

ZERN



Gesund ernährt durch den Berufsalltag

LU

Erkenntnisse und praxistaugliche Anregungen aus zwei Projekten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in kleinen Luzerner Handwerks- und Dienstleistungsbetrieben

Impressum

Autorenschaft

Claudia Burkard, EUMAHP

Konzeption und Gesamtkoordination
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung
Kantonsärztliche Dienste Luzern
Projektleiterin «Befragung und Auswertung der
Ernährungsgewohnheiten von Mitarbeitenden kleiner
Betriebe»

Cornelia Conrad Zschaber

MSc in Nutrition

Programmleiterin «Luzerner Aktionsprogramm
Gesundes Körpergewicht»
Fachstelle Gesundheitsförderung
Kantonsärztliche Dienste Luzern

Anita Lauener-Heller

Projektleiterin «Fit für starke Leistungen»
Fachstelle Gesundheitsförderung
Kantonsärztliche Dienste Luzern

Dr. phil. Lisanne Christen, MPH

Berichterstellung und Redaktion
Arbeitsgemeinschaft Sozialwissenschaft
Gesundheitsforschung Informatik
Uetikon am See

Dr. phil. Stephan Christen, MPH

statistische Auswertung und Grafik
Arbeitsgemeinschaft Sozialwissenschaft
Gesundheitsforschung Informatik
Uetikon am See

Auftraggeberin

Dr. med. Annalis Marty-Nussbaumer, MPH
Kantonsärztin
Kantonsärztliche Dienste Luzern

Herausgeber

Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung

Weitere Informationen und Bestelladresse

Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung
Postfach 3439
Meyerstrasse 20
6002 Luzern

www.kantonsarzt.lu.ch_publicationen

www.gesundheitsfoerderung.lu.ch

E-Mail: gf@lu.ch

Dank

Wir bedanken uns:

- bei Luzia Roos-Bättig, Leiterin Agrar Marketing
Luzerner Bäuerinnen und Bauern LBV, für die
Konzeption und gute Zusammenarbeit im Projekt
«Fit für starke Leistungen»
- beim Verband Luzerner Bäuerinnen und Bauern LBV,
beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) und bei der
Gesundheitsförderung Schweiz für die finanzielle
Unterstützung von «Fit für starke Leistungen»
- bei den beteiligten Betrieben und ihren Mitarbei-
tenden für ihr Engagement, ihre Offenheit und
Begeisterungsfähigkeit.

Grafik

www.mediapult.ch

Druck

Beag Druck, Emmenbrücke

Fotoquellen

Coop, Essen & Trinken, Seite 21

Claudia Burkard, Fachstelle Gesundheitsförderung

Cornelia Conrad Zschaber, Fachstelle Gesundheitsförderung

Auflage: 1000 Ex.

© November, 2008 Kantonsärztliche Dienste Luzern

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zusammenfassung	8
Einführung	9
Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen Unternehmen des Kantons Luzern	9
Zwei Wege zu einem Ziel	10
Gesund essen und trinken – eine Selbstverständlichkeit?	11
Teil 1	
Ernährungsgewohnheiten von Mitarbeitenden kleiner Betriebe	
Ergebnisse einer Befragung in kleinsten und kleinen handwerklichen Betrieben im Kanton Luzern	14
1.1 Essen von morgens bis nachts	
Welche Mahlzeiten nehmen Mitarbeitende kleiner Luzerner Betriebe im Laufe eines Tages ein?	14
1.2 Kaffee, Wasser, Pausenapfel...	
Was über den Tag verteilt gegessen und getrunken wird	17
1.3 Morgens zuhause, mittags unterwegs	
Wo und mit wem die Mahlzeiten eingenommen werden	25
1.4 Gut, günstig, schnell?	
Wie schätzen die Befragten ihre Ernährung ein, was ist wichtig?	28
Teil 2	
Die ernährungswissenschaftliche Beurteilung	
Wie ausgewogen ernähren sich Mitarbeitende kleiner Luzerner Betriebe?	32

Teil 3

Fit für starke Leistungen – Praxis-Projekt der Fachstelle Gesundheitsförderung

Wie bringt man Angebote von gesunder Ernährung in den Berufsalltag?	36
---	----

Teil 4

Synthese und Ausblick

4.1 Unterschiedliche Wege – gemeinsame Erkenntnisse

Konkrete Vorschläge für alltagstaugliche Betriebliche Gesundheitsförderung zum Thema «gesunde Ernährung von berufstätigen Menschen»	40
--	----

4.2 Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Luzern – Strategien, Ziele, Massnahmen

Verankerung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in kleinen Unternehmen	41
---	----

Teil 5

Anhang

5.1 Grundlagen-Informationen zur Befragung von Beschäftigten in kleinen handwerklichen Betrieben	42
---	----

5.2 Grundlagen-Informationen zum Projekt «Fit für starke Leistungen»	46
---	----

5.3 Glossar – Begriffe und Definitionen rund um Gesundheit und betriebliche Gesundheitsförderung	50
---	----

5.4 Auswahl empfehlenswerter Links und Literaturhinweise	51
---	----

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser



Siebzig Prozent aller im Kanton Luzern berufstätigen Menschen – rund 127'000 Personen – arbeiten in Kleinst- und Kleinbetrieben mit weniger als zehn Beschäftigten. Betriebliche Gesundheitsförderung – Angebote zur Aufrechterhaltung, Förderung und Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens im Arbeitsumfeld – ist in grösseren Betrieben sehr gut etabliert. In den kleinen und kleinsten Betrieben, der Wirtschaftsbasis im Kanton Luzern und in der ganzen Schweiz, findet Betriebliche Gesundheitsförderung nebenbei, informell, möglicherweise unbemerkt oder vielleicht auch gar nicht statt.

Man weiss es nicht so richtig, weil es keine Untersuchungen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in kleinsten und kleinen Betrieben gibt. Man weiss es nicht, weil die Zielgruppe der Angehörigen kleinster und kleiner Betriebe noch nie zu Lebensstil und Gesundheitsverhalten untersucht wurde, zu Bewegung und Ernährung im Laufe des Berufsalltags beispielsweise.

Die Fachstelle Gesundheitsförderung hat die Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinsten und kleinen Betrieben zu einem Programmschwerpunkt erklärt. Sie schliesst mit einer Serie von Projekten Wissenslücken und schafft Grundlagen für wirtschaftliche, wirksame und zweckmässige Gesundheitsförderung in kleinen Betrieben im Kanton Luzern.

Die hier vorgestellten beiden Studien geben Aufschluss über Essen & Trinken im Berufsalltag und darüber, wie in kleinsten und kleinen Betrieben auf unkomplizierte und effiziente Weise zur gesundheitsfördernden Ernährung beigetragen werden kann. Sie, liebe Leserin und lieber Leser, können in kleinen «Fragenbögen» Ihre eigene Ernährung unter die Lupe nehmen und finden zahlreiche Tipps und Anregungen, wie man sich gut und gesund ernährt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

*Dr. med. vet. Markus Dürr
Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements*

Zusammenfassung

Viele grössere Klein- und Mittelunternehmen (KMU) haben spezialisierte Abteilungen für Betriebliche Gesundheitsförderung. In grösseren KMU sind auch Nutzen und Kosten von Betrieblicher Gesundheitsförderung wissenschaftlich gut untersucht. Ganz anders die kleinsten und kleinen Betrieben: Gesundheitsförderliche Aktivitäten und Massnahmen mag es in vielen Betrieben geben, doch weiss man darüber wenig! Kleinste und kleine Unternehmen stellen die Mehrheit aller Betriebe im Kanton Luzern und in der ganzen Schweiz und sind deshalb eine bedeutsame Zielgruppe der Gesundheitsförderung.

Um fürs Erste im Bereich «Ernährung» Grundlagen zu schaffen, führte die Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste Luzern 2007 eine Befragung durch. 45 zufällig ausgewählte Personen in handwerklichen Betrieben bis 15 Mitarbeitende im Kanton Luzern gaben Auskunft, was und unter welchen Umständen sie im Laufe eines Tages zu den üblichen Zeiten essen und trinken, für wie gesund sie ihre Ernährung halten und was ihnen daran wichtig ist. Hieraus ergab sich ein differenziertes Bild ihrer Ernährungsgewohnheiten – eine wichtige Voraussetzung für gezielte Gesundheitsförderung.

Die zweite Voraussetzung für gezielte Gesundheitsförderung ist der Bedarfsnachweis. Von der Befragung lässt sich eine ernährungswissenschaftliche Beurteilung ableiten, die auf Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und des Bundesamtes für Gesundheit basiert. Die Befragung zeigte, dass Beschäftigte in kleinen handwerklichen Betrieben über gute Ansätze zu gesunder Ernährung verfügen, jedoch «gesunde» Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Fisch, Gemüse, Obst und Früchte mehr oder häufiger konsumiert werden sollten. Auch der Flüssigkeitskonsum liegt im Allgemeinen zu tief.

Obst, Früchte und stärkehaltige Produkte wie Brötli werden praktisch den ganzen Tag – ausser beim «Zvieri» – gegessen. Wassertrinken ist an keine Tageszeit gebunden. Diese guten Ernährungsgewohnheiten können im betrieblichen Umfeld verstärkt werden, wenn an zentralen Orten, ohne administrativen Zusatzaufwand für die Betriebsangehörigen, Getränke (Wasser, Kaffee,

Tee), einfach handhabbare Früchte (wie Äpfel, Birnen, Mandarinen), Nüsse und Mandeln sowie frische Vollkornbrötli z.B. mit Nüssen oder Dörrfrüchten zur Verfügung stehen.

Gleichzeitig mit der Befragung in der Handwerksbranche startete das Praxis-Projekt «Fit für starke Leistungen» in Luzerner Klein- und Mittelbetrieben bis 100 Mitarbeitende. Aus sieben Betrieben der Dienstleistungsbranche liegen Erkenntnisse vor. Von drei Essensangeboten besteht in der Praxis Nachfrage nach «gesundem Fast Food», konkret nach Obst und «gesundem» Gebäck. Obst ist so beliebt, dass man nötigenfalls – würde der Betrieb das Angebot einstellen – es selbst mitnähme. Für interne und externe «gesunde» Mittagessen bestand kein Interesse, weil freie Essenswahl und Tapetenwechsel entscheidende Gewohnheiten in der Mittagspause sind.

Die Untersuchungen der Essensgewohnheiten durch Befragung und über ein Praxis-Angebot kamen zu gemeinsamen Erkenntnissen: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung im Betrieblichen Umfeld kleinster und kleiner Unternehmen ist wirksam – in kleinen Schritten und wenn sie die bestehenden Ernährungsgewohnheiten nutzt.

Einführung



In der Gesundheitsförderung will man die Voraussetzungen für das Erhalten oder Erreichen guter Gesundheit ganzer Bevölkerungsgruppen schaffen. Um die ausgewählte Zielgruppe zu erreichen, muss man viel über sie wissen. Manchmal ist es nötig, sich die Wissensgrundlage erst zu erschaffen. Dies geschieht in der Erhebung von Daten. Erst wenn die Antworten vorliegen und ausgewertet sind, können die richtigen «Diagnosen» gestellt und sinnvolle Massnahmen abgeleitet werden.

Genau in dieser Lage befand sich die Fachstelle Gesundheitsförderung: Weil man kaum etwas über die Ernährung und die Ernährungsgewohnheiten von Mitarbeitenden kleiner (Handwerks-)Betriebe weiss, wurden Angehörige dieser Zielgruppe befragt. Ihre Antworten liessen sich zur «Diagnose» und zu Vorschlägen von berufsalltagstauglichen gesundheitsförderlichen Massnahmen verdichten.

«Fit für starke Leistungen» ist ein Praxisprojekt zur Abklärung des Bedarfs nach gesunder Ernährung im Berufsalltag in Betrieben. Konkrete Massnahmen zur Verbesserung der Ernährung im Berufsalltag wurden in der Praxis erprobt.

Die besondere Bedeutung der beiden Projekte liegt darin, dass man sich hier zum ersten Mal konkret mit der Ernährung und den Ernährungsgewohnheiten von Menschen befasst, die in kleinsten und kleinen Betrieben arbeiten.

*Dr. med. Annalis Marty-Nussbaumer, MPH
Kantonsärztin Luzern*

Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen Unternehmen des Kantons Luzern

Betriebliche Gesundheitsförderung¹ ist ein Schwerpunkt der Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste Luzern.

Bei weitaus den meisten Unternehmen im Kanton Luzern – wie in der ganzen Schweiz – handelt es sich um Klein- und Mittelbetriebe (KMU). In rund 84% aller Arbeitsstätten im Kanton Luzern sind nur 2 bis 9 Personen tätig (bezogen auf Vollzeitäquivalente).² Wegen der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bedeutung von Kleinst- und Kleinbetrieben sind die Beschäftigten dieser Unternehmen eine wichtige Zielgruppe der Kantonsärztlichen Dienste Luzern.

Grössere KMU verfügen heute im Allgemeinen über gut organisierte, von Fachpersonen geleitete Betriebliche Gesundheitsförderung. In kleinsten und kleinen Betrieben ist organisierte Gesundheitsförderung im Betrieb hingegen selten. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung werden in Grossbetrieben oder grösseren KMU durchgeführt. Nahezu unbekannt ist jedoch, was in kleinsten und kleinen Betrieben geleistet wird oder wie erfolgreich dort die Massnahmen und Aktivitäten sind, die als Betriebliche Gesundheitsförderung verstanden werden können.

¹ Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine moderne Unternehmensstrategie, um Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern. BGF wirkt auf den Ebenen der Arbeitsorganisation, der Arbeitsbedingungen, der Partizipation von Mitarbeitenden am Arbeitsprozess und der Stärkung ihrer Kompetenzen.

² Fachbegriffe wie «Arbeitsstätte» und «Vollzeitäquivalent» sind in Anhang 5.3 erläutert.

Zwei Wege zu einem Ziel

Bei den kleinen und kleinsten Unternehmen, von denen man so wenig weiss, setzten zwei Projekte der Fachstelle Gesundheitsförderung an. *Ernährung im Berufsalltag* ist das Thema.

Zur Ernährung von Beschäftigten kleinster und kleiner Betriebe gibt es keine Studien. Die Fachstelle Gesundheitsförderung musste also neues Wissen gewinnen und ging das Ziel auf zwei Wegen an – über Antworten auf *Fragen zur Ernährung und Verpflegung* während des (Berufs-)Alltags und über Antworten auf *Angebote für gesunde (Zwischen-)Mahlzeiten* im Berufsalltag.

Fragen & Antworten zur Ernährung im (Arbeits-)Alltag

Im Frühsommer 2007 beantworteten 45 zufällig ausgewählte Beschäftigte in handwerklichen Kleinst- und Kleinbetrieben (bis 15 Mitarbeitende) im Kanton Luzern einen ausführlichen Fragebogen über ihre Ernährungsgewohnheiten von morgens bis nachts. In der Schweiz gibt es viele Erhebungen zur Ernährung.³ Für gewöhnlich wird nach der Menge der im Laufe eines Tages oder einer Woche verzehrten Lebensmittel gefragt. Die einfache und hier ganz zentrale Frage «was und wie essen Menschen im Laufe eines durchschnittlichen Tages?» wurde jedoch in dieser Untersuchung erstmals gestellt.⁴

Aus den Befragungsergebnissen lassen sich alltagstaugliche Massnahmen von Betrieblicher Gesundheitsförderung in kleinsten und kleinen Betrieben ableiten. Die Antworten zeigen,

- wie ausgewogen die Ernährung der Befragten ist und ob ihnen eine andere Art von Ernährung zu empfehlen wäre
- in welchen Ernährungsgewohnheiten Potenzial für gesunde Ernährung im Berufsalltag liegt
- welche Ansätze von Betrieblicher Gesundheitsförderung im Ernährungsbereich nachhaltigen Erfolg versprechen.

Angebot & Nachfrage von gesunder Ernährung im Arbeitsalltag

«Fit für starke Leistungen» heisst das Projekt, in dem Klein- und Mittelbetriebe bis 100 Beschäftigte aufgerufen waren, ihren Mitarbeitenden gesunde Verpflegung und Bewegung am Arbeitsplatz zu ermöglichen – durch ein gesundes Znüni-Angebot oder durch «gesunde Mittagstische» innerhalb und ausserhalb des Betriebs.

Wie in Gesundheitsförderungsprojekten üblich, wurde auch «Fit für starke Leistungen» evaluiert. Ausführliche Befragungen von Vorgesetzten und Mitarbeitenden zeigen,

- aus welchen Gründen sich Betriebe an «Fit für starke Leistungen» beteiligen, warum sich andere Betriebe für das Projekt nicht interessieren
- welche Angebote genutzt werden
- was die Attraktivität eines Angebots von gesunder Ernährung steigert – aus Sicht der Betriebsverantwortlichen und aus Sicht der Mitarbeitenden
- kurz: welche Ansätze von Betrieblicher Gesundheitsförderung im Ernährungsbereich nachhaltigen Erfolg versprechen.

³ *Fragen zur Ernährung* enthält beispielsweise die Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik, die seit 1992 alle fünf Jahre durchgeführt wird.

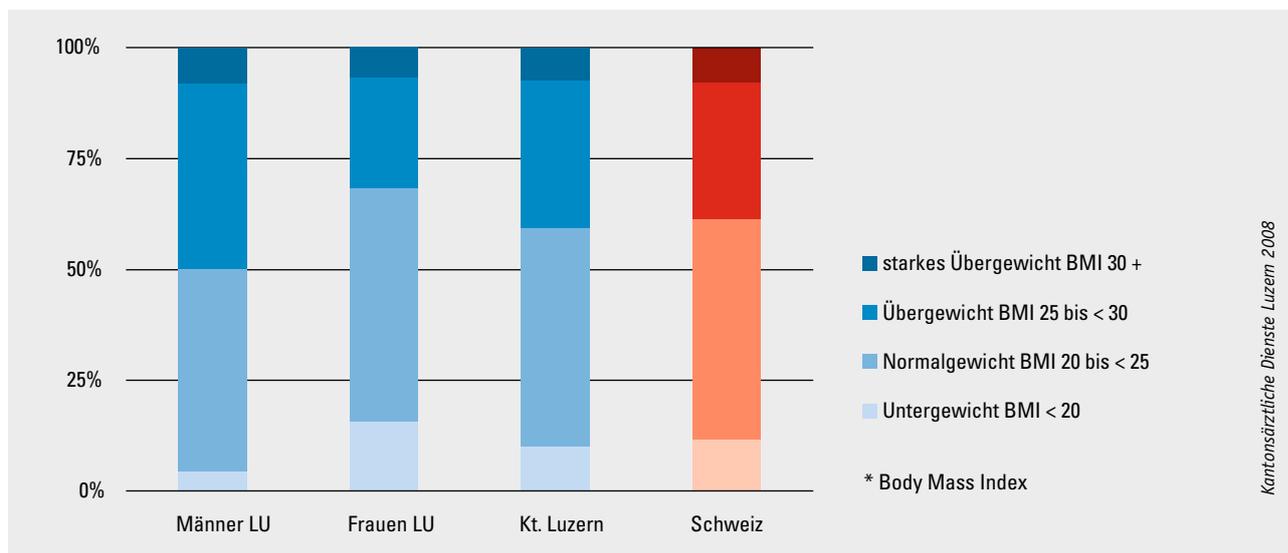
⁴ *Das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) in Frankfurt am Main und die Nationale Verzehrstudie II der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe benützen Fragebögen, die unsere Forschungsfrage allenfalls streifen. In der Schweiz existiert kein Vorbild für die Befragung.*

Gesund essen und trinken – eine Selbstverständlichkeit?

Essen und Trinken sind wie das Atmen unverzichtbar fürs Leben.

Was oder wie wir essen und trinken, beeinflusst zu einem beträchtlichen Teil, wie gut oder wie gesund wir leben und altern. Doch ausgerechnet in unserer Zeit, da Lebensmittel besser denn je verfügbar sind, gibt es in den Industrienationen immer mehr Menschen, deren Körpergewicht gemessen an ihrer Grösse nicht ideal ist. Problematisch ist vor allem die Zunahme an Übergewicht wegen Fehlern bei der Ernährung.⁵

Körpergewicht-Klassierung mittels BMI* ab 18. Lebensjahr (Abbildung 1)



Quelle: Gesundheit im Kanton Luzern – Ergebnisse aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002.

Schlank oder krank?

Neue Studien zeigen, dass weltweit die Hälfte aller Menschen zu dick ist.⁶ Hohe Anteile von zu dicken Menschen gibt es auch in der Schweiz und im Kanton Luzern, wie Abbildung 1 zeigt. Zu hohes Körpergewicht gilt als Risikofaktor für verschiedene Krankheiten und Beschwerden wie Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2), Bluthochdruck und Herzkrankheiten.

Man darf allerdings «übergewichtig» nicht mit «krank» gleich setzen. Schliesslich gibt es auch dünne kranke und dicke gesunde Menschen. Viele Faktoren tragen zur Erhaltung von Gesundheit und zur Entwicklung von Krankheit bei. Diese Faktoren finden sich in unseren Genen und in unserer Umwelt. Sie finden sich ausserdem in unserem Verhalten: wie wir uns ernähren und wie ausgiebig wir uns jeden Tag bewegen beispielsweise.

⁵ Bundesamt für Gesundheit (Hg.): Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern 2005.

⁶ Balkau B. et al.: International Day for the Evaluation of Abdominal Obesity (IDEA): A study of waist circumference, cardiovascular disease, and diabetes mellitus in 168 000 primary care patients in 63 countries. *Circulation* 2007, 116:1942-1951.

Untrennbar: Ernährung und Bewegung

Wir essen und trinken, was für Menschen geniessbar ist und zu unserer Kultur gehört. Grundsätzlich können *Lebens-Mittel* also nicht schlecht fürs Leben sein. Es kommt aber vor allem auf drei Randbedingungen an:

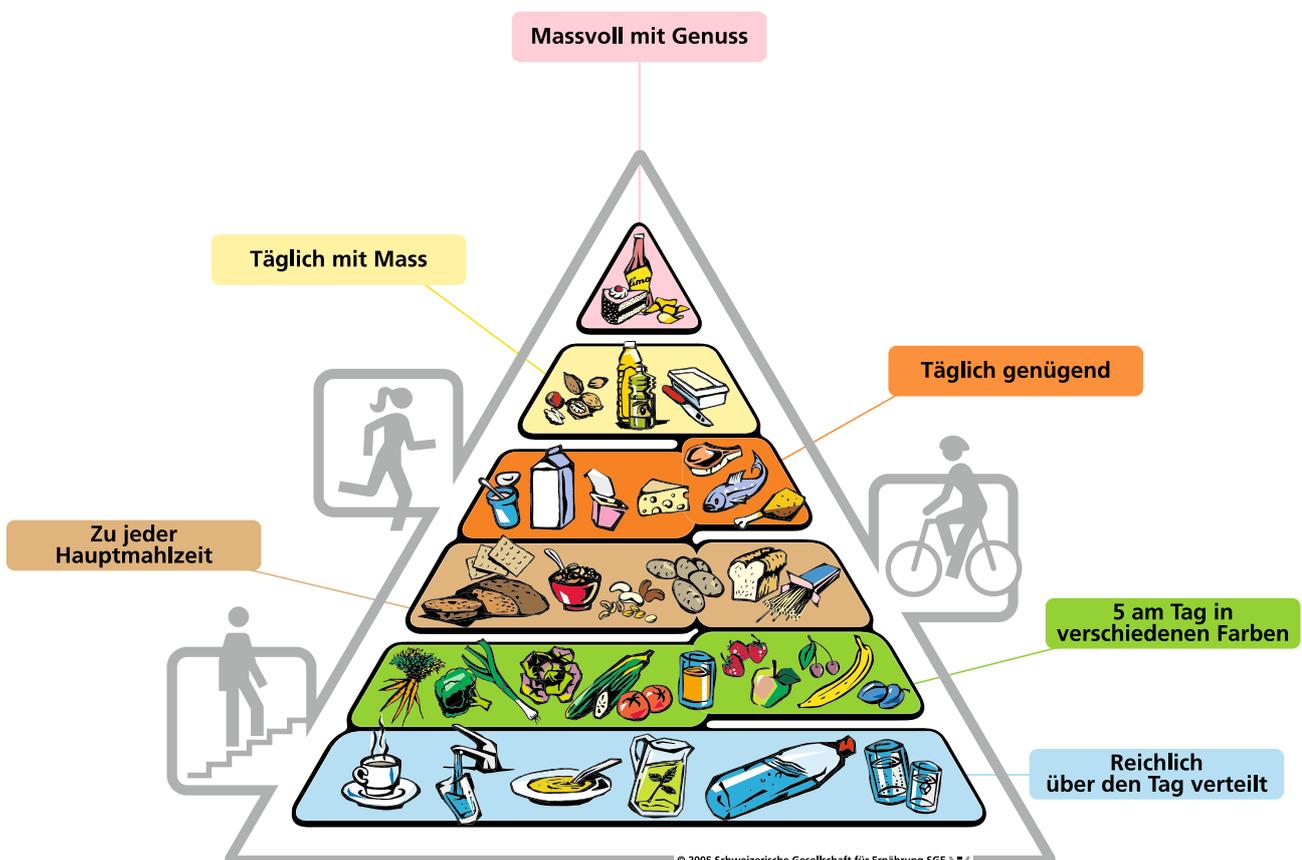
- auf die Menge des Verzehrten
- auf die Ausgewogenheit der Nahrung
- auf die körperliche Aktivität im Tagesverlauf.

Körperliche Bewegung ist etwas vom Wichtigsten für die Gesundheit, gleichgültig ob man «Idealgewicht» hat oder nicht. Körperliche Aktivität reguliert Blutdruck, Zucker-

und Fettstoffwechsel. Körperliche Aktivität senkt sogar bei Übergewichtigen das Risiko, krank zu werden.

Wer sich wenig bewegt, sollte entsprechend wenig und trotzdem ausgewogen essen – keine einfache Aufgabe! Abbildung 2 zeigt, in welcher Grössenordnung verschiedene Lebensmittelgruppen gesunden Menschen in der Schweiz als tägliche Ernährung empfohlen werden. Das richtige Mass findet sich leichter, wenn eine Mahlzeit auch Genuss bedeutet.

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Version 2005 (Abbildung 2)



Gesund... gesünder...

Viel wird gesagt und geschrieben zur Ernährung, vor allem dies: dass man sich gesünder ernähren soll. An Tipps und Empfehlungen fehlt es nicht. Auch hier werden Sie Ernährungsinformationen, Tipps und Empfehlungen zur gesunden Ernährung finden – speziell für Menschen, die in kleinsten und kleinen Unternehmen berufstätig sind. – Sie halten schliesslich eine Publikation der Fachstelle Gesundheitsförderung in der Hand!

Diese Publikation ist für Menschen gemacht, die in kleinen Betrieben arbeiten; für Menschen, die Entscheidungen zu fällen haben, denen das Wohl des Betriebes und seiner Belegschaft am Herzen liegt.

Angesprochen sind aber letztlich alle Menschen, die Interessantes und Nützliches über (gesundes) Essen und Trinken im Alltag erfahren möchten, unabhängig von ihrer beruflichen Situation oder in welcher Rolle sie sich mit Nahrungsmitteln und Ernährung befassen. Denn: Essen und Trinken sind wie das Atmen unverzichtbar fürs Leben – dieses Thema geht Alle an.

? Mein persönliches Ernährungsverhalten

Bei jedem grossen Fragezeichen haben Sie Gelegenheit zu einer persönlichen Standortbestimmung. Schauen Sie Ihre eigene Ernährung einmal genauer an – wann, was, wie und wo Sie essen und welche Bedeutung das alles für Sie persönlich hat.

→ Gut zu wissen

In der Rubrik «Gut zu wissen» finden Sie zahlreiche aktuelle Informationen zum Thema «Essen und Trinken». Hier finden Sie auch Tipps, auf welche Weise Sie während des Arbeitstages oder zuhause zu ausgewogener Ernährung kommen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und gesunden Appetit!

1 Ernährungsgewohnheiten von Mitarbeitenden kleiner Betriebe

Ergebnisse einer Befragung in kleinsten und kleinen handwerklichen Betrieben im Kanton Luzern



Unbestritten ist, dass sich ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirken. Durch abwechslungsreiche Ernährung versorgt man seinen Körper mit den nötigen Nährstoffen, man fühlt sich gut und leistungsfähig. Das Thema «Essen und Ernährung» beschränkt

sich aber keinesfalls auf die Zufuhr von Nährstoffen, auf Kohlenhydrate, Proteine, Fette beispielsweise. Es geht auch ganz wesentlich um Esskultur. Essen soll erfreuen, Genuss bereiten. Lust- und genussvoll essen gehört zur Lebensqualität und ist wichtig fürs Wohlbefinden. So unterschiedlich wie Menschen sind, so verschieden sind auch die persönlichen Vorlieben für Speisen und Getränke und die Gewohnheiten rund ums Essen. Wenn sich jemand nicht besonders «gesund» ernährt, dann liegt das häufig überhaupt nicht am fehlenden Wissen. Vielfach gründet «ungesunde» Ernährung darin, dass man so seine Verhaltensmuster hat und sich nicht überwinden oder die Energie aufbringen mag, etwas zu ändern. Essverhalten, Ernährungsverhalten zu verändern ist häufig tatsächlich ein recht schwieriges Unterfangen. Aber kleine Schritte führen zum Erfolg!

Claudia Burkard, EUMAHP
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung Luzern

In Teil 1 erfahren Sie, wie sich Menschen, die in kleinsten und kleinen Handwerksbetrieben im Kanton Luzern arbeiten, im Laufe eines durchschnittlichen Tages ernähren: was die Berufstätigen zu den gewöhnlichen Zeiten jeweils essen und trinken; wie viel Zeit sie sich dafür nehmen; wo sie essen; wer dabei ist; was sie gleichzeitig zum Essen und zum Trinken tun; wie sie ihre Ernährung einschätzen und was ihnen in Bezug auf ihre Nahrung und Ernährung wichtig erscheint.

Für die Fachstelle Gesundheitsförderung sind diese Informationen sehr wichtig: Aus diesen Daten lässt sich ableiten, zu welcher Tageszeit und mit welchem Angebot Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinsten und kleinen Betrieben nachhaltigen Erfolg verspricht.

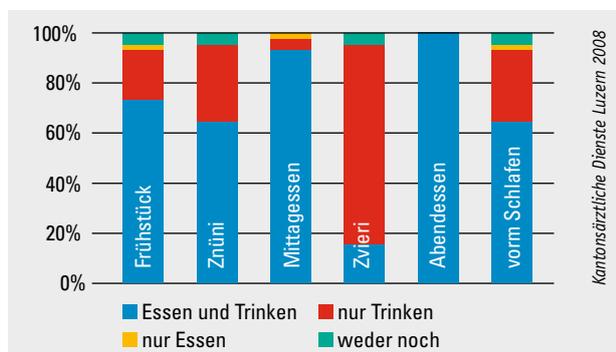
Informationen zur Befragung finden Sie in Anhang 5.1.

1.1 Essen von morgens bis nachts Welche Mahlzeiten nehmen Mitarbeitende kleiner Luzerner Betriebe im Laufe eines Tages ein?

Essenszeit

Am Anfang steht die Frage, ob eine Mahlzeit überhaupt im üblichen Tagesablauf vorkommt. Abbildung 3 zeigt, wie es Mitarbeitende von kleinen Luzerner Handwerksbetrieben zur jeweiligen Essenszeit regelmässig – zwei Mal pro Woche oder häufiger – halten, ob sie essen und trinken, nur essen, nur trinken oder ob sie die Mahlzeit ganz auslassen.

Essen und/oder Trinken, zwei Mal pro Woche oder häufiger (Abbildung 3)



Die kleinen grünen Abschnitte in Abbildung 3 stehen für die wenigen Befragten, bei denen die jeweilige Mahlzeit regelmässig *ausfällt*. Niemand lässt die Mittagspause oder das Abendessen ausfallen. Wenige nutzen ihre Mittagspause regelmässig, um nur etwas zu trinken, 93% der Befragten essen und trinken aber für gewöhnlich zu Mittag. Alle Befragten essen und trinken in der Regel etwas zum Abendessen.

73% der Befragten essen und trinken etwas zum Frühstück, 20% begnügen sich üblicherweise mit einem Getränk. 64% essen und trinken etwas zum Znüni, aber nur 16% beim Zvieri. Für 80% der Befragten ist der Zvieri eine reine Trinkpause. Knapp zwei Drittel aller Befragten essen und trinken auch noch etwas nach dem Abendessen und weitere 29% trinken in der Nacht regelmässig etwas, ohne dazu zu essen.

? Wie schaut ein gewöhnlicher Tag in Ihrem Leben hinsichtlich Mahlzeiten aus?

FRAGER – FRAGEbogen zur ERnährung®

An einem ganz normalen durchschnittlichen Tag schaut es in Bezug aufs Essen und Trinken bei mir so aus:

	trifft zu	trifft nicht zu
Normalerweise esse und trinke ich etwas am Morgen. An Werktagen reicht mir morgens ein Getränk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normalerweise esse und trinke ich etwas zum Znüni. An Werktagen reicht mir zum Znüni ein Getränk. Normalerweise mache ich nur eine Pause, esse und trinke aber nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Mittagessen ist für gewöhnlich meine Hauptmahlzeit. Normalerweise reicht es mittags höchstens für einen Snack.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Nachmittag mache ich eine Zvieri-Pause. Normalerweise esse und trinke ich etwas zum Zvieri. An Werktagen reicht mir zum Zvieri ein Getränk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Abendessen ist für gewöhnlich meine Hauptmahlzeit. Normalerweise esse ich abends nur etwas Kleines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachts gehe ich öfter mal in die Küche, um etwas zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für mich stimmt es mit den Pausen und den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ Gut zu wissen

Mit einem Frühstück starten Sie optimal in den Tag. Falls Sie keine Zeit oder keinen Appetit haben: Besser als nichts sind ein Glas/eine Tasse Milch, Kaffee mit viel Milch und/oder ein Glas Fruchtsaft.

Eine **Frucht als Zwischenmahlzeit** kann das «Elf-Uhr-Loch» überbrücken und hilft, die für gesunde Ernährung empfohlenen 2 Portionen Früchte pro Tag «unterzubringen».

Ob Sie am Mittag oder Abend eine grössere Mahlzeit essen, ist nicht so wichtig, **wichtig sind Abwechslung, Ausgewogenheit und gute Verträglichkeit.**

Essen während der Schlafphase kann **ungünstig für die Energiebilanz** sein – besser verzichten oder bei Schlaflosigkeit und Gluscht eine Bouillon wärmen, Tee trinken oder Gemüse knabbern.

Zeit fürs Essen

Für das Frühstück und die beiden Zwischenmahlzeiten wendet die eine Hälfte der Befragten bis zu je 15 Minuten auf, für Mittag- und Abendessen bis zu je 30 Minuten; die andere Hälfte nimmt es jeweils gemächlicher.

Die Unterschiede zwischen den einzelnen Befragten sind beträchtlich. Der «Schnellste» wickelt seine Mahlzeiten in weniger als 40 Minuten ab, der Gemächlichste nimmt sich insgesamt um die 3¾ Stunden pro Tag Zeit.

? Wie viel Zeit nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten bzw. Essenspausen?

Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	
_____	_____	_____	_____	_____	Minuten

? Essenszeit sollte auch Zeit des Abschaltens, der Entspannung und Erholung sein. Wie viel Zeit wäre jeweils für Sie ideal?

Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	
_____	_____	_____	_____	_____	Minuten

1.2 Kaffee, Wasser, Pausenapfel ... Was über den Tag verteilt gegessen und getrunken wird

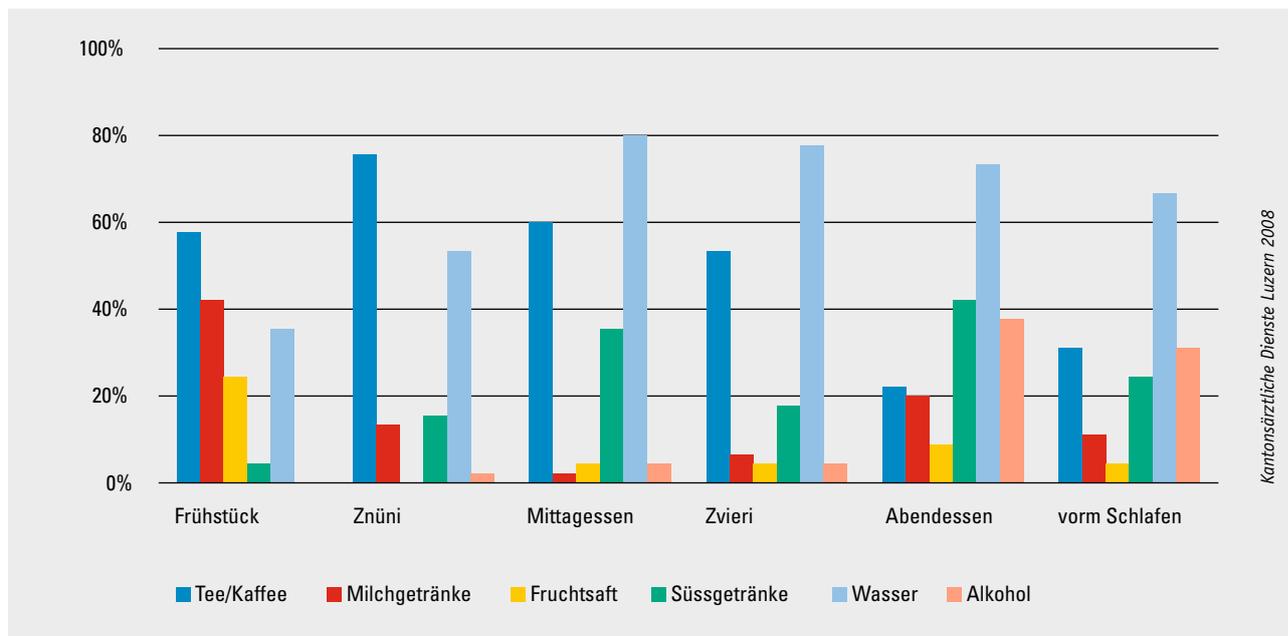
Was die Beschäftigten in handwerklichen Kleinst- und Kleinbetrieben im Kanton Luzern zum Trinken und Essen bevorzugen, hängt stark davon ab, um welche Mahlzeit es sich handelt. Manche Getränke und Speisen erfreuen sich jedoch während des ganzen Tages grosser Beliebtheit und andere sind grundsätzlich ziemlich unbeliebt.

In Abbildung 4a geht es um Getränke(gruppen), die bei der jeweiligen Mahlzeit *zweimal* pro Woche oder *häufiger* konsumiert werden. Dargestellt ist der Anteil an Nennungen. Mehrere Antworten pro Mahlzeit waren möglich.

Wasser ist mit Abstand das wichtigste Getränk. Vom Znüni an trinkt die Mehrheit der Befragten regelmässig Wasser. Zweitwichtigstes Getränk ist Tee oder Kaffee. Wasser, Tee und Kaffee sollten deshalb den ganzen Tag ausreichend verfügbar sein.

Alle anderen Getränke sind stark an einzelne Mahlzeiten gekoppelt: Milchgetränke sind vor allem morgens beliebt. Süssgetränke kommen bei den Hauptmahlzeiten zum Einsatz, erfreuen sich aber auch vor dem Zubettgehen gewisser Beliebtheit. Fruchtsäfte stehen allenfalls auf dem Frühstückstisch. Alkohol wird insbesondere abends und nachts regelmässig konsumiert.

Anteil von Nennungen mindestens zweimal pro Woche konsumierter Getränke (Abbildung 4a)



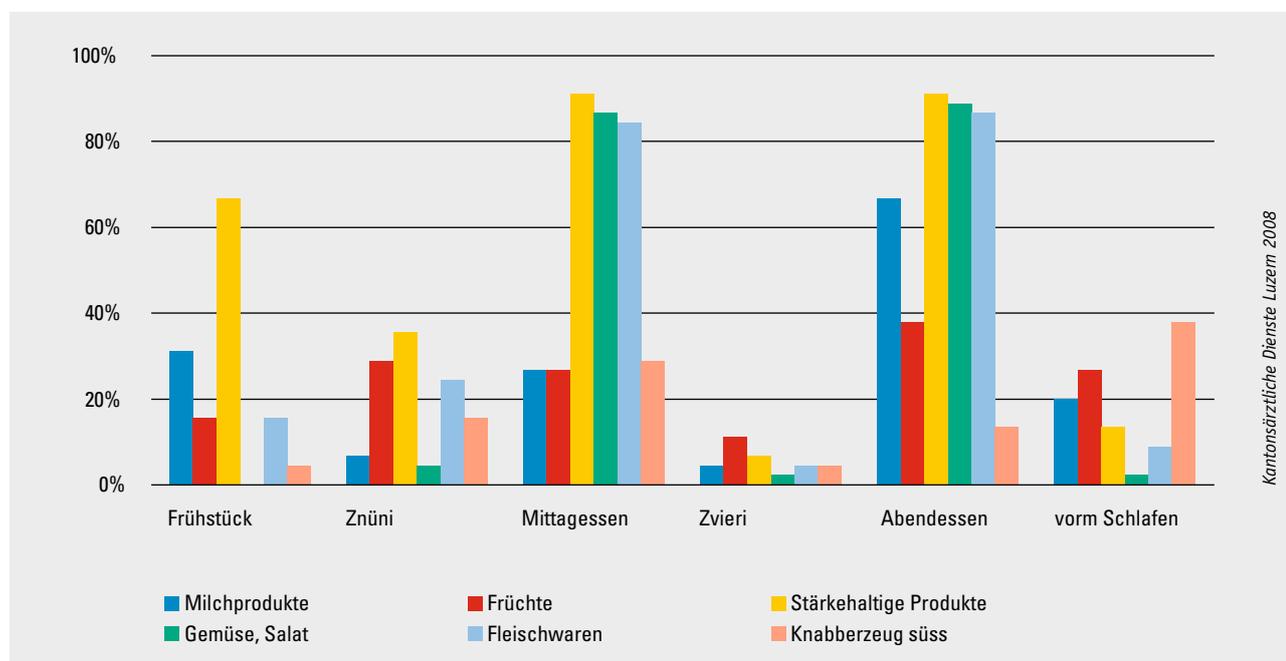
In Abbildung 4b geht es um Nahrungsmittel, die bei der jeweiligen Mahlzeit *zweimal pro Woche oder häufiger* konsumiert werden. Dargestellt ist der Anteil an Nennungen. Mehrere Antworten pro Mahlzeit waren möglich.

Die Auswahl umfasst *Milchprodukte* (Joghurt, Quark, Cottage Cheese, Käse, Frischkäse); *frische Früchte*; *stärkehaltige Produkte* (Brot, Brötli, Gipfeli, Müesli, Reis, Teigwaren, Kartoffeln); *Gemüse & Salat* als Beilagen oder Hauptgang; *Fleischwaren* (Fleisch und Wurst); *süßes Knabberzeug* (Gebäck, Knabberzeug, Schokoladeprodukte).

Stärkehaltige Produkte (Getreideprodukte und Kartoffeln) sind während des ganzen Tages wichtiger Energielieferant. Auch Früchte werden zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten regelmässig gegessen. Fleischwaren und Gemüse & Salat sind Hauptkomponenten von Mittag- und Abendessen. Milchprodukte haben überwiegend Platz beim Abendessen. Süßes wird vor allem in der Zeit zwischen Abendessen und Zubettgehen geknabbert.

Salziges knabberten die Befragten weniger als zweimal wöchentlich; deshalb kommt salziges Knabberzeug in der Abbildung nicht vor.

Anteil von Nennungen mindestens zweimal pro Woche konsumierter Lebensmittel (Abbildung 4b)



Vom Zmorge bis zum Znacht – was zu welcher Zeit auf den Tisch kommt

Frühstück

Fast 60% aller Befragten trinken morgens Tee oder Kaffee. Vor allem beim Frühstück sind auch Milchgetränke beliebt. Gegessen wird Brot mit Butter und Konfitüre, andere Brotauflagen sind weniger gefragt. Müesli und Gipfeli gehören nur bei Wenigen auf den morgendlichen Speiseplan. Ein Viertel der Befragten trinkt regelmässig Fruchtsaft.

Znüni

Mehr denn eine erste Zwischenmahlzeit ist der Znüni eine Trinkpause. Über 75% der Befragten trinken Tee oder Kaffee, über 50% Wasser. Wenn gegessen wird, dann sind es vor allem Brot oder Brötli und frische Früchte.

Mittagessen

80% aller Befragten trinken Wasser, 60% trinken mittags Tee und/oder Kaffee. Gegessen werden Beilagesalat, Fleisch (rotes und weisses Fleisch gleichermassen) sowie stärkehaltige Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Teigwaren. Das Mittagessen soll ein warmes und vor allem ein «richtiges» Essen sein. Fast-Food, Fisch, Früchte, Pizza, Sandwich, Wähen, Würste, kalte Hauptgerichte, süsses und salziges Knabberzeug sind wenig gefragt.

Zvieri

Der Zvieri ist eindeutig eine Trinkpause. Knapp 80% trinken Wasser, etwas mehr als die Hälfte aller Befragten trinken Tee oder Kaffee. Unbeliebt sind andere Getränke. Nur wenige Befragte essen überhaupt irgendetwas und wenn, dann vor allem frische Früchte.

Abendessen

Alle essen zu Abend, 91% (fast) täglich und 9% der Befragten mindestens zweimal pro Woche. Drei Viertel der Befragten trinken Wasser, über 40% machen von Süssgetränken Gebrauch. 38% der Befragten trinken zum Abendessen mindestens zweimal pro Woche Alkohol.

Sandwich und kaltes Fleisch (weisses und rotes Fleisch) sind abends beliebt. Am häufigsten werden Beilagesalate, warmes Fleisch, Gemüse und stärkehaltige Beilagen konsumiert. 38% der Befragten essen abends regelmässig frische Früchte; zu anderen Tageszeiten ist der Anteil der Früchte-Esser deutlich kleiner. Joghurt und Quark sind bei 30% der Befragten häufiger Bestandteil des Abendessens, früher am Tag spielen diese Nahrungsmittel keine grosse Rolle. Zählt man Käse und Frischkäse dazu, dann essen zwei Drittel der Befragten abends regelmässig Milchprodukte. Unbeliebt sind Fastfood, Fisch, Wähen, süsses und salziges Knabberzeug.

Nach dem Abendessen

Viele Befragte geben an, nach dem Abendessen noch etwas zu konsumieren. Zumeist handelt es sich um Getränke. Zwei Drittel der Befragten trinken nach dem Abendessen regelmässig Wasser, rund 30% trinken nachts Tee und/oder Kaffee und ebenfalls rund 30% alkoholhaltige Getränke. Lebensmittel werden nachts nur in Einzelfällen konsumiert. Am häufigsten wurden süsses Knabberzeug oder Gebäck genannt, etwas weniger häufig Früchte und Milchprodukte.

Übrigens... Mit ihren Zmorge-Gewohnheiten liegen die Luzerner Befragten voll im Trend einer 2007 durchgeführten Coop-Umfrage: Gemäss Coop-Umfrage verzichten in der Schweiz rund 20% der Bevölkerung aufs Frühstück, 16% trinken aber immerhin Kaffee, fast 40% essen Gipfeli oder Konfi-Brot. Mit dem Grad der Schulbildung steigt der Anteil derjenigen, die überhaupt frühstücken und deren Frühstück Joghurt und Müesli enthält.⁷

⁷ Repräsentative Meinungsumfrage LINK/504 Interviews zur Frage: «Was essen Sie am ehesten zum Zmorge?» Coop-Zeitung 46/2007, S. 3.

? Der folgende Fragebogen enthält eine Auswahl von Getränken und Lebensmitteln, die in der Schweiz häufig auf den Tisch kommen.
Was essen und trinken Sie für gewöhnlich im Laufe eines Tages?
 (für gewöhnlich = zweimal pro Woche und häufiger)

FRAGER – FRAGEbogen zur ERnährung®
Das trinke und esse ich für gewöhnlich im Laufe eines Tages:

	trifft zu	trifft nicht zu
Kaffee, Tee mit wenig Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch, Kakao, Milchkaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süssgetränk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frucht- oder Gemüsesaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konfi-Brot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müesli mit Getreideflocken und Joghurt oder Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Äpfel, Birnen, andere Früchte und Beeren (auch im Müesli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süsses und Desserts (z.B. Crèmes, Kuchen, Kleingebäck)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt, Quark)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes Chips und ähnliches Knabberzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nüsse, Mandeln (pur, ohne Salz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schokolade(produkte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln, Getreideprodukte wie Reis, Teigwaren (warm/kalt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und/oder Salat, Gemüsesuppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde im Grossen und Ganzen gut, wie ich mich ernähre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➔ **Gut zu wissen**

Mit Obst, Früchten oder Beeren zu zwei Mahlzeiten lässt sich die Empfehlung «2 Portionen pro Tag» erreichen. (1 Portion = 1 Stück, 1 Handvoll)

Die Gewohnheit «ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit und jedem Kaffee» hilft ohne Nachdenken, optimal den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Eine Portion Gemüse sind: ein gemischter Salat, ein Teller Gemüsesuppe, ein Glas Gemüsesaft (z.B. Tomate) oder eine Gemüsebeilage. Für ausgewogene Ernährung werden 3 Gemüseportionen täglich empfohlen – so viel steckt bereits in einem grossen Salat- oder Gemüseteller.

Süßes Gebäck, Pommes Chips & Co. schmecken gut – nicht zuletzt, weil sie viel Fett, Zucker bzw. Salz enthalten. Diese Lebensmittel sollen bewusst und massvoll genossen werden.

Birchermüesli mit Milchprodukten, Getreideflocken, Früchten und Nüssen und vielleicht ein wenig Rahm ist eine ausgewogene, gesunde Mahlzeit.



? Der nächste Fragebogen enthält nur Getränke und Lebensmittel, die Teil der gesunden Ernährung sind – vorausgesetzt die Menge stimmt. Kommt Ihr Speiseplan den Empfehlungen schon nahe oder läge die eine oder andere Verbesserung drin?

FRAGER – FRAGEbogen zur ERnährung®

Mit der empfohlenen ausgewogenen Ernährung schaut es bei mir so aus:

	mag ich nicht	könnte ich probieren	trinke/esse ich bereits
Reichlich Getränke, z.B. 6mal täglich 1 Glas oder 1 Tasse (insgesamt 1–2 Liter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3mal täglich Milch, Joghurt, Quark, Frisch- und anderen Käse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1mal täglich Fleisch, Eier, Tofu oder Quorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1–2mal pro Woche Fisch (auch Thon oder Sardinen/Sardellen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Portionen Obst, Früchte oder Beeren (roh, gekocht, getrocknet oder Saft) pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Portionen Gemüse (roh, gekocht, getrocknet, Saft) oder Salat pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zu jeder Hauptmahlzeit Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
von den Beilagen 2mal täglich dunkles Brot, Vollkornreis, -teigwaren u.ä. oder Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
max. 1 Süssigkeit oder 1 Süssgetränk pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
max. 1 Handvoll salzige Knabberei (Chips & Co., Nüssli, etc.) pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➔ Wenn Sie wissen möchten, wo Sie mit Ihrer Ernährung stehen, dann zählen Sie bitte die Kreuzchen in jeder Spalte zusammen. Die Auflösung finden Sie auf der nächsten Seite.

Gratulation!

Mindestens 8mal «trinke/esse ich bereits»

Sie erfüllen die Empfehlungen für eine ausgewogene, gesunde Ernährung hervorragend. Bleiben Sie dabei!

Auf dem richtigen Weg

Mindestens 8mal «könnte ich probieren» und «trinke/esse ich bereits» zusammengezählt

Sie erfüllen die Empfehlungen bereits zu einem wesentlichen Teil. So kommen Sie dem Ziel näher:

- ➔ Gehen Sie zu den Empfehlungen mit Ihrem Kreuz bei «könnte ich probieren». Wählen Sie eine aus. Wie Sie vorgehen können, um Ihre Gewohnheiten zu verbessern, lesen Sie im nächsten Kapitel (Seite 24).

Sie haben Potenzial

Mindestens 8mal «mag ich nicht» und «könnte ich probieren» zusammengezählt

Sie haben gute Möglichkeiten, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern.

- ➔ Überlegen Sie, welche Empfehlung Ihnen am leichtesten fallen dürfte. Fangen Sie damit an. Wie Sie vorgehen können, lesen Sie im nächsten Kapitel (Seite 24).

Der erste Schritt

Liegen Sie darunter oder dazwischen?

- ➔ Konzentrieren Sie sich auf die Empfehlungen, die Sie mit «könnte ich probieren» angekreuzt haben und lesen Sie den Kommentar zu «Sie haben Potenzial».

➔ Gut zu wissen

Bewegung, Entspannung und Freude beeinflussen die Gesundheit massgeblich. Gut ist es, wenn Sie sich mindestens eine halbe Stunde bei Alltagsbeschäftigungen bewegen können, beispielsweise durch körperliche Arbeit im Beruf, bei Hausarbeiten, auf dem Arbeitsweg, mit Treppensteigen.

Zeit für entspanntes Zusammensein, für gemeinsame Essen und andere freudvolle Aktivitäten ist wichtig fürs Gesundbleiben. Wenn das für Sie schwierig ist, überlegen Sie sich, wo und wann Sie wenigstens kleine Zeiteinseln im Alltag dafür finden können.

Schritt für Schritt zu einer gesunden Ernährung

Es gibt viele Ereignisse im Leben, die einen zwingen, lieb gewordene Gewohnheiten umzustellen: Arbeits- oder Wohnungswechsel, veränderte Familiensituation, geänderte Verpflegungsmöglichkeiten beispielsweise. Gewohnheiten sind aber auch gewollt veränderbar. Je länger es brauchte, eine Gewohnheit zu entwickeln, umso mehr Geduld ist im Allgemeinen für eine Veränderung nötig.

Ernährungsgewohnheiten bilden sich langsam heraus. Für Veränderungen braucht es deshalb üblicherweise viel Geduld (Zeit), Motivation und Unterstützung. Hilfreiche Unterstützung kann von privater, betrieblicher und/oder von professioneller Seite kommen.

Auch kleine Veränderungen können eine Menge Energie kosten, sind aber trotzdem fürs Wohlbefinden und für die Gesundheit ausserordentlich gut.

? Wenn Sie denken, es wäre Zeit, dass Sie an Ihrer Ernährung etwas verändern: Beginnen Sie gleich. Hier finden Sie einige Tipps, die Ihnen bei Ihrem Vorhaben helfen können.

- Schauen Sie auf Seite 22 die Empfehlungen an, bei denen Sie «könnte ich probieren» angekreuzt haben: Welche erscheint Ihnen am leichtesten in die Tat umzusetzen? Nehmen wir hier das Beispiel: «2 Früchte pro Tag».
- Nehmen Sie sich dieses eine Ziel vor. Notieren Sie dieses persönliche Ziel auf einen «Spick» und fixieren Sie den Spick an einem Ort, den Sie häufig aufsuchen. So werden Sie immer wieder daran erinnert.
- Überlegen Sie, wie Sie am nächsten Tag Ihr Ziel am besten erreichen dürften. Beim Ziel «2 Früchte am Tag» könnte dies sein: «Ich trinke am Morgen einen Orangensaft. Zur Arbeit nehme ich einen Apfel mit. Der Apfel muss bis zum Feierabend gegessen sein». Sobald Sie eine gute Lösung gefunden haben, bleiben Sie dabei.

• Testen Sie sich nach einem Monat wieder mit dem Frager «*Mit der empfohlenen ausgewogenen Ernährung schaut es bei mir so aus...*» (Seite 22).

? Haben Sie Ihr erstes Ziel erreicht? Dann behalten Sie die Gewohnheit bei. Suchen Sie sich das nächste Ziel aus und gehen so vor wie beim ersten.

? Tun Sie sich noch schwer mit Ihrem ersten Ziel? Geben Sie sich noch mehr Zeit. Suchen Sie auch nach anderen Möglichkeiten, um das Ziel zu erreichen. Beispielsweise: «Ich esse nun jeden Tag eine Frucht zum Abendessen» oder «ich stehe etwas früher auf und bereite mir zum Frühstück ein Müesli mit einer Frucht zu».

Stressen Sie sich nicht. Machen Sie eins ums andere und versuchen Sie dabei zu bleiben. Besser kleine Schritte von Dauer als grosse Veränderungen nur für kurze Zeit.

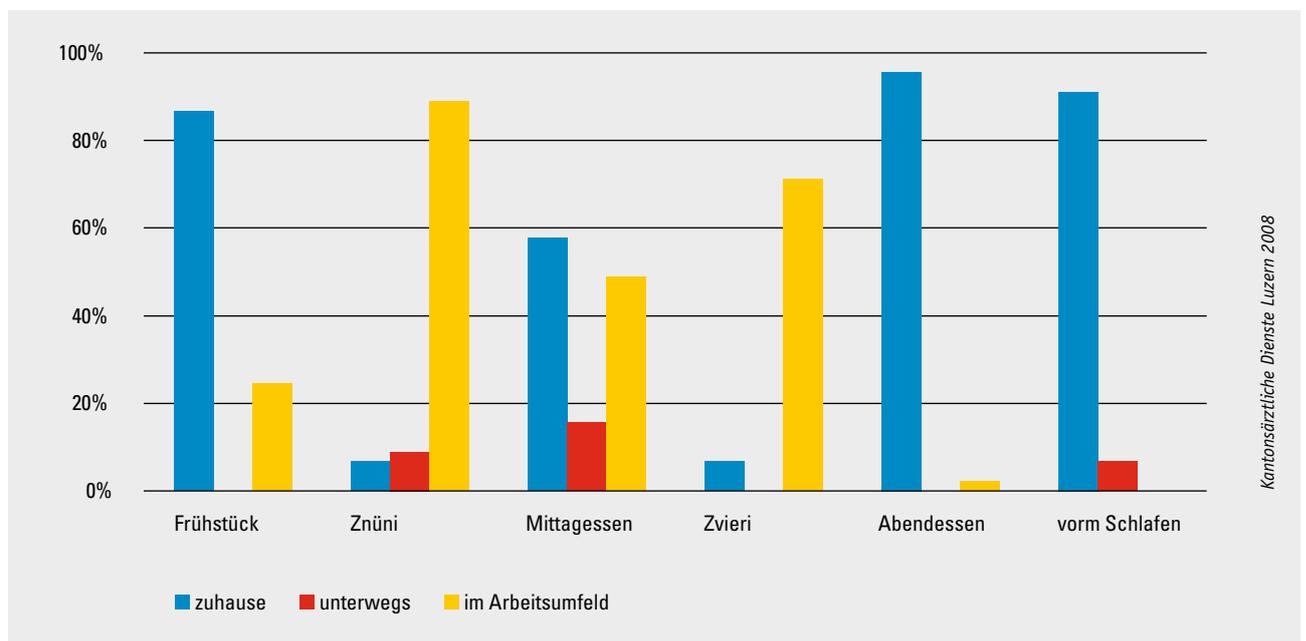


1.3 Morgens zuhause, mittags unterwegs Wo und mit wem die Mahlzeiten eingenommen werden

Wo essen und trinken Beschäftigte handwerklicher Kleinbetriebe für gewöhnlich?

Abbildung 5 zeigt, wo zur jeweiligen Zeit regelmässig – zweimal pro Woche und häufiger – gegessen und getrunken wird. Dargestellt ist der Anteil an Nennungen. Mehrere Antworten pro Mahlzeit waren möglich.

Wo regelmässig gegessen und getrunken wird (Abbildung 5)



Menschen, die in kleinen Luzerner handwerklichen Betrieben beschäftigt sind, essen hauptsächlich zuhause und verbringen ihre Trinkpausen vor allem im Arbeitsumfeld. Die wichtigen Ess-Zeiten sind Frühstück, Mittag- und Abendessen. Hauptsächlich Trink-Zeiten sind Znüni, Zvieri und die Zeit nach dem Abendessen.

Mittagessen in der Arbeitsumgebung ist fast so wichtig wie Mittagessen zuhause. Frühstück im Arbeitsumfeld wurde auch von einem Viertel der Befragten genannt; aber üblicherweise wird wenigstens ein Getränk morgens zuhause genossen.

Wo kommen Essen und Getränke her?

Das *Essen* kommt von zuhause – Esswaren werden entweder von zuhause mitgebracht oder direkt zuhause verzehrt (Frühstück, Mittag- und Abendessen). *Getränke* werden hingegen unterwegs gekauft oder stehen am Konsumationsort zur Verfügung (Znüni, Zvieri).

Für Menschen, die in handwerklichen Kleinst- und Kleinbetrieben im Kanton Luzern beschäftigt sind, gilt also:

- Ernährung beginnt und endet zuhause – Tag für Tag.
- Obst und Früchte sollten immer erreichbar sein – zuhause und während des Arbeitstages.
- Während des Arbeitstages braucht es eine gute Versorgung mit Getränken – Kaffee, Tee und vor allem Wasser.



→ Gut zu wissen

Für Berufstätige mit vorwiegend sitzender Tätigkeit, mit häufigen Geschäftsessen und unregelmässigen geschäftlichen Verpflichtungen ist es wichtig, dass die Mahlzeiten leicht und bekömmlich sind.

Tipps bei Arbeiten im Büro, in der Werkstatt und im Aussendienst

Ob Sie im Büro oder im Aussendienst arbeiten oder ob Sie einem Handwerk nachgehen: Wichtig ist, dass die Energiebilanz stimmt – dass die Kalorien (Energie), die Sie durch Ihre Nahrung aufnehmen, durch körperliche Aktivität verbraucht und ausgeglichen werden.

- Geniessen Sie fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur in kleinen Mengen.
- Passen Sie die Kalorienzufuhr, z.B. beim Mittagessen, Ihrem Kalorienbedarf an.
- Geniessen Sie Alkohol nur in kleinen Mengen oder verzichten Sie ganz drauf.

Tipps bei häufigen Geschäftsessen

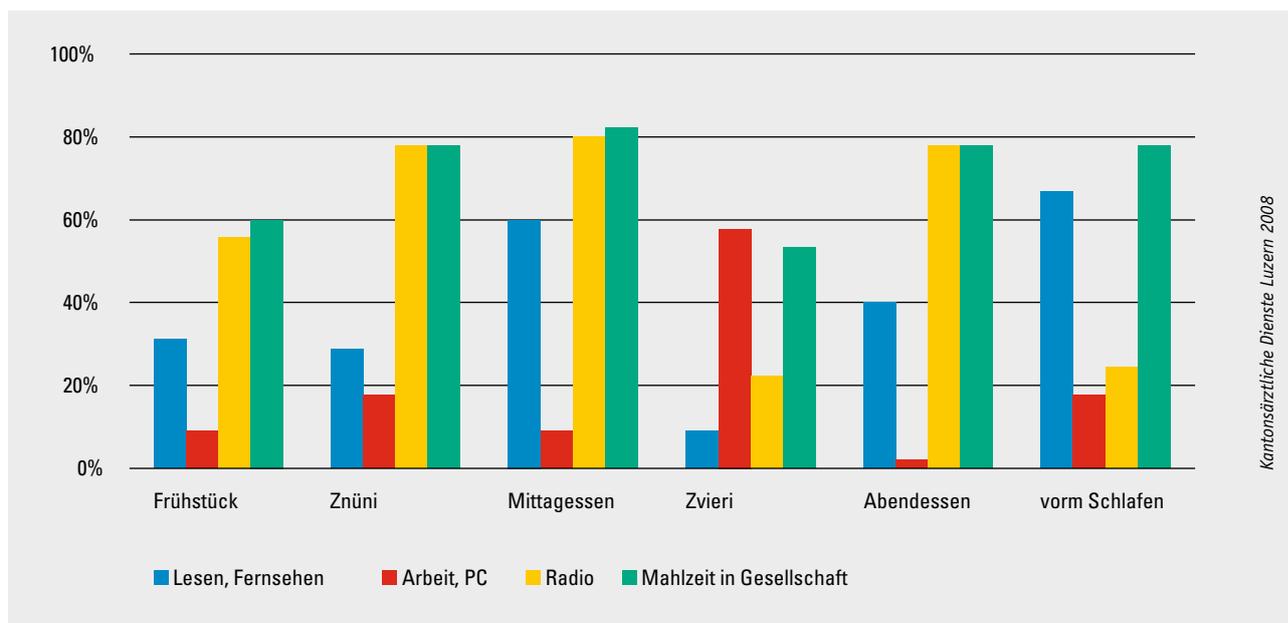
- Wählen Sie so häufig als möglich Restaurants, die leichte Menüs anbieten und Gemüse zum Menu servieren. Wählen Sie einen Salat (möglichst mit italienischer Sauce) als Vorspeise.
- Verzichten Sie auf Desserts, ausgenommen frischen Fruchtsalat.
- Falls Alkohol dazu gehört: Lassen Sie nicht nachschenken. Zu Beginn eines Meetings ist es günstig, wenn Sie am Glas nur nippen.
- Zum Apéro eignen sich auch Tomatensaft oder alkoholfreies Bier.

Aktivitäten und Gesellschaft beim Essen und Trinken

Abbildung 6 zeigt, was während der jeweiligen Mahlzeit regelmässig – *zweimal* pro Woche und *häufiger* – sonst noch getan wird und ob man regelmässig mit anderen

Menschen zusammen ist. Dargestellt ist der Anteil an Nennungen. Mehrere Antworten pro Mahlzeit waren möglich.

Was wird regelmässig neben dem Essen und Trinken getan? (Abbildung 6)



Nebenbeschäftigungen:

Die Mehrzahl der befragten Berufsleute beschäftigt sich in allen Ess- und Trinkpausen regelmässig mit irgendetwas nebenbei. Radiohören ist bei Frühstück, Znüni, Mittag- und Abendessen die wichtigste Nebenbeschäftigung, Lesen & Fernsehen stehen dann an zweiter Stelle. Nach dem Abendessen ist Lesen & Fernsehen mit Abstand die wichtigste «Nebenbeschäftigung». Die Zvieri-Pause wird dagegen mehrheitlich mit Arbeit am Computer ausgefüllt.

Gesellschaft beim Essen und Trinken:

Beim Frühstück und beim Zvieri ist man am ehesten allein. Über 80% der Befragten verbringen ihr Mittagessen regelmässig in Gesellschaft. Doch auch beim Znüni, Abendessen und vor dem Schlafengehen befinden sich knapp 80% der Befragten regelmässig in Gesellschaft mit Anderen.

1.4 Gut, günstig, schnell?

Wie schätzen die Befragten ihre Ernährung ein, was ist wichtig?

Der nächste Fragebogen, den Sie gerne auch für sich selbst beantworten können, enthält genau die Fragen, die den Beschäftigten in handwerklichen Kleinst- und Kleinbetrieben gestellt wurden

- zur körperlichen Aktivität im Verlaufe eines normalen Tages
- was bei der alltäglichen Ernährung beachtet wird
- wie die eigene Ernährung eingeschätzt wird.

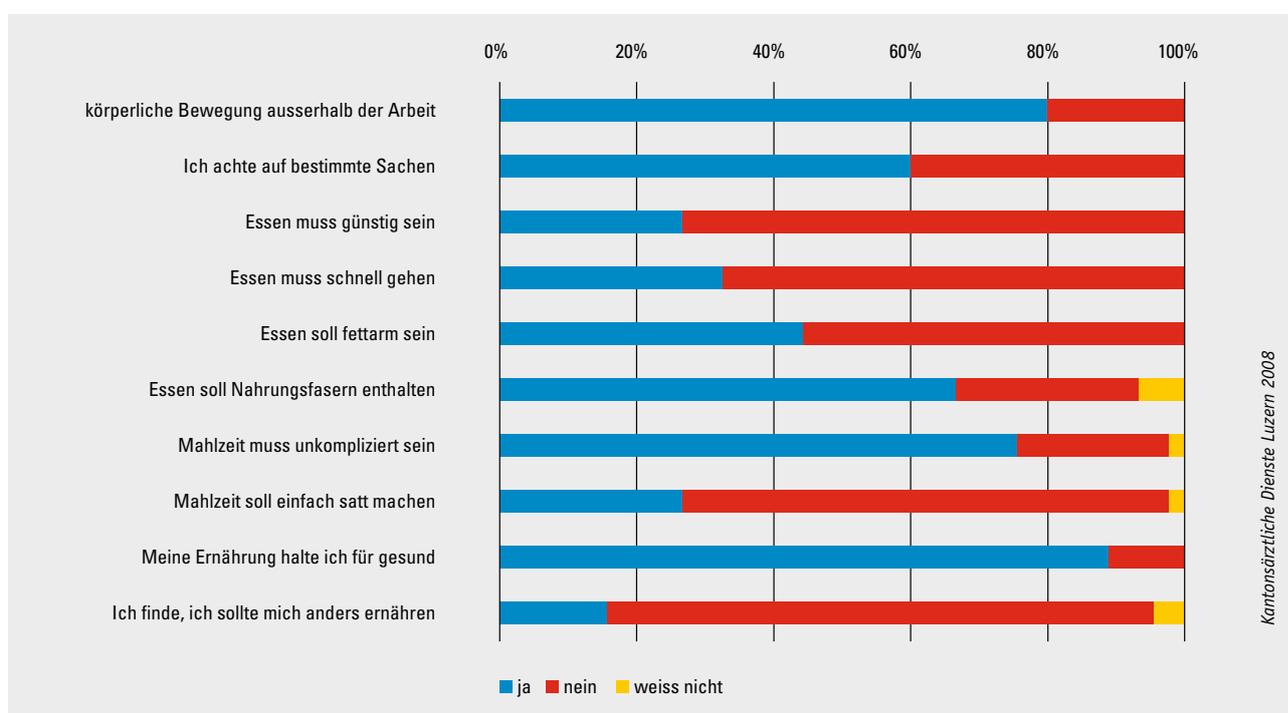
Die Befragungsergebnisse sind in Abbildung 7 dargestellt.

? Möchten Sie wissen, wo Sie in Bezug auf Bewegung und Ernährung im Alltag im Vergleich zu den Befragungsergebnissen stehen?

FRAGER – FRAGEbogen zur ERnährung® Fragen zu Bewegung und Ernährung im Alltag	ja	nein	weiss nicht
Ich bewege mich täglich körperlich bei der Arbeit (Haus- oder Berufsarbeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bewege mich täglich körperlich ausserhalb der Arbeit (z.B. auf dem Arbeitsweg, in der Freizeit, beim Laufen, im Fitnessstraining)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte auf bestimmte Sachen bei der Ernährung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Essen muss günstig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für das Essen möchte ich wenig Zeit aufwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Essen soll wenig Fett enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Essen soll viele Nahrungsfasern (Ballaststoffe) enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine Mahlzeit muss unkompliziert sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine Mahlzeit soll mich einfach satt machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Ernährung halte ich für gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde, ich sollte mich anders ernähren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	tief	mittel	hoch
Mein täglicher Wasser-Konsum ist...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abbildung 7 zeigt die prozentuale Verteilung der Antworten von Beschäftigten in handwerklichen Luzerner Kleinst- und Kleinbetrieben zu allgemeinen Fragen über ihre körperliche Aktivität und ihre Einstellung zur Ernährung.

Allgemeine Fragen zur Bewegung und Ernährung (Abbildung 7)



Bewegung während und ausserhalb der Arbeit

Die Arbeit (Berufs- und Hausarbeit) ist für mehr als die Hälfte der Befragten mit starker körperlicher Bewegung verbunden, knapp ein Viertel bewegt sich bei der Arbeit leicht, 20% gehen einer sitzenden Beschäftigung nach. 80% bewegen sich auch ausserhalb der Arbeit täglich körperlich. Die befragten Beschäftigten in handwerklichen Kleinbetrieben sind also mehrheitlich während und ausserhalb der Arbeit körperlich aktiv.

Ein Vergleich zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002: In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung sagten 70% der Luzerner Männer und 64% der Luzerner Frauen ab 15. Lebensjahr, dass sie sich in ihrer Freizeit körperlich bewegen. In der Befragung von Beschäftigten in handwerklichen Kleinbetrieben im Kanton Luzern ist dieser Anteil erfreulich höher.

Grundeinstellungen zur Ernährung

Die Mehrheit der Befragten zieht unkompliziertes Essen vor, nimmt sich aber gerne Zeit dafür. Mehrheitlich achten die Befragten auf Nahrungsfasern («Ballaststoffe») in den Lebensmitteln; der Fettgehalt ist ihnen nicht so wichtig. Einfach nur auf günstige Art satt werden, ist für die grosse Mehrheit kein Ziel. Fast 90% halten ihre Ernährung für gesund und 80% möchten an ihrer Ernährung auch nichts verändern. Die 42 Männer und 3 Frauen in kleinen handwerklichen Betrieben im Kanton Luzern legen beim Essen also mehrheitlich Wert auf den Genuss!



Ein Vergleich zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002: Zur Frage «Achten Sie auf bestimmte Sachen bei Ihrer Ernährung?» hatten dort 63% der Luzerner Männer ab 15. Lebensjahr «ja» gesagt. Die Befragung in kleinen handwerklichen Betrieben im Kanton Luzern – Männeranteil 93% – kam zum gleichen Resultat: 60% sagten «ja».

Frauen sind übrigens «ernährungsbewusster» als Männer: In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 sagten 79% der Luzerner Frauen ab 15. Lebensjahr, dass sie auf bestimmte Sachen bei der Ernährung achten.

Trockene Angelegenheit: der tägliche Flüssigkeitskonsum

Selbsteingeschätzter und tatsächlicher Flüssigkeitskonsum stimmen erfahrungsgemäss gut überein. Wer seinen Flüssigkeitskonsum als «tief» einschätzt, trinkt tatsächlich weniger als 1 Liter pro Tag. Geschätzter «mittlerer» Flüssigkeitskonsum entspricht 1–1.5 getrunkenen Litern und «hoher» Flüssigkeitskonsum einer tatsächlichen täglichen Trinkmenge von mehr als 1.5 Litern.

Je ein knappes Viertel der Befragten schätzt seinen Wasserkonsum als tief bzw. als hoch ein, gut die Hälfte als mittel. Für Menschen, die sich stark körperlich betätigen, erscheint der geschätzte tägliche Wasserkonsum in dieser Befragung insgesamt niedrig. Es gibt jedoch viele weitere Möglichkeiten, im Laufe eines Tages zu genügend Flüssigkeit zu kommen – mit Tee, Kaffee, Säften, saftigem Gemüse, Salaten, Früchten, Suppen.

Die groben Selbsteinschätzungen des Wasserkonsums sind ein realistisches Abbild der gesamten täglichen Flüssigkeitsaufnahme: Wer seinen Wasserkonsum als «hoch» einschätzt, gibt auch viele Mahlzeiten mit Wasserkonsum oder überhaupt häufigen Konsum von verschiedenen Getränken und Suppen an. Umgekehrt, wer seinen Wasserkonsum als «niedrig» einschätzt, dessen Flüssigkeitskonsum erweist sich auch in detaillierten Analysen als tief.

➔ Gut zu wissen

? Schätzen Sie Ihren täglichen Wasserkonsum als tief oder mittel ein?

- ➔ Dann nehmen Sie vermutlich wirklich etwas wenig Flüssigkeit im Laufe eines Tages zu sich. Trinken Sie 1–2 Liter Flüssigkeit pro Tag (wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen).

? Haben Sie Mühe, täglich auf 1–2 Liter Flüssigkeitsaufnahme zu kommen?

- ➔ Probieren Sie es mit einem Glas Wasser immer zum Kaffee oder zu jeder Mahlzeit.

Alkohohaltige Getränke sind ungeeignet, den «Flüssigkeitspegel» hoch zu halten, weil nur geringe Alkoholmengen der Gesundheit zuträglich sind.

Kaffee in vernünftigen Mengen ist eine Flüssigkeitsquelle. Koffeinmengen von 2 bis 3 Tassen Kaffee pro Tag schwemmen Wasser nicht oder nur geringfügig aus. Insbesondere Personen, die regelmässig Kaffee trinken, haben kein Problem.

Auch **Suppen sind Flüssigkeit!**

Wer wenig isst, muss mehr trinken. Wer kleine Mengen oder gar keine Gemüse und Früchte isst, sollte den Flüssigkeitsmangel durch Getränke kompensieren.

2 Die ernährungswissenschaftliche Beurteilung

Wie ausgewogen ernähren sich Mitarbeitende kleiner Luzerner Betriebe?



Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung gibt Empfehlungen heraus, was in welcher Menge für einen erwachsenen Menschen gesunde Ernährung ist. Die Empfehlungen beruhen auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sind in der Lebensmittelpyramide zusammengefasst (Abbildung 2, Seite 12). Die Lebensmittelpyramide ist die Grundlage für die Beurteilung, wie gesund die Ernährung von Mitarbeitenden kleiner Luzerner Handwerksbetriebe ist.

Der guten Verständlichkeit halber werden – soweit möglich – empfohlene Tagesmengen angegeben, beispielsweise 3 Portionen Milch (Produkte) am Tag. Wie ausgewogen die Ernährung von Erwachsenen ist, beurteilt man aber nicht für den einzelnen Tag, sondern für den Zeitraum von beispielsweise einer Woche. Daher gibt es auch keine wirklich «ungesunden» Lebensmittel oder Mahlzeiten. Es kommt bei allem darauf an, wie häufig und wie viel von etwas im Laufe einer ganzen Woche gegessen und getrunken wird.

Wir haben deshalb eine neue Bewertungsmethode entwickelt. Damit erhalten wir eine Vorstellung, in welchem Ausmass die Ernährungsgewohnheiten von Mitarbeitenden kleiner Handwerksbetriebe mit den Schweizer Empfehlungen für gesunde Ernährung übereinstimmen und was berufstätige Menschen auf unkomplizierte Weise für ihre gute Ernährung tun können.

*Cornelia Conrad Zschaber, MSc in Nutrition
Programmleiterin «Luzerner Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht», Fachstelle Gesundheitsförderung*

In Teil 2 erfahren Sie, wie ausgewogen die Ernährung der Mitarbeitenden kleinster und kleiner Handwerksbetriebe im Kanton Luzern aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist und wo Verbesserungspotenziale zu orten sind. Die Fachstelle Gesundheitsförderung verwendet diese Erkenntnisse in ihrem Schwerpunkt «Betriebliche Gesundheitsförderung».

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) gibt konkrete Empfehlungen zur Ernährung. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) rät zusätzlich zu den SGE-Empfehlungen, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen – eine wichtige Empfehlung wegen der Fettqualität. Der Fragebogen zur Ernährung von Beschäftigten handwerklicher Luzerner Klein- und Kleinstbetriebe ist so konstruiert, dass sich die Antworten zu einer *Beurteilung* gemäss SGE- und BAG-Ernährungsempfehlungen verdichten lassen.

Übrigens... Im Frager «Mit der empfohlenen ausgewogenen Ernährung schaut es bei mir so aus...» (Seite 22) haben Sie die konkreten SGE- und BAG-Empfehlungen kennen gelernt.

Informationen zur Befragung finden Sie in Anhang 5.1. Eine praktische Anleitung zur gesunden täglichen Ernährung ist die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) (Abbildung 2, Seite 12)





Die Beurteilungsgrundlagen

Neun Gruppen bzw. Bestandteile von Lebensmitteln wurden unterschieden. Sie lassen sich in drei Kategorien aufteilen:

- Lebensmittel und Getränke, von denen **grosszügige** Mengen konsumiert werden sollen: Gemüse und Früchte, stärkehaltige Produkte (z.B. Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide), Wasser
- Lebensmittel oder -bestandteile, die in **genügend grosser** Menge genossen werden sollen: Milchprodukte, Fleisch
- Lebensmittelbestandteile, die in **massvollen** Mengen gegessen werden sollen: Fett, Zucker, Salz.

Drei Beurteilungsstufen wurden definiert:

- **Ungenügend:** Die Ernährungsempfehlungen von SGE und BAG werden so wenig erreicht, dass eine Optimierung der Ernährung notwendig ist.
- **Mässig gut:** Die Ernährungsempfehlungen von SGE und BAG werden nur teilweise erreicht; eine Optimierung der Ernährung ist sinnvoll.
- **Optimal:** Die Ernährungsempfehlungen von SGE und BAG werden so gut erreicht, dass man von einer gesunden Ernährung sprechen kann.¹⁰

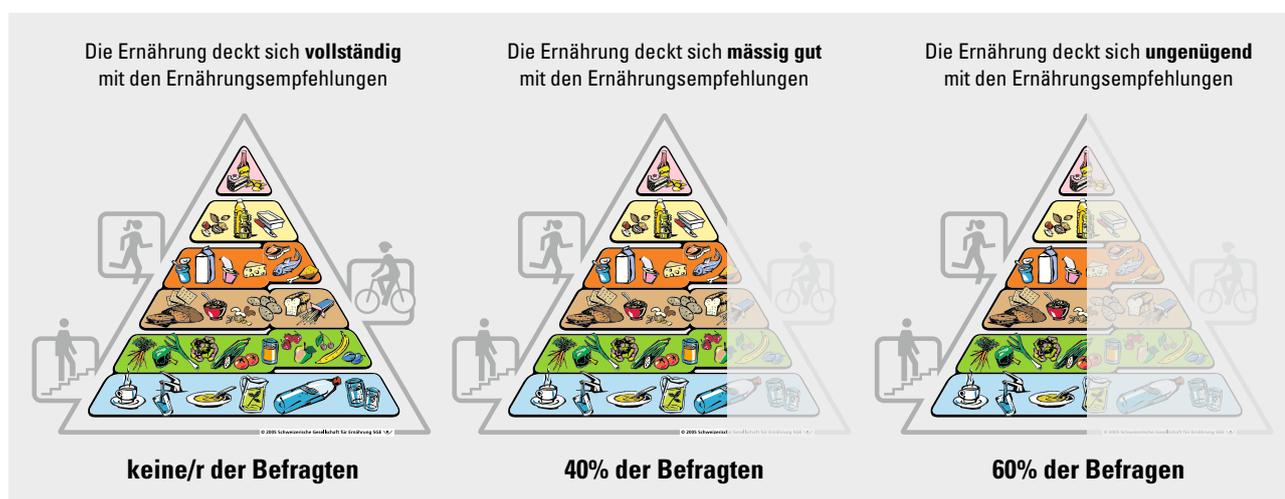
¹⁰ Hinter den Begriffen «ungenügend», «mässig gut» und «optimal» stehen ganz exakte Werte, die mit Hilfe des detaillierten Fragebogens ermittelt wurden (Anhang 5.1, Fragebogenteil «Frühstück»): Ungenügend = höchstens 50% der Ernährungsempfehlungen erreicht, mässig gut = 51–80% der Ernährungsempfehlungen erreicht, optimal = über 80% der Ernährungsempfehlungen erreicht.

Die Resultate

Abb. 8 illustriert, wie es mit der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen von SGE und BAG im Alltag wirklich aussieht. Die halbe Lebensmittelpyramide bedeutet ungenügende Ernährung, die dreiviertel Pyramide steht

für mässig gute Ernährung und die ganze Pyramide für optimale Ernährung. Die grosse übersichtliche Darstellung der Lebensmittelpyramide finden Sie auf Seite 12.

Die Ernährung von Beschäftigten kleiner Luzerner Handwerksbetriebe – im Ansatz richtig, aber verbesserungsbedürftig (Abbildung 8)



Die ernährungswissenschaftliche Beurteilung

Die Mehrheit der Befragten erreicht die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide höchstens zur Hälfte, ihre Ernährung ist ungenügend. Alle anderen erreichen die Empfehlungen etwas besser; sie ernähren sich mässig gut. Niemand ernährt sich wirklich optimal.

Beim Konsum *stärkehaltiger Produkte*¹¹ liegt die Hälfte der Befragten gemäss Empfehlungen von SGE und BAG im optimalen Bereich. Alle anderen Befragten kommen auf einen höheren Konsum von stärkehaltigen Produkten, als die SGE und das BAG für die durchschnittliche Bevölkerung empfehlen. Es ist jedoch sinnvoll, dass

körperlich tätige Männer – dies ist die grosse Mehrheit der Befragten – ihren gesteigerten Energiebedarf mit stärkehaltigen Nahrungsmitteln decken. Beim *Zucker* sollte man allerdings zurückhaltend sein.

In ihrem *Salz*konsum liegen fast alle Befragten im optimalen Bereich. Doch ist Salz in vielen Nahrungsmitteln «versteckt». Grundsätzlich gilt der Rat, Salz sehr massvoll zu verwenden. Salzkonsum ist schwierig zu erfassen und wird eher unterschätzt.

Nicht besonders gut steht es bei allem anderen, aus verschiedenen Gründen: Zu *tief* ist bei sehr vielen Befragten der Konsum von Gemüse, Früchten, Milchprodukten und Flüssigkeit. Zu *hoch* ist der Konsum von Fleisch und fettreichen Nahrungsmitteln.

¹¹ Getreide(produkte), Hülsenfrüchte und Kartoffeln sind reich an Stärke und werden deshalb auch Stärkebeilagen oder komplexe Kohlenhydrate genannt (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).

Die Schlussfolgerungen

Sich ausgewogen zu ernähren, ist eine Herausforderung.

- Fast alle Befragten beurteilten ihre Ernährung als gesund. Doch niemand von den befragten Beschäftigten in kleinen handwerklichen Luzerner Betrieben ernährt sich aus ernährungswissenschaftlicher Sicht tatsächlich rundum optimal.
- Knapp die Hälfte der Befragten ernährt sich zu einem grossen Teil entsprechend den schweizerischen Empfehlungen für gesunde Ernährung. Hier braucht es nicht viel, um die tägliche Ernährung zu optimieren.

➔ Vielleicht ist es nur eine Gewohnheit, wenn wichtige Nahrungsmittel etwas zu kurz kommen. Ein wenig öfter Gemüse, Früchte, Salat, aber auch Milchprodukte (so weit sie vertragen werden) und vielleicht doch gelegentlich ein Fischgericht, dafür etwas seltener Fleisch und weniger Fett – und schon stimmt die Bilanz.

- Lässt sich mit den bisherigen Gewohnheiten höchstens die Hälfte der Ernährungsempfehlungen von SGE und BAG erreichen, dann ist eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten angezeigt.

➔ Man muss nicht auf alles verzichten, was man sehr gerne isst. Man muss auch keine Nahrungsmittel auf den Speisenplan setzen, die man von Kindesbeinen an verabscheut.

➔ Viel ist schon erreicht, wenn Mass gehalten wird. Massvoll essen und jeden Bissen geniessen – das kann bereits ein Schritt in Richtung gesunder Ernährung sein. Angaben zum richtigen Mass für verschiedene Lebensmittel(gruppen) finden Sie im Frager *«Mit der empfohlenen ausgewogenen Ernährung schaut es bei mir so aus...»* (Seite 22) und in der Lebensmittelpyramide (Seite 12).

➔ Viel spricht dafür, die Essgewohnheiten durch Abwechslung und Neues zu bereichern.

➔ Trinken Sie, wenn keine medizinischen Bedenken bestehen, täglich 1–2 Liter Flüssigkeit. Bei hohen Temperaturen und trockenem Klima (in der Natur, in geheizten oder klimatisierten Räumen) kann der Flüssigkeitsbedarf noch höher sein.

Übrigens... Wenn Sie den Frager *«Mit der empfohlenen ausgewogenen Ernährung schaut es bei mir so aus...»* (Seite 22) beantwortet und ausgewertet haben, dann können Sie abschätzen, wo Sie in Bezug auf die Ernährungsempfehlungen von SGE und BAG ungefähr stehen.

➔ Gut zu wissen

Wann und auf wie viele der Mahlzeiten verteilt die empfohlenen Nahrungsmittel konsumiert werden, spielt für Erwachsene keine Rolle. Wichtig ist, dass die Nährstoff- und Energiebilanz am Ende des Tages bzw. am Ende der Woche stimmt. Entscheidend ist, dass die Ernährung kontinuierlich ausgewogen ist und nicht nur an einem Tag pro Woche.

3 Fit für starke Leistungen – Praxis-Projekt der Fachstelle Gesundheitsförderung

Wie bringt man Angebote von gesunder Ernährung in den Berufsalltag?



Die Pilotstudie «Fit für starke Leistungen» hatte drei Schwerpunkte: Wünsche und Ansprüche von Mitarbeitenden in kleinen Betrieben in Bezug auf (gesunde) Ernährung & Bewegung im Arbeitsalltag waren zu erkunden. Des Weiteren sollte erkennbar werden, welche neuartigen Angebote an

gesunder Ernährung im Berufsalltag akzeptiert werden und gute Chancen auf Integration in den Tagesablauf haben. Darüber hinaus wurde erprobt, auf welche Weise und über welche Schlüsselpersonen Betriebe für Projekte der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu gewinnen sind.

Acht Betriebe und ihre Mitarbeitenden lieferten klare Hinweise, wie weit Neuerungen gehen dürfen, um Eingang in den Arbeitsalltag zu finden. Es wurden wirksame Wege identifiziert, Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen Unternehmen bekannt zu machen. Und es zeigte sich, welche Schlüsselpersonen für den gelungenen Einstieg in interessierte Firmen bedeutsam sind. Die Erkenntnisse aus dieser Pilotstudie werden nun von der Fachstelle Gesundheitsförderung beim Erarbeiten einer längerfristigen Strategie zur Betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt.

*Anita Lauener-Heller
Projektleiterin «Fit für starke Leistungen»
Fachstelle Gesundheitsförderung*

In Teil 3 erfahren Sie, welche Angebote gesunder Ernährung im Berufsalltag Menschen schätzen, die in kleinen und mittleren Dienstleistungsbetrieben im Kanton Luzern arbeiten.

Die Befragungen fanden wenige Monate nach Projektbeginn statt. Ernährungsgewohnheiten bilden sich im Laufe des Lebens langsam heraus. Selbst wenn etwa aus gesundheitlichen Gründen dringend nötig, lassen sich deshalb Ernährungsgewohnheiten nur mit viel Motivation, Geduld und Zeit verändern (Schritt für Schritt zu einer gesunden Ernährung, Seite 24).

Informationen zum Projekt «Fit für starke Leistungen» finden Sie in Anhang 5.2.

Acht Betriebe machen den Anfang

Acht Betriebe aus dem Dienstleistungssektor liessen sich motivieren, am Projekt «Fit für starke Leistungen» teilzunehmen und ab September 2007 mindestens eine Massnahme umzusetzen. Die vorgeschlagenen Massnahmen waren: gesundes Fast Food zum Znüni und/oder Lunch, externer oder interner Mittagstisch (z.B. Mahlzeitendienst oder Störkoch). Ein weiteres Thema war Bewegung im Arbeitsalltag.

Alle Beschäftigten in den Projekt-Betrieben üben Büroarbeit aus. Sie sind während der Arbeitszeit körperlich nicht gefordert – ein wichtiger Aspekt für die tägliche gesunde Ernährung.

«Fit für starke Leistungen» – Interview-Resultate

Im Frühjahr 2008 führte die Projektleiterin Interviews mit sieben Personen aus den Bereichen Personalwesen, Buchhaltung und Sekretariat. Die detaillierten Resultate sind im Anhang 5.2 (Seiten 48 und 49) zusammengefasst. Hier das Wichtigste in Kürze:

Verpflegung im Arbeitsalltag

- 😊 Positiv: Alle sieben KMU stellen ihren Mitarbeitenden Obst gratis zur Verfügung, drei Betriebe bieten zusätzlich auch gratis Pausenbrötli an.
- 😊 Die Mehrheit der Betriebe wird Obst & Pausenbrötli auch in Zukunft anbieten.
- 😊 Obst steht in Körben während des ganzen Tages zur Verfügung, wird aber wie die Pausenbrötli hauptsächlich in den Pausen konsumiert.
- 😐 Andere Verpflegungsvarianten als Obst & Pausenbrötli – beispielsweise externer oder interner Mittagstisch – werden mangels Bedarf oder Interesse zumindest vorläufig nicht angeboten.
Beurteilung: Nachfrage besteht hauptsächlich nach

unkomplizierten Angeboten an Zwischenverpflegung. Ein wichtiges Resultat!

-  In vier Betrieben sind die Mitarbeitenden mit dem Angebot zufrieden, in drei Betrieben hätte man gerne grössere Abwechslung im gesunden Nahrungsmittel-Sortiment.
Beurteilung: Variantenreichtum im unkomplizierten Angebot ist gefragt.
-  In einem Betrieb nutzte man das Projekt, um die Mitarbeitenden für gesunde Ernährung zu sensibilisieren; man setzt hier auf Eigenverantwortung und bietet die zusätzlichen Verpflegungsmöglichkeiten für einen begrenzten Zeitraum an.
Beurteilung: Erfahrungsgemäss sind kurzfristige Sensibilisierung, Appell an Eigenverantwortlichkeit und begrenzte Interventionen leider langfristig wirkungslos.

Bewegung im Arbeitsalltag

-  Erfreulich: Die Mitarbeitenden der meisten Betriebe sind in ihrer Freizeit bereits ausreichend körperlich aktiv. Nachfrage nach «organisierter» Bewegung lag deshalb nicht vor.
-  In zwei Betrieben lief für mehrere Wochen ein Wettbewerb zur Anzahl der zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegten Kilometer bzw. wurde wöchentliches gemeinsames Walken durchgeführt.
Beurteilung: Begrenzte Aktionen entfalten keine Wirkung von Dauer.

Informationsunterlagen über gesunde Ernährung und Tipps zur Bewegung im Arbeitsalltag

-  Drei Unternehmen hängten schriftliche Informationen zum Thema für einige Wochen aus.
Beurteilung: Die Wirkung von zeitlich begrenzter Information ohne gezielte Wiederholung – beispielsweise abgestimmt auf die Jahreszeit – verpufft rasch.

Gesundheit als Geschäftsphilosophie

-  Es versteht sich von selbst, dass in Unternehmen, die sich an solch einem Projekt beteiligen, die Gesundheit der Mitarbeitenden ein Anliegen ist.
-  Anstoss für die Projektteilnahme kam in zwei Betrieben von der Geschäftsleitung und in fünf Betrieben von Personen aus den Bereichen Personalwesen, Buchhaltung und Sekretariat.
-  In sechs Betrieben waren die Mitarbeitenden von Anfang an bereit, sich am Projekt zu beteiligen. In einem Betrieb hatte man sich mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung am Arbeitsplatz zum ersten Mal befasst.

Wichtiger Partner: die Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste

Für alle Betriebe war es wichtig, dass «Fit für starke Leistungen» ein kantonales Projekt ist und sich die Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste in der Betrieblichen Gesundheitsförderung engagiert. Die Gründe hierfür:

- Kantonale Trägerschaft fördert die Akzeptanz und die Motivation in der Mitarbeiterschaft bei Projekten, in denen es um Veränderung geht.
- Verantwortliche in KMU wünschen Unterstützung. Alleine würde mangels Kapazität ein solches Projekt vermutlich nicht realisiert.

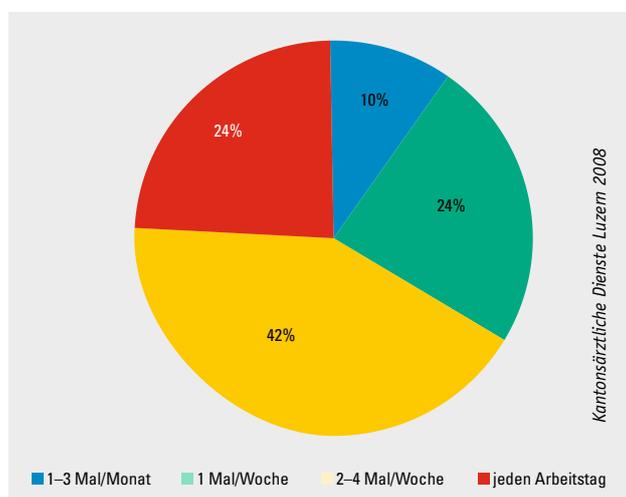
«Fit für starke Leistungen» aus der Sicht der Projektteilnehmenden

Nach wenigen Monaten Projekt-Erfahrung gaben 83 Mitarbeitende in sieben Pilot-Betrieben – rund 60% Männer und 40% Frauen – zu den Angeboten von gesunder Ernährung im Berufsalltag in einem Fragebogen Auskunft.

Wie gut ist das neue Verpflegungsangebot?

- ☺ Abbildung 9 zeigt, wie häufig in der Woche die Mitarbeitenden in den Projekt-Betrieben das Obstangebot nutzen. Am grössten ist die Gruppe, die 2- bis 4-mal pro Woche Gebrauch davon macht.
- ☺ Die Mehrheit der Befragten ist zufrieden mit dem neuen Verpflegungsangebot – in allen Betrieben ist das Obst kostenlos, in einigen Betrieben gibt es zusätzlich durch den Arbeitgeber finanzierte Pausenbrötli.
- ☺ 29 Befragte (35%) gaben nützliche Anregungen, womit ein Betrieb das gesunde Verpflegungsangebot bereichern könnte. Am häufigsten wurden Dörrfrüchte und Nüsse genannt.

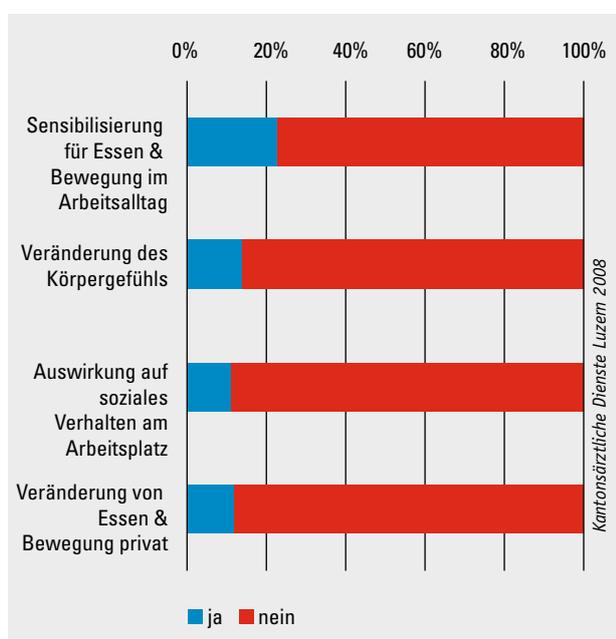
«Wie oft haben Sie vom Obstangebot Gebrauch gemacht» (Abbildung 9)



«Neben»-Wirkungen

Die Mitarbeitenden wurden nach allerlei «Begleiterscheinungen» des Programms «Fit für starke Leistungen» gefragt. Die Resultate sind in Abbildung 10 zusammengestellt.

Begleiterscheinungen vom Obstangebot (Abbildung 10)



- ☹ Relativ wenige Befragte wurden durch das Projekt für ihr Ess- und Bewegungsverhalten im Berufsalltag sensibilisiert, bemerkten ein neues Körpergefühl, erkannten Auswirkungen auf das soziale Verhalten am Arbeitsplatz oder hatten privat ihr Ess- und Bewegungsverhalten verändert.
Beurteilung: Für grössere, tiefere und weit reichende Verhaltensänderungen ist die Zeit zwischen Projektbeginn und Befragung sehr kurz.
- ☺ 78% der Befragten wünschten sich, dass das Obstangebot erhalten bleibt. 76% der Befragten würden gegebenenfalls Obst auch selbst mitbringen.

Wenn sich Betriebe nicht beteiligen

Die Fachstelle Gesundheitsförderung fragte bei Betrieben nach, die sich für «Fit für starke Leistungen» interessierten, sich aber nicht beteiligten. Eine Reihe von wichtigen Erkenntnissen wurde dabei gewonnen:

- In kleinen KMU sind die Mitarbeitenden vielfach nicht gewohnt, dass man über ihre Ernährung im Berufsalltag und ihre körperlichen Aktivitäten spricht.
- Veränderungen brauchen ihre Zeit. Die Entscheidung, etwas zu verändern, ist bereits eine Veränderung. Was nicht ist, kann also noch gut werden.
- Nachhaltige Veränderungen erreicht man in kleinen Schritten.
- Betriebsumgebung und häusliche Gegebenheiten spielen bei der Nachfrage nach Angeboten gesunder Nahrungsmittel im Berufsalltag eine wichtige Rolle. So werden beispielsweise Essensangebote in der Betriebsumgebung gut genutzt.
- Die Varianten des internen und externen gesunden Mittagstisches sind aus verschiedenen Gründen zu wenig attraktiv:
 - Aus Kostengründen oder weil es ihnen besser schmeckt, nehmen viele Berufstätige ihr Essen von zuhause mit.
 - Viele Mitarbeitende kleiner KMU schätzen den mittäglichen Ortswechsel, weshalb ein interner Mittagstisch, wie gesund auch immer, kein Thema ist.
 - Ganz wichtig und häufig angeführt: Man möchte flexibel sein und aus dem Augenblick heraus entscheiden können, was auf den Tisch kommt – nicht am Morgen oder noch früher.
- Das Informationsmaterial der Kantonsärztlichen Dienste hat Ernährung & Bewegung in einigen Betrieben zum Thema gemacht, auch wenn sie sich dann nicht an «Fit für starke Leistungen» beteiligten. Vereinzelt wurden daraufhin Früchte in Aufenthaltsräumen aufgestellt und das Informationsmaterial aufgelegt. Auch dies ist ein Erfolg!



4 Synthese und Ausblick

4.1 Unterschiedliche Wege – gemeinsame Erkenntnisse Konkrete Vorschläge für eine alltags-taugliche Betriebliche Gesundheitsförderung zum Thema «gesunde Ernährung von berufstätigen Menschen»

Gemeinsame Erkenntnisse aus zwei Projekten

Aus der Befragung bei Beschäftigten in kleinen handwerklichen Betrieben und aus den Erfahrungen von Dienstleistungsunternehmen im Projekt «Fit für starke Leistungen» kristallisieren sich folgende Erkenntnisse heraus:

- Gesundheitsförderung ist angemessener Umgang mit **Gewohnheiten**. Und Essgewohnheiten in zwei wenig untersuchten, doch volkswirtschaftlich bedeutsamen Zielgruppen – kleine Handwerks- und kleine Dienstleistungsbetriebe – haben die beiden Projekte sichtbar gemacht!
- Drei Stichworte gehören in kleinen Luzerner Handwerks- und Dienstleistungsbetrieben zur **Mittagspause: Essen, Geselligkeit, Tapetenwechsel**.
- **Mittagessen ist: zuhause essen, von zuhause Mitgebrachtes essen, Essen im Restaurant**. Gesundes Essen zubereiten auf der einen Seite, gesundes Essen auswählen auf der anderen – das sind die Ansatzstellen der Gesundheitsförderung.
- **Obst und Früchte** werden tagsüber gerne gegessen. Diese gute Gewohnheit gilt es unbedingt zu fördern.
 - ➔ Zuhause und im Arbeitsumfeld sollen Obst und geeignete Früchte (Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beeren) immer zur Verfügung stehen. Was in Reichweite steht, danach wird in der Regel gegriffen. Und wenn jemand einen Apfel nimmt, dann macht das meistens auch eine andere Person.

- **Nüssli und Mandeln ohne Salz, Brötli mit Nüssen und Körnern ohne Belag** werden als Zwischenmahlzeit geschätzt. Als wertvolle stärkehaltige Produkte liefern sie insbesondere körperlich hart Arbeitenden gesunde Energie.
- **Kaffee, Tee und vor allem Wasser** werden tagsüber gerne getrunken. Auch diese gute Gewohnheit ist gesundheitsförderlich und unterstützungswürdig.

➔ Getränke sollten im Arbeitsumfeld immer zur Verfügung stehen. Wenn Wasser in Reichweite ist, wird in der Regel davon getrunken. Und wenn einer Wasser trinkt, dann fühlt sich auch ein anderer dazu animiert.

Was ausserdem im betrieblichen Umfeld getan werden kann

- ➔ Der wirksamste Beitrag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung **ist einfacher Zugang zu gesunden Snacks und Getränken** – an zentralen Orten im Betrieb und ohne administrativen Zusatzaufwand für die Betriebsangehörigen, am besten also kostenlos.
- ➔ Für besondere Arbeitssituationen braucht es **besondere Lösungen**. Mit Fantasie finden sich Lösungen – beispielsweise im Betrieb auffüllbare Kunststoffflaschen für Betriebsangehörige, die ausserhalb arbeiten oder Flaschen mit Sportverschlüssen, wenn die Arbeitsumgebung keine Feuchtigkeit verträgt.
- ➔ **Informationen** fallen auf und werden gelesen, wenn sie zur Jahreszeit passen und an einem zentralen Ort zu sehen sind – beispielsweise saisonale Ernährungstipps bei der Obstschale oder dem Brötli-Korb.
- ➔ **Automaten nehmen auch gesunde Snacks und Getränke auf**. Soll nicht ganz auf einen Automaten verzichtet werden, so ist es ein guter gesundheitsförderlicher Schritt, Süssgetränke

und kleine Kalorienbomben durch ein gesundes Angebot zu ersetzen.

- ➔ Gewohnheiten – zumal Ernährungsgewohnheiten – sind hartnäckig. Veränderungen brauchen deshalb sehr viel Zeit. Kontinuität im Angebot von gesunden Snacks und Getränken ist wichtig, wenn Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ein echtes betriebliches Anliegen ist.

4.2 Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Luzern – Strategien, Ziele, Massnahmen Verankerung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in kleinen Unternehmen

Gesundheit ist körperliches, psychisches und soziales Phänomen zugleich. Die Gene, eigene Verhaltensweisen, Lebens-, Arbeits- und Wohnbedingungen, kulturelle und soziale Faktoren wirken sich auf die Gesundheit aus. Bei der Mehrheit der Luzerner Bevölkerung beeinflussen Gedanken an die Gesundheit den Lebensstil¹². Viele der im beginnenden 21. Jahrhundert vorherrschenden Lebensstile sind jedoch problematisch für die Gesundheit. Prominente Beispiele für lebensstilbedingte gesundheitliche Gefahren sind Übergewicht wegen Bewegungsmangel und Fehlernährung sowie psychische Belastungen, die sich in Stresserleben, Depression und Selbsttötungsgedanken äussern.

Die Gesundheit der Luzerner Bevölkerung zu fördern bzw. vorbeugend (präventiv) zu bewahren, ist eine der Aufgaben der Kantonsärztlichen Dienste. In Fokus der Gesundheitsförderung und Prävention stehen in den nächsten Jahren vier Bereiche: Bewegung & Ernährung, psychische Gesundheit, Sucht und sexuelle Gesundheit & Entwicklung.

¹² Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons Luzern, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hg.): *Gesundheit im Kanton Luzern, Ergebnisse aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002. Neuchâtel 2004. (Personen ab 15 Jahre, in Privathaushalten lebend)*

Jeder Bereich ist komplex, weil so viele Faktoren die Gesundheit beeinflussen. Die Aktivitäten der Kantonsärztlichen Dienste bauen aufeinander auf. Sie werden für mehrjährige Zeiträume geplant und finden statt

- auf verschiedenen Handlungsebenen: z.B. Netzwerke bilden und nutzen, Leitbilder und Aktionsprogramme entwickeln, Projekte ausführen
- in verschiedenen Settings (Lebensbereichen) und Zielgruppen: z.B. Gemeinden, Fachpersonen im Gesundheitswesen, Migranten und Migrantinnen, Kindergärten, Betriebe
- gebündelt in Aktionsprogrammen: z.B. Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsförderung in kleinen Betrieben, Luzerner Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht, Luzerner Bündnis gegen Depression und Alkohol-Aktionsplan

Im Bereich «Betriebliche Gesundheitsförderung» bzw. «Gesundheitsförderung in der berufstätigen Bevölkerung» ist eine langfristige Strategie in Erarbeitung. Stichworte sind: Bewegung & Ernährung, Stress-Management und psychische Gesundheit im Berufsalltag oder Betriebliche Gesundheitsförderung in Verwaltungseinheiten.

Gesundheitsförderung braucht Gesundheitsbewusstsein und -kompetenz. Deshalb muss das Wissen von Gesundheit, Krankheit, Prävention und Gesundheitsförderung in der Bevölkerung, in einzelnen Lebensbereichen wie der Arbeitswelt, bei den Akteuren wie Mitarbeitenden und Betriebsverantwortlichen gefördert werden.

Erfolgreiche Gesundheitsförderung ist respektvoller, angemessener, geduldiger Umgang mit Gewohnheiten, die schrittweise Annäherung an den Zielzustand. Kurze Einsätze haben meist kurze Wirkung. Die Kantonsärztlichen Dienste setzen auf kontinuierliche, dem Setting (Lebensbereich) angemessene Entwicklung und auf dauerhafte Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention.

5 Anhang

5.1 Grundlagen-Informationen zur Befragung von Beschäftigten in kleinen handwerklichen Betrieben

Projektziel

Abklärung der Fragen: (a) wie sich Beschäftigte in Luzerner handwerklichen Kleinst- und Kleinbetrieben im Verlaufe eines Tages ernähren; (b) wie die Qualität der Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht, gemessen an der aktuellen Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, zu bewerten ist; (c) ob aus ernährungswissenschaftlicher Sicht Interventionen angezeigt sind; (d) wann im Tagesverlauf, mit welchem Inhalt und auf welche Art Interventionen angesetzt werden sollten.

Fragebogen

Mangels geeigneter Vorbilder wurde ein 14-seitiges Interview-Protokoll entwickelt und in einer Pilotbefragung ausgetestet. Inhalt:

(a) Angaben zu den Befragten, zu ihrer Arbeitssituation, zu körperlicher Bewegung und Einstellung zu Gesundheit und Ernährung; (b) Fragen über Trinken und Essen während einzelnen Mahlzeiten zu sechs Tageszeiten; (c) Fragen über Begleitumstände der einzelnen Mahlzeiten als Grundlage für spätere Interventionen im Bereich der Gesundheitsförderung.

Am Schluss von Kapitel 5.1 steht ein Fragebogen-Auszug mit den Original-Fragen und -Antwortvorgaben zum Frühstück.

Zielgruppe

Zielgruppe waren handwerkliche Kleinst- und Kleinbetriebe im Kanton Luzern. Befragte waren Beschäftigte der Schreiner-, Metallbau- und Maler-/Gipserbranche.

Die Grundmenge bestand aus 409 bei der Firma AZ Direct online eingekauften Betriebsadressen. Dies entspricht 11% der im Kanton Luzern domizilierten Betriebe im Wirtschaftssektor 2 «Verarbeitendes Gewerbe und Industrie».¹³

Stichprobe

Die Untersuchung wurde mit einer Zufallsstichprobe durchgeführt.¹⁴

Sowohl die Unternehmen als auch die einzelnen Personen wurden mittels zweier Zufallszahlenlisten eruiert. Die Vorgesetzten der gezogenen Firmen wurden schriftlich über das Projekt und den bevorstehenden Anruf durch die Projektleiterin Claudia Burkard informiert. Willigte der/die Vorgesetzte im Telefongespräch zur Teilnahme ein, war die zu befragende Person zu bestimmen (dies konnte gemäss Zufallszahl auch der/die Vorgesetzte sein).

¹³ Bundesamt für Statistik: Eidgenössische Betriebszählung – Wirtschaftsstruktur – Industrie, Dienstleistungen, schweizerische Grossregionen, Kantone, Arbeitsstätten, Beschäftigte. Neuchâtel 2007.

¹⁴ Dieser Ansatz wird gewählt, wenn die Verteilung der für die Untersuchung bedeutsamen Merkmale unbekannt ist. Das Gegenteil der Zufallsstichprobe ist die repräsentative Stichprobe in der Marktforschung mit vielen methodischen Einschränkungen und beschränkter Aussagekraft (Repräsentativität ist Definitionssache, nicht Naturgesetz).

Teilnehmende

Von 60 kontaktierten Firmen waren die Geschäftsführenden in 11 Firmen nicht bereit, zufällig ausgewählte Mitarbeitende an der Befragung teilnehmen zu lassen. In weiteren 6 Firmen war niemand aus der Geschäftsleitung erreichbar. An der Befragung beteiligten sich schliesslich 45 Personen aus 43 Betrieben.

Kurzprofil

Soziodemographische Merkmale: Drei Frauen und 42 Männer im Alter von 18 bis 62 Jahren (durchschnittlich 40 Jahre) liessen sich befragen. 27% der Befragten lebten allein, 73% teilten den Haushalt mit anderen Personen. 44 Befragte arbeiteten 90–100%; 67% waren angestellt, 27% Vorgesetzte/Chef, die übrigen in Ausbildung. Der Arbeitsweg nahm durchschnittlich 14 Minuten in Anspruch (Streuung von 0 bis 60 Minuten).

Körperliche Anstrengung und Aktivität: 20% mussten bei der Arbeit sitzen oder stehen, 24% waren bei der Arbeit leicht körperlich aktiv und 56% verrichteten körperlich anstrengende Arbeit. Ausserhalb der Arbeit, jedoch einschliesslich Arbeitsweg, bewegten sich 80% der Befragten körperlich.

Körpermassenindex – Body Mass Index BMI: Die Befragten hatten einen durchschnittlichen BMI von 24.7 (Streuung von 17.8 bis 31.9).¹⁵

Vorgehen

Die Befragungen in Form von Telefoninterviews fanden April bis Juni 2007 statt. Alle Gespräche wurden von der Projektleiterin Claudia Burkard geführt und im 14-seitigen Interview-Protokoll kodiert.

Auswertung

Die statistische Auswertung wurde durch die Arbeitsgemeinschaft *Gesundheitswissenschaft Sozialforschung Informatik ASGI* erbracht.

Projekt-Konzeption und -Leitung

Claudia Burkard, EUMAHP, Leitung Fachstelle Gesundheitsförderung

Fachberatung

Auswahl von Lebensmitteln und Getränken für den Fragebogen durch Cornelia Conrad Zschaber, Msc in Nutrition, Fachstelle Gesundheitsförderung.

Ernährungsindex

Entwicklung des Index zur Bewertung der Ernährungsqualität gemäss Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) von Cornelia Conrad Zschaber.

¹⁵ Bei Erwachsenen über 18 Jahre wird ein BMI unter 18 als Untergewicht definiert, von 18 bis 24.9 als Normalgewicht, von 25 bis 29.9 als leichtes Übergewicht und ab 30 als schweres Übergewicht/Adipositas (Fettleibigkeit). 55% der Befragten waren normalgewichtig, 32% hatten leichtes und 9% schweres Übergewicht.

Fragebogen zur Ernährung von Beschäftigten in handwerklichen Kleinst- und Kleinbetrieben im Kanton Luzern: Frühstück

Anweisung: Ich habe hier eine Liste von Sachen, die viele Leute morgens – oder als erste Mahlzeit am Tag – trinken und essen. Sagen Sie mir jeweils, wie das bei Ihnen ist – immer, häufig, selten, nie.

häufig = im Durchschnitt mindestens zweimal pro Woche

selten = alle paar Wochen oder Monate einmal

nie = gegenwärtig nie (einschliesslich «nicht mehr»)

Frühstück: Profil	(fast) täglich 4	häufig 3	selten 2	nie 1	weiss nicht 0
Wie häufig ist bei Ihnen das Frühstück?					
Trinken					
Tee, Kaffee (schwarz, ein wenig Milch/Kaffeerahm)					
Milch, Kakao, Milchkaffee (viel Milch pro Tasse)					
Fruchtsaft frisch oder aus Konzentrat					
Süssgetränk (Eistee, Cola, Rivella, Fruchtgetränk etc.)					
Wasser (mit/ohne Kohlensäure)					
anderes, nämlich:					
Essen					
Brot, Brötli etc.					
mit Butter, Margarine					
mit Konfi oder anderem süssen Aufstrich					
Corn Flakes, weitere (gesüsste) Frühstücksprodukte					
Ei (gekocht, gebraten etc.)					
Joghurt, Quark, Cottage Cheese					
Käse, Frischkäse					
Müsli, Getreideflöckli (Hafer, Dinkel etc.)					
Fleisch					
Fisch, Meeresfrüchte					
Wurst, Schinken, Salami					
frische Früchte					
Gemüse, Salat (Gurke, Tomate, Kopfsalat etc.)					
Fruchtwähe					
Schokolade, -produkte (z.B. Schoggi-Riegel)					
süsses Gebäck (Nussgipfel etc.)					
süsses Knabberzeug (Mars, Getreide-Riegel etc.)					
anderes, nämlich:					

Frühstück/erste Mahlzeit am Tag: Umstände	(fast) täglich 4	häufig 3	selten 2	nie 1	trifft nicht zu 0
Wo nehmen Sie Ihr Frühstück ein?					
zuhause					
unterwegs in (Steh-)Bar, Restaurant, Café etc.					
dort, wo ich arbeite direkt am Arbeitsplatz (inkl. Fahrzeug)					
in einer Betriebskantine (eigene od. and. Betrieb)					
in unserer Betriebsküche					
anderes, nämlich:					
Von wo kommt das Essen für das Frühstück?					
von zuhause mitgebracht					
von dort, wo ich esse (Bar, Café, Kantine etc.)					
anderes, nämlich:					
Ist jemand dabei, wenn Sie essen?					
Machen Sie noch etwas daneben?					
falls «(fast) täglich» oder «häufig»: Was ist das?					
lesen, fernsehen					
weiter arbeiten, andere Arbeit erledigen, am Computer sein					
Radio hören, Musik hören, mit anderen reden					
telefonieren					
anderes, nämlich					
Wie lange dauert das Frühstück normalerweise?	Minuten				

5.2 Grundlagen-Informationen zur Pilotstudie «Fit für starke Leistungen»

Projektziele

- (1) Sechs Klein- und Mittelbetriebe bis maximal 100 Mitarbeitende sagen ihre Teilnahme an der Pilotstudie zu.
- (2) Durch die Studienteilnahme hat sich das Ernährungsverhalten der Mitarbeitenden positiv verändert. Sie ernähren sich während Znüni und/oder Mittagessen ausgewogen mit frischen regionalen, saisonalen Lebensmitteln.
- (3) Die Mitarbeitenden nehmen die Projekt begleitenden Informationen über gesunde Ernährung und Bewegung am Arbeitsplatz zur Kenntnis (lassen sich für das Thema «sensibilisieren»). Dank der Pilotstudie werden gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag vermehrt thematisiert. Die Mitarbeitenden bewegen und ernähren sich gesundheitsbewusst.
- (4) Das Projekt wirkt sich förderlich auf die Zusammenarbeit und Vernetzung der Fachstelle Gesundheitsförderung mit Klein- und Mittelunternehmen im Kanton Luzern aus. In Zusammenarbeit mit Lebensmittel produzierenden oder verarbeitenden Branchen wird für ein Angebot gesorgt, das den Bedürfnissen der Mitarbeitenden in kleinen Luzerner Betrieben entspricht.

Inhalte/Angebote

Ernährung

Variante 1 – *Znüni-Määrt, gesundes Fast Food (Znüni oder Lunch):*

(1) Bäckereien bieten ihrer gesamten Kundschaft speziell gekennzeichnete Znüni-Verpflegung an. (2) Ein Lieferservice bringt auf Bestellung gesunde Znüni in den Betrieb. Lieferanten sind Bäckereien bzw. «Znüni vo de Büüri».

Variante 2 – externer Mittagstisch:

Die Mahlzeit wird extern in einem Gastronomiebetrieb zubereitet und dort auch eingenommen.

Variante 3 – interner Mittagstisch:

Mindestens einmal pro Woche kocht ein Störkoch in Betrieben mit der notwendigen und dafür verfügbaren Infrastruktur oder ein Mahlzeitendienst übernimmt den Lieferservice.

Bewegung

Schritt um Schritt bewegt durch den Alltag: Grundlage ist eine CD mit 16 Ideen rund um die Treppe für Bewegung im Alltag.

Zielgruppe

Mitarbeitende von Klein- und Mittelbetrieben bis 100 MA, die sich vorwiegend auswärts verpflegen und/oder keine Verpflegungsmöglichkeit vor Ort haben.

Vorgehen

Zur Rekrutierung der Pilotbetriebe wurden verschiedene Ansätze erprobt: In der ersten Studienphase April bis Juli 2007 wurden die KMU nach Zufallsprinzip oder mittels Netzwerkadressen telefonisch kontaktiert und auf das Projekt «Fit für starke Leistungen» aufmerksam gemacht. Es ergaben sich daraus 46 Kontakte. Nach Mitteilungen in Zeitungen, Radiosendungen und auf der seco-Homepage meldeten sich weitere 12 Betriebe.

34 (80%) der kontaktierten Betriebe waren an Informationsmaterial interessiert. Aus diesem Versand ergaben sich 21 Beratungs- und Informationsgespräche ausschliesslich in Betrieben des Dienstleistungssektors. Gemäss Rückmeldungen aus handwerklichen Betrieben fehlte es hier an Zeit und/oder Interesse für das Projekt. Die Ziele des Erstgesprächs waren, die Kontaktperson im Betrieb über das Projekt zu informieren, die Situation in der betreffenden KMU zu erfassen, individuelle Lösungen vorzuschlagen und Bereitschaft zur Teilnahme an der Pilotstudie zu erreichen.

Weiteres Vorgehen

Betreuung der *teilnehmenden Betriebe*, Mithilfe bei der Organisation und Umsetzung der vom Betrieb gewählten Variante (siehe oben Inhalte/Angebote).

Information, um *weitere Betriebe zur Projektbeteiligung zu motivieren*.

Evaluation

Die Evaluation des Pilotprojekts ist Gegenstand eines Schlussberichts. Wichtige Resultate sind in Teil 3 dieser Publikation aufbereitet.

Konzeption

Claudia Burkard, EUMAHP
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung

Luzia Roos-Bättig
Leiterin Agrar Marketing
Luzerner Bäuerinnen und Bauern

Projektleitung

Anita Lauener-Heller, Fachstelle Gesundheitsförderung

www.kantonsarzt.lu.ch/index/gesundheitsfoerderung/gesund_aktuell.htm

Interviews mit Projekt-Kontaktpersonen in sieben Klein- und Mittelbetrieben des Dienstleistungssektors	
Fragen und Antwortmöglichkeiten (mehrere Antworten möglich)	Anzahl Nennungen
Welche Verpflegungsvariante wurde in Ihrem Betrieb realisiert?	
Obstlieferung	5
Obst wird abgeholt	2
Pausenbrötli werden geliefert	2
Pausenbrötli werden geliefert	1
Welche Massnahme wurde im Bereich Bewegung umgesetzt?	
Wettbewerb (Anzahl zu Fuss oder mit dem Velo getätigter Kilometer)	1
Dart Fit	1
1mal pro Woche gemeinsames Walken	
keine (genügend Betätigung im privaten Bereich)	4
Wird das Informationsmaterial der Fachstelle Gesundheitsförderung über Ernährung und Bewegung aufgelegt?	
ja	1
ja, aber mangels Interesse nur für kurze Zeit	2
nein	4
Musste das Team stark für eine Teilnahme motiviert werden?	
ja, Mitarbeitende waren zuerst skeptisch – bis erste Lieferung erfolgte	1
nein	6
Wie wurden die Mitarbeitenden über das Projekt informiert?	
Orientierung in der Kaffeepause	3
An der Mitarbeitenden-Sitzung	3
Mail plus Flyer	1
Projektinitiator Kanton wurde erwähnt	4
Wie oft wird bestellt/abgeholt?	
Pausenbrötli täglich	3
Obst wöchentlich	7
Hat sich die Bestellmenge seit Projektbeginn verändert?	
ja, grösser	2
ja, kleiner	2
gleichbleibend	3

Fragen und Antwortmöglichkeiten (mehrere Antworten möglich)	Anzahl Nennungen
Welches Abrechnungssystem wurde gewählt?	
gratis für die Mitarbeitenden	7
Können die Wünsche der Mitarbeitenden abgedeckt werden?	
ja	4
teilweise abgedeckt, mehr Abwechslung im bestehenden Angebot gewünscht	3
Können Sie sich vorstellen, im Betrieb weiterführende Massnahmen einzuführen?	
nein, kein Interesse	6
ja, Tipps für Bewegung	1
ja, Lieferung von Mittagessen	1
Wird das bestehende Angebot weitergeführt?	
ja	5
nein, war nur als Input gedacht	1
ja, bis April 2008 – danach Entscheid	1
Wie wichtig sind in Ihrem Betrieb die Themen Gesundheit?	
wichtig, Geschäftsleitung war sofort bereit für die Teilnahme	4
wichtig, Input kam von Geschäftsleitung	2
war vorher kein Thema	1
Wer oder welche Abteilung ist Ansprechpartner im Projekt der Fachstelle Gesundheitsförderung «Fit für starke Leistungen»?	
Buchhaltung/Personal	3
Sachbearbeitung	1
Sekretariat	1
Personalchef/Geschäftsleitung	2
Ist es aus Ihrer Sicht Aufgabe des Kantons, solche Projekte in die Wege zu leiten?	
ja – als Argument und/oder um die Akzeptanz bei den Mitarbeitenden sicherzustellen	2
ja – im Betrieb fehlt es an Zeit/Kapazität, sich mit Ernährung und Bewegung am Arbeitsplatz zu befassen oder entsprechende Massnahmen aus eigenen Stücken zu realisieren	5

5.3 Glossar

Begriffe

Arbeitsstätte, Unternehmung

Räumlich isolierte Produktionseinheit, in der Regel ein Gebäude, ein Gebäudekomplex oder ein Teil eines Gebäudes, in dem insgesamt während mindestens 20 Wochenstunden Güter erzeugt oder repariert oder Dienste irgendwelcher Art erbracht werden. Eine Unternehmung als eine rechtliche Einheit kann sich auf eine oder mehrere Arbeitsstätten aufteilen (Filialen bzw. Nebenbetriebe). Im öffentlichen Sektor ist die Abgrenzung von Unternehmen und Arbeitsstätten nicht so eindeutig zu definieren, weshalb nur von Arbeitsstätten gesprochen wird (Amt für Statistik des Kantons Luzern, 2008).

Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine moderne Unternehmensstrategie und zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen (einschliesslich arbeitsbedingter Erkrankungen, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und Stress), Gesundheitspotentiale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern. Sie umfasst alle gemeinsamen Massnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

BGF kann durch eine Verknüpfung folgender Ansätze erreicht werden:

- Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen
- Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung
- Stärkung persönlicher Kompetenzen.

Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung umfasst die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensstilen Lebensbedingungen. Gesundheitsförderung schliesst nicht nur Handlungen und Aktivitäten ein, die auf die Stärkung der Kenntnisse und Fähigkeiten von Individuen gerichtet sind, sondern auch solche, die darauf abzielen, soziale, ökonomische sowie Umweltbedingungen derart zu verändern, dass diese positiv auf die individuelle und bevölkerungsbezogene Gesundheit wirken. (BAG, Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz, 2007)

Klein- und Mittelunternehmen (KMU)

KMU-Schwellenwerte gemäss EU-Definition Kleinst-, Klein- und Mittelbetriebe

Unternehmensklasse	Mitarbeiter-tende	Umsatz in Euro	Bilanz summe
Mittlere Unternehmen	50–249	50 Mio.	43 Mio.
Kleine Unternehmen	10–49	10 Mio.	10 Mio.
Kleinstunternehmen	1–9	2 Mio.	2 Mio.

Prävention

Prävention ist der Oberbegriff für Massnahmen, die das Auftreten, die Ausbreitung und die negativen Auswirkungen von bestimmten Gesundheitsstörungen, Krankheiten oder Unfällen verhindern sollen. Der Begriff geht vom Phänomen Krankheit oder Verletzung aus und versucht, die Ursachen dafür zu verstehen und ursächliche Faktoren auszuschalten. Prävention ist im Gegensatz zu Gesundheitsförderung spezifisch und sagt immer aus, welches Leiden verhütet oder früh erkannt werden soll – z.B. Prävention des Herzinfarkts (Bundesamt für Gesundheit: Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz, 2007).

Vollzeitäquivalent

Zur besseren Vergleichbarkeit werden die Teilzeitstellen auf Vollzeitstellen umgerechnet. Die dabei resultierenden Vollzeitäquivalente werden ermittelt, indem die nach drei Kategorien unterteilten Beschäftigten (Vollzeit, Teilzeit 1 und Teilzeit 2) mit dem mittleren Beschäftigungsgrad der jeweiligen Kategorie multipliziert werden. Der mittlere Beschäftigungsgrad wird mit Hilfe der Schweiz. Arbeitskräfteerhebung (SAKE) bestimmt (Amt für Statistik des Kantons Luzern (Amt für Statistik des Kantons Luzern, 2007).

5.4 Auswahl empfehlenswerter Links und Literaturhinweise

Arbeit und Gesundheit in der Schweiz und in Europa

Betriebswirtschaftliche Kosten-Nutzen-Analyse familienfreundlicher Unternehmenspolitik – Eine Studie bei ausgewählten Schweizer Unternehmen.
www.worklife.ch

Hämmig O., Jenny G., Bauer G.: Arbeit und Gesundheit in der Schweiz – Surveybasiertes Monitoring der Arbeitsbedingungen und des Gesundheitszustandes in der Schweizer Erwerbsbevölkerung. Arbeitsdokument 12 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums. Neuchâtel 2005.
www.obsan.admin.ch

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
www.seco.admin.ch

European Network for Workplace Health Promotion
ENWHP
www.enwhp.org

Betriebliche Gesundheitsförderung

Burkard C.: Ermittlung des Bedarfs von Ernährungsinterventionen in manuellen Kleinst- und Kleinbetrieben. Befragung von Personen aus der Schreiner-, Metallbau-, Maler- und Gipserbranche in CH-Luzern und Österreich. Master Thesis an der Hochschule Magdeburg-Stendal 2007.

Gesundheitsförderung Schweiz
www.gesundheitsfoerderung.ch
(Themenbereich «Betriebliche Gesundheitsförderung»)

Kreis J., Bödeker W.: Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention – Zusammenstellung der Evidenz. BKK Bundesverband (Hg.): 3. Report Initiative Arbeit und Gesundheit IGA. Essen 2003.
www.iga-info.de

Ernährung und Bewegung

Bundesamt für Gesundheit
www.bag.admin.ch
(Themen: Ernährung und Bewegung)

Krebsliga Schweiz: Nationale Kampagne zur Förderung des Konsums von Gemüse und Früchten «5 am Tag»
www.5amtag.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch
(Dienstleistungen: Ernährungstests)

Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/innen
www.svde-asdd.ch

Prävention und Gesundheitsförderung

Meier C., Stähli R., Szucs T.: Ökonomische Nutzen und Kosten populationsbezogener Prävention und Gesundheitsförderung. Gesundheitsökonomie und Qualitätsmanagement 2006, 11: 168-175.

Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung
Postfach 3439
Meyerstrasse 20
6002 Luzern
www.kantonsarzt.lu.ch
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch

Die Kantonsärztlichen Dienste Luzern – Ihr Kompetenzzentrum für Public Health