspekt (natürliche, umweltschonende Materialien und Rohstoffe, evidenzbasierte Gestaltung)
- Eine Hilfe für die Umstellung Ihrer Kantine ist auch hier die Broschüre „Pflanzlich. Nachhaltig. Gesund.“ Hier finden Sie sämtliche Informationen zur Umgestaltung hin zu einer pflanzenbasierten Kantine. (WI 21)

**Nun stehen Sie vor der Frage, wo die Schulung von Abteilungen möglich, sinnvoll oder notwendig ist.**

Wenn Ihr Unternehmen Catering beauftragt, teilen Sie Ihrer Zulieferfirma Ihre Vorstellungen und Ideen klar mit. Weisen Sie darauf hin, dass Fleischprodukte nicht einfach nur „weggelassen“ werden sollen, sondern dass Sie sich schmackhafte und abwechslungsreiche Alternativen wünschen, die Freude am Essen machen. Präsentieren Sie dem Caterer am besten Beispielspeisen oder -pläne, um Ihre Vorstellungen zu verdeutlichen (Beispiele und Links finden Sie in Anhang 1). Streben Sie ein persönliches Gespräch an, um Ihre Bedürfnisse direkt zu äußern und eventuelle Unklarheiten aus dem Weg zu räumen. Sollte Ihre Zulieferfirma kein Interesse am Ausbau ihres Angebots zeigen, haben Sie die Möglichkeit, die Speiserversorgung für Ihr Unternehmen auszuschreiben und einen Verpflegungsdienstleistenden zu finden, der besser zu Ihren Vorstellungen passt. Die spezifischen Vorstellungen zur Gestaltung des Speiseplans können dann direkt in den Vertrag aufgenommen werden.

**Hinsichtlich des Lebensmitteleinkaufs gilt:** Nutzen Sie alle Vorteile regionaler und saisonaler Angebote und etablieren Sie die Küchenleitung bzw. das Catering in der Wertschöpfungskette. Denn umso naturbelassener die Lebensmittel sind, desto günstiger ist der Einkaufspreis dafür. Der Einkauf bei der Lebensmittelfirma bietet zudem die Möglichkeit, dem Gemüse mittels „Storytelling“ ein Gesicht zuzuordnen.

Und keine Sorge: Sie müssen nicht alles sofort verändern. Sie können auch in kleinen Schritten vorgehen, wenn dies leichter erscheint. Sie werden merken: Klimaschutz beim Essen können wir alle!

→

## 8.3 Erfolgreiche Kommunikation

Das beste Vorhaben kann durch missglückte oder gar fehlende Kommunikation hinter den Erwartungen zurückbleiben. Hier die wichtigsten Prinzipien für eine erfolgreiche Kommunikationsstrategie für nachhaltige und gesunde Ernährung: (WI 22)

### Was brauchen meine Mitarbeitenden, welche Zielgruppe möchte ich ansprechen?

Wer etwas bewerben will, möchte gehört werden. Das gelingt am besten, wenn man weiß, was die Mitarbeitenden interessiert und welche Bedürfnisse sie haben. Weiß ich das, kann ich gezielt darauf eingehen – und meine Story ist dadurch relevant für meine Adressaten. Doch sehr oft ist es genau andersherum: da stehen die kommunizierenden Personen im Mittelpunkt der Kommunikation – ein Fehler! Stattdessen sollten wir mehr zuhören und herausfinden, welchen Stellenwert eine nachhaltige, pflanzenbetonte Ernährung im Alltag der Menschen einnimmt und dies aufgreifen.

### Gute Kommunikation verbindet praktischen Nutzen mit positiver und emotionaler Ansprache

Es gilt, nachhaltige Ernährung aus der Verbots- und Verzichtszone herauszuholen und stattdessen die Begeisterung für Veränderungen zu wecken. Wählen Sie Ihre Worte so, dass Ihrer Zielgruppe beim Lesen das Wasser im Munde zusammenläuft. Dabei spielen inspirierende Beispiele entlang der gesamten Wertschöpfungskette, von engagierten, herstellenden Unternehmen bis hin zu genussvollen Verbrauchenden eine wichtige Rolle. Die Zukunft einer pflanzenbetonten Ernährung ist verführerisch, lecker und vielfältig – ein Genuss für alle!

### Pflanzenkost ist nicht kompliziert

Mehr Obst und Gemüse auszuprobieren ist nicht schwer – das gilt es zu kommunizieren und zu zeigen. Damit mehr Menschen pflanzenbasierte Kost ausprobieren können, muss sie nicht nur wohlschmeckend, sondern auch leicht verfügbar sein.

### Kommunikation ist vielschichtig

Die Best-Practice-Beispiele sind eindeutig: Kommunikation ist facettenreich. Um erfolgreich zu sein, bedarf es ganzheitlicher Kommunikations- und Kampagnenansätze. Und vor allem geht es um Kontinuität. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Schulung der Mitarbeitenden im Handel, die langfristig weitaus bessere Ergebnisse erzielt als eine kurzfristige Plakatierung. Für Ihr Unternehmen könnte das bedeuten, die Personen bei der Essensausgabe entsprechend zu schulen.

### Groß denken

Die Größendimension macht den Unterschied. Ideen sind wie Funken, die von vielen Beteiligten weitergetragen werden und die so gemeinsam eine pflanzenbetonte Ernährung breitflächig fördern. Mit den passenden Ernährungsumgebungen ist für alle der Zugang zu gutem, gesundem und nachhaltigem Essen möglich. Kommunikation und Ernährungsumgebung müssen zusammenpassen, um erfolgreich zu sein. Daher sollten Kommunikationsangebote unbedingt auch diejenigen ansprechen, die aktiv Veränderungen in den Ernährungsumgebungen herbeiführen und langfristig stärken können.



## Kommunikationsmöglichkeiten

	Kanäle	Kommunikationsort und -arten	Anlässe
Kommunikationsmöglichkeiten	Printmedien in der Betriebsgastronomie	Eingang	z.B. Aktionen, Gesundheitstage des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
		Bildschirme, Aufsteller	
		Ausgabetheke	
		Kasse	
		Sitzplatz	
		Ausgang	
	Intranet, Hausverteiler	Newsletter	
		Mitarbeiterzeitung	
	weitere digitale Kommunikationswege	Social Media, Blog, App	

Quelle: DGE JOB&FIT, [www.jobundfit.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard\\_Betriebe.pdf](http://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Betriebe.pdf)

## 8.4 Mindful Eating spielerisch und effektiv einführen

### Effektivität und Effizienz der Projektziele durch BGF-Angebote und Einbeziehung der Peer-Groups steigern

Wie kann das Konzept Mindful Eating erfolgreich lanciert werden?

Gesundheitsaktionen im Rahmen einer BGM-Gesamtstrategie (WI 23) können motivierende Kick-Offs für die Akzeptanz von Veränderungen im Speisenangebot sein.

Viele Menschen sind sehr daran interessiert, Körperfunktionen analysieren zu lassen und ihre persönlichen Messwerte zu erhalten. Nicht für jeden Test benötigt man gleich ein Labor, medizinische Geräte oder einen Fitnessstracker. Gesundheitschecks können auch durch (Online-) Befragungen durchgeführt werden, wie z.B. der Herz-Risiko-Test. (WI 24) Die Ergebnisse sollten unmittelbar nach der Befragung ersichtlich und mit Empfehlungen versehen sein. Parallel dazu kann das Speiseangebot für einen definierten Zeitraum betont herzgesund geplant und beworben werden.

### Viele Unternehmen haben bereits eine eigene Unternehmens-App. Nutzen Sie diese – oder auch Info-Newsletter (vgl. Abb. 14) – in Bezug auf die Ernährung, um

- auf o.a. Angebote aufmerksam zu machen oder
- beispielsweise über „Sonderangebote“, zu informieren. Dies kann z.B. ein neues, frühlingsvitales oder sommerfrisches Menü zum Probieren sein.
- bestimmte Krankheitsrisiken anzusprechen: blutdrucksenkende oder harnsäuresenkende Ernährung in einem definierten Zeitintervall verstärkt anbieten (mit Parameter-Check), herz- oder leberfreundliche Wochen ausrufen etc.
- oder Sie versenden ein Quiz oder Informationen zu gesunden Nahrungsmitteln und in derselben Woche werden genau diese
- Nahrungsmittel im Kantinenangebot verwendet. Zusätzliche Tischaufsteller mit den Infos verstärken die Wahrnehmung dazu und verhelfen quasi nebenbei oder spielerisch zu Gesundheitswissen.

Nutzen Sie (ZPP-) geprüfte Apps für Ihr Unternehmen, z.B. die Phileo-App des BKK-Dachverbandes (WI 25), die außer Ernährungsthemen auch Unterstützung bei den Themen Stress, Resilienz, Achtsamkeit, Bewegung oder Sucht gibt.

Wettbewerbe (Challenges) fördern quasi spielerisch die Motivation, auch hier ist ein App-Angebot hilfreich.

### Wie wäre es also mit einer Zucker-Challenge? Ideen für die Praxis dazu:

- Zunächst wird über einen Workshop, einen Aktionstag, einen Aktionsstand, oder einen Zuckerparcours das Wissen über Zucker und vor allem über die versteckten Zuckerarten informiert und zu einer Zuckerreduzierung motiviert.
- Parallel dazu wird ein zuckerfreier Monat ausgerufen. Zusätzlich beginnt ein Wettbewerb, wer weniger zuckerhaltige Mahlzeiten verzehrt hat, z.B. zwischen Buchhaltung und Controlling oder Produktion und Logistik o.ä.
- Gesamtrankings (mit ausreichender Teilnehmenden-Zahl pro Abteilung) können dann über Bekanntmachung den Ansporn fördern.
- Die Betriebsmedizin (betriebsärztlicher Dienst, betrieblicher Sanitätsdienst) kann die Challenge noch durch Vorher-Nachher-Messwerte befeuern.
- Die Zucker-Challenge wird sich voraussichtlich positiv auf die Waage auswirken oder beim Bauchumfang. Werte sind also ggf. auch ohne betriebsärztliche Unterstützung zu erheben.

### Hier gibt es Spielraum für zahlreiche weitere Ernährungsideen:

- Eine Woche die Ballaststoff-Verzehr-Empfehlungen erreichen oder
- Den Gemüseanteil (3 Portionen am Tag) oder Obstanteil (2 Portionen am Tag) oder Nüsse und Samen erreichen
- Empfohlene Höchstmengen für Salz, Fleisch und Wurst einhalten
- Sie nehmen als Betrieb auf freiwilliger Basis am „Veganuary“ teil – eine übers Internet ausgerufene Veggie-Challenge im Januar, passend zu den dann gefassten guten Vorsätzen.
- Planetarische Ernährungsgrenzen für zwei Wochen, einen Monat o.ä. einhalten

### Damit kann der Wettbewerb auf Nachhaltigkeitsthemen ausgerichtet werden:

- Wie viel Treibhausgasemissionen wurden im Vergleich zum früheren Speiseplan eingespart?
- Wie viel Wasser wurde aus regenarmen Gebieten eingespart?
- Wie hat sich der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verkleinert?



# »Auch Betriebsfeiern können dazu dienen, nachhaltige Ernährung schmackhaft zu machen, z.B. durch aromatisches pflanzenbasiertes Grillgut.«

Doppelter Benefit: Sie beziehen dabei die Mitarbeitenden-Peergroups (Angehörige, Kinder, Befreundete) mit ein. Auch bei Gesundheitsaktionen kann das Einbeziehen wertvoll sein, um z.B. durch entsprechende Kost möglichen Bluthochdruck im gesunden Rahmen zu halten. Die Gruppenmotivation stachelt dabei zusätzlich an.

Investieren Sie in ein internes Kreativteam, welches sich um weitere Konzepte und deren Umsetzung mit dem Ziel einer gesünderen Lebensweise kümmert. Stellen Sie dem Team Arbeitszeit zur Verfügung und ermöglichen Sie ihm, auf Fachwissen (Ernährungsmedizin, Küchenpersonal, Cateringdienst, Projektmanagement, Betriebsrat) zugreifen zu können.

## 8.5 Evaluation und Erfolge

Analyse, Planung, Umsetzung – wenn Sie dies abgeschlossen haben, haben Sie schon viel geschafft und können stolz auf sich sein. Aber: Nach der Veränderung ist vor der Veränderung. Jetzt gilt es zu überprüfen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben. Dazu geht es erneut in die Analysephase. Wir sind sicher: Sie haben für Ihre Mitarbeitenden viel erreicht! Ein Grund, den Veränderungserfolg zu feiern!

Wie können Sie vorgehen, um den Erfolg Ihrer Maßnahmen zum „Achtsamen Essen“ zu bewerten? Im Folgenden finden Sie Beispiele für Kennzahlen bzw. Werte, die Sie erheben und nutzen können:

Lassen Sie ihre Mitarbeitenden die neuen Menü-Angebote (nach einem Gewöhnungszeitraum von ca. 6 Monaten) direkt am Kantinen-Ausgang bewerten (z.B. durch eine Bewertungsmatrix zum Anklicken mittels Laptop oder eine Abstimmung mittels Kugeln – je Menü eine Box für Kugeln (rote Kugel: hat nicht geschmeckt, gelbe Kugel: war okay, grüne Kugel: war lecker o.ä.).

### **Erstellen Sie einen Vorher-Nachher-Vergleich der veränderten Speisenangebote in Bezug auf**

- bedarfsgerechte Ernährung
- eingesparter Wasserverbrauch
- Emissionsreduktion
- die Nachfrage
- reduzierte Risikofaktoren der Ernährung
- die Zufriedenheit der Mitarbeitenden mit dem Ernährungsangebot (also Speisen, Getränke, Ernährungsumgebung)

Nutzen Sie Teile der Checklisten, um Erfolgsfaktoren zu ermitteln und beziehen sie diese in die weitere Änderungsstrategie ein.

Werten Sie Mitarbeitenden-Wünsche und Beschwerden (internes Ideen- und Beschwerdemanagement) aus.

# 9. Schlusswort

»Was wir heute tun,  
entscheidet darüber, wie  
die Welt morgen aussieht.«

*(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dem Projektleitfaden "Achtsam Essen. Mehr Gesundheit für Mensch und Erde" Inspiration geliefert haben, um sich mit dem Thema Ernährung am Arbeitsplatz auf eine ganz neue Art und Weise auseinanderzusetzen.

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, auf seine Gesundheit zu achten und sich gesund zu ernähren. Aber haben wir uns schon einmal bewusst gemacht, wie eng unsere Ernährung mit der Gesundheit unseres Planeten – Stichwort Planetary Health – verknüpft ist? Unsere Ernährungsgewohnheiten haben nicht nur Auswirkungen auf unseren Körper und Geist, sondern auch auf die Umwelt, in der wir leben.

Indem wir dem Konzept des „mindful eating“ entsprechend achtsam und bewusst essen, können wir einen bedeutenden Beitrag zur Prävention, Gesundheitsförderung und Verbesserung unseres Wohlbefindens und gleichzeitig zur Bewahrung unseres Planeten leisten. Dazu richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Wahl von Nahrungsmitteln, die nicht nur unserem Körper guttun, sondern auch im Einklang mit der Natur produziert wurden. In diesem Zusammenhang betonen wir die Vorteile einer pflanzenbasierten und frischen Ernährung, denn durch die Bevorzugung überwiegend pflanzlicher Produkte können wir unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deutlich verringern und die Artenvielfalt besser erhalten.

Die Umstellung auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz mag zunächst herausfordernd erscheinen, aber gemeinsam werden wir es schaffen. Die Maßnahmen in unserem Projektleitfaden beinhalten noch weitaus mehr als nur einen neuen Speiseplan, wir möchten insgesamt zu gesundheitsförderlicher Arbeitsplatzgestaltung anregen. Dazu gehören auch mehr und erholsamere Pausen. Mit ihnen und einer pflanzenbetonten und vitalen Ernährung sind die Mitarbeitenden fitter, zufriedener und gesünder. Darüber hinaus geben wir Ideen und Anregungen dazu, wie es gelingen kann, auch das Umfeld der Mitarbeitenden zu motivieren und „anzustecken“, sich gesünder zu ernähren und die Healthy Choice für alle einfacher zu machen.

Lassen Sie uns diese Reise der Achtsamkeit und Gesundheit antreten. Zusammen können wir eine nachhaltige Veränderung bewirken und unsere Welt zu einem besseren Ort machen – nicht nur für uns selbst, sondern auch für kommende Generationen.

# 10. Abkürzungen & Glossar

## Abkürzungen

Abb.	Abbildung
BAuA	Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
BGF	Betriebliche Gesundheitsförderung
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
BLE	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
BEUC	Bureau Européen des Unions de Consommateurs, Europäischer Verbraucherverban
BZfE	Bundeszentrum für Ernährung
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Internationales Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen
KErn	Kompetenzzentrum für Ernährung
RKI	Robert Koch Institut
Vgl.	vergleiche
WBAE	Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
WHO	World Health Organization, Weltgesundheitsorganisation
WWF	World Wide Fund for Nature

## Glossar

Im Text sind hier erklärte Begriffe unterstrichen.

Achtsamkeit	Wird in der Einleitung und in Kapitel 4 ausführlich erklärt.
Adipositas	Fettleibigkeit. Laut den Richtlinien der WHO wird ein Body-Mass-Index (BMI) ab 30 als Adipositas eingestuft, ein BMI zwischen 25 und 30 wird als Übergewicht bezeichnet.
ausgewogene Ernährung	Eine Ernährung ist dann ernährungsphysiologisch ausgewogen, wenn der Bedarf an allen lebensnotwendigen Nährstoffen und Energie gedeckt ist.
bedarfsgerechte Ernährung	Siehe ausgewogene Ernährung



Faire Ernährungsumgebung	Siehe Kapitel 5.2
fettleibig	Siehe Adipositas
freier Zucker	meint sämtlichen Zucker, der Speisen und Getränken zugesetzt ist – Fruktose, Glukose, Galaktose, Laktose, Saccharose, Maltose, Trehalose –, sowie Zucker, der natürlicherweise z.B. in Honig, Fruchtsäften oder Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist.
Früchte und Obst	Im allgemeinen Sprachgebrauch wird nicht zwischen Früchten und Obst unterschieden. Im botanischen Sinne schließen Früchte auch Nuss- und Hülsenfrüchte sowie Fruchtgemüse ein.
gesundes Essen	Siehe ausgewogenes Essen
Generation Z	Darunter werden i.d.R. die Jahrgänge von 1997 bis 2010 verstanden, gefolgt von Generation Alpha
Ischämie	Minderdurchblutung oder Durchblutungsausfall eines Organs
Karies, Gingivitis, Parodontitis	Karies = Zahnfäule, zerstört Zahnhartgewebe, Zahnschmelz und Dentin Gingivitis = akute oder chronische Infektion des Zahnfleisches Parodontitis = eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates (Parodontium)
kardiovaskuläre Erkrankungen	Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße wie z.B. Arteriosklerose
MBSR (mindfulness-based stress reduction)	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
Metabolisch	Stoffwechselbedingt
Mitwelt	Wird hier in dem von Meyer-Abich eingeführten Begriff verwendet. Der Blickwinkel soll weg vom im Mittelpunkt stehenden Menschen (wie beim Begriff Umwelt) hin zu einer die Natur einbeziehende Sichtweise geweitet werden.
One Health	Der One Health Ansatz begreift die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt als eng miteinander verbunden. Um neue Krankheiten zu verhindern und die globale Gesundheit zu verbessern, müssen daher Zusammenhänge und Abhängigkeiten verstanden werden.
Parodontale Erkrankungen	Erkrankungen des Zahnhalteapparates, Hauptursache für den Verlust von Zähnen bei Erwachsenen.
planetare Grenzen	Belastungsgrenzen der Erde, ökologische Grenzen der Erde
PROCAM-Studie	Prospective Cardiovascular Münster Study
Samen, essbare	Beispiele: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Erdnüsse
systemische Erkrankungen	Hierunter werden Krankheiten bezeichnet, die sich auf ein gesamtes Organsystem auswirken, etwa auf das Blut oder das Herz-Kreislaufsystem. Erkrankungen werden auch als systemisch bezeichnet, die sich unspezifisch auf den gesamten Körper auswirken, wie z.B. Diabetes mellitus und Rheuma.
Treibhausgasemissionen	Die relevantesten Treibhausgase sind Wasserdampf (H <sub>2</sub> O), Kohlenstoffdioxid (CO <sub>2</sub> ), Methan (CH <sub>4</sub> ), Lachgas (N <sub>2</sub> O) und Ozon (O <sub>3</sub> ). Als Treibhausgasemissionen bezeichnet man deren Ausstoß in die Erdatmosphäre. Treibhausgasemissionen können z.B. als Maß für die Klimawirkung eines Produkts dienen und werden in der Regel in CO <sub>2</sub> -Äquivalenten angegeben.
zugesetzter Zucker	Siehe freier Zucker

# Anhang 1: Speisepläne, Plant-based Rezepte, Modellbetriebe, Qualifizierungsanbieter

## Wochenspeiseplan nach der Planetary Health Diet

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Frühstück	VK-Waffeln mit Nussmus & Beerenkompott	Bircher Müsli	Bircher Müsli	Porridge - Banane & Haselnuss	6-Korn-Porridge - Birne & Mandel	Quinoa-Porridge - Orange & Tahin	Tofu-Rührei - Tomate & Spinat + VK-Brot
Mittag	Linsenbolognese mit VK-Spaghetti	Pilzpflanze mit Hirse	VK-Pita mit Hummus & Ofengemüse	Gemüsepfanne mit Tempeh & VK-Reis	Süßkartoffel-Linsen-Bowl mit Quinoa & Spinat	Möhrensuppe mit weißen Bohnen & Grünkohl-Topping + VK-Brot	Blumenkohl Tabouleh
„Dessert“	4 Stücke (20g) dunkle Schokolade (>70%)	1 gr. Handvoll (35g) Nüsse + (1 Stück Obst)	1 kl. Handvoll (20g) Nüsse + (1 Stück Obst)	1 Erdnuss-Cookie	1 Erdnuss-Cookie + (1 Stück Obst)	1 Erdnuss-Cookie	Apfel-Crumble
Abend	Pilzpflanze mit Buchweizen-Galettes	Ofengemüse mit Kartoffeln und Hummus	Gemüsepfanne mit Tempeh & VK-Reis	Ofen-Süßkartoffel mit Avocado & Sauerkraut + Feldsalat mit Orangen-Walnuss-Vinaigrette	Möhrensuppe mit weißen Bohnen und Grünkohl-Topping + VK-Brot	Blumenkohl Tabouleh mit Granatapfel	Linsenbolognese mit VK-Nudeln + Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing
VK	225g	130g + 120g Kart.	245g	145g + 200g Süßk.	220g + 130g Süßk.	245g	240g
Hülsenfrüchte	75g	70g	110g	50g	125g	50g	130g
Gemüse	Ca. 350g	Ca. 350g	Ca. 400g	Ca. 350g	Ca. 300g	Ca. 375g	Ca. 400g
Obst	150g	150-200g	150-200g	200g	200g	200g	150g
Nüsse	50g + 5g Saaten	50g + 30g Saaten	50g + 30g Saaten	50g + 30g Saaten	50g + 15g Saaten	55g + 15g Saaten	40g Saaten
(Leinöl)	2 TL	2 TL	2 TL	2 TL	2 TL	2 TL	2 TL

Der Speiseplan wurde vom Immanuel-Krankenhaus Berlin freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

## Beispiele für Besprechungsnacks

- *Obstspieße*
- *Gemüsesticks mit Dip*
- *Haferbasisbrei und dazu Toppings reichen: Früchte, Obst, Kerne (Sonnenblume, Kürbis), Samen (Leinsamen, Sesam), Nüsse*
- *Vollkornbrotsschnitten mit Aufstrichen*
- *Bestes Meeting-Getränk: Wasser oder ein kalorienfreies Geschmackswasser*

### Alternativen

Ungesüßte Tees, Kaffee, nach Möglichkeit keine Fruchtsäfte („Fructosebombe“) bzw. max. 0,2 l Apfelsaftschorle (an heißen Tagen empfehlenswert zum Mineralstoff-Ausgleich)

## Gesund Trinken

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2023): Infused Water: Rezepte für Wasser mit Geschmack [www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-06/Infused-Water-Rezepte\\_Druckversion.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-06/Infused-Water-Rezepte_Druckversion.pdf)

Verbraucherzentrale (2023): Trinken bei Hitze [www.verbraucherzentrale.de/trinken-an-heissen-tagen-68700](http://www.verbraucherzentrale.de/trinken-an-heissen-tagen-68700)

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: Das richtige Getränk: Ideale Durstlöscher an heißen Tagen [www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/das-richtige-getraenk-ideale-durstloescher-an-heissen-tagen-12868](http://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/das-richtige-getraenk-ideale-durstloescher-an-heissen-tagen-12868)

Rösch, R., Lobitz, R., BLE (27/07/2020), Wasser: gesund Trinken [www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/wasser/wasser-gesund-trinken/](http://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/wasser/wasser-gesund-trinken/)

## Meal-Prep-Plan für eine Woche

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Morgens	Rührei mit saisonalem Gemüse, Zwiebeln und Feta	Hafer-Porridge mit Kefir, TK Beeren und Mandeln	Vollkorn-Stulle mit Cottage Cheese, Radieschen, Gurke und Kresse	Protein-Schock aus Joghurt, Mandelmus, Nüssmischung und Apfel	VK-Roggenbrot mit Hummus und Kräutern	Süßkartoffel-Tost mit grünem Erbsenaufstrich	grüner Smoothie aus Spinat, Ingwer, Apfel,
Mittags	Ofengemüse mit Kräuterquark	Salat mit Tabouleh	Kimchi Bowl auf Reis mit Frühlingszwiebeln	Pilzpfanne mit Hirse	Rote Bete Suppe mit Süßkartoffel-cROUTONS	überbackener Schafskäse mit Ofengemüse	Endiviensalat mit Obst der Saison, Cottage Cheese und Kidneybohnen
Abends	Tabouleh von Petersilie und Bulgur mit Paprika und Tomaten	Kimchi-Suppe mit Reis und Kefir	Buchweizen-Pfannkuchen mit Zuckerschoten	Rote Beete Carpaccio auf frischem Blattspinat mit Lachs und Merrettich	Kohlrabischnitzell mit Romanesco Gemüsesalat aus Ofengemüse	Shakshuka mit 2 pochierten Eier	Chili sin Carne

erstellt von Ökotrophologin Birgit Schweyer

## Rezeptideen

Gerichte			Variante
Rote Linsen	500g	vorkochen	Rote Linsen Bällchen
			Rote Linsen Brotaufstrich/Dip
			Rote Linsen für Salat
			Türkische Linsensuppe
Ofengemüse	1 Blech	vorgaren	Ofengemüse mit überbackenem Feta
			Salat mit Ofengemüse
			Ofengemüse mit Kräuterquark
			Ofengemüse mit Tahinsauce
CousCous, Bulgur oder Quinoa		vorgaren	Bowl mit Gemüse und CousCous/Bulgur/Quinoa
			Taboule Salat mit CousCous/Bulgur/Quinoa
			gefüllte Tomate mit CousCous/Bulgur/Quinoa
Kartoffeln	1kg	vorkochen	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl
			Italienischer Kartoffel-Gemüsesalat
			Kohlrabi-Kartoffelauflauf
			gefüllte Ofenkartoffel
			Kohl- und Bohnensuppe mit Lauch und weißen Bohnen
Kichererbsen	Glas (vorgegart)		Hummus als Dip oder Brotaufstrich
			Kichererbsen - Kokos Curry
			Reis-Bowl mit Kichererbsen und Mandeln
			Süßkartoffel Toast mit Hummus und Roter Beete
Kidneybohnen	Glas (vorgegart)		Chili sin Carne
			Brotaufstrich oder Dip
			Taco Bowl
			Wrap mit Kidneybohnen, Tomaten, Chili und Paprika
			gefüllte Paprika mit Chili sin Carne
Reis	vorgekocht		Ramen Suppe
			grüne Paella mit Tofu, Paprika und Erbsen
			gefüllte Paprika mit Reis und Tomaten
			Reisbowl mit Kurkuma, Granatapfel, Lauch
			Erbsen-Minz Suppe mit Reis Bällchen

## Wrap-Rezepte

Icking, J., BZfE (2023): Wraps als schnelles Mittagessen: Gerollt oder aus dem Toaster [www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2023/juni-2023/wraps-als-schnelles-mittagessen/](http://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2023/juni-2023/wraps-als-schnelles-mittagessen/)

Webtipps des BZfE – waswissenBlog zum Thema Wraps [www.eatsmarter.de/ernaehrung/news/gut-gewickelt-9-leckere-fuellungen-fuer-wraps](http://www.eatsmarter.de/ernaehrung/news/gut-gewickelt-9-leckere-fuellungen-fuer-wraps)  
[www.elavegan.com/de/linsen-pfannkuchen/](http://www.elavegan.com/de/linsen-pfannkuchen/)

## Einkaufs- und Portionsplanung

Verbraucherzentrale (2023), Gut planen und clever einkaufen für das gemeinsame Essen zu Hause [www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740)  
[www.verbraucherzentrale.de/portionsplaner](http://www.verbraucherzentrale.de/portionsplaner)

## Lebensmittelverschwendung stoppen

Verbraucherzentrale Genießen statt wegwerfen: Lebensmittelverschwendung stoppen [www.verbraucherzentrale.de/geniessen-statt-wegwerfen-lebensmittelverschwendung-stoppen-58985](http://www.verbraucherzentrale.de/geniessen-statt-wegwerfen-lebensmittelverschwendung-stoppen-58985)

## Nachhaltige Rezepte – Plant based

Zur Akzeptanz nachhaltiger Ernährung vgl.: BEUC (2020), BEUC, (Juni 2020): „One bite at a time: Consumers and the transition to sustainable food“ [www.beuc.eu/sites/default/files/publications/beuc-x-2020-042\\_consumers\\_and\\_the\\_transition\\_to\\_sustainable\\_food.pdf](http://www.beuc.eu/sites/default/files/publications/beuc-x-2020-042_consumers_and_the_transition_to_sustainable_food.pdf)

## Rezepte für Mitarbeitende – zu Hause vorbereiten oder kochen

Rösch, R. (2023), [www.bzfe.de/pflanzenbetont-Essen-einfacher-als-gedacht](http://www.bzfe.de/pflanzenbetont-Essen-einfacher-als-gedacht). Artikel erschienen in der Ernährung im Fokus Frühlingsausgabe 01\_2023, [www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/aus-der-aktuellen-ausgabe/pflanzenbetont-essen-einfacher-als-gedacht/](http://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/aus-der-aktuellen-ausgabe/pflanzenbetont-essen-einfacher-als-gedacht/)

Immanuel Krankenhaus Berlin [www.immanuel-albertinenkocht.de/rezepte/](http://www.immanuel-albertinenkocht.de/rezepte/)

weitere Rezepte für die Küche zu Hause:wwf, Wochenmenüs [www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/besseresserinnen/die-wochenmenues](http://www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/besseresserinnen/die-wochenmenues)

Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Vegan Taste Week [www.albert-schweizerstiftung.de](http://www.albert-schweizerstiftung.de)

ProVeg Deutschland e. V. [www.proveg.com/de/ernaehrung/vegane-rezepte/](http://www.proveg.com/de/ernaehrung/vegane-rezepte/)

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB). [www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/besseresserinnen/die-wochenmenues](http://www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/besseresserinnen/die-wochenmenues)

Isabel Lezmi, I. BZfE (2023), Zum Grillen: vegetarisch Nachhaltliches: „Meze“ oder kleine Speisen ganz groß [www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2023/juni-2023/meze/](http://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2023/juni-2023/meze/)

BZfE (Bundeszentrum für Ernährung): Booklet “Eating plant-based“ [www.bzfe.de/fileadmin/resources/Ernaehrungskommunikation/Foodie\\_Cafe/6\\_Foodie\\_Cafe/Booklet\\_eating\\_plant-based.pdf](http://www.bzfe.de/fileadmin/resources/Ernaehrungskommunikation/Foodie_Cafe/6_Foodie_Cafe/Booklet_eating_plant-based.pdf)

## Rezepte für die Großküche

ProVeg Deutschland e. V., [www.proveg.com/de/ernaehrung/vegane-rezepte/](http://www.proveg.com/de/ernaehrung/vegane-rezepte/)

Vegane Großverpflegung. Ein Leitfaden (2017). [www.albert-schweitzer-stiftung.de/unsere-arbeit/veroeffentlichungen/leitfaden-vegane-grossverpflegung](http://www.albert-schweitzer-stiftung.de/unsere-arbeit/veroeffentlichungen/leitfaden-vegane-grossverpflegung)

Vergabe von Verpflegungsleistungen. Qualitätsstandards verankern (2019). [www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/flyer/dateien/221024\\_vergabe\\_aufgabe3\\_6.pdf](http://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/flyer/dateien/221024_vergabe_aufgabe3_6.pdf)

Pflanzlich. Nachhaltig. Gesund – Ein Wegweiser für Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen (2020). [www.bkk-provita.de/wp-content/uploads/2020/10/2020\\_Wegweiser\\_pflanzenbasierte\\_Ernaehrung\\_KH\\_GE.pdf](http://www.bkk-provita.de/wp-content/uploads/2020/10/2020_Wegweiser_pflanzenbasierte_Ernaehrung_KH_GE.pdf)

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): DGEExpert – das Nährwertberechnungsprogramm für Profis [www.dge.de/beratung/dgexpert/programm/](http://www.dge.de/beratung/dgexpert/programm/)

## Rezepte für Mitarbeitende – zu Hause vorbereiten oder kochen

Rösch, R. (2023), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), pflanzenbetont Essen – einfacher als gedacht. Artikel erschienen in der Ernährung im Fokus Frühlingsausgabe 01\_2023, [www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/aus-der-aktuellen-ausgabe/pflanzenbetont-essen-einfacher-als-gedacht/](http://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/aus-der-aktuellen-ausgabe/pflanzenbetont-essen-einfacher-als-gedacht/)

Immanuel Krankenhaus Berlin [www.immanuel-albertinen-kocht.de/rezepte/](http://www.immanuel-albertinen-kocht.de/rezepte/)

weitere Rezepte für die Küche zu Hause:wwf, Wochenmenüs [www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/bessererinnen/die-wochenmenues](http://www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/bessererinnen/die-wochenmenues)

Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Vegan Taste Week, [www.albert-schweitzer-stiftung.de](http://www.albert-schweitzer-stiftung.de)

## Pflanzenbasierte Menülinien in der Kantine, Modellbetriebe

Krankenhaus Havelhöhe [www.havelhoehe.de/media/cfh\\_07\\_covertext\\_ernaehrung.pdf](http://www.havelhoehe.de/media/cfh_07_covertext_ernaehrung.pdf)

Immanuel Krankenhaus Berlin [www.immanuel-albertinen-kocht.de](http://www.immanuel-albertinen-kocht.de)

## Qualifizierungsmöglichkeiten

ProVeg Food Services, Schulungen, Beratungen, Vernetzung, für Cateringfirmen/ Großküchen. [www.proveg.com/de/was-wir-tun/fuer-unternehmen/food-services/](http://www.proveg.com/de/was-wir-tun/fuer-unternehmen/food-services/)

Pflanzliche Aus- und Weiterbildungen für Küchenpersonal [www.vegucation.at](http://www.vegucation.at)

Industrie- und Handelskammer (IHK): Ausbildung zur vegetarischen Küchenfachkraft. [www.ihk.de/duesseldorf/ausbildung/ausbildungsberufe/koch-koechin-5461368](http://www.ihk.de/duesseldorf/ausbildung/ausbildungsberufe/koch-koechin-5461368)

DEHOGA Zusatzqualifikation Vegetarische und Vegane Küche. [www.dehoga-ausbildung.de/fuer-auszubildende/kueche/vegetarische-und-vegane-kueche](http://www.dehoga-ausbildung.de/fuer-auszubildende/kueche/vegetarische-und-vegane-kueche)

## Informationen zu Catering, Schulungen für Cateringfirmen

Klüh Catering, Frankfurter Preis 2021 (Gemeinschaftsgastronomie), „Pflanzenkraft“ für KH und Reha-Kliniken [www.pflanzenkraft.klueh.de](http://www.pflanzenkraft.klueh.de)

# Anhang 2: Checklisten für die Ist-Analyse im Betrieb

Checkliste 1: Für alle Versorgungssysteme relevant		Prüfung erfolgt, Ist-Zustand	Änderungen notwendig/erwünscht	Priorisierung
1	Achtsamkeits-, Stress-, Resilienzkompetenz	Angebot zur Förderung kontinuierlich vorhanden	<input type="radio"/>	
2	Pausenkonzept	Geprüft	<input type="radio"/>	
		Pausenlänge, Pausenorte, Pausengestaltungsmöglichkeiten (vgl. Kap. 3.2)	<input type="radio"/>	
		Wegezeiten zur Kantine: _____		
3	Kommunikationskanäle	Geprüft	<input type="radio"/>	
		Festgelegt	<input type="radio"/>	
4	Es existiert ein Feedback-System zur Speisen- und Getränkeversorgung für Anregungen, Lob, Kritik		<input type="radio"/>	
5	Es gibt ein festgelegtes und dokumentiertes Beschwerdemanagement		<input type="radio"/>	
6	Eine beauftragte Person für Verpflegung	Ist benannt	<input type="radio"/>	
		Ist allen Mitarbeitenden bekannt (Organigramm, Aushang am Schwarzen Brett...)	<input type="radio"/>	
7	Das Verpflegungskonzept wird regelmäßig in Personal- und Betriebsversammlungen vorgestellt		<input type="radio"/>	

Checkliste 2: Betriebsgastronomie eigene Küche oder Caterer		Prüfung erfolgt, Ist-Zustand	Änderungen notwendig/erwünscht	Priorisierung
1	Kantine	vorhanden	<input type="radio"/>	
2	Bistro	vorhanden	<input type="radio"/>	
3	Verpflegungsautomat o.ä (siehe Checkliste 2)	vorhanden	<input type="radio"/>	
4	Teeküche (siehe Checkliste 2)	vorhanden	<input type="radio"/>	
5	Lärmpegel im Raum	gemessen: ___ dB, max. ___ dB gewünscht	<input type="radio"/>	
6	Raumgestaltung (Architekturpsychologische Erkenntnisse, siehe Kap. 4.3)	besprochen	<input type="radio"/>	
		geplant	<input type="radio"/>	
7	Social-Eating	geprüft	<input type="radio"/>	
8	Ruhige Zone (Kap. mit Einzeltischen (um ungestört alleine Essen zu können))	wird durch Ernährungsumgebung gefördert	<input type="radio"/>	
		vorhanden	<input type="radio"/>	
9	Wie viele Personen nutzen täglich das Kantinen-/Restaurantangebot?	___ von ___ durchschnittlich (pro Schicht/zur Mittagszeit...) anwesende Mitarbeitenden	<input type="radio"/>	
10	Wirtschaftlichkeit der Betriebsgastronomie	Arbeitgebendenzuschuss ökonomisch notwendig	<input type="radio"/>	
		Arbeitgebendenzuschuss erwünscht für ein gesundes nachhaltiges, kulinarisches Speiseangebot	<input type="radio"/>	
11	Budget	___,___€	<input type="radio"/>	
12	Einkaufskosten	___,___€	<input type="radio"/>	
13	Herstellungskosten	___,___€	<input type="radio"/>	
14	Arbeitgebendenzuschuss	___,___€	<input type="radio"/>	
15	Preis für Mitarbeitende	___,___€	<input type="radio"/>	
16	Personelle Ressourcen	z.B. für Meal-Prep	<input type="radio"/>	
17	Der Speiseplan gibt übersichtlich Auskunft über	das Menüangebot	<input type="radio"/>	
		gesundheitliche und nachhaltige Wertigkeit	<input type="radio"/>	
18	Speisenpräsentation	Analyse der bisherigen Präsentation und Nudges ist erfolgt	<input type="radio"/>	
19	Speisen und Getränkeangebot:		<input type="radio"/>	
20	Gästezufriedenheit wurde erfragt	Mitarbeitenden-Befragung zum Thema liegt vor	<input type="radio"/>	
21	Top 5 der nachgefragtesten Gerichte	Liste liegt vor	<input type="radio"/>	
22	<b>Analyse der Gerichte:</b> Strategie bisher. Welche Ansätze gab es in der Vergangenheit? Gewünscht. Über Herkunft der Produkte und Besonderheiten wird informiert	liegt vor	<input type="radio"/>	
		gesund = Nährstoffe bedarfsgerecht vorhanden	<input type="radio"/>	
		abwechslungsreich	<input type="radio"/>	
		nachhaltig	<input type="radio"/>	
		diese konnten umgesetzt werden	<input type="radio"/>	
		nicht umgesetzt werden	<input type="radio"/>	
23	es gibt verschiedene Portionsgrößen		<input type="radio"/>	
24	Die Speiseausgebenden wissen besondere Aspekte des Menüs		<input type="radio"/>	
25	Verpflegung bei Meetings, Veranstaltungen...	Planetarisch-kulinarische Verpflegung wird angeboten	<input type="radio"/>	
26	<b>„Sonder-Angebote“ zur Akzeptanzsteigerung</b> Aktionswochen (vgl. Kap. 5) und Gesundheitsaktionen (Kap. 6.4) Probierangebote	sind bedarfsgerecht geplant	<input type="radio"/>	
		sind bedarfsgerecht im Rahmen einer BGM-Strategie geplant	<input type="radio"/>	
		verschiedene Probierangebotsvarianten sind überlegt:	<input type="radio"/>	
		der zum Projektverlauf abgestimmte Einführungszeitpunkt geplant und	<input type="radio"/>	
		als Nudge angeboten	<input type="radio"/>	
27	Marketing und Kommunikation (Kap. 6.3)	Die Mitarbeitenden werden bei den Veränderungen mitgenommen es wird zielgruppenadäquat kommuniziert	<input type="radio"/>	
		Gesundheitsförderliche Marketingmaßnahmen wurden ergriffen z.B. Plakate am Eingang zur Kantine, Tischaufsteller	<input type="radio"/>	

## Weitere Links zur Betriebsverpflegung

[https://www.jobundfit.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard\\_Betriebe.pdf](https://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Betriebe.pdf)

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/arbeit-und-freizeit/projekt-nachhaltig-bund-und-gesund.html>

Catering: [https://www.haufe.de/personal/hr-management/sap-misst-erfolg-der-betriebsgastronomie-ueber-kennziffern\\_80\\_570476.html](https://www.haufe.de/personal/hr-management/sap-misst-erfolg-der-betriebsgastronomie-ueber-kennziffern_80_570476.html)



Checkliste 3: Selbstversorgung im Betrieb oder Homeoffice		Prüfung erfolgt, Ist-Zustand	Änderungen notwendig/erwünscht	Priorisierung
1	Gibt es eine Teeküche?		<input type="radio"/>	
2	Von wie vielen Mitarbeitenden wird die Teeküche genutzt?		<input type="radio"/>	
3	Wer kümmert sich um die Teeküche?		<input type="radio"/>	
4	Geprüfte Hygieneregungen	liegen vor und sind veröffentlicht / allgemein bekannt	<input type="radio"/>	
5	<b>Nutzungszweck:</b> Kaffee/Tee zubereiten, holen		<input type="radio"/>	
6	Ausstattung:		<input type="radio"/>	
7	Wasserkocher	vorhanden	<input type="radio"/>	
8	Kaffeeautomat		<input type="radio"/>	
9	Kostenfreie Kaltgetränke		<input type="radio"/>	
10	Kühlschrank mit Gefrierfach zur Aufbewahrung		<input type="radio"/>	
11	Mikrowelle		<input type="radio"/>	
12	Herd		<input type="radio"/>	
13	<b>Basisausstattung Zubereitungshilfen:</b> Rührlöffel, Schüsseln, Essgeschirr und Besteck		<input type="radio"/>	
16	Spülmaschine	möglich	<input type="radio"/>	
17	Speisen aufwärmen		<input type="radio"/>	
18	Speisen verzehren	erholsam möglich	<input type="radio"/>	
19	gesunde Basislebensmittel wie z.B. Salatmarinade bzw. Zutaten dazu	werden zur Verfügung gestellt:	<input type="radio"/>	
20	<b>gesunde Toppings:</b> Nüsse, Samen		<input type="radio"/>	
21	Gewürze und frische Kräuter, z.B. Pflanzentöpfe mit Basilikum, Rucola, Thymian, Petersilie, Rosmarin, Kresse	werden zur Verfügung gestellt	<input type="radio"/>	
22	Pflanzendrinks (für Kaffee / Tee)	werden zur Verfügung gestellt:	<input type="radio"/>	
23	Kostenfreier saisonaler, wöchentlicher Rohkostkorb vom regionalen Anbieter, (Obst, Karotten, Kohlrabi...)	werden zur Verfügung gestellt:	<input type="radio"/>	
24	Bezahlsystem	Angebot passt zum Unternehmen  wird im Rahmen der Veränderungen als sinnvoll und wünschenswert eingestuft  Ist vorhanden und praktisch  wird geplant  und eingeführt	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
25	Automatenangebot	Vorhanden  Was wird häufig gezogen?  Gesundheitsbewertung liegt vor  Wirtschaftlichkeit – auch im direkten Vergleich mit anderen Bezahlssystemen ist überprüft	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
26	Kostenfreie oder bezuschusste Angebote durch den Betrieb: Getränke	Geschmackswasser wird täglich frisch zubereitet und angeboten  Zutaten werden zur Verfügung gestellt, Zubereitung erfolgt durch MA	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
27	Meal-Prep-Angebote (Kap.6.2)		<input type="radio"/>	

# Anhang 3: Quellenangaben

## Ernährung, individuelle und planetare Gesundheit

### 2.1 Risikofaktor Ernährung

- Q01. Lancet-Studie: GBD 2017 Diet Collaborators Volume 393, Issue 10184, P1958-1972, (2019) Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Q02. Global Burden of Disease Study 2018-2022 <https://www.healthdata.org/gbd>
- Q03. Innere Bauchfett produziert krankmachende Botenstoffe (in: "Bauchfett loswerden: Wie Ernährung und Sport helfen") Britta Pohl, Die Ernährungsdocs, (27/02/2023): <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Bauchfett-loswerden-Wie-Ernaehrung-und-Sport-helfen,uebergewicht154.html>
- Q04. Kreuzt, H. BZfE (05/01/2022) Weniger Stress durch Obst und Gemüse, <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/januar/weniger-stress-durch-obst-und-gemuese/>
- Q05. Kapferer, I. (2010) Ernährung bei Karies und Parodontalen Erkrankungen. In: Ledochowski, M. (eds) Klinische Ernährungsmedizin. Springer, Vienna. [https://doi.org/10.1007/978-3-211-88900-8\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-211-88900-8_25)
- Q06. Wölber, J. ZWP Online (23/04/2018) Einfluss der Ernährung auf die parodontale Gesundheit <https://www.zwp-online.info/fachgebiete/prophylaxe/grundlagen/einfluss-der-ernaehrung-auf-die-parodontale-gesundheit-1>
- Q07. WHO (04/03/2015) WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children <https://www.who.int/news-room/detail/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- Q08. von Kopp, D. UGBforum (6/2019) Warum wir essen, was wir essen <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/dem-geschmack-auf-der-spur/warum-wir-essen-was-wir-essen/druckansicht.pdf>

### 2.2 Gesundheitsförderliche Ernährung

- Q09. Lancet-Studie: GBD 2017 Diet Collaborators Volume 393, Issue 10184, P1958-1972, (2019) Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8) oder [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

### 2.3 Ernährungsabhängige Ökosysteme

- Q10. Norbert Jungmichel, Dr. Moritz Nill, Kordula Wick UBA-Studie: Von der Welt auf den Teller <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/von-der-welt-auf-den-teller>
- Q11. Beringer, T. (2018) Nahrungsmittelproduktion und Klimaschutz [https://www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/archiv/dezember-2018/nr\\_181213\\_01](https://www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/archiv/dezember-2018/nr_181213_01)
- Q12. de Dräger, T., Suckow, T., WWF Deutschland (2021): Besseresser:innen planetarisch-kulinarisch <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/besseresserinnen/die-wochenmenues>
- Q13. Lancet (2019) 393: 791–846 Published Online January 27, 2019 The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
- Q14. Maschkowski, G. BLE (26/11/2019) True Cost: Wahre Kosten. Was unsere Lebensmittel wirklich kosten. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/true-cost-wahre-kosten/>
- Q15. wwf (09/12/2021), Der wahre Preis unserer Lebensmittel <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/der-wahre-preis-unserer-lebensmittel>

## Ernährungskultur

### 3.1 Essen, Stress und Emotionen

- Q16. Vetter, Ch. Dtsch Arztebl 2000; 97(43): A-2828 / B-2424 / C-2252 Ernährung und Psyche – Essen: Ein Wechselspiel zwischen Kopf und Bauch <https://www.aerzteblatt.de/archiv/24783/Ernaehrung-und-Psyche-Essen-Ein-Wechselspiel-zwischen-Kopf-und-Bauch>
- Q17. Aus der Zeitschrift: e&M - Ernährung und Medizin (4/2018) Die Bedeutung von Social Eating für die Gesundheit <https://m.thieme.de/de/naturheilverfahren/bedeutung-von-social-eating-die-gesundheit-140632.htm>
- Q18. Berking, Matthias (2015): Training emotionaler Kompetenzen. 3., vollst. Überarb. Auflage. Berlin: Springer Online verfügbar unter [http://ebookk.ciando.com/book/index.cfm/bok\\_id1868410](http://ebookk.ciando.com/book/index.cfm/bok_id1868410)
- Q19. Ernährung im Fokus, Frühlingsausgabe 01/2023 <https://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/aus-der-aktuellen-ausgabe/>

### 3.1 Essen, Stress und Emotionen

- Q20. UK BG: (01/03/2021), Gesunde Pausenkultur im Betrieb, <https://aug.dguv.de/gesundheitschutz/gesunde-pausenkultur-im-betrieb/>
- Q21. iga.Aktuell (1/2017): Pausengestaltung von heute [https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_aktuell/Dokumente/iga-aktuell\\_01\\_2017\\_web.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_aktuell/Dokumente/iga-aktuell_01_2017_web.pdf)
- Q22. Wendsche, J. BAuA (2018) Bringen Arbeitspausen etwas? [https://dguv.de/medien/ifa/de/vera/2018\\_forum\\_forschung\\_extra/ws\\_grenzenlos\\_arbeitspausen\\_wendsche.pdf](https://dguv.de/medien/ifa/de/vera/2018_forum_forschung_extra/ws_grenzenlos_arbeitspausen_wendsche.pdf)

## 4. Achtsamkeit für Mensch und Erde

### 4.1 Achtsam für Körper und Geist

### 4.2 Mitwelt-Achtsamkeit durch nachhaltige Ernährung

Q23. Maschkowski, G., BZfE (Bundeszentrum für Ernährung), Nachhaltige Ernährung (30/09/2022) <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-ernaehrung/>

## 5. Nachhaltige Ernährung im Betrieb / am Arbeitsplatz

### 5.1 Grüne Benefits

Q24. Ramminger, L. Haufe (01/06/2022), Grüne Mitarbeitenden-Benefits: Darauf kommt es an [https://www.haufe.de/personal/hr-management/tipps-fuer-nachhaltige-und-gruene-benefits-fuer-mitarbeitende\\_80\\_567692.html](https://www.haufe.de/personal/hr-management/tipps-fuer-nachhaltige-und-gruene-benefits-fuer-mitarbeitende_80_567692.html)

### 5.2 Faire Ernährungsumgebung und Nudging

Q25. WHO 1986 in BZgA Leitbegriffe, Die einfachere Wahl muss die gesündere Wahl sein. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerdernde-gesamtpolitik-healthy-public-policy/>

### 5.3 Speisenangebot: gesund, nachhaltig, kulinarisch

Q26. BZfE (02/07/2020) Ernährungspyramide: Wie groß ist eine Portion? Die Hand als Maß für die richtige Portionsgröße <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-gross-ist-eine-portion/>

Q27. DGE (Hrsg.) (2022), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, 2., korrigierter und aktualisierter Nachdruck. [https://www.jobundfit.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard\\_Betriebe.pdf](https://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Betriebe.pdf)

## 6. Projektgestaltung

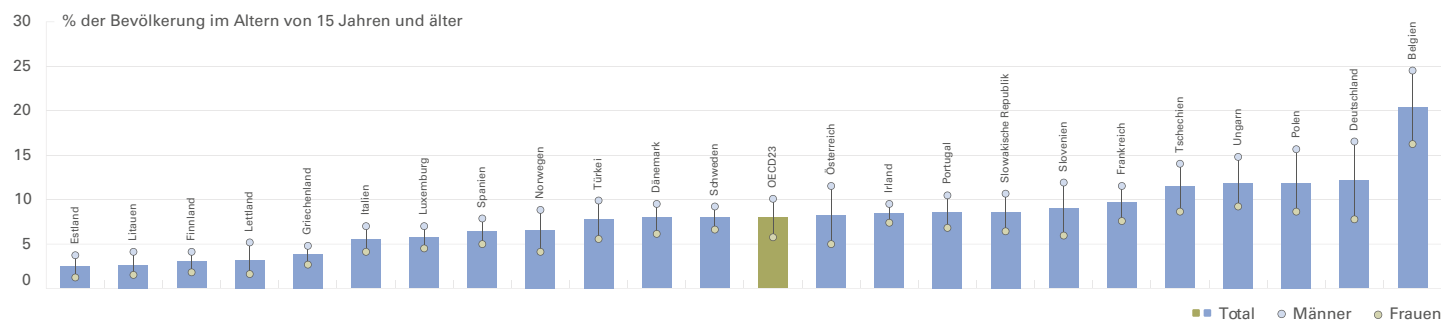
# Anhang 4: Weiterführende Infos zu den Kapiteln 2-6, Anlaufstellen

## 4. Ernährung, individuelle und planetare Gesundheit

### 4.1 Risikofaktor Ernährung

- WI01. *Salzkonsum (Natrium)*  
*MEL (2021), Salzkonsum in Deutschland: Ergebnisse der DEGS-Studie*  
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/degs-salzstudie.html> | U03\_2016\_Sonderdruck\_neu.pdf  
  
*Ernährungsumschau EU (03/2016) DGE-Stellungnahme | Speisesalzzufuhr*  
*Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung, Wissenschaftliche Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)*  
[https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2016/03\\_16/EU03\\_2016\\_Sonderdruck\\_neu.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/03_16/EU03_2016_Sonderdruck_neu.pdf)
- WI02. *Alkoholkonsum (Artikel ist auf deutsch)*  
<https://www.who.int/europe/de/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>
- WI03. *Das metabolische Syndrom*  
*Schumm-Draeger, PM., Riemann, J.F. Das metabolische Syndrom. Gastroenterologie 12, 284–285 (2017):* <https://doi.org/10.1007/s11377-017-0182-0>  
*Hahn, S. Das metabolische Syndrom. Ernährungs-Umschau 4/09, 430-438 (2009):*  
[https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pfd\\_2009/04\\_09/EU04\\_230\\_238.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pfd_2009/04_09/EU04_230_238.qxd.pdf)
- WI04. *Übergewicht, Adipositas, Bauchfett*  
*Bauchumfang entscheidend für das gesundheitliche Risiko*  
*Maren Krüger, Hilden und Dr. Claudia Müller, St. Augustin. BZfE Gesundheit 22, (29/03/2023):*  
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/bauchumfang-entscheidend-fuer-das-gesundheitliche-risiko/>  
  
*Innere Bauchfett produziert krankmachende Botenstoffe (in: "Bauchfett loswerden: Wie Ernährung und Sport helfen")*  
*Britta Pohl, Die Ernährungsdocs, (27/02/2023):*  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Bauchfett-loswerden-Wie-Ernaehrung-und-Sport-helfen,uebergewicht154.html>  
  
*Bakterien aus dem Fettgewebe führen zu Entzündungen*  
*Uniklinikum Leipzig, Pressemitteilung, 14/07/2020*  
[https://www.uniklinikum-leipzig.de/presse/Seiten/Pressemitteilung\\_7083.aspx](https://www.uniklinikum-leipzig.de/presse/Seiten/Pressemitteilung_7083.aspx)  
  
*WHO (09/06/2021): Obesity and Overweight*  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>  
  
*World Health Organization (2022):*  
*WHO European Regional Obesity Report 2022* <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- WI05. *Zucker*  
*Früchtekonsum – frei Zucker und ihr Einfluss auf die Gesundheit*  
*Stricker, S., Rudloff, S., Geier, A., Steveling, A., Roeb, E., Zimmer, K-P. (2021) Dtsch Arztebl Int 2021; 118: 71-80,*  
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/217599/Fructosekonsum-freie-Zucker-und-ihr-Einfluss-auf-die-Gesundheit>  
  
*Verbraucherzentrale Alles rund um Zucker (mehrere Beiträge)*  
<https://www.verbraucherzentrale.de/alles-rund-um-zucker>

## Grafik: Täglicher Konsum von gesüßten Getränken von Menschen über Jahren



### WI06. Risikofaktor Parodontitis

*Parodontitis macht Herzinfarkte wahrscheinlicher*

Diehm, C. Parodontitis macht Herzinfarkte wahrscheinlicher. CV 16, 65 (2016):

<https://doi.org/10.1007/s15027-016-0877-z>

*Parodontitis marginalis und kardiovaskuläre Erkrankungen*

Kocher, T., Griewing, B., Lösche, W. (1999), Dtsch Ärztebl 1999;96:A-2678-2681 [Heft 42]

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/19510/Parodontitis-marginalis-und-kardiovaskulaere-Erkrankung>

*Die Rolle der Ernährung in der Ätiologie parodontaler Erkrankungen* Schlagenhaut, U. ZWR - Das Deutsche Zahnärzteblatt 2018; 127(06): 276-283

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-0622-5589?d>

*Die Ernährung aus der Steinzeit und die Zahngesundheit - Ein Update*

Baumgartner, St., Parodontologie (Berlin, Germany) 28(4):409-416, (2017)

[https://www.researchgate.net/publication/321193192\\_Die\\_Ernaehrung\\_aus\\_der\\_Steinzeit\\_und\\_die\\_Zahngesundheit\\_-\\_Ein\\_Update](https://www.researchgate.net/publication/321193192_Die_Ernaehrung_aus_der_Steinzeit_und_die_Zahngesundheit_-_Ein_Update)

*Einfluss der Ernährung auf die parodontale Gesundheit*

Wölber, J. ZWP Online (Zahnarzt Wirtschaft Praxis) (23/04/2018)

<https://www.zwp-online.info/fachgebiete/prophylaxe/grundlagen/einfluss-der-ernaehrung-auf-die-parodontale-gesundheit-1>

## 4.2 Gesundheitsfördernde Ernährung

### WI07. Prof. Dr. A. Michalsen, (2023):

*Nahrungsbestandteile, die vor Entzündungen schützen*

*Zu den wichtigsten bekannten vor Entzündungen schützenden Nahrungsbestandteilen zählen*

*Sekundäre Pflanzenstoffe*

*Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Terpene und Flavonoide sind nicht nur Antioxidantien, sondern auch wichtige Molekülgeber für zahlreiche Zellstoffwechselprozesse. Viele Obst- und Gemüsesorten (wie z.B. Tomaten, Weintrauben, Himbeeren, Getreide und Hülsenfrüchte) enthalten eine hohe Konzentration an Antioxidantien, die freie Sauerstoffradikale binden und somit die schädliche Oxidation von Körpergewebe verhindern können. Es ist zu beachten, dass der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen in Bio-Lebensmitteln höher ist als in konventionell angebauten Produkten.*

*Omega-3-Fettsäuren*

*Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und entzündliche Erkrankungen verringern. Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren sind in Leinöl, Leinsamen, Blattgemüse, Rapsöl, Walnüssen und Weizenkeimen reichlich vorhanden. Längerkettige Omega-3-Fettsäuren findet man in Algen und Seefisch. Aus ökologischen Gründen sind Algen dem fettreichen Seefisch vorzuziehen.*

*Ballaststoffe*

*Ballaststoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten und haben eine entscheidende Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Eine unzureichende Ballaststoffzufuhr erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs, Diabetes Typ 2, Übergewicht und Darm-Erkrankungen. Das Mikrobiom des Darms spielt dabei eine zentrale Rolle, da die Mikroorganismen sich hauptsächlich von Ballaststoffen ernähren.*

*Pflanzliches Nitrat in Gemüse und Salat*

*Pflanzliches Nitrat hat im Gegensatz zum Nitrat in Fleischprodukten keine schädlichen Auswirkungen auf den Körper, sondern trägt zur Verbesserung der Gefäß- und Herzgesundheit bei. Im Körper wird pflanzliches Nitrat unter Einwirkung des Mikrobioms zu Nitrit und schließlich zu Stickstoffmonoxid umgewandelt, welches eine wichtige Schutzfunktion für die Blutgefäße hat.*

*Ist Nitrat wirklich so bedenklich?*

Müller, C. Landeszentrum für Ernährung, Baden-Württemberg (12/2019)

[https://landeszentrum-bw.de/Lde\\_DE/wissen/Ernaehrungsinformation/Ernaehrungswissen/Nitrat+im+Gemuese++Wirklich+so+bedenklich\\_?QUERYSTRING=nitrat](https://landeszentrum-bw.de/Lde_DE/wissen/Ernaehrungsinformation/Ernaehrungswissen/Nitrat+im+Gemuese++Wirklich+so+bedenklich_?QUERYSTRING=nitrat)

Nitrat-Gehalt in Gemüse

Göllner, T. LGL Bayern (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit), (04/10/2021)

<https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/chemie/kontaminanten/nitrat/>

Ballaststoffe: Gut für Darmflora und Herz

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ballaststoffe-sind-gesund-und-foerdern-Verdauung,ballaststoffe101.html>

## 4.3 Ernährung und Ökosysteme

WI 08. Mikrobiom

DGE Wissenschaftsmagazin, Ausgabe 9.2021, Mikrobiom und Ernährung

<https://www.dge.de/wissenschaft/wissenschaftsmagazin/>

Vetter, Christine: Ernährung und Psyche. Essen – Ein Wechselspiel zwischen Kopf und Bauch, Dtsch. Arztebl 2000; 97(43): A-2828 / B-2424 / C-2252

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/24783/Ernaehrung-und-Psyche-Essen-Ein-Wechselspiel-zwischen-Kopf-und-Bauch>

WI 09. Umweltinanspruchnahme

UBA (Umweltbundesamt): Von der Welt auf den Teller – Kurzstudie zur globalen Umweltinanspruchnahme unseres Lebensmittelkonsums.

[https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/uba\\_210121\\_kurzstudie\\_nahrung\\_barr.pdf](https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/uba_210121_kurzstudie_nahrung_barr.pdf)

WI 10. Zoonosen

UNEP FRONTIERS 2016 REPORT, Emerging Issues of Environmental Concern,

Zoonoses: Blurred Lines of Emergent Disease and Ecosystem Health

<https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/36614/FB16ch2.pdf>

## 5. Ernährungskultur

### 5.1 Essen, Stress und Emotionen

### 5.2 Regenerierende (Essens-) Pausen für Körper und Geist

WI 11. Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten Johannes Wendsche (BAuA Dresden)

[https://www.dguv.de/medien/ifa/de/vera/2018\\_forum\\_forschung\\_extra/ws\\_grenzenlos\\_arbeitspausen\\_wendsche.pdf](https://www.dguv.de/medien/ifa/de/vera/2018_forum_forschung_extra/ws_grenzenlos_arbeitspausen_wendsche.pdf)

BAuA: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

[www.baua.de/dok/7930458](http://www.baua.de/dok/7930458)

WI 12. Haufe Online-Redaktion (2023) Wellbeing als wichtiger Faktor für den Unternehmenserfolg

[https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheit-umwelt/studie-wellbeing-als-wichtiger-faktor-fuer-den-unternehmererfolg\\_94\\_590798.html](https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheit-umwelt/studie-wellbeing-als-wichtiger-faktor-fuer-den-unternehmererfolg_94_590798.html)

BAuA (2019): Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Arbeitszeit und gesundheitlichen Auswirkungen Beate Beermann, Nils Backhaus, Anita Tisch, Frank Brenscheidt.

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/Arbeitszeiten.html>

Quarks (2022): Abschalten und Auftanken – Warum Pausen zwischendurch so wichtig sind.

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/warum-pausen-zwischendurch-so-wichtig-sind/>

GfA, Dortmund (Hrsg.): Frühjahrskongress 2019, Dresden Beitrag A.4.3 Arbeit interdisziplinär analysieren – bewerten – gestalten. Metaanalyse zur Wirksamkeit von Kurzpausen. Jürgen Wegge, Johannes Wendsche. Technische Universität Dresden.

<https://gfa2019.gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de/inhalt/A.4.3.pdf>

#### Pausengestaltung: Machen Sie mal etwas Anderes

Ein paar praktische Tipps dazu:

Entfernen Sie sich von Ihrem Arbeitsplatz, um den Kopf frei zu bekommen.

Während der Mittagspause ist es besonders vorteilhaft, Tageslicht zu tanken – vor allem, wenn Sie in Räumen mit künstlicher Beleuchtung arbeiten.

Tageslicht sendet dem Körper das Signal: "Jetzt bist du wach" Das trägt außerdem zu einem guten Schlafverhalten bei und ist somit ein wichtiger Faktor zur Stressreduzierung. Eine Atemübung oder das achtsame Fokussieren vor dem ersten Bissen in der Mittagspause kann in stressigen Zeiten kleine Wunder bewirken

Lärmgeplagte Menschen pausieren nach Möglichkeit in einer Umgebung der Stille

Zentralinstitut für Farbe in Wissenschaft und Gestaltung  
<https://deutsches-farbenzentrum.de/>

Evidenzbasierte Farbkonzepte  
<https://axelbuether.de/category/forschung/>

Architekturpsychologie  
<https://architekturpsychologie.online/>

Best practice \_ Heilende Architektur <https://deutsches-farbenzentrum.de/positionen-healing-architecture/>  
<https://architekturpsychologie.net/>

## 6. Achtsamkeit für Mensch und Erde

### 6.1 Achtsamkeit für Körper und Geist

WI 13. *Korian-Stiftung und BKK-Provita (Hrsg.), (2022): E-Book GaumenPflege, S. 22 – 26: Achtsam Essen*  
<https://bkk-provita.de/planetary-health/ernaehrung/ayurvedische-kueche-im-schichtdienst/>

BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung): (2023): Essen und Trinken, bewusst und achtsam  
<https://www.ble-medienservice.de/0531/essen-trinken-bewusst-achtsam?number=0531>

BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (2023): Achtsam und bewusst essen, Eine Frage der Haltung  
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/beratungspraxis/achtsam-essen-haltung-oder-methode/>

### 6.2 Mitwelt-Achtsamkeit durch nachhaltige Ernährung

WI 14. *Nahrungsmittelproduktion und Klimaschutz*  
Beringer, T. HU (Humboldt Universität Berlin) (2018): Nahrungsmittelproduktion und Klimaschutz.  
Pressemitteilung: [https://www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/archiv/dezember-2018/nr\\_181213\\_01](https://www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/archiv/dezember-2018/nr_181213_01)

Studie: Searchinger, T.D., Wirsenius, S., Beringer, T. et al. Assessing the efficiency of changes in land use for mitigating climate change. *Nature* 564, 249–253 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0757-z>

WI 15. *Planetare Belastbarkeitsgrenzen*  
BMUV (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz), (2021):  
*Planetare Belastbarkeitsgrenzen*  
<https://www.bmuv.de/themen/nachhaltigkeit-digitalisierung/nachhaltigkeit/integriertes-umweltprogramm-2030/planetare-belastbarkeitsgrenzen>

DUH (Deutsche Umwelthilfe): Ressource Erde  
[https://www.duh.de/projekte/planetare-grenzen/?tx\\_powermail\\_pi1%5Baction%5D=create&tx\\_powermail\\_pi1%5Bcontroller%5D=Form&cHash=b913ece88710d1721ef7f221c21d005a#c69084](https://www.duh.de/projekte/planetare-grenzen/?tx_powermail_pi1%5Baction%5D=create&tx_powermail_pi1%5Bcontroller%5D=Form&cHash=b913ece88710d1721ef7f221c21d005a#c69084)

Helmholtz Klima Initiative (2022 ): Planetare Grenzen. Neun Leitplanken für die Zukunft  
<https://www.helmholtz-klima.de/planetare-belastungs-grenzen>

PIK Potsdam (Potsdam-Institut für Klimafolgen-Forschung): Die Welt ernähren, ohne den Planeten zu schädigen ist möglich  
<https://www.pik-potsdam.de/de/aktuelles/nachrichten/die-welt-ernaehren-ohne-den-planeten-zu-schaedigen-ist-moeglich>  
Originalartikel: Gerten, D., Heck, V., Jägermeyr, J., Bodirsky, B.L., Fetzer, I., Jalava, M., Kummu, M., Lucht, W., Rockström, J., Schaphoff, S., Schellnhuber, H.J. (2020): Feeding ten billion people is possible within four terrestrial planetary boundaries. *Nature Sustainability* [DOI 10.1038/s41893-019-0465-1]

BZfE-Forum 2020: Essen wird anders - Ernährung und die planetaren Grenzen  
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungskommunikation/bzfe-foren/4-bzfe-forum-2020/>

Ökologischer Fußabdruck  
ifeu (Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg) (2020):  
*Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland*  
<https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>

Die Bundesregierung: Der CO<sub>2</sub>-Rechner  
[https://bundesregierung.CO2-rechner.de/de\\_DE/food](https://bundesregierung.CO2-rechner.de/de_DE/food)

WI 16. *Lebensmittelabfälle vermeiden*

BMEL (10/02/2022) Leitfaden zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei Veranstaltungen mit Verpflegung <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/leitfaden-zur-vermeidung-von-lebensmittelabfaellen-bei-veranstaltungen-mit-verpflegung-2004468>

WWF (2023): Lebensmittelverschwendung – Abfälle reduzieren  
<https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittelverschwendung>

BMEL (Hrsg.) (02/07/2020) 10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung  
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/10-goldene-regeln-gegen-lebensmittelverschwendung-1748168>

BMEL (Hrsg.) (03/06/2020) Zu gut für die Tonne! - Bundespreis 2020  
[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdt-bundespreis-2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdt-bundespreis-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=5)

BMEL (Hrsg.) (05/2020) Lebensmittel retten ist Klimaschutz  
[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdt-bundespreis-2021.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdt-bundespreis-2021.pdf?__blob=publicationFile&v=4)

Freitag-Ziegler, G., BZfE (19/12/2022), Praktische Tipps gegen Foodwaste: Von Vorrats-Check bis Lebensmittel-Teilen  
<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/>

## 7. Nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz / im Betrieb

### 7.1 Grüne Benefits

### 7.2 Faire Ernährungsumgebung und Nudging

WI 17. *Faire Ernährungsumgebung*

BZfE (2013), Ernährung im Fokus 01 2023, S. 18 - 21  
[https://www.bzfe.de/fileadmin/user\\_upload/5381\\_2023\\_eif\\_x009.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/5381_2023_eif_x009.pdf)

WBAE (2020) Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Kurzfassung [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung-kurzfassung.pdf?\\_\\_lob=publicationFile&v=2](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung-kurzfassung.pdf?__lob=publicationFile&v=2)

WI 18. *(Selbst-)Nudging*

BZfE (2013) Ernährung im Fokus 01 2023, S. 36 – 41  
[https://www.bzfe.de/fileadmin/user\\_upload/5381\\_2023\\_eif\\_x009.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/5381_2023_eif_x009.pdf)

### 7.3 Speisenangebot: gesund, nachhaltig, kulinarisch

WI 19. *DGE Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE (FBDG) – Überarbeitung und Weiterentwicklung*  
<https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/>

## 8. Umsetzung des Projekts

### 8.1 Vorarbeiten und Ist-Analyse

### 8.2 Planung

WI 20. *Leitfaden zur nachhaltigen Ernährung. averdis, BKK ProVita, DKI (2020) Pflanzlich.Nachhaltig.Gesund.*  
[https://bkk-provita.de/wp-content/uploads/2020/10/2020\\_Wegweiser\\_pflanzenbasierte\\_Ernaehrung\\_KH\\_GE.pdf](https://bkk-provita.de/wp-content/uploads/2020/10/2020_Wegweiser_pflanzenbasierte_Ernaehrung_KH_GE.pdf)  
DGE (27/07/2020). Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in der Betriebsverpflegung:  
<https://www.dge.de/fileadmin/dok/dge/projekte/LeitfadenNachhaltigkeit.pdf>

### 8.3 Erfolgreiche Kommunikation

WI 21. *Salutogene Ernährungskommunikation*

<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungskommunikation/menschen-verstehen-und-staerken/salutogene-ernaehrungskommunikation/>

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2023/mai/pflanzenbetont-in-die-zukunft-erfolgskriterien-fuer-die-kommunikation/>



## 8.4 Mindful Eating spielerisch und effektiv einführen: Effektivität und Effizienz der Projektziele durch BGF-Angebote und Einbeziehung der Peer-Groups steigern

- WI 22. *Leitfaden Prävention, Ausgabe 2023*  
[https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_\\_selbsthilfe\\_\\_beratung/praevention/praevention\\_leitfaden/Leitfaden\\_Praevention\\_Akt\\_03-2023\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/Leitfaden_Praevention_Akt_03-2023_barrierefrei.pdf)
- WI 23. *Selbsttests*  
*Risikotest Herzinfarkt*  
<https://herzstiftung.de/risiko>
- Risiko-Test Koronare Herzerkrankung*  
<https://www.muenchen-klinik.de/herz-kreislauf-erkrankungen/koronare-herzkrankheit/selbsttest-herzinfarkt/>
- PROCAM\*-Teste für das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko*  
<https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/>
- \*=Bei der PROCAM Studie (Prospective Cardiovascular Münster Study) handelt es sich um eine große Beobachtungsstudie mit Schwerpunkt auf Herz- und Gefäßerkrankungen. Messgerät Nummer 1 für Organfett ist das Maßband, Körperfettwaagen*
- Netdoktor Umfangreiches Selbsttest-Angebot*  
<https://www.netdoktor.de/selbsttests/>
- WHO-5-Wohlfühlindex: [https://www.psychiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5\\_German.pdf](https://www.psychiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_German.pdf)*  
<https://www.test.de/Fitness-Apps-im-Test-6010207-0/>
- WI 24. *BKK Dachverband (2023): Phileo-App*  
<https://www.mein-phileo.de/>

## 8.5 Evaluation und Erfolge



© 2023

Gefördert durch den BKK Dachverband e.V.  
im Rahmen der Initiative BKK GREEN HEALTH

**BKK**   
**GREEN**  
**HEALTH**  
Die Nachhaltigkeitsinitiative  
der Betriebskrankenkassen

**BKK**   
Dachverband