

Sehr geehrte Frau Eisenhauer,

im Rahmen meiner Bachelor-Thesis mit dem Thema „Das Gesundheitsmanagement in Unternehmen im Zeitalter des demographischen Wandels“ interessiert mich sehr, wie Unternehmen mittels betrieblicher Gesundheitsförderung im Handlungsfeld „Gesunde Ernährung“ dazu beitragen können, die Mitarbeiter bis ins hohe Alter gesund, arbeits- und leistungsfähig zu halten.

Nachstehend würde ich Sie bitten, sich einige Minuten Zeit zu nehmen und die folgenden Fragen zu beantworten!

Vielen Dank und schöne Grüße

Laura Mohr

Im Laufe des demographischen Wandels verschiebt sich die Altersstruktur der Bevölkerung immer weiter in die Richtung, dass es mehr ältere Menschen in Deutschland gibt als jüngere. Unternehmen müssen sich den Herausforderungen stellen, die der demographischen Wandel mit sich bringt. Mit Eintritt der Rente mit 67 Jahren wird sich auch in Unternehmen die Altersstruktur verändern. Das betriebliche Gesundheitsmanagement bietet sich als Lösung an, die Mitarbeiter bis ins hohe Alter gesund, arbeits- und leistungsfähig zu halten.

Zunächst einmal ganz allgemein: Hat gesunde Ernährung Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Menschen?

„Die Leistungsfähigkeit eines Menschen wird sehr stark von der Ernährung beeinflusst. Das richtige Verhältnis der drei Komponenten Gemüse, Eiweiß- und Sättigungsbeilage und die damit aufgenommene Menge an Vitaminen und Mineralstoffen ist sehr entscheidend für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit“.

Inwieweit stehen Unternehmen Ihrer Meinung nach in der Verantwortung mittels Prävention etwas für die gesunde Ernährung ihrer Mitarbeiter zu tun?

„In der heutigen Zeit, in der wir einen Großteil unserer Zeit auf der Arbeit verbringen, ist die Verantwortung der Unternehmen für ein ausgewogenes Speiseangebot zu sorgen sehr groß. Nicht jeder Mitarbeiter hat genügend Zeit sich eine gesunde Mahlzeit mitzunehmen und ist daher auf die Angebote einer Kantine angewiesen.“

Sehen Sie das Handlungsfeld „Gesunde Ernährung“ bei Unternehmen, oder reicht es aus, dass Menschen privat auf ihre Ernährung achten um gesund zu bleiben?

„Jeder Mensch ist letztendlich für seine eigene Ernährung selbst verantwortlich. Aber ein Unternehmen kann durch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung seinen Mitarbeitern eine Hilfestellung oder Anregungen für ein verbessertes Ernährungsverhalten bieten.“

Welche Maßnahmen können Unternehmen im Handlungsfeld „Gesunde Ernährung“ ergreifen?

„Wir vom VITALIQ haben uns auf betriebliche Gesundheitsförderung im Handlungsfeld Ernährung spezialisiert und bieten ein breites Spektrum an Maßnahmen an. Dazu zählen zum Beispiel Vorträge und Workshops, Aktionsstände an Gesundheitstagen mit Ernährungsberatung, Kochkurse und Kantinenschulungen.“

Reicht es aus, abwechslungsreiche Kantinenkost anzubieten, oder sollten Unternehmen auf spezielle Produkte setzen bzw. ihr Angebot in der Kantine mit Nahrungsergänzungsmitteln erweitern?

„Eine Kantine sollte unbedingt ihr Speiseangebot abwechslungsreich und ausgewogen gestalten. Am besten eignet sich dazu ein Komponentenessen nach dem Prinzip GESund bei dem sich die Gäste ihre Mahlzeit individuell zusammenstellen können. Ein Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln oder andere Nahrungsersatzprodukte sind nicht empfehlenswert.“

Kooperieren Sie bereits mit Unternehmen in Sachen betrieblicher Gesundheitsförderung?

„Ja, wir kooperieren mit vielen großen Unternehmen deutschlandweit im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.“

Bieten Sie spezielle Kurse/Workshops/Seminare in Unternehmen an, um auf das Thema Ernährung aufmerksam zu machen?

„In Form von Vorträgen oder Workshops bringen wir das Thema gesunde Ernährung mit Hilfe unseres Konzepts „Das Prinzip GESund“ den Teilnehmern näher. Eine andere

Möglichkeit ist der von der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannte Präventionskurs zum Prinzip GESund, der in acht Einheiten à 90 Minuten den Teilnehmern umfassenden Informationen und alltagstaugliche Tipps an die Hand gibt.“

Vielen Dank!