



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Fakultät Life Sciences

Studiengang Ökotrophologie

Bachelorarbeit

Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz -
Ergebnisse einer Befragung der Beschäftigten im Rahmen der Betrieblichen
Gesundheitsförderung in einem KMU

Vorgelegt von: Anja Neumann

Matrikelnummer: XXXXXXXXXX

Erstgutachterin: Prof. Dr. Annegret Flothow

Zweitgutachterin: Dipl.oec.troph. Lydia Wilkens

Eingereicht am: 26.11.2020

Inhalt

Abbildungsverzeichnis.....	IV
Tabellenverzeichnis	V
Zusammenfassung	VI
Abstract	VII
1. Einleitung	1
2. Theoretischer Hintergrund.....	3
2.1 Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung: Zusammenhänge und Konzepte	3
2.1.1 UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung.....	3
2.1.2 Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung gemäß der Planetary Health Diet.....	6
2.1.3 Ernährungskompetenzen als Rahmenbedingungen für gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung	9
2.2 Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung im betrieblichen Kontext kleiner und mittelständischer Unternehmen (KMU).....	10
2.2.1 Herausforderungen für Beschäftigte.....	11
2.2.2 Chancen für KMU durch Betriebliche Gesundheitsförderung	12
2.2.3 Die Rolle von KMU im Kontext gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung: Verantwortung und Möglichkeiten für Interventionen.....	13
2.3 Forschungsfrage	15
3. Konzepterstellung „MVZ-Lunch“	16
3.1 Hintergrund und Entstehung.....	16
3.2 Branche und Zielgruppe	18
3.3 Rezeptentwicklung / Mahlzeiteauswahl	19

3.4 Themenauswahl zur Ernährungsbildung	22
4. Methode.....	25
4.1 Stichprobe	25
4.2 Messinstrument	26
4.3 Durchführung und Auswertung.....	29
5. Ergebnisse	30
6. Diskussion	45
6.1 Diskussion der Methode	46
6.2 Diskussion der Ergebnisse und des Konzepts.....	48
7. Fazit.....	59
Literaturverzeichnis	60
Anhang	62

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die UN-Ziele für Nachhaltige Entwicklung (SDGs) (Quelle: Bundesregierung, o.J.)...	4
Abbildung 2: Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung (Quelle: v. Koerber & Carlsburg, 2020)	4
Abbildung 3: Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung (eigene Darstellung, nach v. Koerber & Carlsburg, 2020)	5
Abbildung 4: Lebensmittelmengen der Planetary Health Diet und der Vollwertigen Ernährung der DGE im Vergleich (Quelle: DGE, 2019)	7
Abbildung 5: Faktoren, die die Ernährungskompetenz beeinflussen (Quelle: Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020)	9
Abbildung 6: Übersicht der Gerichte des im Juli 2020 stattgefundenen MVZ-Lunchs (eigene Darstellung)	20
Abbildung 7: Foto des Aufstellers mit dem Verpackungsmüll-Berg in der Küche des MVZ	23
Abbildung 8: Ergebnisse der Frage 2 (eigene Darstellung)	30
Abbildung 9: Ergebnisse der Frage 3 (eigene Darstellung)	31
Abbildung 10: Ergebnisse der Frage 5 (eigene Darstellung)	32
Abbildung 11: Ergebnisse der Frage 7 (eigene Darstellung)	34
Abbildung 12: Ergebnisse der Frage 8.1, 8.2 und 8.3 (eigene Darstellung)	35
Abbildung 13: Ergebnisse der Frage 9.1, 9.2 und 9.3 (eigene Darstellung)	35
Abbildung 14: Ergebnisse der Frage 10.1, 10.2 und 10.3 (eigene Darstellung)	36
Abbildung 15: Ergebnisse der Frage 11.1, 11.2 und 11.3 (eigene Darstellung)	37
Abbildung 16: Ergebnisse der Frage 22 (eigene Darstellung)	41
Abbildung 17: Ergebnisse der Frage 24 (eigene Darstellung)	42
Abbildung 18: Ergebnisse der Frage 26 (eigene Darstellung)	44

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht der Inhalte der Ernährungsbildungsmaßnahmen des MVZ-Lunchs (eigene Darstellung).....	22
Tabelle 2: Übersicht Rezepte mit rückseitigen Ernährungsinformationen (eigene Darstellung).....	38
Tabelle 3: Ergebnisse der Frage 25 (eigene Darstellung)	43
Tabelle 4: Ergebnisse der Frage 27 (eigene Darstellung)	44

Zusammenfassung

Jeden Tag treffen Menschen Ernährungs- und Kaufentscheidungen, die einen Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche wie z.B. Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft haben. Ungünstige Ernährungsweisen stehen im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen (wie z.B. Adipositas) auf der einen Seite und mit ökologischen sowie sozialen Problemen auf der anderen Seite. Es besteht eine enorme Dringlichkeit zur Lösung globaler Herausforderungen wie z.B. Klimawandel, Armut, Hunger, Wasserknappheit und ernährungsmitbedingten Krankheiten. Dafür sind Aktivitäten auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen, u.a. im Hinblick auf den Erwerb von Kompetenzen bezüglich der alltäglichen Ernährung als Grundlage für verantwortungsbewusstes Verhalten, notwendig. Kleine und mittlere Unternehmen (KMU) tragen in diesem Kontext eine besondere Verantwortung, da sie mit ihrer Art zu Wirtschaften einen Einfluss auf die Gesellschaft und die Umwelt haben und sie eine wichtige Rahmenbedingung für das Ernährungshandeln von erwerbstätigen Personen darstellen. Über Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) können KMU zur Erreichung von festgelegten UN-Zielen für eine nachhaltige Entwicklung (SDGs) beitragen, indem sie bspw. die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter*innen fördern. Vor diesem Hintergrund ergab sich für die vorliegende Arbeit die Fragestellung, ob und wie man die Mitarbeiter*innen in einem KMU für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz sensibilisieren kann. Dafür wurde ein BGF-Konzept in einem KMU (aus dem Bereich der medizinischen Versorgung) erarbeitet, durchgeführt und die Wirkung der Maßnahmen anhand einer anonymisierten, schriftlichen Befragung von Teilnehmer*innen evaluiert. Die Stichprobengröße dieser Methode ist mit 25 Personen sehr klein, weshalb sich abgeleitete Empfehlungen nur bedingt auf andere Unternehmen übertragen lassen. Die Ergebnisse der Befragung zeigen u.a., dass das Bewusstsein der meisten Befragten gegenüber gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung am Arbeitsplatz geschärft wurde und die Motivation vorhanden ist, zukünftig auf diesbezügliche Aspekte zu achten. Für eine entsprechende Umsetzung werden jedoch bestimmte Unterstützungen gewünscht, die sowohl eine Steigerung individueller Ernährungs Kompetenzen als auch eine Verbesserung der Rahmenbedingungen, die gesunde und nachhaltige Ernährungsentscheidungen überhaupt ermöglichen, betreffen. Hinsichtlich des durchgeführten Konzepts bestand unter allen Befragten Einigkeit darüber, dass es weitergeführt werden sollte. Der überwiegende Teil wäre darüber hinaus bereit, sich an den Kosten dafür zu beteiligen. Aus diesen und weiteren diskutierten Aspekten lässt sich schlussfolgern, dass in einem KMU unter bestimmten Voraussetzungen ein solches Konzept auch nachhaltig verstetigt werden kann bzw. Ernährungs Kompetenzen weiterer Erwerbstätiger aus anderen KMU dadurch gefördert werden können. So können weitere Handlungsräume geschaffen werden, die wiederum einen wichtigen Beitrag für den Schutz der Gesundheit von Menschen und der Erde leisten können.

Abstract

Every day people make nutrition and consumption decisions that have an impact on different areas of life such as health, environment and society. Unfavorable diets are associated with health problems (such as obesity) on the one hand and with ecological and social problems on the other. There is an enormous urgency to solve global challenges such as climate change, poverty, hunger, water scarcity and diet-related diseases. This requires activities at various levels of society, including the acquisition of skills in everyday nutrition as a basis for responsible behavior. Small and medium-sized enterprises (SME) bear a special responsibility in this context, since their way of doing business has an impact on society and the environment and since they represent an important frame condition for the nutritional activities of gainfully employed persons. Using workplace health promotion (WHP) measures, SMEs can contribute to the achievement of defined UN Sustainable Development Goals (SDGs), for example by promoting the health and well-being of their employees. Against this background the question arose for the present work whether and how to raise the awareness of the employees in an SME for a health-promoting and sustainable nutrition at work. For this purpose, a concept for health promotion was developed and implemented in an SME (in the field of medical care) and the effect of the measures was evaluated by means of an anonymous, written survey of participants. The sample size of this method is very small with 25 persons, which is why derived recommendations could only be transferred to other companies to a limited extent. The results of the survey show, among other things, that the awareness of most of the interviewees towards health-promoting and sustainable nutrition at the workplace has been sharpened and that they are motivated to pay attention to relevant aspects in the future. For an appropriate implementation however certain supports are desired, which concern both an increase of individual food literacy and an improvement of the basic conditions, which make healthy and sustainable nutrition decisions at all possible. Regarding the accomplished concept there was agreement among all questioned ones that it should be continued. In addition, the majority would be prepared to contribute to the costs of the project. From these and further discussed aspects it can be concluded that under certain conditions such a concept can be lastingly stabilized in an SME and respectively the food literacy of further employees from other SMEs can be promoted thereby. Thus further scope for action can be created, which in turn can make an important contribution to the protection of human health and the earth.

1. Einleitung

Auf Basis unterschiedlicher Voraussetzungen treffen Menschen täglich Ernährungs- und Kaufentscheidungen, die einen Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche wie z.B. Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft haben. In westlichen Ländern stehen ungünstige Ernährungsweisen im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen wie z.B. Fehlernährung, Essstörungen oder Adipositas. Hinzu kommen die ungleiche Verteilung von Ressourcen und Macht sowie soziale, ökologische und ökonomische Probleme als Folgen unseres Ernährungshandelns. Kompetenzen und Fähigkeiten hinsichtlich der alltäglichen Ernährung bilden die Grundlage für verantwortungsbewusstes Verhalten und sind daher erforderlich, um die Zukunft aller Menschen zu sichern (Bartsch & Methfessel, 2018).

Die Dringlichkeit zur Lösung dieser Herausforderungen wurde mit der Verabschiedung der UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) noch deutlicher. Die dort festgelegten 17 Ziele lassen sich alle durch eine Ernährungsweise unterstützen, die sich am Leitbild der Nachhaltigkeit orientiert. Sie erfordern intensive Bildungsaktivitäten sowie Kooperationen verschiedener Akteure auf allen gesellschaftlichen Ebenen (v. Koerber & Carlsburg, 2020). Dabei sollten insbesondere kleine und mittlere Unternehmen (KMU) ihrer Verantwortung zur Erfüllung einiger der SDGs nachkommen, indem sie z.B. durch das Anbieten von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung das Wohlergehen ihrer Beschäftigten stärken und sie über gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung aufklären (Giesenbauer & Müller-Christ, 2018).

Betrachtet man dies unter dem Aspekt, dass laut einer aktuellen, repräsentativen Studie der AOK zum Ernährungsverhalten in Deutschland mehr als die Hälfte aller Befragten eine problematische oder inadäquate Ernährungskompetenz aufweisen, wird der Handlungsbedarf in diesem Feld noch dringlicher. In diesem Zusammenhang kann mit dem Aufbau von ernährungsbezogenen Kompetenzen von Mitarbeiter*innen in einem KMU (z.B. durch Wissensvermittlung) ein wichtiger Beitrag geleistet werden (Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020).

Vor diesem Hintergrund behandelt die vorliegende Arbeit die Fragestellung, ob und wie man die Mitarbeiter*innen in einem KMU für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz sensibilisieren kann. Um dies zu untersuchen, wurde ein Konzept mit Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in einem KMU aus dem Bereich der medizinischen Versorgung entwickelt, durchgeführt und anschließend mittels einer Befragung evaluiert. Ziel dieser Arbeit ist es, die Wirkung der durchgeführten Maßnahmen hinsichtlich der Bewusstseins-schärfung der Beschäftigten gegenüber gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung am Arbeitsplatz zu erfor-

schen, um daraus Handlungsempfehlungen für eine Fortführung bzw. Weiterentwicklung eines solchen Konzepts abzuleiten. Zu diesem Zweck soll auch aufgezeigt werden, unter welchen Bedingungen ein Konzept umsetzbar und ggf. auf weitere KMU übertragbar ist. Damit soll ein Beitrag zu den zuvor angeführten gegenwärtigen sowie zukünftigen Herausforderungen im Feld der Ernährungsbildung geleistet werden.

Zu Beginn dieser Arbeit wird in Kapitel 2 der theoretische Hintergrund des gewählten Themenfeldes erläutert. Dabei wird auf Zusammenhänge von gesundheitlichen und nachhaltigen Aspekten hinsichtlich der Ernährung und der individuellen Ernährungskompetenzen eingegangen sowie politische Zielsetzungen und Lösungsansätze für den Schutz der Gesundheit von Menschen und der Erde präsentiert. Anschließend wird dies im betrieblichen Kontext betrachtet und dafür ernährungsbezogene Herausforderungen für Beschäftigte sowie die zentrale Rolle von KMU bezüglich eines verantwortungsbewussten Handelns und dessen Auswirkungen, z.B. auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen, beleuchtet. Am Ende des Kapitels wird die daraus abgeleitete Fragestellung vorgestellt, die in der vorliegenden Arbeit beantwortet wird. Bevor in Kapitel 4 die für die Beantwortung der Forschungsfrage gewählte Methode näher erläutert wird, folgt in Kapitel 3 zunächst die Vorstellung des in dem ausgewählten KMU durchgeführten Konzepts. Im darauffolgenden Kapitel 5 werden dann die Ergebnisse der Befragung der teilgenommenen Beschäftigten dargestellt. Diese werden im vorletzten Kapitel 6 diskutiert und Empfehlungen für weitere Forschungen bzw. einer Weiterführung des Konzepts ausgesprochen. Abschließend wird in Kapitel 7 ein Fazit aus der vorliegenden Forschung gezogen.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung: Zusammenhänge und Konzepte

Mit der Erkenntnis, dass Belastungen unseres Ernährungssystems mit gesundheitlichen, ökologischen und sozialen Risiken in Verbindung stehen, spielt der Zusammenhang von Gesundheit und Nachhaltigkeit im internationalen und nationalen Ernährungsdiskurs eine zunehmend wichtige Rolle (Brunner, Geyer, Jelenko, Weiss, & Astleithner, 2007, S. 97).

Inwiefern die Art und Weise, wie wir Menschen uns ernähren, Auswirkungen auf die Gesundheit und unseren Planeten hat, wird im folgenden Kapitel erläutert. Mit der „Planetary Health Diet“ werden Ernährungsempfehlungen vorgestellt, die sowohl die menschliche Gesundheit als auch die Umwelt schützen sollen. Zuvor wird mit den „UN-Zielen für nachhaltige Entwicklung“ eine 2015 verabschiedete Agenda präsentiert, die universal und für alle Länder dieser Welt gleichermaßen gilt und auf deren Grundlage die Nachhaltigkeitspolitik in Deutschland ausgerichtet wird. Auf welchen gesellschaftlichen Ebenen Veränderungsprozesse nötig sind, um solche Empfehlungen und Zielsetzungen umzusetzen und welche Rolle Ernährungskompetenzen dabei spielen, ist ebenfalls Kernpunkt der nun folgenden Ausführungen.

2.1.1 UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung

Aufgrund der Dringlichkeit zur Lösung von globalen Herausforderungen, die mit unserem Ernährungsverhalten sowie Lebens- und Wirtschaftsbedingungen zusammenhängen, haben sich die Vereinten Nationen 2015 auf die „UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung“ (Sustainable Development Goals, **SDGs**) verständigt. Bis zum Jahr 2030 sollen 17 definierte Ziele, die allesamt mit Ernährung verbunden sind umgesetzt werden, um Problemen wie Klimawandel, Artensterben, Hunger, Wasserknappheit und ernährungsmitbedingten Krankheiten zu begegnen (v. Koerber & Carlsburg, 2020).



Abbildung 1: Die UN-Ziele für Nachhaltige Entwicklung (SDGs) (Quelle: Bundesregierung, o.J.)

Die in Abbildung 1 dargestellten SDGs umfassen unter anderem folgende zentrale Ziele: die weltweite Überwindung von Armut und Hunger; das Erreichen von Gesundheit und Wohlergehen, Geschlechtergleichheit, Frieden und Partnerschaften; umweltbezogene Ziele wie Klimaschutz, sauberes Wasser und saubere Energie sowie Erhaltung von Ökosystemen unter Wasser und an Land; menschenwürdige Arbeit und hochwertige Bildung (insbesondere für nachhaltige Entwicklung). Das Leitbild „Nachhaltige Ernährung“ dient dabei als Orientierung für eine Ernährungsweise, die diese Ziele unterstützt. Es beinhaltet fünf Dimensionen (siehe Abbildung 2): Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Gesundheit und Kultur (v. Koerber & Carlsburg, 2020).

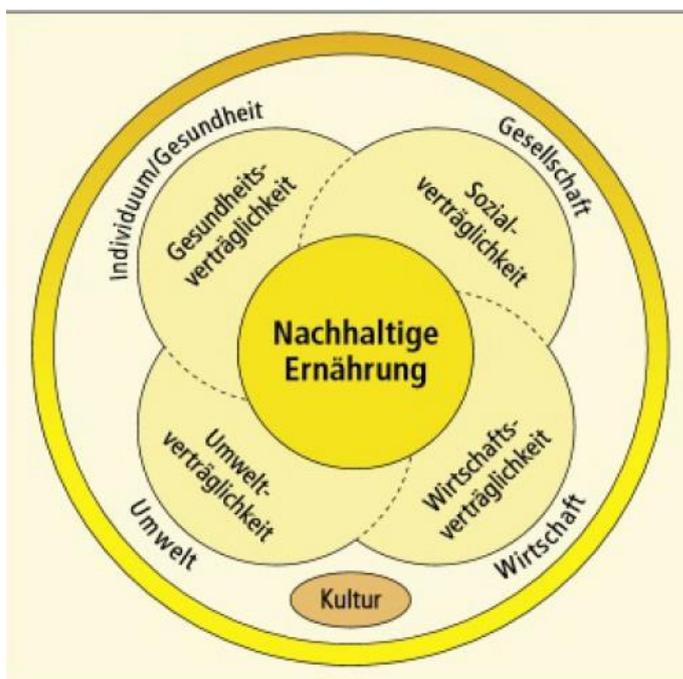


Abbildung 2: Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung (Quelle: v. Koerber & Carlsburg, 2020)

Dabei sind alle Glieder der Wertschöpfungskette (Vorleistungsproduktion, Landwirtschaft, Verarbeitung, Vermarktung, Zubereitung/Verzehr, Abfallentsorgung) einbezogen. Als praktische Handlungsorientierungen lassen sich sieben „Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung“ ableiten, die für alle fünf Dimensionen integrierte Lösungsmöglichkeiten bieten. Da Konsument*innen durch ihre Kaufentscheidungen die meisten der Grundsätze direkt beeinflussen, beziehen diese sich zum großen Teil auf Produktion und Konsum von Lebensmitteln.

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Abbildung 3: Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung (eigene Darstellung, nach v. Koerber & Carlsburg, 2020)

Der Abbildung 3 zu entnehmen, empfiehlt sich daher als Beitrag zur Umsetzung der SDGs im Bedürfnisfeld Ernährung ein Verzehr von überwiegend pflanzlicher Kost mit regional, saisonal, ökologisch und fair produzierten Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad. Darüber hinaus ist ein ressourcenschonendes Haushalten (bezogen auf Aspekte wie z.B. Stromverbrauch, Lebensmittelverschwendung oder Verpackungsmüll) bei gleichzeitigem Achten von Bekömmlichkeit und Genuss bei der Auswahl der Speisen eine unverzichtbare Voraussetzung für dauerhafte Umstellungen von Essgewohnheiten (v. Koerber & Carlsburg, 2020).

Im Rahmen einer grundlegenden Transformation unserer Gesellschaft in Richtung Nachhaltigkeit geht es also mitunter darum, Menschen zu einem nachhaltigen Verhalten zu motivieren, indem man globale Zusammenhänge und eine höhere Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln vermittelt. Für diesen Weg, der dauerhaft weltweite Lebens- und Umweltbedingungen verbessern und mehr globale Gerechtigkeit erschaffen kann, sind weitreichende Kooperationen verschiedener Akteure aus Politik, Wirtschaft, Bildung und Wissenschaft, Nichtregierungsorganisationen und Medien gefragt. Nur mit intensiven Bildungsaktivitäten auf allen gesellschaftlichen Ebenen können Verbraucher*innen erreicht werden und der Prozess vorangetrieben werden (v. Koerber & Carlsburg, 2020).

2.1.2 Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung gemäß der Planetary Health Diet

Die Planetary Health Kommission stellte 2015 fest, dass es ohne einen gesunden Planeten auf Dauer auch keine Gesundheit geben wird. Obwohl es seit Jahrzehnten nicht an Wissen zum Klimawandel mangelt, steigen nach wie vor weltweit die CO₂-Emissionen und das kollektive Handeln hat negative Auswirkungen auf unsere Umwelt. Gut 25 Prozent aller klimarelevanten Gasemissionen gehen in Deutschland auf unsere Ernährungsweise zurück: sie entstehen bei der Herstellung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln. Sinnvolle Ernährungsempfehlungen müssen heutzutage deshalb sowohl die menschliche Gesundheit als auch den Schutz der Erde berücksichtigen (Maschkowski, 2020). Mit der Planetary Health Diet zeigten im Januar 2019 Klima- und Ernährungswissenschaftler*innen der Öffentlichkeit Möglichkeiten auf, wie wir unser Ernährungssystem so transformieren können, dass wir und unser Planet gesund bleiben. Die aus internationalen Expert*innen zusammengesetzte EAT-Lancet-Kommission präsentierte ein Konzept, das auf einen hohen Verzehr von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sowie einen moderaten Konsum von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten setzt. Mit solch einem Speiseplan ist es nach Auswertungen von themenübergreifenden Fachveröffentlichungen möglich, genügend Lebensmittel für zukünftig 10 Mrd. Menschen zu erzeugen, ohne dabei die Belastungsgrenzen unserer Erde zu überschreiten. Die Wissenschaft liefert damit eine solide Datenbasis für gegenwärtiges und zukünftiges Handeln (Rempe, 2020).

Die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Planetary Health Diet entsprechen dabei weitestgehend den Orientierungswerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine vollwertige Ernährung. Diese werden auf Basis der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr und evidenzbasierter Erkenntnisse zur Prävention von ernährungsmitbedingten Erkrankungen durch Lebensmittel oder Nährstoffe abgeleitet und überprüft. Die Anwendbarkeit der Empfehlungen wird durch internationale Bewertungen gestützt und ist sowohl mit präventiven Aspekten, bezogen auf die menschliche Gesundheit, als auch mit Aspekten der Nachhaltigkeit vereinbar (DGE, 2019).

Planetary Health Diet, EAT-Lancet-Kommission		Vollwertige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)	
Lebensmittelgruppe	Menge (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 2500 kcal/Tag)	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 1600–2400 kcal/Tag)
Getreide	232 (0–60 % der Gesamtenergie)	Getreide(-produkte)	200–300
Kartoffeln	50 (0–100)	Kartoffeln, Nudeln, Reis	150–250
Gemüse	300 (200–600)	Gemüse und Salat, inkl. Hülsenfrüchten	≥ 400
Hülsenfrüchte	100		
Obst	200 (100–300)	Obst	≥ 250
Nüsse	25	davon: Nüsse	25
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0–28)	Fleisch, Wurst	43–86
Geflügel	29 (0–58)		
Fisch	28 (0–100)	Fisch	21–31
Eier	13 (0–25)	Eier	< 25
Milch (Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte)	250 (0–500)	Milch(-produkte) Käse	200–250 50–60
ungesättigte Fettsäuren (Öle)	40 (20–80)	Öle	10–15
gesättigte Fettsäuren* (Palmöl, Schmalz)	11,8 (0–11,8)	Butter, Margarine	15–30
alle Süßungsmittel (inklusive Zucker)	31 (0–31)	freie Zucker	≤ 50g (Ernst et al. 2018)
		Getränke	rund 1,5 l/Tag, bevorzugt Wasser

*Milchfett schon in „Milch“ enthalten

Abbildung 4: Lebensmittelmengen der Planetary Health Diet und der Vollwertigen Ernährung der DGE im Vergleich (Quelle: DGE, 2019)

Wie in Abbildung 4 dargestellt, besteht eine gesundheitsfördernde Ernährung demnach größtenteils aus Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölen mit ungesättigten Fetten (wie z.B. Oliven- oder Rapsöl). Sie enthält außerdem nur geringe bis moderate Mengen an Fisch und Geflügel sowie keine oder nur geringe Mengen an rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch, Eiern, zugesetztem Zucker, Weißmehlprodukten und stärkehaltigem Gemüse (wie z.B. Kartoffeln oder Maniok) (DGE, 2019). Die gesundheits- und umweltverträglichen Spannen, in der Abbildung 4 in Klammern dargestellt, sollen die Planetary Health Diet flexibel halten und somit in allen kulturellen Systemen weltweit umsetzbar machen. Die Herausforderung liegt nun in der Frage, wie man diese Ernährungsziele erreichen kann, ohne die Individuen durch Veränderungsprozesse zu überfordern. Denn nicht nur der Speiseplan müsste sich nach den neuen planetarischen Empfehlungen ändern (bspw. durch eine Verringerung des Fleischkonsums in Europa um 70 bis 80 Prozent), sondern auch Vorgänge in der Landwirtschaft oder der Abfallentsorgung müssten (z.B. durch Investitionen) optimiert werden. Unterschiedliche lokale Gegebenheiten erzwingen eine Anpassung der Empfehlungen und die Ausarbeitung geeigneter Veränderungsprozesse, wofür Erfahrungen und Kenntnisse aus verschiedenen Fachbereichen (wie z.B. Verhaltenswissenschaften, Haushaltswissenschaften oder Public

Health Nutrition) erforderlich sind. Es reicht nicht allein aus, Ernährungsempfehlungen herauszugeben, die ggf. am Lebensalltag der Menschen vorbeizielern und ihnen somit Handlungsspielräume zuweisen, die ihnen nach verhaltenswissenschaftlichen Erkenntnissen nicht zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte sich ein Ernährungssystem etablieren, das gesunde und nachhaltig erzeugte Lebensmittel für Alle verfügbar macht und das praktische Faustregeln und Routinen zur Unterstützung bei alltäglichen (Ernährungs-) Entscheidungen liefert. Die Zunahme ernährungsmitbedingter Krankheiten konnte bislang weltweit nicht eingedämmt werden, was Wissenschaftler*innen darauf zurückführen, dass unser Ernährungsumfeld weder gesund noch nachhaltig gestaltet ist. Vielmehr nutzt es die biologischen, psychologischen, ökonomischen sowie sozialen Schwächen der Menschen aus und verstärkt die Vorlieben für Nahrungsmittel mit geringem Gesundheitswert. Es ist demnach einfacher, ungesunde Lebensmittel zu essen und es wird dadurch die Fortsetzung einer ungesunden Lebensmittelumwelt gefördert. Letztlich haben sich also die meisten Menschen nicht proaktiv ausgesucht, Übergewicht zu haben und wenig nachhaltig zu leben (Maschkowski, 2020).

Solange das Verhalten von Individuen durch ihr Umfeld in eine ungünstige Richtung für sie selbst und die Erde gelenkt wird, können diese allein nur wenig verändern. Gesundheitsbezogene Interventionen sind immer dann erfolgsversprechend, wenn sie gleichzeitig an mehreren Ebenen ansetzen. Ein Dreiklang aus Individuum, Initiativen und gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen findet sich in der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation als jeweiliges Handlungsfeld der Gesundheitsförderung. Vor allem im Ernährungsdiskurs wird schon Jahrzehnte lang diskutiert, dass nicht länger nur Fehlverhalten korrigiert werden sollte, sondern v.a. auch die Verhältnisse soweit verändert werden müssen, dass den Menschen gesundes und nachhaltiges Verhalten leichtfällt. Ernährungsfachkräfte haben in diesem Kontext eine wichtige Bedeutung, da sie mit dem Thema „Essen“ viele Menschen erreichen und aufzeigen können, wie Veränderungsprozesse erfolgreich gestaltbar sind. Neben dem Erschließen und Aufarbeiten neuer Wissensbestände geht es v.a. auch darum, Lern- und Handlungsräume für den*die Einzelne*n zu schaffen, die Erfolgserlebnisse ermöglichen und damit zu zeigen, wie Mensch und Umwelt miteinander verbunden sind. Die Menschen sollen dabei unterstützt werden, aktiv an umfassenden Veränderungsprozessen mitzuwirken, um unsere Gesundheit und Lebensgrundlage zu erhalten (Maschkowski, 2020).

2.1.3 Ernährungskompetenzen als Rahmenbedingungen für gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung

Die Ausführungen der vorangegangenen Kapitel zur gesundheits- und umweltverträglichen Ernährung machen deutlich, wie wichtig es ist Menschen dahingehend zu befähigen, dass sie verantwortungsbewusste (Konsum-)Entscheidungen treffen, die negative Auswirkungen minimieren und positive Auswirkungen fördern. Jedoch wird es für immer mehr Menschen zunehmend schwieriger, ihren Ernährungsalltag gut zu bewältigen. Einer stetig wachsenden Vielfalt an Produkten auf dem Markt stehen zum Teil verwirrende oder gar widersprüchliche Informationen zur Ernährung gegenüber. Hinzu kommen sich verändernde Familienstrukturen und Arbeitsformen sowie ein limitiertes Zeitbudget für Verpflegungsarbeiten (Bundeszentrum für Ernährung, 2020). Die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) legte im Juni dieses Jahres eine bundesweit repräsentative Studie zur Ernährungskompetenz in Deutschland vor. Mit dem Ziel, einen Beitrag zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für eine gesunde Ernährung zu leisten, sollte mithilfe der Untersuchung erforscht werden, wie es in Deutschland um das Ernährungsverhalten bestellt ist und wie kompetent die Befragten im Umgang mit Lebensmitteln sind. Grundlage für die Studie ist das Konzept der Food Literacy (auf Deutsch Ernährungskompetenz), welches einerseits das Einhalten einer gesunden Ernährungsweise, andererseits aber auch die Fähigkeiten eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Ernährung gestalten zu können, beschreibt. Es geht also neben erforderlichem Ernährungswissen auch um Fertigkeiten, die für die Essensplanung, Essensauswahl, Essenszubereitung sowie dem (genussvollen) Essen selbst nötig sind. Dies wiederum setzt zum einen eine ernährungsbezogene Grundbildung (bezogen auf das Finden, Verstehen, Bewerten und Anwenden relevanter Informationen; den Umgang mit dem großen Lebensmittelangebot sowie der Zubereitung von frischen Mahlzeiten) voraus. Und zum anderen spielen Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle, die soziale und finanzielle, aber auch ethische bzw. klimatische Verhältnisse und das Angebot von Nahrungsmitteln als solches mit einschließen. Wie in Abbildung 5 dargestellt, bewegt sich die Ernährungskompetenz als Gesamtkonzept somit in einem Spannungsfeld zwischen individuellen Fähigkeiten und kontextspezifischen Rahmenbedingungen (Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020).

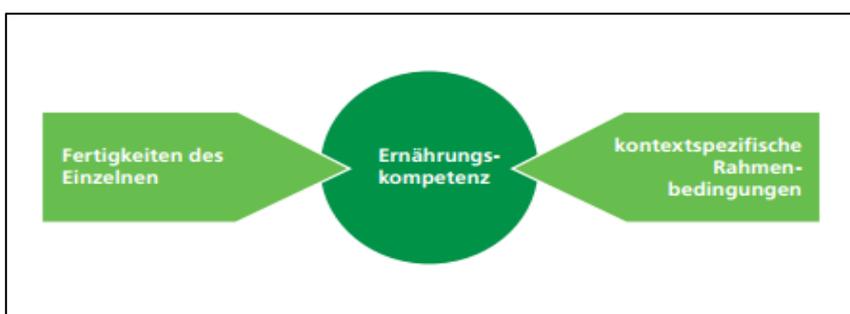


Abbildung 5: Faktoren, die die Ernährungskompetenz beeinflussen (Quelle: Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020)

Mit dem alarmierenden Ergebnis der AOK Studie, dass 53,7 Prozent der knapp 2000 Befragten (im Alter von 18-69 Jahren) eine „problematische“ oder „inadäquate“ Ernährungskompetenz aufweisen, besteht klarer Handlungsbedarf auf gesamtgesellschaftlicher Ebene. Weniger als die Hälfte der Teilnehmer*innen wiesen eine „ausreichende“ (45,9 Prozent) oder „exzellente“ (0,4 Prozent) Ernährungskompetenz auf. Um diesem Ergebnis nun zu begegnen und die Ernährungskompetenzen in Deutschland zu steigern, bedarf es breit und langfristig angelegter, strukturierter politischer Strategien, die ein Handeln auf individueller, gesellschaftlicher und institutioneller Ebene sowie die Lebensmittelindustrie und den Einzelhandel umfassen. Ansatzpunkte dafür sind laut AOK Bericht z.B. der Aufbau von ernährungsbezogenen Kompetenzen im Bildungssystem; das Angebot von bezahlbaren, naturbelassenen Produkten und frischem Obst und Gemüse; der Zugang zu verlässlichen und laienverständlichen Informationen aus den Medien als wichtige Auskunftquelle; eine verpflichtende Umsetzung des Nutri-Score auf EU-Ebene oder die gezielte Forschungsförderung zur Ernährungskompetenz und ihren Zusammenhängen, um eine Verschlechterung dieser zu verhindern. Ein weiterer Bereich mit Ansatzpunkten für die Bewältigung der genannten Herausforderungen stellen die Betriebe dar. Der Arbeitsplatz ist ein geeigneter Ort, um die Ernährungskompetenz durch die Vermittlung von ernährungsbezogenem Wissen zu verbessern (Kolpatzik & Zaunbrecher, 2020). Die Gründe dafür werden im folgenden Kapitel erläutert.

2.2 Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung im betrieblichen Kontext kleiner und mittelständischer Unternehmen (KMU)

Im Jahr 2018 zählten in Deutschland gemäß der KMU-Definition der EU-Kommission rund 99,4% aller Unternehmen zu den kleinen und mittleren Unternehmen (das entspricht rund 3,462 Millionen KMU) (Statistisches Bundesamt, 2018). Da sie mit ihrem Handeln immer auch Einflüsse auf globale Zusammenhänge im Kontext von Nachhaltigkeit und Gesundheit auf der einen Seite und Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden auf der anderen Seite haben, nehmen sie eine zentrale Rolle hinsichtlich der Ernährung am Arbeitsplatz ein. Diese wird im folgenden Kapitel näher beleuchtet. Welchen ernährungsspezifischen Herausforderungen Erwerbstätige in ihrem Arbeitsalltag begegnen und welche Chancen Unternehmen an dieser Stelle im Rahmen von Betrieblicher Gesundheitsförderung haben, wird dargestellt. Im Hinblick auf die Erreichung ausgewählter UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) durch KMU werden Möglichkeiten für Interventionen benannt.

2.2.1 Herausforderungen für Beschäftigte

Erwerbstätige Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Arbeitsplatz, weswegen dieser für sie von besonderer Bedeutung bezüglich der Gesundheit und des Wohlbefindens ist. Im Kontext des alltäglichen Ernährungshandelns spielen dabei neben dem individuellen Ernährungsverhalten der Beschäftigten auch die Arbeitsbedingungen sowie Strukturen des Arbeitsplatzes eine Rolle (Badura, Ducki, Schröder, Klose & Meyer, 2016, S. 139). In vielen Berufsgruppen ist es zu einer extremen Flexibilisierung der Arbeitszeiten gekommen. Mittagspausen finden häufig am Arbeitsplatz, z.B. vor dem Computer statt und werden nicht nur zum Essen einer Mahlzeit genutzt oder Nacht- und Schichtarbeiter*innen arbeiten unter besonders belastenden Umständen und klagen über gesundheitliche Probleme wie Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden (Hahnzog, 2014, S. 258).

Ernährungsspezifische Aufgaben werden den Anforderungen im Beruf eindeutig untergeordnet. Der Aufwand für die tägliche Nahrungsaufnahme soll möglichst gering ausfallen und es herrscht oft ein straffes Vorgehen in Bezug auf Lebensmittelbeschaffung, Kochen und Essen im Arbeitsalltag. Dafür wird häufig auf die Zubereitung von schnellen, einfachen Gerichten oder der Integration von Tiefkühl- oder Fertigprodukten sowie auf die Inanspruchnahme von außerhäuslichen Dienstleistungsangeboten zurückgegriffen. In manchen Berufssparten wird auf üppige Mahlzeiten im Tagesverlauf verzichtet, um die mentale und physiologische Leistungsfähigkeit innerhalb des Arbeitsprozesses nicht zu beeinträchtigen. Es werden bewusst eher Kleinigkeiten verzehrt und die Hauptmahlzeit nach der Arbeit eingenommen. Im Vergleich zu Personen mit festen Beschäftigungsformen sind die Grenzen bei freiberuflich oder selbständig Tätigen zwischen Essen im privaten und im beruflichen Alltag fließender. Strukturelle Zwänge betreffen hier vor allem die zeitliche Essensgestaltung aufgrund der beruflichen Verpflichtungen. Im Dienstleistungssektor Tätige müssen sich z.B. an bestimmten Geschäftsöffnungszeiten oder Kundenanforderungen orientieren. Dadurch treten eigene Bedürfnisse in den Hintergrund und sowohl der Zeitpunkt der Essenseinnahme als auch die Anzahl der Mahlzeiten und Auswahl der Speisen können sehr variabel gehandhabt werden. Haben Beschäftigte dabei einen nur geringen persönlichen Gestaltungsspielraum hinsichtlich der Arbeitstätigkeit, müssen sie oft Kompromisse eingehen und ihre Ernährungsvorstellungen an institutionell vorgegebene Bedingungen (z.B. Pausenregelungen) und berufsspezifische Anforderungen anpassen. Der Griff zu Fast Food und Snacks ist dann wahrscheinlicher, wenn sehr hohe Flexibilität und Mobilität gefordert ist, wenn die Pausen zeitlich eng begrenzt sind oder es an geeigneten infrastrukturellen Angeboten im Arbeitsumfeld wie z.B. Kantinen, Restaurants oder Küchen bzw. Kochgelegenheiten mangelt. Werden darüber hinaus komplexe Koordinationsleistungen durch Doppel- oder Mehrfachbelastungen (z.B. durch Familien) verlangt, kann dies bei Erwerbstätigen oft zu unregelmäßigen, situativ unterschiedlichen und in der Folge häufig weniger nachhaltigen Ernährungsweisen führen. Die Möglichkeit zur

flexiblen Gestaltung von Arbeitsort und Arbeitszeit hingegen scheint den Spielraum für einen guten Umgang mit Ernährung im Berufsalltag zu erhöhen. Regelmäßige Mahlzeiten und eine geregelte Tagesstrukturierung erleichtern in vielen Fällen das tägliche Management von Beruf und Haushalt (Brunner et al., 2007, S. 68-70).

2.2.2 Chancen für KMU durch Betriebliche Gesundheitsförderung

Um den zuvor beschriebenen Herausforderungen zu begegnen und mit der Vermittlung von Basiswissen „Fehlern“ in der Ernährung am Arbeitsplatz vorzubeugen, helfen beraterische Tätigkeiten. Zahlreiche Maßnahmen zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit im Unternehmen können mit der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF) aus verschiedenen Handlungsfeldern heraus initialisiert und gestaltet werden. Vor allem in kleinen und mittleren Unternehmen wird oft aufgrund fehlender personeller oder finanzieller Ressourcen BGF noch nicht ausreichend praktiziert. Dabei treffen gerade hier krankheitsbedingte Ausfälle von Mitarbeiter*innen einen Betrieb viel heftiger als bspw. einen großen Konzern mit tausenden Angestellten (Hahnzog, 2014, S. IX-X). Fehlendes Wissen um die Zusammenhänge diesbezüglich können negative Folgen haben, denn klar ist, dass gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter*innen die wichtigste Ressource in einem zukunftsfähigen Unternehmen sind. Und genau dazu leistet eine gesunde und ausgewogene Ernährung einen wichtigen Beitrag. Sie verbessert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit und beugt zahlreichen Krankheiten vor. Eine Reflektion des eigenen Gesundheitsverhaltens und der Ernährungsgewohnheiten kann darüber hinaus die eigenen Ressourcen aufzeigen und optimieren. Unternehmen können also sinnvolle Investitionen tätigen, indem sie eine gesunde Ernährung ihrer Beschäftigten fördern. Geeignete Interventionen können dabei beispielsweise Workshops, Gesundheitstage und Seminare sein, die das nötige Wissen zusammen mit praxisnahen Vorschlägen vermitteln und somit umsetzbar machen (Hahnzog, 2014, S. 258-259).

2.2.3 Die Rolle von KMU im Kontext gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung: Verantwortung und Möglichkeiten für Interventionen

Wie bereits in Kapitel 2.1 ausgeführt, ist der verantwortungsbewusste Umgang mit unseren Ressourcen und eine damit verbundene gesundheitsbewusste Ernährungsweise für den Schutz unserer Umwelt unabdingbar und muss durch Interventionen auf sämtlichen Ebenen der Gesellschaft Umsetzung finden. Hierbei kommt Unternehmen eine zentrale Rolle zu, da sie mit ihrer Art zu wirtschaften zum Erreichen oder auch Nichterreichen der Ziele der Vereinten Nationen für Nachhaltige Entwicklung (SDGs) beitragen. Obwohl viele Teilziele im Wirkungsbereich der Politik liegen, sind kleine und mittelständische Unternehmen und ihre Märkte automatisch in die globalen Zusammenhänge eingebunden und beeinflussen diese. In einigen Bereichen passiert das ganz selbstverständlich, z.B. indem die Betriebe Arbeitsplätze schaffen, ausbilden, Steuern zahlen oder Prozesse auf energie- und ressourcenschonende Kriterien ausrichten. Aber auch andere unternehmerische Handlungen wirken auf die Erfüllung der SDGs ein, wie etwa die Wahl der Zulieferer und Produktionsorte oder die Ausrichtungen der Arbeitsbedingungen innerhalb des Betriebes, die immer auch Auswirkungen auf die Lebensqualität, Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen haben. Die SDGs, die die deutsche Bundesregierung in ihrer 2018 aktualisierten „Nachhaltigkeitsstrategie für Deutschland“ anwendet, bieten daher Unternehmer*innen und Führungskräften die Chance, sich die Wirkungen ihres Betriebes bewusst zu machen. Mit Blick auf Fragen wie „Wo sind positive Wirkungen erzielbar und wo sind negative Wirkungen reduzierbar?“ können Unternehmen ihr tägliches Handeln und Engagement in globale Zusammenhänge einordnen und so ihre Wirkungskraft greifbar machen. Dabei erfordert Nachhaltigkeit neue Partnerschaften zwischen Politik, Wirtschaft, Wissenschaft sowie Zivilgesellschaft und geht es um alle Wirkungen, die unternehmerisches Handeln erzeugen, nicht nur um die Überlebenssicherung durch Gewinnerzielung. Die Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden ist einer von zahlreichen Ansatzpunkten, an denen man den Einfluss auf die Erreichung von Nachhaltigkeitszielen in einem Unternehmen erkennen kann (Giesenbauer & Müller-Christ, 2018, S. 3-13).

Im Auftrag der Regionalen Netzstelle Nachhaltigkeitsstrategien RENN.nord, ein vom Rat für Nachhaltige Entwicklung eingerichtetes Projekt, wurde 2018 von Bror Giesenbauer und Prof. Dr. Georg Müller-Christ ein Leitfaden für kleine und mittlere Unternehmen erstellt, mit Hilfe dessen diese einen Beitrag entlang der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen zu einer sozial und ökologisch tragfähigen Entwicklung unserer Welt leisten können. Im Folgenden werden zwei der siebzehn SDGs im Hinblick auf die Möglichkeiten für und durch KMU näher beleuchtet, weil die Erreichung dieser Ziele u.a. durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt

werden kann. Konkret geht es um das SDG 2 (Kein Hunger) und SDG 3 (Gesundheit und Wohlergehen). Globales Kernziel im SDG 2 ist es unter anderem, den weltweiten Hunger zu beenden und durch nachhaltige, innovative Landwirtschaft globale Ernährungssicherheit zu schaffen. Für Deutschland steht bei der nationalen Zielumsetzung hier neben der Förderung einer nachhaltigen Landwirtschaft aber vor allem eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Fokus. Verbraucher*innen soll die Wahl eines gesünderen Ernährungsverhaltens erhalten bleiben, indem das Wissen über Ernährung verbessert wird und ein Überfluss an Lebensmittelverwendung soll im Hinblick auf die hohe Zahl an übergewichtigen Menschen beendet werden. Möglichkeiten von KMU liegen in diesem Feld des SDG 2 in der Förderung des Bewusstseins für gesunde Ernährung. Das kann bspw. bedeuten, dass Mitarbeiter*innen Kantinen für die Pausen zur Verfügung gestellt werden bzw. mit den Betreiber*innen bezüglich ihres Speiseangebots in Verhandlungen gegangen wird (z.B. in Bezug auf das Anbieten von vegetarischen Gerichten oder der Verwendung von Bio-Lebensmitteln). Sind keine Kantinen vorhanden, könnten ggf. Küchen oder Kochgelegenheiten in Gemeinschaftsräumen geschaffen werden, an denen Beschäftigte ihre mitgebrachten Speisen adäquat vorbereiten können. Mahlzeiten könnten von wechselnden Teams für die Belegschaft zubereitet werden, um frische Gerichte anstatt industriell hergestellter Speisen anbieten zu können. Denn wie schon zuvor beleuchtet, sind Mitarbeiter*innen, die sich am Arbeitsplatz gesund ernähren leistungsfähiger, was wiederum von großer Bedeutung für das Unternehmen ist (Giesenbauer & Müller-Christ, 2018, S. 22-25).

Beim SDG 3 geht es um die Gewährleistung eines gesunden Lebens für alle Menschen jeden Alters und die Förderung ihres Wohlergehens. Ein besonderer Schwerpunkt der deutschen Gesundheitspolitik zur Erreichung dieses Ziels befindet sich in der Prävention. Bedeutende Elemente sind dabei beispielsweise die gesundheitliche Aufklärung über Risiken des Alkohol-, Tabak- und Drogenkonsums, über Bewegung oder über gesunde Ernährung. Eine direkte Möglichkeit zur Einflussnahme von KMU auf das Wohlergehen der Mitarbeitenden wird durch die Arbeitsbedingungen gesetzt. Stress auf der Arbeit und das Gefühl, beruflichen Anforderungen nicht gerecht werden zu können, kann bei Menschen Kompensationsverhalten auslösen, was sich z.B. in einem erhöhten Konsum von Genussmitteln zeigen kann. In welchem Ausmaß solche Belastungen auf die Beschäftigten treffen und wie sie bewältigt werden ist allerdings teilweise schwer für Führungskräfte festzustellen, da z.B. Kompensationsverhalten weitgehend verheimlicht wird und der Umgang mit Alkohol oder Lebensmitteln in den Privatbereich des Menschen gehört. Gleichzeitig sinkt aber die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden durch ein gesundheitsschädigendes Kompensationsverhalten. Maßnahmen, die das Bewusstsein in eine gesundheitsfördernde Richtung ändern, kosten Geld und Zeit, sind aber für die Erfüllung der Ziele von großer Bedeutung. Mögliche, konkrete Interventio-

nen könnten beispielsweise sein, Kurse/Kampagnen zur Resilienzstärkung oder gegen Alkoholmissbrauch anzubieten, Mitarbeiter*innenbefragungen zur Belastung am Arbeitsplatz durchzuführen und eine offene Gesprächskultur darüber zu etablieren oder insgesamt ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einzuführen (Giesenbauer & Müller-Christ, 2018, S. 22-25).

2.3 Forschungsfrage

Mit den vorangegangenen Ausführungen über die Zusammenhänge unserer Ernährungsweise mit der Gesundheit der Menschen und der Erde wird deutlich, welcher dringender Handlungsbedarf auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen hinsichtlich einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung besteht. Auf der einen Seite steht ein ungünstiges Essverhalten im Zusammenhang mit Krankheiten wie z.B. Übergewicht oder Adipositas, die weitreichende negative Folgen für die Menschen und das Gesundheitssystem haben, auf der anderen Seite stehen globale Herausforderungen wie Armut, Ressourcenknappheit oder Klimawandel ebenfalls in Verbindung mit unserer Ernährungsweise. Individuelle Ernährungskompetenzen zu fördern und gleichzeitig eine Umgebung zu schaffen, die es Menschen ermöglicht, gesunde und nachhaltige Ernährungs- und Konsumententscheidungen zu treffen, ist eine wichtige Aufgabe in diesem Kontext. Kleine und mittelständische Unternehmen können dabei mit ihrem Handeln auf verschiedenen Ebenen zu einer Erreichung von Zielen zur Nachhaltigen Entwicklung beitragen, z.B. indem sie durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung das Bewusstsein für eine gesunde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz schaffen und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden verbessern.

Vor diesem Hintergrund ergaben sich folgende Forschungsfragen: **Kann man die Mitarbeiter*innen in einem KMU für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz sensibilisieren? Und wenn ja, wie kann das funktionieren?**

Um diese Fragestellung zu untersuchen und ggf. Handlungsempfehlungen abzuleiten wurde ein Konzept mit Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung in einem KMU erarbeitet, vor Ort durchgeführt und die Wirkung der Maßnahmen anschließend mithilfe einer Befragung von teilgenommen Beschäftigten evaluiert. Dafür wurde ein Betrieb aus dem Bereich der medizinischen Versorgung gewählt, welcher durch ein dort absolviertes Praktikum kennengelernt wurde.

Bevor die zur Beantwortung der Forschungsfragen gewählte wissenschaftliche Methode in Kapitel 4 erläutert wird, folgt zunächst die Beschreibung der Konzepterstellung in dem gewählten KMU.

3. Konzepterstellung „MVZ-Lunch“

3.1 Hintergrund und Entstehung

Im Rahmen eines absolvierten Praktikums in der Ernährungsberatung im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik, **Abkürzung: MVZ** (Medizinisches Versorgungszentrum) im Frühjahr/Sommer 2020 kam seitens der Geschäftsführung der Wunsch auf, eine Arbeitswoche lang täglich ein Mittagsgeschicht für die Mitarbeiter*innen zuzubereiten und kostenfrei anzubieten. Anlass dafür war unter anderem die COVID-19 Pandemie, die viele Beschäftigte dort vor Herausforderungen stellte und ihre Stimmung beeinflusste und die Umsatzeinbußen durch fehlende Patient*innen zur Folge hatte (was vor allem in therapeutischen Abteilungen wie der Ernährungsberatung zu zeitweise freien Kapazitäten führte). Darüber hinaus war es für die Mitarbeitenden durch Schließungen gastronomischer Einrichtungen zeitweilig unmöglich, eine außerhäusliche Mittagsversorgung in der Nähe des Facharztzentrums in Anspruch zu nehmen (wie von Vielen üblicherweise gemacht wurde). Zusammen mit einer fest angestellten Ernährungsberaterin wurden für eine 4-Tages-Woche (es lag ein Feiertag in der Woche) Rezepte für jeweils ca. 30 Personen entwickelt, die in der vorhandenen Küche des Facharztzentrums aus überwiegend frischen Zutaten zubereitet werden konnten. Die Kosten für den Lebensmitteleinkauf und für den zeitlichen Aufwand wurden von der Geschäftsleitung übernommen. Dadurch sollte ein positives Signal an alle Mitarbeiter*innen gesendet werden, das die Wertschätzung ihrer Arbeit in dieser herausfordernden Zeit ausdrückt und das eine gemeinschaftliche Atmosphäre innerhalb des Teams erschafft. Denn das gemeinsame Einnehmen von Mittagsmahlzeiten ist (je nach Abteilungen, Pausenregelungen etc.) für viele Beschäftigte des Facharztzentrums tägliche Routine und bietet Raum für sozialen Austausch. Durch die COVID-19-bedingten Beschränkungen durften sich allerdings zeitweilig nur 5 Personen gleichzeitig in der Küche aufhalten, sodass das Mittagessen zum Teil in andere Räume verlegt werden musste bzw. Pausenzeiten entsprechend unterschiedlich getaktet wurden. Vor allem hinsichtlich dieser Einschränkungen konnte mit der Idee des MVZ-Lunchs ein neuer Impuls gegeben werden der zeigt, dass Alle „im selben Boot“ sitzen und von Führungsseite aus wahrgenommen wird, was auch unter schwierigen Bedingungen geleistet wird. Das Anbieten einer gesunden Mahlzeit war dafür ein geeignetes Mittel, etwas Gutes für die Belegschaft zu tun.

Nachdem die sogenannte MVZ-Lunch-Woche von allen Mitarbeiter*innen mit großer Begeisterung angenommen wurde und durchweg positives Feedback vermeldet wurde, sollte der MVZ-Lunch daraufhin mit jeweils einer Mittagsmahlzeit pro Woche fortgeführt werden. Dafür wurde ein Rezept-Plan für die jeweils kommenden 2-4 Wochen mit verschiedenen Gerichten erstellt, für die sich die Mitarbeiter*innen jeweils eintragen konnten. So entstand ein Überblick über die Anzahl der Personen pro Mahlzeit, woraufhin die benötigten Lebensmittelmengen einkalkuliert werden konnten. Eine

besondere Herausforderung dabei bestand darin, Speisen auszuwählen, die einerseits einer gesunden und ausgewogenen Ernährung entsprechen und Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigen (z.B. bezogen auf die Auswahl der Produkte hinsichtlich Saisonalität und Regionalität oder Verpackungsmüll), die andererseits aber auch mit den vorhandenen Mitteln in der Küche (anfänglich lediglich zwei Mikrowellen, ein Wasserkocher und ein paar kleine Schüsseln und Messer) unter Einhaltung der Hygienevorschriften umsetzbar sind und die natürlich v.a. schmackhaft und sättigend sind. Die fortlaufend steigenden Anmeldungen und positiven Rückmeldungen zum MVZ-Lunch zeigten aber, dass viele der genannten Punkte geglückt waren. Es kamen immer wieder Nachfragen zu den verwendeten Rezepten seitens der Teilnehmer*innen und ab und zu übrig gebliebene Portionen wurden stets von nicht angemeldeten Personen verzehrt, für Kolleg*innen beiseite gestellt oder mit nach Hause genommen.

Mit dem Wissen um die Wichtigkeit einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährungsweise am Arbeitsplatz und der daraus resultierenden Forschungsfragen dieser Arbeit entstand die Idee, den Lunch zu einem umfassenderen Konzept mit Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zu erweitern. Es bestand die Möglichkeit, über das Mittagessen mehrere Menschen gleichzeitig bezüglich dieser bedeutsamen Themen zu erreichen, indem der Lunch mit informativen Inhalten ergänzt wurde. Ein Diskurs über gesundes Essen wurde durch die Mittagsmahlzeiten schon ganz automatisch angeregt, was sich im wachsenden Interesse, bspw. über Fragen bezüglich der Zutaten, der Zubereitung oder der gewählten Einkaufsgeschäfte etc. widerspiegelte. Immer mehr Mitarbeiter*innen kamen mit der Ernährungsberatung in Kontakt und gingen in den Austausch. Eine umfassendere innerbetriebliche Sensibilisierung der Mitarbeitenden für eine gesunde und nachhaltige Ernährung wurde somit zur Zielstellung für das Konzept. Mit den fachlichen Erkenntnissen aus dem Ökotrophologie-Studium sowie Berufserfahrungen im Gesundheitsbereich aus meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin war bekannt, dass Betriebliche Gesundheitsförderung am ehesten gelingen kann, wenn sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig ansetzt. Wie schon im Theorieteil dieser Arbeit erläutert, ist es sinnvoll, sowohl verhaltensbezogene Interventionen durchzuführen als auch entsprechende Verhältnisse zu schaffen, in denen ein für die Gesundheit günstiges Handeln auch möglich ist. Diese beiden Aspekte ließen sich im Zuge des MVZ-Lunchs gut miteinander verbinden: Die Möglichkeit der Wahl einer nach gesundheitsfördernden und nachhaltigen Kriterien ausgewählten Mittagsspeise, die kostenfrei und in unmittelbarer Nähe (im Facharztzentrum selbst) einmal wöchentlich angeboten wurde, konnte kombiniert werden mit Maßnahmen der Ernährungsbildung. So wurden gleich mehrere MVZ-Lunch-Tage mit Inhalten zu Themen wie z.B. Verpackungsmüll durch und CO₂-Bilanz von Lebensmittel(n) oder gesundheitsfördernde Eigenschaften von Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten,

gefüllt. Alles jederzeit mit dem Angebot von frisch zubereiteten, vegetarischen Gerichten, die größtenteils saisonale/regionale Lebensmittel-Verfügbarkeiten berücksichtigten und die durch eine simple Art der Zubereitung leicht zum Nachkochen geeignet waren.

Die konkreten Inhalte der Ernährungsinformationen sowie die Rezeptauswahl werden in Kapitel 3.3 und 3.4 beleuchtet, zunächst folgt aber eine Vorstellung des Facharztzentrums an der Kampnagelfabrik im Hinblick auf Aspekte wie die Branche des Unternehmens und die Zielgruppe der Interventionen aus dem MVZ-Lunch.

3.2 Branche und Zielgruppe

Das Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik ist ein mittelständisches Unternehmen mit 63 Beschäftigten (ohne Reinigungs- und Aushilfspersonal und Hausmeister, Stand Juli 2020) mit zentraler Lage in Hamburg Winterhude. Als Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) steht es durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzt*innen und Therapeut*innen/Berater*innen aus über 10 Fachbereichen mit seinem Leitbild für moderne Medizin. Eine ganzheitliche, individuelle Beratung und Behandlung von Patient*innen steht im Vordergrund und soll durch ein umfassendes Angebot (z.B. Schwangerschafts- und Krebs-Vorsorgeuntersuchungen, Sport- und Leistungs-Checks, Psychotherapien oder ästhetische Behandlungen) gewährleistet werden.

Folgende Fachbereiche gehören zum MVZ:

- | | | |
|------------------|------------------|----------------------|
| - Orthopädie | - Kardiologie | - Allgemeinmedizin |
| - Pädiatrie | - Gynäkologie | - Dermatologie |
| - Augenheilkunde | - Psychotherapie | - Ernährungsberatung |
| - Podologie | - Kosmetik | |

Die 63 Beschäftigten teilen sich auf folgende Berufsbranche auf:

- 15 Ärzt*innen
- 3 Ernährungsberaterinnen
- 3 Psychotherapeut*innen
- 2 Kosmetikerinnen
- 1 Podologin
- 21 Medizinische Fachangestellte (MFA)
- 9 Auszubildende zur/zum MFA
- 5 Verwaltungsmitarbeiterinnen
- 4 Mitarbeitende aus Geschäftsführung, Praxismanagement inkl. Informationstechnik (IT)

(Zu den insgesamt Beschäftigten gehören auch noch 2 Hausmeister, 6 Reinigungskräfte und 2 Hilfskräfte, die aber nicht am MVZ-Lunch teilnahmen.)

Die Zielgruppe der Interventionen des MVZ-Lunchs bestand mit einem hohen Anteil an MFA sowie Ärzt*innen und Therapeut*innen/Behandler*innen also aus überwiegend medizinischem Personal, ergänzt durch Angestellte aus Verwaltung, Praxismanagement etc. und war zum größeren Anteil weiblich besetzt.

3.3 Rezeptentwicklung / Mahlzeitemahlzeitenauswahl

Der Fragebogen, der zur Beantwortung der Forschungsfragen dieser Arbeit an die Mitarbeitenden ausgeteilt wurde, bezieht sich auf vier Tage (und demnach vier Mittagsmahlzeiten) des MVZ-Lunchs, die im Juli 2020 stattgefunden haben. Folgende, in Abbildung 6 dargestellte Mahlzeiten wurden dort für jeweils durchschnittlich 35 Personen zubereitet:

Gericht 1: Gnocchi mit Tomate, Spinat, Lauch und Sesam



Gericht 2: Zucchini-Pasta mit vegetarischer Tomaten-Champignon Bolognese und Feta



Gericht 3: Couscous Salat mit Paprika, Tomate, Gurke, Käse und Pesto



Gericht 4: Low Carb Tassenbrot mit Hummus, Quark und Rote Beete Cashew-Dip



Abbildung 6: Übersicht der Gerichte des im Juli 2020 stattgefundenen MVZ-Lunchs (eigene Darstellung)

Kriterien für die Auswahl der Gerichte waren:

- Möglichkeit der einfachen und schnellen Zubereitung mit den bekannten Mitteln aus der Küche, wie z.B. diverse Kochutensilien, Schneidemesser, Geschirr etc.
- ernährungsphysiologischer, gesundheitsbezogener Wert der Lebensmittel (Nährwerte)
- ökologischer, nachhaltigkeitsbezogener Wert der Lebensmittel (z.B. bezüglich Regionalität, Saisonalität, Produktverpackung)
- Geschmack der Speisen (eher über persönliche Erfahrungswerte)

- Preis der Produkte

- Verfügbarkeit der Produkte in Geschäften der näheren Umgebung (REWE, Markant, Budnikowski, Jarre Markt, Bioläden)

Wie im vorigen Kapitel kurz angebracht, standen zu Beginn des ersten MVZ-Lunchs lediglich zwei Mikrowellen, ein Wasserkocher und ein paar kleinere Schneidmesser und Schüsseln für die Zubereitung der Mahlzeiten zur Verfügung. Geschirr zum Servieren war fast ausreichend vorhanden, jedoch mangelte es an größeren Schneidebrettern und -messern, großen Gefäßen/Schüsseln zum Mischen der Zutaten und weiteren Küchenutensilien wie Siebe etc. Auf Nachfrage bei der Geschäftsleitung konnten für den Lunch neben diesen genannten Küchenhelfern auch noch zwei Einzel-Induktions-Kochplatten sowie passende große Töpfe bestellt werden, die ein richtiges „Kochen“ überhaupt erst möglich machten. So konnten nun auch Gerichte gewählt werden, deren Zutaten z.B. im Topf gekocht werden müssen und die warm serviert werden können. Diese Bedingungen waren wichtige Einflussfaktoren auf die Auswahl der Gerichte, genauso wie die Verfügbarkeit von helfenden Kolleg*innen aus verschiedenen Abteilungen, die die Zubereitungszeit erheblich verkürzten, wenn sie bspw. beim Schneiden von Gemüse unterstützen konnten.

Der gesundheitliche Wert der verwendeten Lebensmittel, z.B. bezogen auf Energiedichte, Vitamin- und Mineralstoffgehalt, Naturbelassenheit der Produkte etc. hatte einen ebenso hohen Stellenwert bei der Mahlzeitengestaltung. Orientiert an den Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Gerichte zubereitet werden, die gesund und ausgewogen sind und die die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter*innen erhält bzw. fördert. Viele Kolleg*innen berichteten von einem „Mittagstief“ nach den üblich eingenommenen Mahlzeiten. Dem sollte mit der Auswahl von frischen Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte (wie z.B. viel Gemüse) sowie dem Einsatz von Lebensmitteln mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften, etwa durch Sekundäre Pflanzenstoffe oder hohe Vitamin- und Mineralstoffwerte (wie z.B. Hülsenfrüchten, frischem Ingwer oder Samen und Nüssen), entgegengewirkt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Umweltverträglichkeit der Mahlzeiten. Im Hinblick auf die CO₂-Bilanz tierischer Produkte wurden ausschließlich vegetarische Zutaten verwendet und die Verfügbarkeit von Lebensmitteln nach ihrer Saison wurde berücksichtigt. Wenn durch das Angebot der umliegenden Lebensmittel-Geschäfte möglich, wurde auch auf die Regionalität der Produkte sowie die Verpackung dieser geachtet. Dafür eignete sich besonders ein türkischer Lebensmittelmarkt, der viel unverpacktes Gemüse sowie Großpackungen (z.B. von Vollkorn-Couscous) anbietet.

Ein konkret begrenztes Budget für die Gerichte gab es seitens der Geschäftsleitung nicht, jedoch sollte darauf geachtet werden, preisgünstige Produkte vorzuziehen bzw. auf ausgefallene Produkte mit hohem Preis zu verzichten. Das entsprach gleichzeitig dem Prinzip Speisen anzubieten, die sich gut zum Nachkochen eignen. Letztes wichtiges Auswahlkriterium war natürlicherweise der Geschmack der Speisen. Die Überlegungen dazu basierten hauptsächlich auf persönlichen Erfahrungswerten aus dem täglichen Kochen mit verschiedenen Rezepten und zum Teil auf mündlichem Feedback der Teilnehmer*innen des MVZ-Lunches zu den verzehrten Gerichten.

3.4 Themenauswahl zur Ernährungsbildung

Die folgende Tabelle 1 zeigt eine Übersicht zu den Inhalten der Ernährungsbildungsmaßnahmen im Zuge der im Juli stattgefundenen MVZ-Lunchs und der Form, in der diese an die Beschäftigten weitergegeben wurde:

Tabelle 1: Übersicht der Inhalte der Ernährungsbildungsmaßnahmen des MVZ-Lunchs (eigene Darstellung)

Woche	Thema Ernährungsbildungsmaßnahme	Materialien / Präsentation
Woche/ Gericht 1	Verbrauch von Verpackungsmüll (beim MVZ-Lunch)	- Flipchart-Aufsteller - der für diese Mahlzeit angefallene Verpackungsmüll
Woche/ Gericht 2	Unverpackt-Einkaufsmöglichkeiten in Hamburg (Weiterführung Thema Woche 1) und Vorteile pflanzlicher Ernährung für die Gesundheit und die Umwelt	- Flipchart-Aufsteller
Woche/ Gericht 3	Rezeptkarten mit Ernährungs-Informationen auf der Rückseite	- Insgesamt 8 laminierte Rezeptkarten zum Abfotografieren in der Küche und in digitaler Form über das Intranet des MVZ
Woche/ Gericht 4	Nachhaltigkeitsaktivitäten im MVZ und Ideensammlung der Mitarbeiter*innen dazu	- Flipchart-Aufsteller mit Stiften und Platz zum Ausfüllen

Die Auswahl der Themen der Ernährungsbildung basierte u.a. auf folgenden Überlegungen:

- Relevanz der Inhalte im Hinblick auf eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz
- mündlich bekundetes Interesse der Mitarbeitenden zu bestimmten Themen (wie z.B. Nachfragen zu Rezepten/Zutaten aus dem Lunch)
- die Form/Art, in welcher die Themen im zeitlich eng begrenzten Rahmen der Mittagspause an die Mitarbeiter*innen herangetragen werden konnten
- räumliche/materielle Bedingungen wie z.B. Platz in der Küche, Vorhandensein von Flipcharts etc.

Im Hinblick auf die Forschungsfragen dieser Arbeit und mit dem theoretischen Hintergrundwissen zur Signifikanz gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung am Arbeitsplatz für Beschäftigte (bezüglich Gesundheit und Wohlbefinden) sowie für das Unternehmen selbst (bezüglich der Chancen durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung) wurden verschiedene Themen als Inhalte der Ernährungsbildung ausgewählt. In der ersten Woche sollte mit einer anschaulichen Darstellung des angefallenen Müllbergs der Mahlzeit dieses Tages das erste Thema präsentiert werden. Der gesamte Verpackungsmüll, der für die Gnocchi-Pfanne für rund 35 Personen verbraucht wurde, fand sich in einem „Müllberg“ in einer passenden Ecke der Küche wieder und sollte die Aufmerksamkeit der Essenden für dieses Thema anregen (siehe Abbildung 7).



Abbildung 7: Foto des Aufstellers mit dem Verpackungsmüll-Berg in der Küche des MVZ

Ein Flipchart-Aufsteller mit kurzen Informationen zum Verpackungs-Verbrauch stellte abschließend die Frage, ob beim nächsten MVZ-Lunch mit weniger Plastikmüll ausgekommen werden kann. Das bedeutete für den nächsten Einkauf, auf Geschäfte mit unverpackten Lebensmitteln zurückzugreifen um zu zeigen, dass es unter Umständen möglich ist, zumindest einen Teil des Verpackungsmülls zu reduzieren. So wurde in der darauffolgenden Woche das Thema mit einem weiteren Aufsteller geschlossen, der eine Liste mit Einkaufsläden in Hamburg abbildete, in denen man unverpackte Lebensmittel kaufen kann und mit dem Fakt, dass bei dem zubereiteten Gericht nahezu kein Verpackungsmüll entstanden ist (bis auf ein paar mehrfach verwendbare Gewürz-Packungen). Ein weiteres Thema kam aufgrund der Relevanz für die Rezeptauswahl der Lunch-Gerichte noch hinzu: Gründe für eine vegetarische Speisenauswahl bezogen auf die CO₂-Bilanz verschiedener Ernährungsstile. Kurze Aussagen und eine Abbildung sollten die Lesenden für das Thema sensibilisieren.

Weiterführende Informationen zu den Themen der beiden Aufsteller aus Woche 1 und 2 wurden in der folgenden Woche, mit Hilfe der Rezeptkarten, gegeben. Dafür wurden insgesamt acht Rezepte aus den MVZ-Lunchs in einheitlichem Layout gestaltet und jede Rückseite mit Inhalten zu jeweils einem Ernährungsthema gefüllt. Vier Themen bezogen sich dabei auf ernährungsphysiologische, gesundheitliche Aspekte von Lebensmitteln (z.B. gesundheitlicher Wert von Hülsenfrüchten oder Gemüse) und vier Themen nahmen Bezug auf Aspekte der Nachhaltigkeit (wie z.B. Regionalität/Saisonalität von Lebensmitteln, Vermeidung von Verpackungsmüll oder dem Einfluss unserer Ernährung auf das Klima). Die jeweiligen Inhalte waren kurz und knapp zusammengefasst, damit die Lesenden nicht durch zu viele Informationen überfordert werden und möglicherweise das Interesse am Weiterlesen verlieren. Die Rezeptkarten wurden einmal im A4-Format ausgedruckt, laminiert und zusammen mit einem kleinen Tisch-Aufsteller als Ankündigung über eine Woche lang in der Küche bereitgestellt, sodass Jede*r bei Bedarf ein Foto davon machen konnte. Außerdem wurden sie über das betriebsinterne Intranet „Humhub“ hochgeladen, auf das die Mitarbeiter*innen online Zugriff haben. Dort wurde auch angekündigt, was im Zuge des MVZ-Lunchs für Angebote der Ernährungsbildung erfolgen, sodass die Mitarbeitenden schon im Vorfeld darauf aufmerksam gemacht wurden, sofern sie das Intranet nutzten. Es bestand zu jeder Zeit die absolute Freiwilligkeit, sich die Informationen auf den Aufstellern oder Rezepten durchzulesen. D.h. Beschäftigte, die am Lunch teilgenommen haben hatten die Möglichkeit, sich zu informieren, mussten es aber nicht. Dies wurde zuvor klar mit der Geschäftsleitung kommuniziert, sodass kein Zwang innerhalb des Teams bestand, an den Maßnahmen der Ernährungsbildung aktiv teilzunehmen.

Die letzte Lunch-Woche schloss dann die Interventionen zur Bewusstmachung gesundheits- und nachhaltigkeitsrelevanter Ernährungsthemen ab, indem ein Aufsteller die bereits geleisteten Aktivitäten des Facharztzentrums in puncto Nachhaltigkeit auflistete (wie z.B. dem Anbieten von regionalem Trinkwasser in Mehrweg-Glasflaschen) und zusammengefasst die Wichtigkeit einer gesundheitsbewussten und nachhaltigen Ernährung betonte. Den Mitarbeiter*innen war darüber hinaus im Sinne der aktiven Interaktion die Möglichkeit gegeben, eigene Ideen zur Verbesserung der Nachhaltigkeit im Facharztzentrum zu notieren. Dafür stand der Aufsteller mit Platz zum Schreiben und einigen Stiften für eine Woche lang in der Küche bereit. Die daraus entstandenen Anregungen wurden in spontanen Gesprächsrunden in der Küche unter diversen Mitarbeitenden diskutiert. Es erfolgte ebenfalls ein Gespräch mit der Geschäftsführung, in dem besprochen wurde, welche der Ideen eventuell umsetzbar wären oder welche Maßnahmen das Unternehmen schon plant. Bspw. eine Umstellung auf Ökostrom-Anbieter für den Betrieb, die Ausweitung der begonnenen Mülltrennung im Haus oder Beschaffung von Betriebs-Fahrrädern waren Themen, über die diskutiert wurde. Eine Weiterführung des MVZ-Lunchs wurde darüber hinaus immer wieder angebracht, da die positive Resonanz von allen Seiten, laut Aussage der geschäftlichen und ärztlichen Leitungsebene in einem Meeting zeigte, dass die Maßnahmen sehr viel bewegt hätten und das Bewusstsein gegenüber gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung im Gesamt-Team gestiegen sei.

Fotos und Abbildungen der Flipchart-Aufsteller sowie alle 8 Rezeptkarten finden sich zum Nachlesen im Anhang.

4. Methode

Um die Forschungsfragen, ob und wie man die Mitarbeiter*innen in einem KMU für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz sensibilisieren kann, zu beantworten, wurde eine schriftliche Befragung durchgeführt. Bevor die Ergebnisse dieser Befragung dargestellt und diskutiert werden, folgen nun Angaben zur Stichprobe, Konzipierung, Durchführung und Auswertung dieser methodischen Vorgehensweise.

4.1 Stichprobe

In die Befragung inkludiert waren alle Mitarbeiter*innen des Facharztzentrums, die mindestens einmal am MVZ-Lunch im Juli 2020 teilgenommen haben und die zum Zeitpunkt der Befragung (17.09.2020 bis 28.09.2020) persönlich vor Ort anwesend waren. Es haben pro stattgefundenen

Lunch durchschnittlich 35 Personen teilgenommen, jedoch waren dies nicht immer exakt dieselben Mitarbeitenden. Urlaub, Fehltag durch Krankheit, unterschiedliche Arbeits- und Pausenzeiten oder ein „Nichtmögen“ des angebotenen Gerichts im MVZ-Lunch stellten Gründe dafür dar. Zählt man alle Mitarbeiter*innen zusammen, die grundsätzlich am Lunch teilnahmen, kommt man auf ca. 40 Personen. Diese Zahl dient somit als Referenzwert zur Ermittlung der Repräsentativität der Umfrage und es wurden demnach insgesamt 40 Fragebögen in den verschiedenen Abteilungen des Facharztzentrums ausgeteilt. Etwaige Fragen dazu wurden direkt persönlich von mir beantwortet. Zur Rekrutierung der Befragten wurde bereits Ende Juli mündlich darauf aufmerksam gemacht, dass eine Befragung stattfinden wird, die im Rahmen dieser Bachelorarbeit ausgewertet wird. Darüber hinaus wurde über das Intranet auf die Bitte zur Teilnahme an der Umfrage hingewiesen und, wie auch im Einleitungstext des Fragebogens, nochmal der Hintergrund der Befragung erläutert. Nach Ende des Befragungszeitraums hatten schließlich insgesamt 25 Mitarbeitende des Facharztzentrums die anonymisierten Fragebögen ausgefüllt. Bezogen auf den Referenzwert von 40 entspricht das 62,5 %. Personenbezogene Daten wie z.B. Namen oder Adressen und demographische Daten, z.B. zum Geschlecht oder Einkommen wurden nicht erhoben.

4.2 Messinstrument

Der Fragebogen, der von den Befragten handschriftlich ausgefüllt wurde, ist folgendermaßen aufgebaut: Nach einer kurzen Vorstellung meiner Person und dem wissenschaftlichen Zweck der Befragung werden kurze Hinweise zu einer ehrlichen, spontanen Beantwortung der Fragen gegeben. Außerdem wird im Einführungstext darauf hingewiesen, dass die Daten in anonymisierter und nicht personenbezogener Form erhoben werden. Die sich anschließenden 27 Fragen kann man in verschiedene Abschnitte einordnen:

Im ersten Teil (Frage 2-7) geht es um den Stellenwert einer gesundheitsfördernden bzw. nachhaltigen Ernährung generell bzw. am Arbeitsplatz und um die Zufriedenheit mit der Mittagsverpflegung am Arbeitsplatz. Damit soll u.a. die individuelle, voreingestellte Haltung der Teilnehmer*innen zu diesem Thema erfragt werden. Dafür werden zusätzlich die Verzehrsgewohnheiten beim Mittagessen am Arbeitsplatz ermittelt, um einen Vergleich mit den Mahlzeiten aus dem MVZ-Lunch aufstellen zu können.

Im zweiten Abschnitt (Frage 8-11) sollen die vier Gerichte aus dem im Juli stattgefundenen MVZ-Lunch nach jeweils drei Kriterien bewertet werden: Geschmack, Sättigung und Zufriedenheit über die Leistungsfähigkeit nach dem Verzehr. Um die Erinnerung an die gegessenen Speisen zu unter-

stützen, wurde dazu jeweils ein Foto der originalen Mahlzeit abgebildet und das entsprechende Datum genannt. Wie in Kapitel 3.1 ausgeführt, war die Grundidee des MVZ-Lunchs u.a., den Mitarbeitenden eine gesunde, sattmachende und schmackhafte Speise anzubieten, die ihre Leistungsfähigkeit nach dem Verzehr nicht verschlechtert. Um festzustellen, ob und bei welchen Mahlzeiten das geglückt ist, wurden die Fragen 8-11 konzipiert.

Im nächsten Teil (Frage 12-14) wird zuerst erfragt, ob eine Fortführung des MVZ-Lunchs seitens der Teilnehmer*innen gewünscht ist und ob die Bereitschaft besteht, sich an den Kosten dafür zu beteiligen. Falls dies der Fall ist, haben die Befragten dann in Frage 14 die Möglichkeit, eine von fünf angegebenen Preisspannen auszuwählen, mit denen sie sich am Lunch beteiligen würden. Diese Ankreuzmöglichkeiten wurden u.a. auf Grundlage der real entstandenen Lebensmittelkosten für die vier Mahlzeiten im Juli gewählt, die sich (zuzüglich weiterer berücksichtigter Kosten) vom Betrag her in der Mitte der 5 Preisspannen befinden. Die Kostenauflistung befindet sich im Anhang. Dieser Abschnitt zielt darauf ab herauszufinden, ob ein größerer Spielraum für Interventionen wie dem MVZ-Lunch besteht, indem sich die Mitarbeitenden des Unternehmens finanziell daran beteiligen. Auch lässt sich mit der Frage, ob der MVZ-Lunch zukünftig weitergeführt werden soll, eine generelle Zufriedenheit oder Unzufriedenheit der Beteiligten gegenüber dieser Maßnahme erkennen. Eventuell können so Handlungsempfehlungen für weitere Aktionen der Betrieblichen Gesundheitsförderung abgeleitet und z.B. an die Geschäftsleitung weitergegeben werden.

Die darauffolgenden Fragen 15-18 beziehen sich auf die acht Rezeptkarten mit rückseitigen Ernährungsinformationen, die digital und analog zur Verfügung gestellt wurden. Es wird zuerst ermittelt, ob sie gelesen wurden und wenn ja, ob eines oder mehrere der Rezepte zum Nachkochen von Speisen genutzt wurden. Dadurch könnte einerseits aufgedeckt werden, ob es Schwierigkeiten in der Weitergabe der Informationen gab, also ob überhaupt alle Teilnehmenden mitbekommen haben, dass sie Zugang zu den Rezeptkarten haben. Andererseits kann erforscht werden, ob diese dann auch in der Folge genutzt wurden und welche der Gerichte nachgekocht wurden. Mit der Frage, ob und (wenn ja) inwiefern das Studieren der Rezeptkarte(n) inklusive Rückseite(n) das Bewusstsein für gesundheitsfördernde bzw. nachhaltige Ernährung geschärft hat, wird dem Kern der Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit auf den Grund gegangen.

Sowohl für den letztgenannten Abschnitt als auch für den Kommenden, wurde in einem Eingangstext noch einmal der Hintergrund bzw. die stattgefundene Ernährungsbildungs-Maßnahme erläutert, auf die sich die jeweiligen Fragen beziehen. Die Fragen 19-21 thematisieren prinzipiell die gleiche Fragestellung wie zuvor, nur bezogen auf die Flipchart-Aufsteller, die die MVZ-Lunch Wochen im Juli begleiteten und die in der Küche aufgestellt waren. Auch hier wird zunächst erfragt, ob die Informa-

tionen von mindestens einem der Aufsteller durchgelesen wurden und wenn ja, ob dies das Bewusstsein für gesundheitsfördernde bzw. nachhaltige Ernährung geschärft hat. Wie schon zuvor, findet sich wieder Platz für die Befragten um auszuführen, in welcher Form sich ggf. etwas geändert hat. Zusätzlich wird noch der Frage nachgegangen, ob die Aufmachung der Aufsteller als anschaulich empfunden wurde oder nicht. Daraus lassen sich Überlegungen für eventuelle Änderungen in der Informations-Darstellung ableiten.

Im letzten Teil des Fragebogens wird zunächst mit Frage 22 und 23 erörtert, ob der MVZ-Lunch den Teilgenommenen geholfen hat, sich mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlicher zu ernähren und ob sie insgesamt Verbesserungswünsche haben. Damit soll gezielt ermittelt werden, ob eines der Kernanliegen des MVZ-Lunchs erfüllt wurde und welche Optimierungsideen die Teilgenommenen ggf. haben. Mit den Fragen 24-27 wird abschließend erfragt, wie hoch die Motivation ist, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger zu ernähren und was den Befragten dabei konkret helfen würde. Damit soll noch einmal das Ergebnis der gesamten Intervention deutlich gemacht werden, d.h. ob sich zum einen durch eine Sensibilisierung der Mitarbeiter*innen auch ihre Motivation erhöht hat, in der Zukunft auf gesundheitsförderliches bzw. nachhaltiges Ernährungsverhalten am Arbeitsplatz zu achten. Zum anderen soll eruiert werden, welche individuellen Unterstützungen dafür als notwendig erachtet werden, um daraus wiederum Handlungsempfehlungen für die Praxis abzuleiten.

Die erste Frage dient lediglich der Feststellung, ob der oder die Befragte tatsächlich an mindestens einem der im Juli 2020 stattgefundenen MVZ-Lunchs teilgenommen hat und somit den weiteren Fragebogen ausfüllen kann (andernfalls wäre das ein Ausschlusskriterium).

Bei circa der Hälfte der Fragen kamen mehrstufige Skalen zum Einsatz, um die Einstellungen der Teilgenommenen zu messen. Dafür wurden endpunktbenannte 6er-Skalen (analog zum Schulnotensystem) verwendet, die passend zur Fragestellung nur die beiden Endpunkte der Skala betiteln, z.B. von 1 „Stimme ich zu“ bis 6 „Stimme ich nicht zu“. Die Skalenpunkte dazwischen wurden mit entsprechend aufsteigenden Zahlen versehen. Dabei wurde bewusst eine Skalierung ohne Mittelkategorie gewählt, um die Teilnehmenden aufzufordern, sich konkret zu positionieren, entweder in Richtung Zustimmung oder Ablehnung. Insgesamt wurde aufgrund der objektiveren Auswertbarkeit darauf geachtet, möglichst geschlossene Fragen zu stellen. Diese wurden aber mit offenen Fragen ergänzt, um ggf. neue Antworten oder Anregungen seitens der Teilnehmer*innen zu generieren.

Der vollständige Fragebogen befindet sich im Anhang.

4.3 Durchführung und Auswertung

Nachdem die Interventionen aus dem MVZ-Lunch Ende Juli abgeschlossen waren, wurde der unter 4.2 beschriebene Fragebogen ausgearbeitet. Er soll Ergebnisse liefern, inwiefern die erfolgten Maßnahmen eine Sensibilisierung der Teilnehmer*innen für gesundheitsfördernde bzw. nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz erreicht haben. Die Konzipierung fand unter regelmäßiger Abstimmung mit der Betreuerin der vorliegenden Arbeit, Frau Prof. Dr. Flothow, statt. Bevor der Fragebogen an die Mitarbeiter*innen des Facharztzentrums ausgeteilt wurde, erfolgte eine Begutachtung seitens der Geschäftsleitung. In dem Zuge wurden eine schriftliche Einverständniserklärung zur Durchführung der Befragung im Unternehmen und die Genehmigung zur namentlichen Nennung des MVZ im Rahmen dieser Arbeit eingeholt. Diese befindet sich ebenfalls im Anhang. Nach der Verteilung der Bögen hatten die Mitarbeiter*innen vom 17.09.2020 bis 28.09.2020 Zeit, an der Umfrage teilzunehmen. Die ausgefüllten Bögen sollten nach betriebsinterner Absprache in einen Briefumschlag (im Ablagefach der Ernährungsberatung) gesteckt werden und wurden nach Ende der Bearbeitungszeit wieder von dort abgeholt. Bereits während der Durchführung des MVZ-Lunch im Juli wurden die Teilnehmenden mündlich darauf aufmerksam gemacht, dass eine Befragung folgen wird. Der Praktikums-einsatz endete dann aber mit Beginn des Monats August, sodass ein tägliches „vor Ort sein“ als Befragende nicht mehr gegeben war. Der direkte Kontakt zu den Beteiligten war aber stets ein wichtiges Anliegen meinerseits, weshalb die Verteilung der Fragebögen in allen Abteilungen auch persönlich stattfand. Über die vertraute Ansprache der zeitweiligen Kolleg*innen wurde außerdem erhofft, genügend Freiwillige zu rekrutieren, die sich Zeit für die Befragung nehmen und die Bögen ausfüllen würden. Nach dem Bearbeitungszeitraum konnten dann insgesamt 25 ausgefüllte Fragebögen zurückerhalten werden, womit die Umfrage am 28.09.2020 beendet werden konnte.

Für die Auswertung der Befragung wurde Microsoft Excel verwendet. Mit Hilfe dieses Programms wurden u.a. die Häufigkeitsverteilungen ermittelt und graphisch dargestellt. Da im Fragebogen sowohl geschlossene/skalierte Fragen als auch offene Fragen gestellt wurden, wurden für die Ergebnisdarstellung verschiedene Methoden gewählt. Bei geschlossenen Fragen erfolgte eine separate Auszählung der Antworten, sodass die entsprechende Verteilung sichtbar wird. Die dazugehörigen offenen Fragen wurden, u.a. in Tabellenform strukturiert und in Themenfelder eingeordnet. Beide Formen wurden dann in der Ergebnisdarstellung zusammengefügt. Aufgrund der kleinen Stichprobe von 25 Personen wurde nur in wenigen Fällen ein prozentualer Anteil ermittelt, sondern hauptsächlich die exakte Anzahl der jeweiligen Antworthäufigkeiten genannt. Diese sind dann entsprechend in den erstellten Abbildungen abzulesen.

5. Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der 25 ausgefüllten Fragebögen vorgestellt.

Die erste Aussage, ob mindestens einmal am MVZ-Lunch im Juli 2020 teilgenommen wurde, haben alle Befragten mit „**Ja**“ beantwortet. In der zweiten Frage wird nach der Wichtigkeit einer gesundheitsförderlichen Ernährung generell gefragt. Dazu sollten die Befragten auf einer endpunktbenannten Skala von „**Sehr wichtig**“ (1) bis „**Nicht wichtig**“ (6) ein Kreuz setzen. Mehr als die Hälfte, d.h. **15 Personen**, gaben dabei die vollste Wichtigkeit (1) an, **6 Personen** Kategorie (2) und jeweils **2 Personen** Kategorie (3) und (4). Wie in Abbildung 8 dargestellt, ist demnach den meisten Befragten eine gesundheitsfördernde Ernährung wichtig.

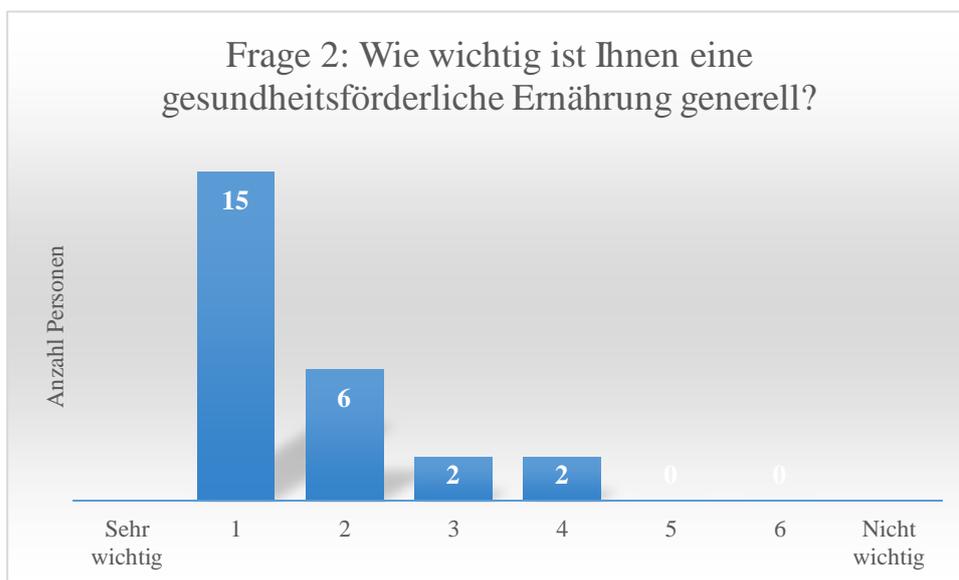


Abbildung 8: Ergebnisse der Frage 2 (eigene Darstellung)

Bei der Frage nach den Verzehrsgewohnheiten mittags am Arbeitsplatz konnten die Befragten zwischen neun verschiedenen Antwortmöglichkeiten wählen, Mehrfachnennungen waren möglich. Für den Fall, dass unter den neun Kategorien keine passende Antwort dabei sein sollte, gab es noch die zehnte Möglichkeit, unter „Sonstiges“ eigene Angaben darüber zu machen. Dies kam allerdings nicht vor, wie die folgenden Ergebnisse zeigen. Am häufigsten gaben die Befragten an, sich mittags am Arbeitsplatz „**meist eine Warmverpflegung von zu Hause mitzubringen und sie am Arbeitsplatz zu erwärmen**“ (11x), oder sich „**meist eine Kaltverpflegung von zu Hause mitzubringen**“ (10x). Dritthäufigste Antwort war (mittags am Arbeitsplatz...) „**esse ich meist nur eine Kleinigkeit**“ (5x), gefolgt von der vierthäufigsten Antwort ... „**kaufe ich mir meist einen herzhaften Snack**“ (4x). Mit jeweils zweifacher Nennung verteilten sich alle weiteren Angaben auf die übrigen Antworten, die der Zusammenfassung in Abbildung 9 zu entnehmen sind.

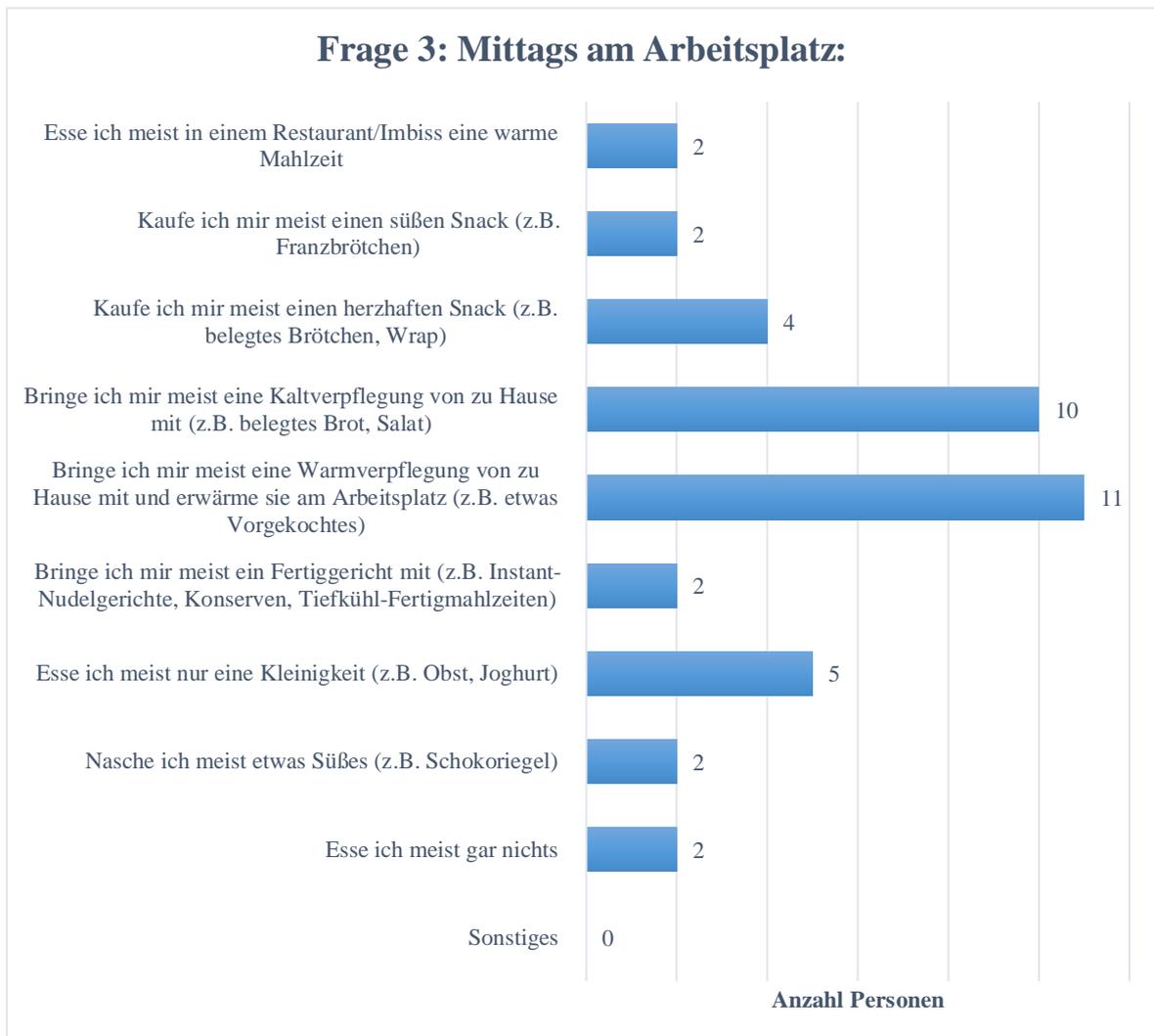


Abbildung 9: Ergebnisse der Frage 3 (eigene Darstellung)

Folgende Angaben machten die Befragten dazu, wie zufrieden sie mit ihrer Mittagsmahlzeit sind: Auf der Skala mit den Endpunkten „**Sehr zufrieden**“ (1) bis „**Nicht zufrieden**“ (6) kreuzten **3 Personen** Kategorie (1) an, **14 Personen** Kategorie (2), **4 Personen** Kategorie (3) und jeweils **2 Personen** Kategorie (4) und (5). Kategorie (6) wurde **nicht** gewählt. Somit geht die Positionierung insgesamt in Richtung Zufriedenheit bezüglich der Mittagsmahlzeit, jedoch gibt es auch 4 abweichende Meinungen, die in Richtung Unzufriedenheit gehen. Eine graphische Darstellung der Antworten befindet sich im Anhang.

In Frage 5 sollte die Gesundheitsförderlichkeit der eigenen Mittagsmahlzeit eingeschätzt werden. Auch hier konnte zwischen 6 Abstufungen von „**Sehr gesundheitsförderlich**“ (1) bis „**Nicht gesundheitsförderlich**“ (6) gewählt werden. Die Mehrheit wählte Kategorie (2) mit **11 Personen** bzw. Kategorie (3) mit **7 Personen**. **2 Personen** gaben an, ihre Mahlzeit nicht gesundheitsförderlich einzuschätzen (6). Die Ergebnisse sind in Abbildung 10 dargestellt und zeigen, dass sich mehr als die

Hälfte der Befragten im vorderen Drittel befinden, d.h. sie ihre Mittagsmahlzeit eher als gesundheitsförderlich einschätzen, es aber ebenso eine Tendenz zum mittleren Drittel, sowie zwei „Ausreißer“ im letzten Drittel mit nicht gesundheitsförderlicher Einschätzung gibt.



Abbildung 10: Ergebnisse der Frage 5 (eigene Darstellung)

Die darauffolgende Frage erforscht, ob der Wunsch besteht, etwas an der Mittagsverpflegung zu ändern. **11 Personen** gaben an, nichts daran ändern zu wollen („*Nein*“). **14 Personen** antworteten darauf mit „*Ja*“ (Ich möchte gern etwas ändern) und gaben an, was sie daran ändern würden. Diese Aussagen sind, nach Themengebieten sortiert, folgendermaßen zusammengefasst:

Zeitliche Aspekte / Regelmäßigkeit

Insgesamt 5 der Aussagen bezogen sich im weitesten Sinne auf das Thema Zeit(-mangel). Ein*e Befragte*r gab an, durch „coronabedingte, feste Abholzeiten an der Schule [der/des Kinder/s], keine Zeit für eine Mittagspause zu haben, [er/sie sich aber wünscht, etwas] am Tag vorher vorzukochen“. „Mehr vorplanen und mitbringen“ wird von einer weiteren Person geäußert. Eine andere Aussage wurde dahingehend gemacht, dass „jeden Tag eine andere Arbeitszeit“ [besteht], was eine Regelmäßigkeit in der Mittagsverpflegung vermutlich schwierig macht. 2 weitere Angaben besagten, dass sich eine Regelmäßigkeit und „etwas mehr Zeit als eine halbe Stunde“ gewünscht wird. Dies bezieht sich auf die Mittagspausenzeiten für die meisten Mitarbeiter*innen im Facharztzentrum.

Vielfältigkeit

Von den genannten Aussagen bezogen sich insgesamt 4 darauf, dass sich mehr Vielfältigkeit und Abwechslung bei den Speisen gewünscht wird. Antwort-Beispiele sind: „Ich koche immer große Mengen und esse mind. 3x hintereinander dasselbe, mehr Abwechslung wäre schön“ oder „mehr Vielfalt“.

Gesundheitswert / Frische

Im vorletzten Themenfeld, in das insgesamt 4 Angaben eingeordnet werden können, geht es um die Frische oder Ausgewogenheit der Mahlzeiten und darum, dass sie gesund sein sollen. „Mittags immer frisch und gesund essen“ war z.B. eine Aussage, oder „Mehr Vitamine“ oder „Ausgewogener“.

Lebensmittel- oder Speisenauswahl

Aussagen zur Auswahl der Lebensmittel gehen dahin, dass sich 2x der Verzehr von „Mehr Gemüse und Obst“ und 1x der Einbau von „mehr Kräutern“ in die Mahlzeiten gewünscht wird. Bezogen auf die Speisen wünscht sich eine Person „warmes Essen“.

Die Antworten aller offenen Fragen des Fragebogens befinden sich gesammelt im Anhang.

Bei der nächsten Frage wird die Wichtigkeit von Aspekten der Nachhaltigkeit bei der Mittagsmahlzeit am Arbeitsplatz erfragt. Wie schon in Frage 2 sollte hier auf einer 6er Skala von „**Sehr wichtig**“ (1) bis „**Nicht wichtig**“ (6) angekreuzt werden. Der Abbildung 11 zu entnehmen ist, dass dem überwiegenden Teil Nachhaltigkeitsaspekte beim Mittagessen am Arbeitsplatz (eher) wichtig sind (insgesamt **20 Personen** wählten eine der **vorderen 3** Kategorien) und nur **5 Personen** dem Thema weniger Wichtigkeit zuordnen.

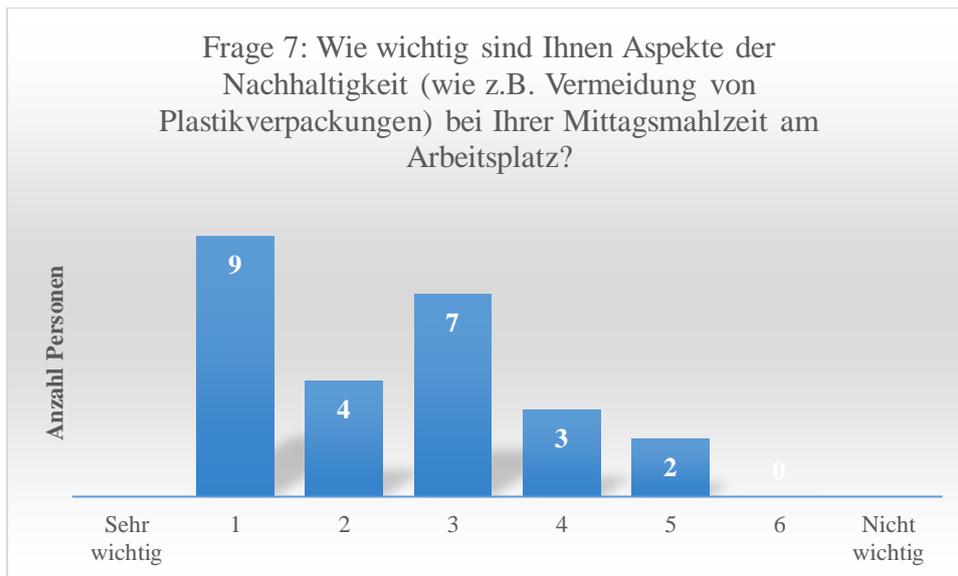


Abbildung 11: Ergebnisse der Frage 7 (eigene Darstellung)

Im folgenden Teil werden die Ergebnisse des Fragebogen-Abschnitts vorgestellt, in dem die Befragten die vier Mahlzeiten aus dem MVZ-Lunch nach Geschmack, Sättigung und Zufriedenheit mit der Leistungsfähigkeit nach dem Verzehr bewerten sollten. Von 25 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, haben beim 1. Gericht insgesamt 14 teilgenommen, beim 2. Gericht insgesamt 19 Personen, beim 3. Gericht insgesamt 17 Personen und beim 4. Gericht insgesamt 12 Personen. Die jeweils nicht Teilgenommenen werden in den folgenden Graphiken vernachlässigt. Um die einzelnen Bewertungen jedoch besser vergleichen zu können, wurden in den Diagrammen immer die gleichen Achsenintervalle, bezogen auf die Anzahl der Teilnehmer*innen der Mahlzeit, gewählt.

Wie Abbildung 12 zeigt, wurden beim Gericht 1 (Gnocchi mit Tomate, Spinat, Lauch und Sesam) v.a. die Kriterien Geschmack und Sättigung sehr positiv beurteilt, **9 Personen** vergaben hier die bestmögliche Bewertung von (1) auf der Skala „*Das Gericht hat mir geschmeckt*“ und **12 Personen** vergaben die (1) auf der Skala „*Das Gericht hat mich satt gemacht*“. **Eine Person** war nach dem Verzehr eher nicht zufrieden mit der eigenen Leistungsfähigkeit und vergab eine (5), die meisten Befragten bewerteten jedoch auch dieses Kriterium überwiegend positiv, d.h. zwischen (1), (2) und (3).

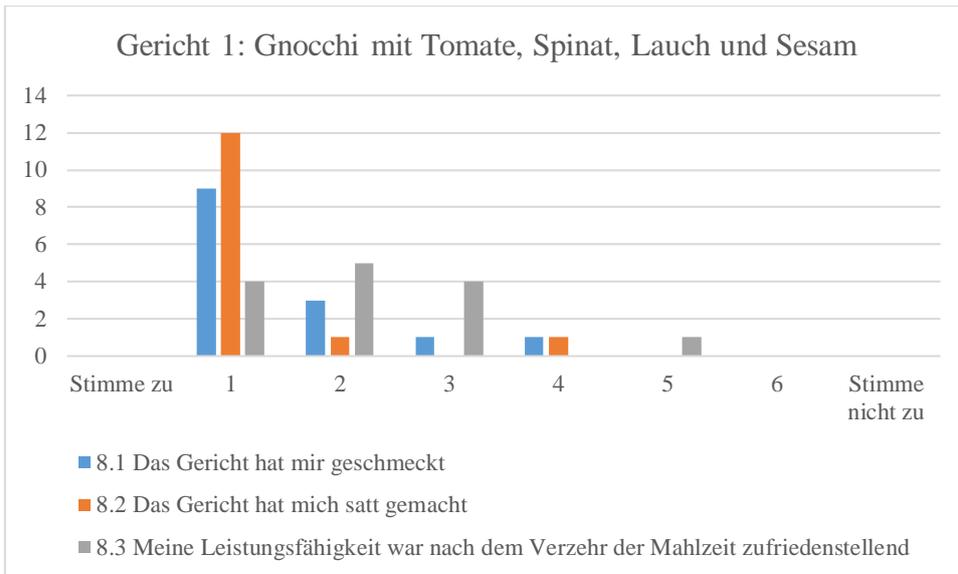


Abbildung 12: Ergebnisse der Frage 8.1, 8.2 und 8.3 (eigene Darstellung)

Beim Gericht 2 (Zucchini-Pasta mit vegetarischer Tomaten-Champignon Bolognese und Feta) fällt die Bewertung im Vergleich etwas positiver aus: Hier vergaben bei der Aussage „**Das Gericht hat mir geschmeckt**“ **11 Personen** die Bestmarke (1), bei der Aussage „**Das Gericht hat mich satt gemacht**“ insgesamt **13 Personen** die (1) und bei der Aussage „**Meine Leistungsfähigkeit war nach dem Verzehr der Mahlzeit zufriedenstellend**“ waren es ebenfalls **11 Personen**, die mit (1) bewerteten. In Abbildung 13 ist zu erkennen, dass es für alle Kriterien des Gerichts lediglich **eine** Beurteilung gab, die leicht in die negative Richtung (eine (4) auf der Skala) geht.

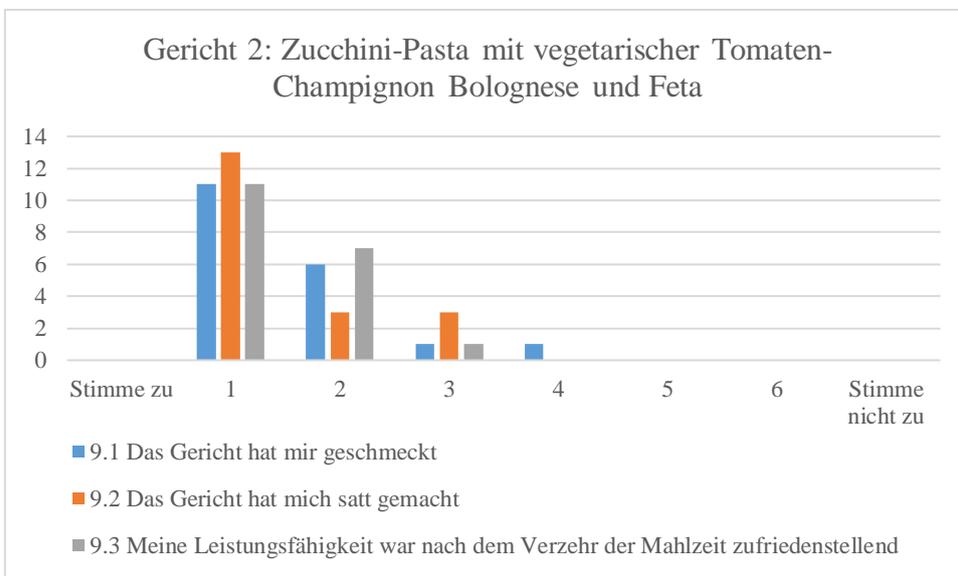


Abbildung 13: Ergebnisse der Frage 9.1, 9.2 und 9.3 (eigene Darstellung)

Im Gesamtvergleich schneidet das Gericht 3 (Couscous Salat mit Paprika, Tomate, Gurke, Käse und Pesto) am besten ab. Wie in Abbildung 14 zu erkennen, beurteilten jeweils **13 Personen** die Frage nach Geschmack und Sättigung mit der Bestmarke (**1**), sowie **9 Personen** die Frage nach der Zufriedenheit mit der eigenen Leistungsfähigkeit nach dem Essen mit der besten Bewertung (**1**) bzw. **6 Personen** mit der zweitbesten Bewertung (**2**). Es gab **keinerlei** Stimmen *unterhalb* der drittbesten Bewertung (**3**).

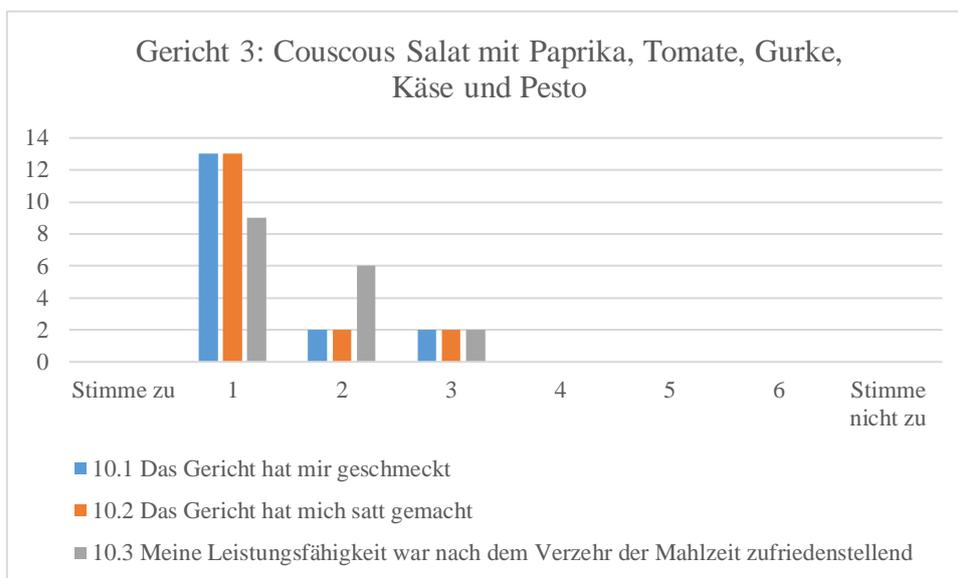


Abbildung 14: Ergebnisse der Frage 10.1, 10.2 und 10.3 (eigene Darstellung)

Der folgenden Abbildung 15 ist zu entnehmen, dass das Gericht 4 (Low Carb Tassenbrot mit Hummus, Quark und Rote Beete Cashew-Dip) insgesamt die schlechteste Bewertung bekommen hat. Es haben zwar an dieser Mahlzeit auch vergleichsweise weniger Personen teilgenommen, jedoch ist es die einzige Speise, die von **einer Person** in allen 3 Kategorien die Beurteilung (**6**) bekam. Von den 12 Teilnehmer*innen schmeckte es aber trotzdem dem überwiegenden Teil (**8 Personen** bewerteten mit (**1**), (**2**) oder (**3**)) und auch bezüglich Sättigung und Leistungsfähigkeit waren die meisten Bewertungen positiv (jeweils **10 Personen** bewerteten auch mit (**1**), (**2**) oder (**3**)).

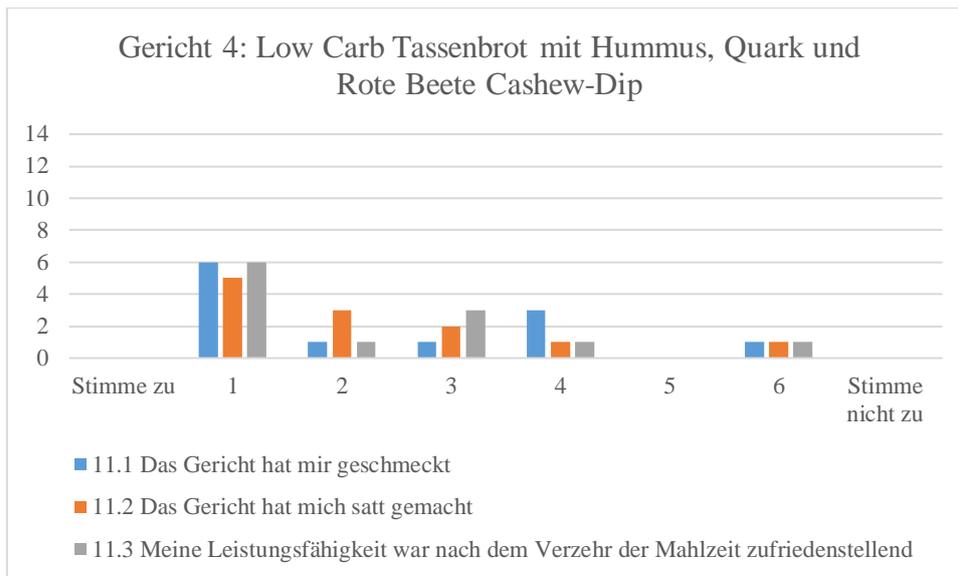


Abbildung 15: Ergebnisse der Frage 11.1, 11.2 und 11.3 (eigene Darstellung)

Auf die Frage, ob der MVZ-Lunch zukünftig fortgeführt werden soll, antworteten **alle** befragten Personen mit „**Ja**“. Auf die darauffolgende Frage, ob die Bereitschaft besteht, sich an den Kosten dafür zu beteiligen, antworteten insgesamt **20** von 25 Personen mit „**Ja**“. Diese 20 Personen sollten daraufhin ankreuzen, mit welchem Beitrag sie sich beteiligen würden. Dabei ergaben sich folgende Ergebnisse: Jeweils **9 Personen** gaben eine Beitragsleistung von **2-4 €** bzw. **4-6 €** an und **2 Personen** eine Leistung von **6-8 €**. Die beiden höheren Angaben (**8-10 €** und **>10 €**) wurden **nicht** gewählt. Eine Graphik dieser Ergebnisse befindet sich im Anhang.

Der nächste Fragebogen-Abschnitt bezog sich auf die Rezeptkarten. Insgesamt **15** von den befragten **Personen** antworteten auf die Frage, ob sie mindestens eine der Rezeptkarten erhalten und (inklusive Rückseite) gelesen hätten, mit „**Ja**“. Daraufhin sollten sie auf einer Skala von „**Stimme ich zu**“ (**1**) bis „**Stimme ich nicht zu**“ (**6**) ankreuzen, inwiefern sie die Aufmachung der Rezeptkarten gelungen fanden. **9 Personen** vergaben hier die höchste Zustimmung (**1**) und die anderen **6 Personen** die zweithöchste Zustimmung (**2**). Somit liegt ein eindeutiges Ergebnis dahingehend vor, dass die Personen, die die Rezeptkarten erhalten und mindestens eine davon gelesen hatten, diese auch als anschaulich dargestellt empfanden. 10 von 25 Personen hatten keine der Karten gelesen. Eine Begründung dafür wurde im Fragebogen nicht abgefragt. In Frage 17 hatten die 15 Befragten, die zuvor mit „**Ja**“ geantwortet hatten dann die Möglichkeit zu notieren, ob sie bereits eines oder mehrere der Gerichte nachgekocht hatten und wenn Ja, welche(s). **7 Personen** antworteten hier mit „**Nein**“, die übrigen **8 Personen** notierten jeweils ein Gericht, das sie nach Vorlage zubereiteten. In Tabelle 2 sind alle 8 Rezepte mit den rückseitigen Ernährungsthemen aufgelistet, die den MVZ-Lunch Teilnehmer*innen gebündelt in der Küche und digital zur Verfügung standen. In der letzten Spalte ist vermerkt, wie oft das jeweilige Gericht laut Aussagen in Frage 17 nachgekocht wurde. Der

Couscous-Salat wurde am häufigsten nachgekocht (**3x**), gefolgt von der **Zucchini-Pasta** (**2x**) und dem **Glasnudelsalat** (**2x**).

Tabelle 2: Übersicht Rezepte mit rückseitigen Ernährungsinformationen (eigene Darstellung)

Rezept	Ernährungsinformation	Rezept nachgekocht
Süßkartoffelcurry mit roten Linsen	Vermeidung von Verpackungsmüll	1x
Vegetarischer Glasnudelsalat	Vegetarische Ernährung und unser Klima	2x
Roter Reis mit Wok-Gemüse	Regionale Lebensmittel	-
Zucchini-Pasta mit vegetarischer Bolognese	Saisonalität von Lebensmitteln	2x
Couscous-Bowl mit Erbsen-Minz-Dip	Was Hülsenfrüchte so gesund macht	3x
Pita mit Salat und Rote Beete-Cashew Creme	Warum Gemüse so gesund ist	-
Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hummus	Gesund und lecker durch die Mittagspause	-
Low Carb Tassenbrot mit dreierlei Dips	Abwechslung auf dem Tisch durch Low Carb Rezepte	-

In der darauffolgenden Frage 18 sollten die 15 Personen, die mindestens eine der Rezeptkarten mit den Ernährungsinformationen gelesen hatten, angeben, ob ihr Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung geschärft wurde oder nicht. **3** der Befragten antworteten hier mit „**Nein**“ (mein Bewusstsein wurde nicht geschärft), **eine Person** machte **keine Angabe**, die übrigen **11** sagten „**Ja**“. Diese 11 Personen sollten dann ausführen, in welcher Form das Bewusstsein geschärft wurde. Dabei wurden verschiedene Themenfelder benannt, welche folgendermaßen zusammengefasst wurden:

Neue Ideen / Inspiration bei der Zubereitung

Insgesamt 6 Aussagen bezogen sich darauf, dass durch die Rezeptkarten neue Ideen bei der Auswahl und eine größere Vielfalt bei der Zubereitung von Mahlzeiten entstanden sind. „Inspiration für Neues und bei der Zubereitung“ war z.B. eine Aussage, oder „Neue Ideen, neue Zutaten“ oder „Vielfalt an verschiedenen Möglichkeiten“.

Gesundheitswert von Lebensmitteln

Mit Sätzen wie z.B. „Über Inhaltsstoffe und v.a. Vitamine der Zutaten und die gesundheitsförderliche Wirkung bezogen auf Verdauung etc.“ oder „Mehr Gesundheitsbewusstsein“ wurden von insgesamt 3 Personen Aussagen bezüglich des gesundheitlichen Wertes von Lebensmitteln gemacht.

Die Aussage „Informationen über die verschiedenen Nahrungsmittel und welche Wirkung sie haben“ könnte man auch diesem Themenfeld zuordnen, es könnte sich aber ebenfalls auf Nachhaltigkeitsaspekte beziehen. Darüber hinaus gab eine Person an, dass „schnelle, gesunde und nachhaltige und einfache Küche sehr gut zusammen funktionieren“, was sich ebenfalls themenübergreifend einordnen lässt.

Aspekte der Nachhaltigkeit

Eindeutig zum Themenfeld Nachhaltigkeit zuzuordnen sind insgesamt 6 der Aussagen. Es fielen 2x Worte bezüglich der „Saisonalität“ von Produkten, 1x bezüglich „Regionalität“ und „Mehr Achtung gegenüber Nachhaltigkeit“ im Allgemeinen und 2 Personen geben an, „Beim Einkauf [auf] weniger Plastik“ [zu achten] bzw. zu „schauen, in welcher Verpackung die Lebensmittel sind“.

Eine weitere Ausführung bezog sich darauf, dass sich die Person nach „gegessener Mahlzeit nicht so schwer“ fühlt.

Der nächste Teil des Fragebogens thematisierte die Aufsteller, die während des MVZ-Lunchs als Informationsquelle in der Küche platziert waren. In Frage 19 wurde zunächst wieder in Erfahrung gebracht, wie viele der Befragten die Informationen von mindestens einem der Aufsteller gelesen hatten, was laut Auswertung bei **18** von **25 Personen** der Fall war. Diese **18 Personen** sollten daraufhin auf einer Skala von „*Stimme ich zu*“ (**1**) bis „*Stimme ich nicht zu*“ (**6**) ankreuzen, inwiefern sie die Aufmachung des/der Aufsteller/s anschaulich fanden. Das Ergebnis sieht folgendermaßen aus: Die Mehrheit, d.h. **11** der **18 Personen** vergab eine (**2**), **4 Personen** eine (**1**) und **3 Personen** eine (**3**). Damit fiel die Bewertung überwiegend positiv aus, es gab **keine** Tendenz in Richtung Ablehnung (**4**), (**5**) oder (**6**). In Frage 21 sollten die Teilnehmer*innen erst angeben, ob sich ihr Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung durch das Lesen des/der Aufsteller/s geschärft hatte und wenn Ja, in welcher Form das der Fall war. **5 Personen** sagten daraufhin „*Nein*“ (Mein Bewusstsein wurde nicht geschärft). In welcher Form sich bei den anderen **13 Personen**, die darauf mit „*Ja*“ antworteten, das Bewusstsein geschärft hatte, ist im Folgenden (sortiert nach Themenfeldern mit absteigender Häufigkeit in der Nennung) dargestellt:

Verpackungs- und Plastikmüllverbrauch

Insgesamt 7 Aussagen bezogen sich auf den Plastikverbrauch bei der Ernährung. Das Bewusstsein der Befragten wurde demnach eindeutig dahingehend geschärft, dass auf eine Reduzierung des Plastikmülls geachtet wird oder dass beispielsweise nun „Ausschließlich auf dem Markt eingekauft“ werde. Weitere Ausführungs-Beispiele sind: „Plastikmüll vermeiden“, „Benutze kaum mehr Plastik zum Verschließen“ oder „Beim Einkauf weniger Verpackungsmüll“.

Gesundheitsförderlichkeit der Ernährung

Am zweithäufigsten wurden Aussagen zu Themen wie „Gesünderes Kochen“ und dem Gesundheitswert von Lebensmitteln gemacht. 3 Aussagen beziehen sich darauf, dass das „Gesundheitsbewusstsein“ gestiegen ist.

Außerdem gibt es 2 weitere Angaben die aussagen, dass sich die „Auswahl“ verändert habe bzw. diese „experimenteller“ geworden ist. Solche Aussagen lassen sich in mehrere Themenfelder einordnen, könnten demnach z.B. auch geschmacklich bedingt sein. Andere, themenübergreifend zuzuordnende Aussagen wurden z.B. mit „Mehr Nachdenken“ oder „Thema Nachhaltigkeit“ gemacht.

Regionalität

2 Ausführungen bezogen sich thematisch auf eine „regionale“ Auswahl an Produkten, auf die nun mehr geachtet wird.

Reduzierung von tierischen Produkten

Mit Aussagen wie „Weniger Fleischeinsatz, mehr vegetarische Rezepte“ und „Reduzierung des CO₂-Ausstoßes bei der alternativen Verwendung zu tierischen Produkten“ wird eine Bewusstseinschärfung der Befragter in Richtung klimafreundliche Ernährung deutlich.

Eine Aussage ging dahin, dass das „Bewusstsein eh schon da“ [war].

Mit Frage 22 wurde erforscht, wie sehr der MVZ-Lunch den Teilgenommenen geholfen hat, sich mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren. Dafür sollten die Befragten wieder auf einer endpunktskalierten 6er-Skala ankreuzen, was für sie zutrifft. Wie in Abbildung 16 dargestellt, stimmt der deutlich überwiegende Teil der Befragten der Aussage zu (**11 Personen** vergaben eine (1) und **8 Personen** eine (2) auf der Skala). Das bedeutet, 76% der Befragten half der MVZ-Lunch, sich mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren.

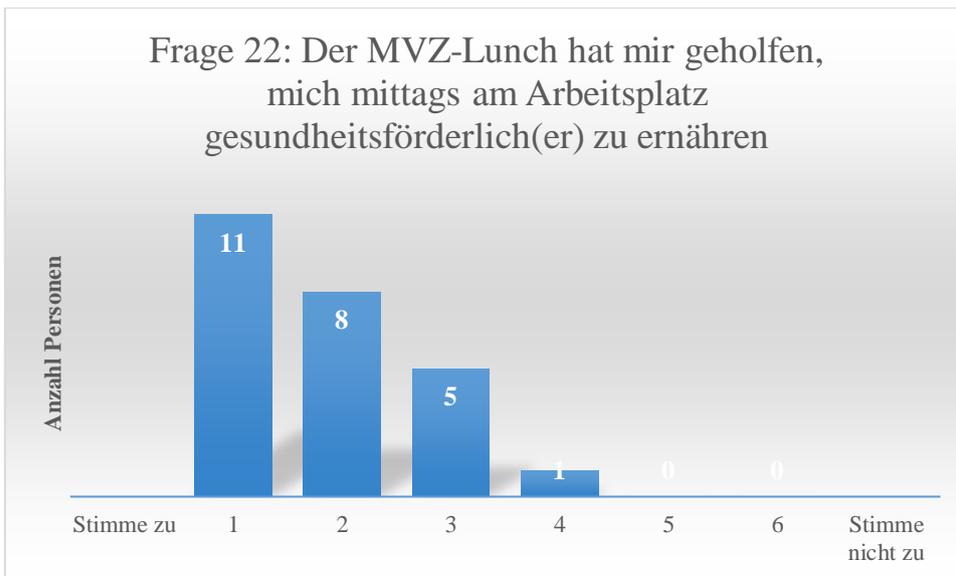


Abbildung 16: Ergebnisse der Frage 22 (eigene Darstellung)

In Frage 23 sollte ausgesagt werden, ob am MVZ-Lunch insgesamt etwas verbessert werden sollte, was **15 Personen** mit „*Nein*“ beantworteten. Die übrigen **10 Personen**, die mit „*Ja*“ stimmten, sollten dann notieren, was am Lunch geändert werden sollte. Die Aussagen dazu wurden zu folgenden Themenfeldern zusammengefasst:

Lebensmittelauswahl

Insgesamt 3 Aussagen bezogen sich auf die gewählten Produkte für die Mahlzeiten, es wurden sich „Mehr normale Gerichte, die man zu Hause nachkochen kann ohne spezielle Sachen (vegan) extra kaufen zu müssen“ gewünscht, ein „Standardgericht“ erbeten bzw. „Mehr normale Produkte“ als Änderungswunsch angegeben.

Angebot MVZ-Lunch

2 Personen gaben den Wunsch an, dass der MVZ-Lunch „häufiger“ bzw. „auch an anderen Tagen“ angeboten werden sollte.

Portionsgrößen

In einer Aussage werden „Etwas kleinere Portionen“ gewünscht, eine weitere Angabe benennt nur das Wort „Portionsgröße“, woraus sich nicht sicher schließen lässt, ob damit eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Portion gemeint ist.

Planung und Durchführung des MVZ-Lunchs

Laut einer Person sollte „Die Planung für die Anmeldung“ verändert werden (inwiefern genau wurde nicht angegeben). 2 andere Personen wünschten sich eine bessere Planung, um das Anfallen von Essensresten zu vermeiden („Es ist schade, wenn etwas übrig bleibt, stellt sich die Frage, wie man besser planen kann“), bzw. eine erhöhte Abholungs-Kontrolle („Darauf achten, dass die Mitarbeiter auch wirklich das essen holen, es kam vor, dass viel Reste da waren“).

Ein weiterer Verbesserungswunsch war, „Dass vielleicht darauf geachtet wird, dass es essbar ist und man seine Arbeitsklamotten nicht komplett einsaut“.

Der letzte Abschnitt des Fragebogens hat folgende Ergebnisse geliefert: Auf die Frage, wie motiviert die Teilnehmer*innen sind, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren, vergaben auf der Skala von „*In hohem Maße*“ (1) bis „*Überhaupt nicht*“ (6) die meisten, d.h. **13 Personen** eine (2), gefolgt von **8 Personen**, die eine (1) vergaben. Wie in Abbildung 17 zu erkennen, tendierte lediglich **eine** Angabe in Richtung keine Motivation.

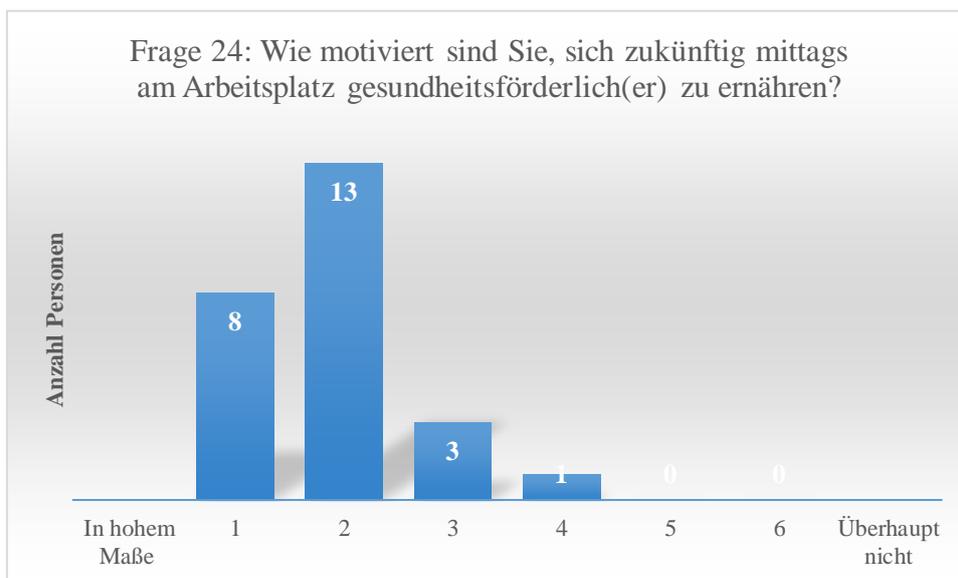


Abbildung 17: Ergebnisse der Frage 24 (eigene Darstellung)

Insgesamt **18 Personen** führten dann in Frage 25 aus, was ihnen helfen würde, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren. Die restlichen **7** machten dazu keine Angaben. In Tabelle 3 sind mit absteigender Nennungs-Häufigkeit die Themenfelder aufgeführt, die in den 18 Antworten benannt wurden:

Tabelle 3: Ergebnisse der Frage 25 (eigene Darstellung)

Themenfeld	Nennung	Beispielzitate
Weitere Rezepte, Rezepte mit Nährwerten sowie einfacher und schneller Zubereitung	5x	„Rezeptanregungen“, „Ideen zum einfachen und nicht zeitaufwendigen Kochen“
Längere Mittagspausen, allgemein mehr Zeit	4x	„Mehr Zeit für eine ‚richtige‘ Pause“, „Genug Zeit dafür zu haben“
Weiterführung des MVZ-Lunchs	3x	„Fortsetzung des MVZ-Lunchs“
Bereitstellen von gesunden Snacks (Obst und Gemüse)	3x	„Obst- und Gemüseplatte als Alternative“ [bei arbeitszeitbedingt fehlender Mittagspause], „Obst und Gemüse geschnitten als Snack für Zwischendurch“
Persönliche oder familiäre Fähigkeiten / Entwicklungen	2x	„Selbst eine klare Entscheidung zu treffen“ „Dass mein Kind älter wird und allein nach Hause gehen kann“
Bewussterer Lebensmittel-Einkauf	2x	„Der bessere nachhaltige Einkauf“ „Energetischeres Essen“
Erweiterte Küchenausstattung	1x	„Herd anstelle von Mikrowelle“
Ernährungsinformationen	1x	„Austausch, Tipps zur besseren Ernährung zur Umsetzung“
Außerhäusliches Mittagsangebot	1x	„Besseres Angebot an Mittagsverpflegung in der Umgebung“

Aus der Tabelle 3 ist abzulesen, dass es den meisten Befragten für die Gestaltung einer gesundheitsförderlich(er)en Ernährung mittags am Arbeitsplatz helfen würde, wenn sie weitere Rezeptanregungen, ggf. mit weiterführenden Informationen, z.B. zu Lebensmittel-Nährwerten, bekommen oder mehr Zeit (z.B. für längere Pausen) hätten. Mit jeweils 3 Stimmen wurden eine Weiterführung des MVZ-Lunchs sowie die Bereitstellung von gesunden Snacks am Arbeitsplatz als Unterstützung genannt. Aspekte der Eigenverantwortung, z.B. bezüglich persönlicher (Kauf-)Entscheidungen waren ebenfalls Thema für einige der Befragten. Insgesamt zeigt sich mit den Aussagen ein Gesamtbild, das sowohl Maßnahmen auf der Verhaltensebene (Anregungen zu: Wie kann ich nachhaltig einkaufen und gesund, schnell und einfach kochen?) als auch auf der Verhältnisebene (Ist das Arbeitsumfeld so gestaltet, dass ich für Gesundheit und Umwelt gesunde Ernährungsentscheidungen treffen kann?) fordert.

In der vorletzten Frage wird, wie schon zuvor mit einer 6er Skala eruiert, wie motiviert die Teilnehmer*innen sind, zukünftig auf Aspekte der Nachhaltigkeit (wie z.B. Plastikverbrauch, Saisonalität/Regionalität oder CO₂-Bilanz der Lebensmittel usw.) bei ihrer Ernährung am Arbeitsplatz zu ach-

ten. Tendenziell ergibt sich dabei ein ähnliches Bild wie bei der Frage 24, die sich auf die Gesundheitsförderlichkeit der Ernährung am Arbeitsplatz bezieht, wie der Abbildung 18 zu entnehmen ist. Insgesamt **18 Befragte** vergaben hier eine **(1)** oder **(2)** (drei Personen weniger als bei Frage 24).

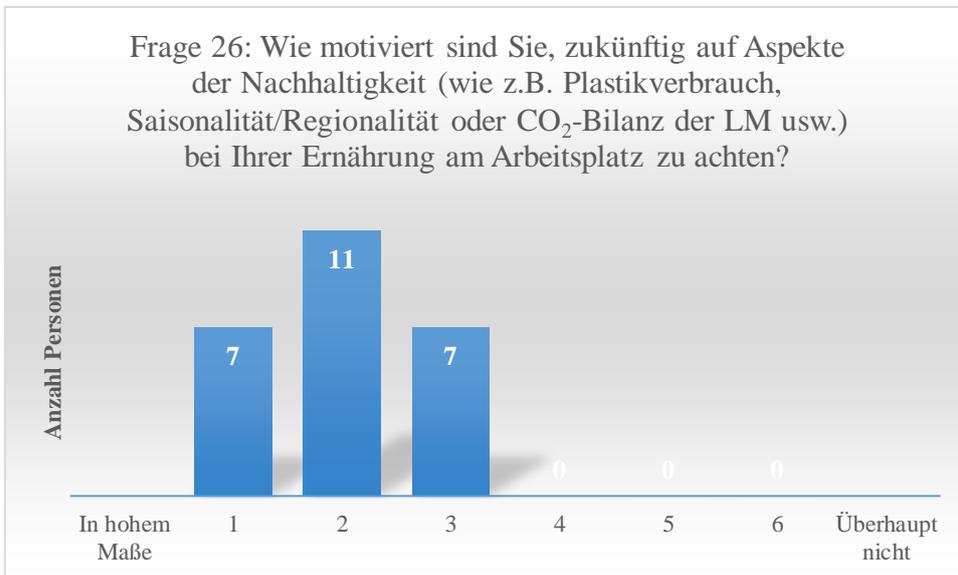


Abbildung 18: Ergebnisse der Frage 26 (eigene Darstellung)

Auch hier waren die Befragten in der darauffolgenden Frage wieder gebeten zu notieren, was ihnen helfen würde, zukünftig auf Aspekte der Nachhaltigkeit bei ihrer Ernährung am Arbeitsplatz zu achten. **9 Personen** machten dabei keine Angaben, die Aussagen der anderen **16 Personen** sind in Tabelle 4, in absteigender Nennungs-Häufigkeit und nach Themenfeldern sortiert, aufgeführt. Dabei wurde die Antwort einer Person mit „Nichts weiter“ nicht mit aufgenommen, da sie sich keinem Themenfeld zuordnen lässt.

Tabelle 4: Ergebnisse der Frage 27 (eigene Darstellung)

Themenfeld	Nennung	Beispielzitate
Weiterführende Informationen, Alternativen, Anregungen, alltags-taugliche Praxistipps	5x	„Mehr Informationen und Alternativen zu dem Thema“, „Dass man Anregungen für mögliche Verpackungen der Mahlzeiten bekommt“ „Weitere Praxistipps“
Plastikmüll- Reduzierung	4x	„Weniger Plastiktüten z.B. Besteck vor Ort nutzen statt Plastikbesteck“, „Nachhaltige Angebote [...]bspw. Verpackungsmaterial“
Mehr regionale Ernährung und regionale Lieferdienste für Obst, Gemüse, gesunde Mittagsmahlzeiten	3x	„Kooperation mit regionalen Lieferanten“ „Mehr regionale Küche“

Nachhaltiges Angebot (saisonal, fair gehandelt) sowie bessere Aufklärung über Lebensmittel(-Herkunft) seitens der Industrie	2x	„Zu wissen, wo die Lebensmittel herkommen (Infoboard), saisonale, fairtrade Produkte“, „Nachhaltige Angebote der Industrie (Supermärkte, Restaurants)“
Artgerechte Tierhaltung	2x	„Tiergerechte Haltung“
Wochenmarkt-Angebot	1x	„Wochenmarkt“
Mehr Zeit	1x	„Unter anderem mehr Zeit, als zur Verfügung steht“
Bessere persönliche Organisation zur Essensplanung	1x	„Ich muss mich zu Hause besser organisieren, damit ich vorbereitetes Essen mitbringen kann“
Größere finanzielle Möglichkeiten	1x	„Mehr Gehalt“
Persönliche Sensibilisierung	1x	„Nicht Wegsehen“

Wie der Tabelle 4 zu entnehmen, zeigt sich bezüglich der Unterstützung die die Befragten benötigen, um am Arbeitsplatz auf Aspekte der Nachhaltigkeit zu achten, ein ähnlicher Handlungsbedarf wie bei den Ergebnissen aus Frage 25. Auch hier gaben die meisten der Befragten an, ihnen würden weiterführende Informationen und alltagstaugliche Praxistipps helfen, ihre Motivation in ein Handeln umzusetzen. Das Thema Plastikmüll-Reduzierung wurde am zweithäufigsten benannt und bezieht sich einerseits auf das eigene Bewusstsein darüber, andererseits aber auch auf die Angebote seitens der Industrie. Es zeigt sich erneut ein Gesamtbild, das die eigenen Kompetenzen einbezieht, die für nachhaltiges Verhalten nötig sind, aber auch die Möglichkeiten, die das Umfeld bietet, in dem sich die Befragten befinden. So wurde beispielsweise die Nutzung regionaler Lieferdienste als Idee geäußert, eine artgerechte Tierhaltung gefordert oder aber persönliche Ressourcen als stärkungswürdig genannt.

6. Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten Forschungsergebnisse und methodischen Aspekte zusammengefasst und kritisch diskutiert. Dabei werden sowohl methodische Limitationen als auch inhaltliche Stärken und Schwächen der Studie reflektiert sowie die Bedeutung der Ergebnisse für die Praxis aufgezeigt. Anhand dessen werden Empfehlungen für weitere Forschungen sowie einer Weiterentwicklung des vorgestellten Konzepts gegeben und geschlussfolgert, unter welchen Bedingungen ein solches Projekt in einem KMU nachhaltig gestaltet werden kann.

6.1 Diskussion der Methode

Die Stichprobengröße der erfolgten Befragung im MVZ fällt mit 25 Personen sehr klein aus, weshalb hinsichtlich der Repräsentativität der Ergebnisse noch Verbesserungsbedarf besteht. Lediglich 62,5% von 40 ausgeteilten Fragebögen kamen ausgefüllt zurück. Grund dafür könnte z.B. ein zu kurzer Bearbeitungszeitraum (17.09.-28.09.2020, d.h. insgesamt 8 Arbeitstage über 3 Kalenderwochen verteilt) sein. Es wurden zwar schon bewusst mehrere Kalenderwochen ausgewählt, um auch Mitarbeitende zu erreichen, die ggf. in einer Woche durch Urlaub/Krankheit etc. nicht im MVZ sein konnten, jedoch ist es auch wahrscheinlich, dass Fehlzeiten über 8 Werktage hinausgehen. Hinzu kommt, dass die Mitarbeiter*innen gebeten wurden, sich die Zeit zum Ausfüllen des Fragebogens zu nehmen, was im teils stressigen Arbeitsalltag nicht immer gegeben ist. Vielleicht hätten weitere Personen an der Umfrage teilgenommen, wenn mehr Zeit dafür zur Verfügung gestanden hätte, jedoch wäre auf der anderen Seite dann die Gefahr entstanden, dass die Fragebögen durch fehlenden „Zeitdruck“ erst einmal weggelegt und so eventuell vergessen werden. Ein weiterer, in dem Zusammenhang zu berücksichtigender Aspekt ist die Zeit, die zwischen dem letzten MVZ-Lunch Ende Juli und dem Ausfüllungszeitraum der Umfrage bestand. Ein zu langer Abstand kann einerseits das Erinnerungsvermögen (z.B. an den Geschmack der Gerichte aus dem Lunch etc.) beeinträchtigen und andererseits könnte die Bereitschaft zur Teilnahme an der Befragung sinken, bspw. weil durch das Praktikumsende nicht mehr der tägliche persönliche Kontakt zu den Mitarbeiter*innen (auf dem Flur, in der Küche) meinerseits bestand. Dieser methodischen Limitation wurde bereits vorher durch Ankündigungen über das Intranet/in der Küche, v.a. aber durch direkte, mündliche Ansprache der Kolleg*innen versucht vorzubeugen, jedoch könnte man in zukünftigen Forschungen darüber hinaus z.B. die Geschäftsführung, leitende MFAs (sogenannte Erstkräfte) oder Ärzt*innen darum bitten, in (regelmäßig stattfindenden) Meetings noch einmal auf die Befragung aufmerksam zu machen. Dadurch könnte die Teilnahmebereitschaft insgesamt steigen. Eine weitere Idee zur Steigerung der Studienrepräsentativität könnten „Anreize“, z.B. in Form von kleinen (gesunden) Snacks sein, die man als Dankeschön für das Ausfüllen der Fragebögen an die Teilnehmer*innen verteilt.

Die Wahrung der Anonymität innerhalb der Befragung ist hinsichtlich der Methodik als positiv zu bewerten. Erst nach Ende des Bearbeitungszeitraums wurden die in einem Briefumschlag gesammelten, ausgefüllten Fragebögen wieder abgeholt, sodass es in dieser Zeit zu keinerlei Beeinflussung durch die Befragende kam. Möglicherweise konnte so auch eine Angst seitens der Befragten umgangen werden, kritische Anmerkungen zu machen. Auf der anderen Seite könnten durch die fehlende Möglichkeit, Nachfragen zum Verständnis einzelner Fragen zu tätigen, Verständnisprobleme auftreten. Diese könnten in der Folge ursächlich für ein Nichtbeantworten von Fragen sein. Weitere, mög-

liche Störfaktoren, wie z.B. das Fehlen von ruhigen Räumlichkeiten/Rückzugsorten, die Beeinflussung durch ein gemeinsames Ausfüllen des Fragebogens mit Kolleg*innen oder eine Art „(Nicht-) Wohlgesonnenheit“ meiner Person gegenüber, können nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Hinsichtlich der Konzipierung des Fragebogens haben sich für die Auswertung der Ergebnisse folgende Schwächen und Stärken herausgestellt: durch die Nutzung endpunktbenannter 6er Skalen war es teils schwierig, die Ergebnisse in Kapitel 5 sprachlich passend auszuformulieren. Außerdem mussten die Befragten mitunter intensiver über die Skala nachdenken, weil deren Punkte nicht alle einzeln benannt waren. Der Umgang mit einigen Fragen könnte demnach für die Befragten schwieriger sein. Auf der anderen Seite wurde durch die Verwendung einer geraden Anzahl an Skalenpunkten verhindert, dass der mittlere Skalenpunkt als „Fluchtkategorie“ genutzt wird, wenn sich ein*e Befragte*r nicht entscheiden kann. Es muss sich demnach für eine Tendenz entschieden werden. Dies stellt für die Auswertung einen Vorteil dar und ist in der vorliegenden Arbeit anhand der gewählten graphischen Ergebnisdarstellungen auch gut ablesbar. Die Breite der Skala sowie die Reihenfolge der Zahlen orientiert sich an unserem gängigen Schulnoten-System (1=Zustimmung/Wichtigkeit etc., 6=Keine Zustimmung/Keine Wichtigkeit etc.). Dies sollte eine spontane, ehrliche Antwort leichter machen, hätte allerdings dafür eingangs kurz erläutert werden müssen. Eventuelle Verständnisprobleme bezüglich der Skalen sind demnach als limitierende Faktoren der Methodik nicht auszuschließen. Bei der Fragen- bzw. Antwortkategorien-Formulierung wurde stets darauf geachtet, dass auch die Ankreuz-Möglichkeit besteht, nicht an der Maßnahme teilgenommen zu haben, also bspw. das Gericht nicht gegessen zu haben oder die Rezeptkarten nicht erhalten bzw. gelesen zu haben. Dies ist u.a. wichtig, um entsprechende Vergleiche anstellen zu können und um zu ermitteln, wie viele Personen tatsächlich mit den Maßnahmen erreicht wurden. Nachteil ist jedoch, dass im Fragebogen daraufhin nicht nach Gründen gefragt wurde, weshalb an bestimmten Maßnahmen nicht teilgenommen wurde. Das wäre für die Diskussion der Ergebnisse durchaus interessant, da sich daraus ggf. ableiten ließe, an welchen Stellen die Interventionen der Betrieblichen Gesundheitsförderung noch verbessert werden müssten, um noch mehr Beschäftigte damit zu erreichen. An anderen Stellen des Fragebogens wurde den Teilgenommenen Platz geboten, eigene Angaben abseits von eingrenzenden Skalierungen zu machen. Durch das Einstreuen von offenen Fragen sollte den Befragten außerdem genügend Raum gegeben werden, um für sie wichtige Aspekte einzufangen und in der Folge ggf. weitere Anregungen aus den Antworten der Teilnehmer*innen zu generieren. Eine objektive Auswertbarkeit wurde durch das Stellen von überwiegend geschlossenen Fragen dabei nicht gefährdet.

6.2 Diskussion der Ergebnisse und des Konzepts

Die Auswertung der Ergebnisse zeigt, dass der MVZ-Lunch insgesamt als sehr positiv bewertet wurde. Auf die Frage, ob der Lunch zukünftig fortgeführt werden sollte, antworteten ausnahmslos alle Befragten mit „Ja“ und 20 von 25 Personen waren darüber hinaus bereit, sich grundsätzlich an den Kosten für solch einen Lunch zu beteiligen. Die meisten (18) davon zwar eher mit einem Betrag zwischen 2 und 6 €, der die kalkulierten Kosten (rund 7 €) nicht abdecken würde, jedoch ist die generelle Beteiligungsbereitschaft als gutes Zeichen zu interpretieren. Da durch das im Normalfall stetige Vorhandensein einer nicht-vergüteten Praktikant*innen-Stelle weniger Personalkosten für eine Vor-, Zu- und Nachbereitung eines Lunches entstehen, werden v.a. die Lebensmittelkosten direkt von der Geschäftsführung aufgewendet. Allerdings basiert dieser Fakt auf der Annahme, dass (so wie im vorliegenden Fall) genügend zeitliche Kapazitäten für die Durchführung dieser Maßnahmen vorhanden sind und der*die Praktikant*in nicht für andere Tätigkeiten benötigt wird. Mit der Bereitschaft der Beschäftigten, sich an den Kosten zu beteiligen, wachsen hingegen die Möglichkeiten, solche Interventionen auch zukünftig weiterführen zu können. Sollte ein begrenztes Budget trotzdem für das Unternehmen eine ausschlaggebende Rolle spielen, könnte man z.B. versuchen, die Rezeptauswahl so zu gestalten, dass (noch) preisgünstigere Produkte zum Einsatz kommen, Mengenrabatte bei Lebensmittelhändler*innen ausgehandelt werden oder die Portionsgrößen insgesamt verkleinert werden, sodass mengenmäßig weniger Lebensmittel gekauft werden müssen. Eine weitere Überlegung wäre eine größere Unterstützung bei der Vor-, Zu- und Nachbereitung der Mahlzeiten durch bereitwillige Mitarbeiter*innen, vorausgesetzt es sind genügend Kapazitäten vorhanden. Dies ist durch den Einfluss vielzähliger Einflussfaktoren (wie z.B. der Auslastung durch Patient*innen etc.) jedoch nur schwer im Voraus planbar. An dieser Stelle könnte es sinnvoll sein, zu eruieren, ob die Geschäftsführung Kenntnisse über die möglichen Finanzierungen, wie staatliche Zuschüsse hinsichtlich Betrieblicher Gesundheitsförderung im Unternehmen hat und ggf. weiterführende Hinweise zu geben.

Betrachtet man die Angaben der Befragten zum Verzehrverhalten bei der Mittagsmahlzeit, erkennt man, dass sich der überwiegende Teil eine Warmverpflegung oder eine Kaltverpflegung von zu Hause mitbringt und diese am Arbeitsplatz isst. Welchen gesundheits- bzw. nachhaltigkeitsbezogenen Wert diese Verpflegungen haben, geht aus der durchgeführten Studie nicht hervor. Jedoch gibt es auch Angaben, dass z.B. süße oder herzhafte Snacks und Fertiggerichte verzehrt werden (Mehrfachnennungen waren in Frage 3 möglich). Hier ist davon auszugehen, dass diese eher nicht einer gesunden bzw. nachhaltigen Ernährungsweise entsprechen. Auf die Frage, wie gesundheitsförderlich die eigene Mittagsmahlzeit eingeschätzt wird, antworteten 14 Personen mit der eindeutigen Tendenz zu „gesundheitsförderlich“ (Kategorie (1) oder (2)), jedoch auch 9 Personen eher im mittleren Feld

(Kategorie (3) und (4)), sowie 2 Personen in der schlechtesten Kategorie (6). Somit gibt es durchaus unterschiedliche Einschätzungen dahingehend. Vergleicht man diese Aussage mit der Zufriedenheit mit der Mittagsmahlzeit, stellt man fest, dass ein etwas größerer Teil Kategorie (1) und (2) wählte (insgesamt 17 Personen), 6 Aussagen im mittleren Feld bei (3) und (4) und nur 3 Aussagen im vorletzten Feld (5) lagen. D.h. etwas mehr Personen waren mit dem üblichen Mittagessen zufrieden, als dass sie dieses als gesundheitsförderlich einschätzten. Stellt man weiter einen Vergleich mit der generellen Wichtigkeit einer gesundheitsförderlichen Ernährung an, lässt sich Folgendes feststellen: Der deutlich größere Teil der Befragten gab an, dass ihm eine gesundheitsförderliche Ernährung generell sehr wichtig ist. 15 Personen vergaben die Bestkategorie (1), 6 Personen eine (2) und nur jeweils 2 Personen eine (3) oder (4). Demnach ist für einen großen Teil der Befragten eine gesundheitsförderliche Ernährung generell sehr wichtig, jedoch schätzen weniger von ihnen ihre Mittagsmahlzeit auch als gesundheitsförderlich ein. Betrachtet man dies im Kontext von mangelnden Ernährungskompetenzen deutscher Verbraucher*innen (Ausführungen zum Konzept der Food Literacy in Kapitel 2.1.3), lassen sich Parallelen erkennen. Bei den Ernährungskompetenzen geht es einerseits um Ernährungswissen, andererseits aber auch um Fertigkeiten, die für die Essensplanung, Essensauswahl, Essenszubereitung sowie dem (genussvollen) Essen selbst nötig sind. D.h. obwohl vielen Befragten aus dem MVZ eine gesundheitsförderliche Ernährung wichtig ist, heißt das nicht im Umkehrschluss, dass sie eine solche auch umsetzen können, da dies Kompetenzen sowie bestimmte Bedingungen auf mehreren Ebenen erfordert. Für zukünftige Forschungen wäre es deshalb von Bedeutung herauszufinden, auf welchen Ebenen konkret Lücken bestehen. Fehlt bspw. ernährungsbezogene Grundbildung (z.B. bezüglich einer gesunden Lebensmittelauswahl) oder sind die spezifischen Rahmenbedingungen (im Fall der vorliegenden Arbeit bezogen auf die Möglichkeiten der Mittagsverpflegung am Arbeitsplatz, z.B. durch Restaurants, Lieferservices, über entsprechende Küchenausstattung, bezüglich Pausenzeiten, finanzieller Bedingungen etc.) verbesserungsbedürftig? Wie schon theoretisch an mehreren Stellen dieser Arbeit erläutert, sind es in den meisten Fällen beide Faktoren, die dabei eine Rolle spielen. So machten bei einer Frage im Fragebogen 14 Personen Angaben dazu, inwiefern sie gern ihre Mittagsverpflegung ändern würden. Dabei kam heraus, dass insgesamt eine größere Vielfalt in der Speisenauswahl gewünscht wird, dass mehr Gemüse, Obst, Kräuter und generell warmes Essen eingebaut werden sollte, dass die Lebensmittel vitaminreich, ausgewogen und gesund sein sollen und dass v.a. mehr Zeit für bzw. eine Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten gewünscht wird. Für eine tatsächliche Umsetzung dieser Wünsche ist ebenfalls sowohl das Vorhandensein individueller Fähigkeiten, als auch das Vorhandensein entsprechender kontextspezifischer Rahmenbedingungen von Bedeutung. In diesem Zusammenhang ist das Ergebnis der Frage, ob den Teilgenommenen der MVZ-Lunch geholfen hat, sich mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren, zu betrachten: Hierbei gaben 11 Befragte die vollste Zustimmung, 8 Befragte die zweitvollste Zustimmung und die wenigen Weiteren lagen im Mittelfeld der Zustimmung.

Demnach hat den meisten Personen der MVZ-Lunch geholfen, sich mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren. Dies ist als sehr positiv zu werten, da die Speisenauswahl des Lunchs u.a. auf gesundheitsbezogene Werte der gewählten Lebensmittel basierte (siehe Kapitel 3.3).

Um an dieser Stelle anzuknüpfen und die Zufriedenheit der Befragten mit der Auswahl der einzelnen Gerichte des MVZ-Lunchs weiter zu beleuchten, werden nun die Ergebnisse der Fragen 8-11 zusammenfassend diskutiert: Hier sollten die Befragten jedes Gericht nach Geschmack, Sättigung und Zufriedenheit mit der eigenen Leistungsfähigkeit nach dem Verzehr beurteilen. Ein eindeutiges Ranking vom best- bis zum schlechtesten Gericht ist dabei nicht vorzunehmen, da die Ergebnisse durch die jeweils unterschiedliche Teilnehmer*innenzahl nicht exakt vergleichbar sind. Dafür hätte man ausschließlich Teilnehmer*innen die Fragen beantworten lassen dürfen, die auch alle 4 Gerichte verzehrt haben. Da dies aber die Stichprobengröße für diesen Fragebogenteil noch weiter reduziert hätte, wurde das als nicht sinnvoll erachtet. Darüber hinaus sind Kriterien wie z.B. Geschmack und Sättigung in ihrer Bewertung von Individuum zu Individuum sehr unterschiedlich und hängen von vielen persönlichen Faktoren (z.B. Essensvorlieben, Energiebedarf etc.) ab. In einem groben Vergleich der 4 Gerichte kann jedoch festgehalten werden, dass alle eine überwiegend positive Bewertung in allen 3 Kriterien erhalten haben, d.h. die jeweils häufigsten Antworten jedes Mal in der besten Kategorie (1) lagen. Das Gericht 3 (Couscous Salat mit Paprika, Tomate, Gurke Käse und Pesto) schnitt insgesamt am besten ab, und das Gericht 4 (Low Carb Tassenbrot mit Hummus, Quark, und Rote Beete Cashew-Dip) am schlechtesten. Beim letztgenannten nahmen jedoch nur 12 Personen teil, was die insgesamt niedrigste Teilnehmer*innenzahl darstellt. Vergleicht man die 3 Beurteilungskriterien jeweils untereinander, so lassen sich nur geringe Unterschiede erkennen. Wenn das Gericht geschmeckt hat, hat es im Vergleich meistens auch satt gemacht und die Leistungsfähigkeit war nach dem Essen überwiegend zufriedenstellend (wie z.B. bei Gericht 2, Zucchini-Pasta mit vegetarischer Tomaten-Champignon-Bolognese und Feta, zu erkennen). Lediglich beim 1. Gericht (Gnocchi mit Tomate, Spinat, Lauch und Sesam) fiel die Zufriedenheit über die eigene Leistungsfähigkeit verglichen mit dem Geschmack und der Sättigung weniger gut aus. Das könnte an der Portionsgröße liegen, die bei so einer energiereichen Speise eventuell etwas kleiner hätte ausfallen können als bei anderen, niedrigkalorischeren Gerichten. Insgesamt lässt sich bezüglich der Speisenauswahl des Lunchs festhalten, dass diese vom deutlich überwiegenden Teil der Befragten als sehr positiv bewertet wurde. Dies spiegelte sich auch in der immer wiederkehrenden Nachfrage im Hinblick auf die verwendeten Rezepte wider. Nach Auswertung der Fragebogen-Ergebnisse bezüglich der Rezeptkarten stellte sich heraus, dass 8 Personen ein Gericht bereits nachgekocht hatten. Betrachtet man dies unter dem Aspekt, dass von 25 Personen insgesamt (nur) 15 Personen mindestens eine der Rezeptkarten erhielten und sie auch durchgelesen hatten, ist das gut die Hälfte, die diese auch tatsächlich als Kochvorlage nutzte. Das ist durchaus als positiv zu erachten. Warum allerdings die restlichen 10 Personen die

Rezeptkarten entweder nicht erhielten, oder sie sich die Informationen darauf nicht durchgelesen hatten, wird im Fragebogen nicht erörtert. Im Hinblick auf zukünftige Forschungen ist es sinnvoll, auch dahingehend Fragen zu stellen, um herauszufinden, welche Kommunikationswege innerhalb der BGF-Maßnahmen verbessert werden könnten/müssten, um noch mehr Beschäftigte damit zu erreichen. Wobei ein generelles Desinteresse gegenüber Rezepten und dem Kochen im Allgemeinen auf individueller Ebene jederzeit gegeben sein kann. Das Thema Ernährung im weitesten Sinne ist ein sehr sensibles. Die Ernährungsentscheidungen eines jeden Menschen hängen von einer Vielzahl an Faktoren ab, die man nur teilweise, z.B. durch Vermittlung von Wissen, beeinflussen kann. Die Aufmachung der Rezeptkarten wurde jedenfalls als sehr gelungen empfunden (alle Antworten lagen in den bestmöglichen Kategorien (1) und (2)). Demnach können diese auch als Vorlage für etwaige weitere Rezeptkarten genutzt werden. Ob die Informationen auf den Kartenrückseiten den Gelesenen geholfen haben, ihr Bewusstsein für eine gesundheitsförderliche bzw. nachhaltige Ernährung zu schärfen, wurde ebenfalls erforscht. Dabei kam heraus, dass von den 15 Personen nur 3 angaben, dass dies nicht der Fall war. Die übrigen 11 (eine Person machte keine Angabe) bejahten diese Frage. Die Angaben darüber, in welcher Form ihr Bewusstsein geschärft wurde, teilten sich auf verschiedene Themenfelder auf. Mit am häufigsten wurde dabei beschrieben, dass durch die Rezeptkarten neue Ideen bei der Auswahl und eine größere Vielfalt bei der Zubereitung von Mahlzeiten entstanden sind. Weiterhin wurde laut der Aussagen das Bewusstsein hinsichtlich des Gesundheitswerts und der Wirkung von Lebensmitteln verbessert, aber auch hinsichtlich der Nachhaltigkeit, bezogen auf das Anfallen von Verpackungsmüll durch die Ernährung oder auf Aspekte wie Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln. Das zeigt, dass sich bei denen, die die Informationen auch gelesen hatten, definitiv das Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung geschärft hatte. Die Rezeptkarten inklusive rückseitiger Ernährungsinformationen eignen sich demnach als sehr gute Maßnahme dafür.

Mit der gleichen Fragestellung zur Bewusstseinschärfung beschäftigte sich auch der darauffolgende Teil der Umfrage. Diesmal aber bezogen auf die Aufsteller, die einige der Lunchs in der Küche begleiteten. Im Vergleich zu den Rezeptkarten wurden die Aufsteller von 3 Personen mehr, d.h. insgesamt 18 Personen gesehen und die Informationen darauf gelesen. Weshalb das bei den übrigen Teilnehmer*innen nicht der Fall war, wurde auch hier nicht erfragt. Die Aufsteller waren gut sichtbar für alle, die die Küche betraten, aufgestellt. Da das Essen aber teilweise auch für Kolleg*innen der eigenen Abteilung abgeholt und mit in andere Räumlichkeiten genommen wurde, kamen nicht immer alle Essenden in die Küche. Das könnte ein möglicher Grund dafür sein, warum Einige die Aufsteller nicht wahrgenommen hatten. Die Flipcharts blieben allerdings jeweils mehrere Tage, teils auch eine ganze Woche lang dort aufgestellt, sodass insgesamt deutlich mehr Zeit zum Durchlesen der Informationen bestand, als nur die 30-minütige Mittagspause. Die Aufmachung der Aufsteller wurde von

den 18 Befragten als überwiegend anschaulich empfunden (die Antworten lagen in den Kategorien (1) bis (3)), schnitt im Vergleich mit der Aufmachung der Rezepte aber insgesamt etwas schlechter ab. Daraus ist zu schlussfolgern, dass diese für zukünftige Maßnahmen nochmal überarbeitet werden sollte. Die Rezeptkarten hatten ein einheitliches Layout und waren gut aufeinander abgestimmt, wohingegen die Informationen der Aufsteller teils handschriftlich verfasst wurden und mit Graphiken/Bildern ergänzt wurden. Was sich laut der Ergebnisse bezüglich der Bewusstseinschärfung durch die Aufsteller aber als sehr eindrucksvoll herausgestellt hatte, war die begleitende Darstellung des Plastikmüllbergs, der im Zuge der ersten Mahlzeit angefallen war. Von den 18 Personen, die die Informationen gelesen hatten, gaben 13 Personen an, dass ihr Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher und nachhaltiger Ernährung durch die Aufsteller geschärft wurde. Die meisten (7) davon führten auf die Frage, in welcher Form das geschehen ist, aus, dass nun auf eine Reduzierung des Plastikmülls insgesamt und auf mehr unverpackte Lebensmittel beim Einkauf geachtet wird. Die zweithäufigsten Aussagen bezogen sich auf ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein, bspw. beim Kochen etc. Andere Angaben bezogen sich auf weitere Aspekte der Nachhaltigkeit, wie etwa der Regionalität von Lebensmitteln oder der Reduzierung tierischer Produkte. Betrachtet man dies im Kontext der im Kapitel 2.1. beschriebenen Planetary Health Diet und den UN-Zielen für nachhaltige Entwicklung ist dies durchaus als Erfolg anzusehen. Mithilfe der Ernährungsbildungs-Maßnahmen, die innerhalb des MVZ-Lunchs mittels Rezeptkarten und Aufsteller durchgeführt wurden, ließ sich das Bewusstsein gegenüber einer gesundheitsförderlichen bzw. nachhaltigen Ernährung also deutlich schärfen. Um dieses Potenzial auszunutzen, könnte man weitere Überlegungen anstellen, wie man auch den restlichen Teil der Beschäftigten erreichen kann. Dabei ist aber zu beachten, dass nicht alle Themen, wie nachhaltige Ernährung, für jede*n von gleicher Bedeutung bzw. von gleichem Interesse sind, wie die Auswertung der Frage 7 zeigt. Hier wurde erforscht, wie wichtig den Befragten Aspekte der Nachhaltigkeit bei der Mittagsmahlzeit am Arbeitsplatz sind. Dabei kam ein eher heterogenes Ergebnis heraus: Die Mehrheit lag zwar im vorderen Drittel, hin zur Wichtigkeit (13 Angaben zwischen (1) und (2)), jedoch gab es auch viele Personen, die im mittleren Drittel lagen (10 Angaben zwischen (3) und (4)) und 2 Angaben, die im letzten Drittel lagen (5). Damit zeigt sich, dass Nachhaltigkeit bei der Ernährung am Arbeitsplatz einen unterschiedlichen Stellenwert bei den Beschäftigten einnimmt. Dies kann an verschiedenen Gründen liegen, die im Fragebogen nicht weiter untersucht wurden. Die Einstellung zu solchen Themen spielt für die Auswahl von Inhalten zur Ernährungsbildung bei BGF-Maßnahmen aber eine wichtige Rolle, denn sie bestimmt u.a. die Bereitschaft der Personen, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und ggf. zu ändern. Aus diesem Grund wurde bei der letzten den Lunch begleitenden Maßnahme ein Mittel eingesetzt, das die Teilnehmer*innen anregen sollte, sich aktiv miteinzubringen. Bezug nehmend auf die Wichtigkeit einer gesundheitsbewussten und nachhaltigen Ernährung wurden auf einem Flipchart die im MVZ bereits umgesetzten Nachhaltigkeits-Aktivitäten aufgelistet und den Beschäftigten die Möglichkeit gegeben, eigene Ideen

zur Verbesserung der Nachhaltigkeit dort zu notieren. Mit dieser Gelegenheit sollte eine aktive Interaktion zwischen den Beteiligten entstehen und gezeigt werden, dass es nicht darum geht, jemandem „Etwas überzustülpen“, für das er*sie sich ggf. gar nicht interessiert. Die freiwillige Beteiligung an den Angeboten war zudem jederzeit während der Konzept-Durchführung gegeben. Trotzdem diente es dazu, insgesamt mehr Beschäftigte auf die Maßnahmen aufmerksam zu machen. Es zeigte sich, dass die Miteinbeziehung der Mitarbeiter*innen bezüglich dieser Themen durchaus sinnvoll ist. So wird einerseits vermittelt, dass ihre Stimmen gehört werden und wichtig sind, andererseits können neue Ideen und Anregungen generiert werden, wie man sich als Unternehmen in puncto Nachhaltigkeit noch besser aufstellen kann. Davon könnten wiederum nicht nur die Mitarbeiter*innen selbst profitieren, sondern auch positive Auswirkungen des unternehmerischen Handelns gefördert, bzw. negative Auswirkungen minimiert werden. Außerdem besteht die Chance, das Gemeinschaftsgefühl im Gesamt-Team zu stärken, indem sich auf freiwilliger Basis jede*r, der*die möchte, mit persönlichen Ideen einbringen kann. So können Diskurse angeregt werden, was in der Folge zu einer Sensibilisierung bezüglich wichtiger Themen (wie Gesundheit und Nachhaltigkeit) führen oder im besten Fall sogar in Handlungen münden kann. Der Diskurs im MVZ jedenfalls wurde durch die Ideen der Mitarbeiter*innen angeregt, inwieweit aber tatsächliche Umsetzungen stattfanden/stattfinden, wurde bisher nicht weiter untersucht. Für eine Weiterführung bzw. Entwicklung des Konzepts sollte das erforscht werden, hätte aber den Rahmen der vorliegenden Arbeit überschritten.

Was im letzten Teil der Befragung jedoch untersucht wurde und von großer Bedeutung ist, ist die Motivation, die unter den Befragten besteht/entstanden ist, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlicher zu ernähren bzw. auf Aspekte der Nachhaltigkeit zu achten. Vergleicht man diese beiden Bereiche miteinander zeigt sich, dass die Motivation, sowohl bezogen auf die Gesundheitsförderlichkeit als auch bezogen auf die Nachhaltigkeit, insgesamt sehr hoch ist. Es antworteten jeweils die meisten Befragten in Richtung „In hohem Maße“ motiviert (bei der Gesundheitsförderlichkeit 21 Personen Kategorie (1) oder (2) und bei der Nachhaltigkeit 18 Personen Kategorie (1) oder (2)) und nur wenige eher Richtung Mittelfeld (bei der Gesundheitsförderlichkeit 4 Personen Kategorie (3) oder (4) und bei der Nachhaltigkeit 7 Personen Kategorie (3)). Das entspricht jeweils gerundet gut bzw. knapp einem Dreiviertel der Befragten, denen diese beiden Aspekte wichtig sind. Verglichen mit zuvor beschriebenen, eher durchwachsenen Ergebnissen aus Frage 7, scheint v.a. bezüglich der Nachhaltigkeit bei der Ernährung am Arbeitsplatz eine Sensibilisierung der Beteiligten stattgefunden zu haben. Die hohe Motivation ist insgesamt als sehr positiv zu deuten und kann eine gute Grundlage für weitere Interventionen bieten. Um diesbezüglich auch wieder Anregungen seitens der Befragten zu erhalten, wurde hinsichtlich beider Bereiche die offene Frage gestellt, was den Teilnehmer*innen denn helfen würde, sich am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren bzw.

dort auf Aspekte der Nachhaltigkeit zu achten. Dabei kam Folgendes heraus: bezüglich der Gesundheitsförderlichkeit würde es laut Aussagen von insgesamt 18 Personen den meisten helfen, wenn sie noch weitere, schnell und einfach zuzubereitende Rezeptanregungen bekämen und wenn sie allgemein und auf der Arbeit mehr Zeit bekämen. Ersteres ließe sich im weiteren Verlauf eines Konzepts wie dem MVZ-Lunch definitiv umsetzen, beim benannten Zeit-Faktor kann man nur begrenzt eingreifen. Vorstellbar wäre hier, dass man Informationen (z.B. in Form eines weiteren Plakats oder eines Vortrags/Workshops o.Ä.) vermittelt, wie man als Arbeitnehmer*in ein gutes Zeitmanagement (bspw. bezogen auf die Planung/Vorbereitung von Mahlzeiten im Berufsalltag) etablieren kann. Anteils gesetzlich vorgeschriebenen Pausenzeiten-Regelungen lässt sich hingegen nicht viel ändern. Eine gewisse Ernährungs-Organisation zur optimalen Nutzung der Pausen könnten jedoch Schulungs-Inhalte sein. Von einigen Befragten wurde darüber hinaus das Bereitstellen von gesunden Snacks als Zwischenmahlzeiten genannt, was sich aus meiner Sicht relativ leicht umsetzen ließe. Anfang dieses Jahres wurde bereits eine Müsli-Bar im MVZ eingeführt, an der sich alle Mitarbeitenden bedienen können. Diese könnte man durch Bereitstellen von frischem Obst oder auch Gemüse, welches schnell verzehrfertig ist, ergänzen. An einer erweiterten Küchenausstattung, die von einer Person angesprochen wurde, wurde bereits im Sommer gearbeitet. Es wurden, wie in Kapitel 3.3 beschrieben, u.a. Kochplatten und Töpfe gekauft, die ebenfalls von Allen genutzt werden können und die Zubereitungs- oder Erwärmungs-Möglichkeiten durch Wasserkocher und Mikrowellengeräte deutlich erweitern. Das außerhäusliche Mittagsverpflegungsangebot, dessen Verbesserung sich von einer Person gewünscht wird, lässt sich nur schwer umsetzen. Es hängt u.a. von Standortfaktoren ab, die außerhalb der Beeinflussungs-Reichweite durch BGF liegen (gleichzeitig ist der Standort Hamburg Winterhude sehr zentral und gastronomisch bereits gut angebunden). Was jedoch denkbar wäre, ist eine Belieferung von Mittagessen durch geeignete Catering-Services/Restaurants etc. Hinsichtlich des Hintergrunds der Wichtigkeit einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsweise für die Gesundheit von Mensch und Umwelt müsste man dafür Lieferanten ausfindig machen, die diese Aspekte berücksichtigen. Gleichzeitig dürfen aber die Preise nicht zu hoch sein. Da sich aber, wie eingangs im Diskussionsteil beschrieben, viele der Befragten eine Kostenbeteiligung am Lunch vorstellen könnten, wäre das eine Idee, der man durchaus nachgehen könnte, um die Mittagsmahlzeit gesundheitsförderlicher zu gestalten. Von mehreren Teilgenommenen wurde auch eine generelle Weiterführung des MVZ-Lunchs als Hilfestellung dafür genannt. Dies spricht wiederum für das Konzept und sollte ebenfalls in der unternehmerischen Planung Beachtung finden. Als letzter Punkt seien hier die Aussagen genannt, die sich auf eine Vermittlung weiterer Ernährungsinformationen beziehen. Dem Wunsch nach weiterem Austausch sowie mehr Tipps, z.B. für die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag könnte man z.B. durch weitere Rezeptkarten mit rückseitigen Ernährungsinformationen, Workshops/Seminaren, kleinen Kochkursen, Vorträgen oder anderen Maßnahmen entgegen kommen.

Ein ähnliches Gesamtbild zeigte sich auch bei der letzten offenen Frage, bezogen auf Nachhaltigkeits-Aspekte bei der Ernährung am Arbeitsplatz: 16 Personen machten Angaben, was ihnen helfen würde, die meisten davon bezogen sich auf den Wunsch, weiterführende Informationen, Anregungen und alltagstaugliche Praxistipps diesbezüglich zu erhalten. Am zweithäufigsten genannt wurde der Wunsch nach einer Reduzierung des Plastikmülls. Dabei ist die Beteiligung aller Mitarbeitenden gefragt. Beispielsweise über die Nutzung von Mehrweg-Einkaufstaschen oder Gemüse-/Obst-Netzen beim Einkauf, dem Verzicht auf Plastikbesteck beim Kauf von Take-Away Mittagessen und stattdessen die Nutzung des vorhandenen, spülmaschinengeeigneten Bestecks im MVZ oder die Angebots-Nutzung von Wochenmärkten oder Läden mit unverpackten Lebensmitteln, kann jede*r Einzelne einen Beitrag dazu leisten. Weitere angesprochene Punkte waren das vermehrte Nutzen von regionalen Produkten (was man eventuell durch Kooperationen mit Bio-Bauernhöfen in der Nähe, die das MVZ oder auch Mitarbeitende privat beliefern, erreichen könnte), oder das verbesserte Angebot an saisonal und fair produzierten Produkten sowie erweiterte Aufklärung über bspw. deren Herkunft seitens der Industrie. Für letzteres sind u.a. Veränderungen auf politischer Ebene notwendig, die man im Rahmen von BGF nicht direkt beeinflussen kann. Jedoch könnte man hinsichtlich einer besseren Aufklärung die Herkunft oder CO₂-Bilanz von Lebensmitteln etc. kenntlich machen, die man im Zuge eines Lunchs verwendet und insgesamt mehr Informationen zur nachhaltigen Ernährung und ihren Auswirkungen vermitteln. Dafür würden sich ebenfalls u.a. die zuvor bereits beschriebenen Maßnahmen (Workshops, Vorträge etc.) eignen. Weitere, teils einzelne Nennungen bezogen sich auf eine artgerechte Tierhaltung, dem Nutzen von Wochenmarkt-Angeboten, einem höheren Einkommen oder dem Wunsch nach mehr Zeit bzw. einer besseren persönlichen Essensplanung. Für letzteres und für eine andere Aussage, dass man sich die Thematik bewusst machen und nicht wegsehen sollte, bietet es sich ebenfalls an, weitere Maßnahmen der Ernährungsbildung durchzuführen. Die Befragten wurden durch das Gesamtkonzept des MVZ-Lunchs hinsichtlich dieser wichtigen Themen durchaus sensibilisiert, und mit dem Wissen um weitere Bedürfnisse zur Verhaltensänderung ist ein gutes Potenzial gegeben, an dieser Stelle mit weiteren Interventionen anzuknüpfen.

Die letzte Fragestellung, die mit Hilfe des Fragebogens untersucht wurde und die im Folgenden diskutiert wird, ist für eine Weiterführung eines solchen Konzepts von großer Bedeutung. Die Befragten sollten angeben, ob am MVZ-Lunch insgesamt etwas verbessert werden sollte. Dass darauf von 25 Personen 15 Personen mit „Nein“ antworten, ist als sehr positiv zu bewerten. Genauso wichtig ist jedoch die Kritik, die die übrigen 10 Teilgenommenen äußerten. Durch sie kann das Konzept weiterentwickelt und verbessert werden, was in der Folge wiederum dazu führen kann, dass mehr Beschäftigte mit den Themen erreicht und so sensibilisiert werden. Unter den Befragten wünschten sich 2 Personen eine Erweiterung des MVZ-Lunchs auf weitere Tage in der Woche. Ob das möglich ist,

hängt von vielen Faktoren ab. U.a. spielt ein möglicherweise begrenztes Budget auf Geschäftsleitungsebene dabei eine große Rolle (was allerdings z.B. durch die Bereitschaft der Kostenbeteiligung vieler Mitarbeiter*innen teils entschärft werden könnte) und außerdem ist mit dem Lunch für eine so große Teilnehmer*innenzahl ein erheblicher zeitlicher Aufwand verbunden, den man bei der Planung beachten sollte. 3 Aussagen gingen in die Richtung, dass noch „einfachere“ Produkte ausgewählt werden sollen, d.h. z.B. keine speziellen veganen Lebensmittel. Dabei ist es unter dem Aspekt, dass jeder Mensch einen sehr individuellen Geschmack bezüglich des Essens hat, schwer, wirklich Alle zufriedenzustellen, jedoch könnte man gezielt nachfragen, was für Gerichte gewünscht werden. Unter Abgleich mit den gesundheits- und umweltverträglichkeitsbezogenen Werten der Speisen könnte man diesen Wünschen dann in der Auswahl ggf. nachkommen. Eine Angleichung der Portionsgrößen des Lunchs wurde ebenfalls angemerkt, ist jedoch auch in Anbetracht dessen, dass jede Person dahingehend eine unterschiedliche Anforderung hat, schwer umzusetzen. Würde ggf. mehr Zeit bei der Portionierung zur Verfügung stehen, könnte man die Portionsgrößen individuell verteilen. Jedoch war dies unter Wahrung der Hygiene-Maßnahmen (v.a. in Zeiten der COVID-19 Pandemie, in der sich teils nur 5 Personen gleichzeitig in der Küche aufhalten durften) beim stattgefundenen Lunch kaum möglich, u.a. auch, weil mit Beginn der Mittagspause teils 10, 15 oder mehr Personen gleichzeitig ihr Essen abholten und es deshalb schon fertig portioniert sein musste (weil ansonsten zu lange Wartezeiten entstanden wären). Vielleicht könnte man aber dabei einige Portionen kleiner und einige Portionen größer gestalten, sodass zumindest teilweise die Wahl besteht, zu welchem Teller man greift. Die Portionsgrößen insgesamt sind auch im Hinblick auf die Vermeidung von Speiseresten genau zu kalkulieren. Eine entsprechende Planung der Mahlzeiten bezüglich der Teilnehmer*innen ist daher unabdingbar. Dies wird auch in weiteren Aussagen benannt. Dabei wünscht sich eine Person eine erhöhte Kontrolle, ob sich das Essen auch von denjenigen, die sich für das Gericht angemeldet haben, abgeholt wurde. Dies ist unter Anbetracht der hohen Teilnehmer*innenzahl und dem hohen Kochaufwand sowie dem zeitlichen Druck aber nur schwer zu leisten. Aus meiner Sicht kann an dieser Stelle auf ein eigenverantwortliches Handeln seitens der Angemeldeten verwiesen werden.

Für eine Schlussfolgerung sind folgende Punkte zu beachten: Die Datenerhebung durch einen Fragebogen ist als eine Momentaufnahme zu betrachten, da es die Antworten von Befragten zu einem bestimmten Zeitpunkt beinhaltet. Wie aus den vorangegangenen Ausführungen hervorgeht, werden die Ergebnisse von vielen Faktoren beeinflusst. Außerdem handelt es sich um eine sehr kleine Stichprobe in einem spezifischen KMU, weshalb sich Empfehlungen nur bedingt auf andere Unternehmen übertragen lassen. Abgeleitete Aspekte für die Praxis sollten daher eher als Handlungsrahmen bzw. als eine Art „Maßnahmen-Box“ verstanden werden, aus der man sich entsprechende, für das jeweilige KMU passende „Werkzeuge“ herauspicken kann, die man unter Anpassung an vorhandene Bedingungen umsetzt.

Die Fragestellung, ob man die Mitarbeiter*innen in einem KMU für gesundheitsfördernde bzw. nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz sensibilisieren kann, ist klar mit Ja zu beantworten. Auch wenn nicht alle Mitarbeiter*innen in gleichem Ausmaß mit den Maßnahmen aus dem vorgestellten Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung erreicht wurden, hat insgesamt, laut der vorliegenden Ergebnisse, eine Schärfung des Bewusstseins stattgefunden. Die darauf aufbauende, weitere Forschungsfrage, wie eine Sensibilisierung der Mitarbeitenden eines KMU für gesundheitsfördernde bzw. nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz funktionieren kann, wird folgendermaßen beantwortet: Für die Umsetzung eines Konzepts mit entsprechenden Maßnahmen sind zunächst einmal bestimmte Rahmenbedingungen erforderlich. Das betrifft z.B. das Commitment der Geschäftsführung für die Durchführung der Interventionen, also inwiefern sie diesen bereitwillig gegenüber steht. Führungskräfte können als wichtige Akteure in der Betrieblichen Gesundheitsförderung eine Vorbildfunktion einnehmen und ihre Mitarbeiter*innen motivieren, sich am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu verhalten. Durch das Angebot von entsprechenden Maßnahmen (z.B. der Schaffung von Rahmenbedingungen für eine gesunde und nachhaltige Mittagsverpflegung oder der Vermittlung von Informationen zur gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährung) können Ernährungskompetenzen von Beschäftigten gestärkt und darüber hinaus unternehmerische Verantwortungen im Kontext globaler, ernährungsbezogener Herausforderungen übernommen werden. Ein weiterer Punkt ist das vorhandene Budget, das für die Umsetzung der Maßnahmen zur Verfügung steht. Davon hängt u.a. ab, welche Gerichte, für wie viele Beschäftigte, in welcher Häufigkeit angeboten werden können. Je mehr finanzielle Möglichkeiten und auch zeitliche Kapazitäten (z.B. für die Planung und Durchführung der Interventionen) bereitstehen, desto umfangreicher können die Maßnahmen sein. Darüber hinaus spielt die räumliche und materielle Ausstattung der Küche eine wichtige Rolle. Im vorliegenden Fall wurde diese im Laufe der Zeit deutlich verbessert, was den Spielraum der Speisenauswahl erheblich vergrößerte. Je besser die Küchenausstattung, desto mehr Kriterien (wie z.B. eine größere Lebensmittel-Vielfalt) können in der Essensplanung Beachtung finden. Ebenfalls bestimmen vorhandene Materialien wie z.B. Flipcharts und Zubehör und die Größe der Pausenräumlichkeiten die Bedingungen für solch ein Konzept. Können sich mehrere Beschäftigte gleichzeitig in der Küche aufhalten, finden sie vielleicht auch eher die Zeit, dort nicht „nur“ zu essen, sondern sich auch in Ruhe mit dem Lesen von Informationen (z.B. auf Aufstellern) zu beschäftigen bzw. sich direkt untereinander darüber auszutauschen. Aufgrund der COVID-19-bedingten Personen-Beschränkungen war dies teilweise während des MVZ-Lunchs jedoch nicht möglich. Ein gemeinsames Einnehmen der Mittagsmahlzeit in der Küche war deutlich eingeschränkt. Ein anderer Punkt, der im Hinblick auf die Erreichung der Mitarbeitenden mit den Maßnahmen zu betrachten ist, ist die Frage, wie man darauf aufmerksam macht. Dafür bietet sich u.a. das betriebsinterne Intranet an, wobei man teils nur schwer nachverfolgen kann, wie viele Beschäftigte dies auch tatsächlich als Informationsquelle für Aktivitäten im Unternehmen nutzen. Wird auf solche Kommunikationswege und auf bevorstehende,

freiwillige Maßnahmen jedoch z.B. in Team-Meetings verwiesen, kann das die Aufmerksamkeit der Mitarbeitenden deutlich erhöhen. Für das Bekanntmachen des hier vorgestellten Konzepts wurde darüber hinaus ein frei zugängliches Infoboard in der Küche genutzt. Es empfiehlt sich, solche „zentralen Anlaufstellen“ ebenfalls zur Erreichung mehrerer Beschäftigter zu nutzen. Sind diese Rahmenbedingungen weitestgehend vorhanden und ist im Idealfall das Interesse der Mitarbeiter*innen geweckt, bietet es sich an, die geplanten Ernährungsbildungsmaßnahmen mit dem Anbieten von Mittagsmahlzeiten zu verbinden. Es hat sich mit dem im MVZ durchgeführten Konzept als erwiesen herausgestellt, dass ein Lunch als Basis für die Sensibilisierung von Beschäftigten bezüglich gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung am Arbeitsplatz sehr gut geeignet ist. Zum einen wird ein Diskurs über Ernährungsthemen dadurch schon „automatisch“ angeregt, zum anderen bietet die Mittagsmahlzeit einen passenden Rahmen für die Vermittlung weiterführender Informationen, v.a. im Hinblick auf eine hohe Zahl an Teilnehmer*innen, die man so gleichzeitig in einem KMU erreichen kann. Achtet man dabei auf eine gesunde, nachhaltige und zugleich schmackhafte Speisenauswahl für die Mittagsmahlzeiten (z.B. basierend auf Empfehlungen gemäß der Planetary Health Diet bzw. der Vollwertigen Ernährung gemäß der DGE), können Beschäftigte darüber hinaus schon allein durch den Verzehr (z.B. bezüglich ihrer Gesundheit) davon profitieren. Dadurch kann wiederum das Interesse für den Erwerb von Ernährungskompetenzen angestoßen werden, was sich für weitere Interventionen, wie z.B. Plakate/Aufsteller nutzen lässt. Dabei sollte man auch (innerhalb eines bestimmten Rahmens) berücksichtigen, welche Themen die Teilnehmer*innen besonders interessieren und auf diese, wenn möglich, eingegangen werden. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit können dafür eine Grundlage bieten und für weitere Konzepte zur Sensibilisierung von Mitarbeitenden in einem KMU für gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz genutzt werden. Generiert man durch die Ideen der einzelnen Mitarbeiter*innen immer wieder Anregungen, so lässt sich aus meiner Sicht ein Projekt wie dieses auch nachhaltig verstetigen. Es gibt eine riesige Palette an ernährungsbezogenen Themen, die von bedeutender Wichtigkeit für einzelne Individuen, für Unternehmen und für die Umwelt sind und die man im Rahmen eines solchen Konzepts beleuchten kann (z.B. die 7 Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung, Kapitel 2.1.1 u.v.m.)

7. Fazit

Anhand der vorliegenden Arbeit zeigt sich, dass man mittels eines Konzepts zur Betrieblichen Gesundheitsförderung die Mitarbeiter*innen in einem KMU für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung am Arbeitsplatz sensibilisieren kann. Unter bestimmten Voraussetzungen (z.B. Commitment der Geschäftsführung, vorhandenes Budget, Vorhandensein einer Küche etc.) kann man mit abgestimmten Maßnahmen (z.B. Lunchs, Rezepte und Aufsteller mit Ernährungsinformationen) gleichzeitig mehrere Beschäftigte in einem Unternehmen erreichen und ihr Bewusstsein für ernährungsbezogene Themen schärfen. Dadurch kann ein KMU das Wohlbefinden und die Gesundheit seiner Mitarbeitenden fördern (was sich in der Folge positiv auf die Produktivität des Unternehmens auswirken kann) und sich gleichzeitig seiner Wirkungsweise im globalen Zusammenhang bewusst werden bzw. diese positiv ausrichten, um einen Beitrag für die Erreichung von Zielen zur Nachhaltigen Entwicklung (SDGs) zu leisten. Eine Umsetzung dieser Ziele ist für die Lösung von Problemen wie Hunger, Wasserknappheit, Klimawandel, Artensterben und ernährungsmitbedingten Krankheiten von enormer Wichtigkeit. Sie hängen allesamt mit unserem Ernährungsverhalten sowie Lebens- und Wirtschaftsbedingungen zusammen. Dafür sind Aktivitäten auf verschiedenen, gesellschaftlichen Ebenen gefragt. Es müssen auf der einen Seite die Verhältnisse für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung geschaffen werden (z.B. über das Angebot von frischen, fair produzierten Lebensmitteln, unverpackt oder in umweltschonenden Verpackungen) und auf der anderen Seite müssen entsprechende Ernährungskompetenzen gefördert werden, um die Menschen zu befähigen, sich in ihrer Ernährung auch gesundheitsförderlich und nachhaltig zu verhalten. Vor allem Erwerbstätige stehen dabei vor besonderen Herausforderungen, da ernährungsspezifische Aufgaben den Anforderungen des Berufs oft untergeordnet werden und an bestimmte Bedingungen angepasst werden müssen. Fähigkeiten, wie man bspw. schnell, einfach und trotzdem gesund und nachhaltig kocht sind hier also von großer Bedeutung. Die Dringlichkeit zur Verbesserung von Ernährungskompetenzen (wie ebendieser Fähigkeiten) zeigt sich auch in den Ergebnissen der AOK-Studie zum Ernährungsverhalten in Deutschland, laut deren mehr als die Hälfte der Befragten eine problematische oder inadäquate Ernährungskompetenz aufweisen. Die vorliegende Arbeit macht deutlich, dass dafür erforderliche Veränderungsprozesse (z.B. auf betrieblicher Ebene in KMU) durchaus gestaltbar sind und dass mit dem Thema Ernährung viele Menschen erreicht werden können. Als Konsequenz sollte das Konzept, mit entsprechenden Anpassungen (siehe Kapitel 6.2) weiteren KMU vorgestellt und dort durchgeführt werden, sodass noch mehr Handlungsräume geschaffen werden können, die den Einzelnen, einem Team oder einem gesamten Unternehmen Erfolgserlebnisse ermöglichen. So kann ein Beitrag dafür geleistet werden, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Verhalten in eine günstige Richtung für sie selbst und für die Erde zu lenken und so die Gesundheit und Lebensgrundlage Aller zu erhalten.

Literaturverzeichnis

Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J. & Meyer, M. (2016). *Fehlzeitenreport-2016. Unternehmenskultur und Gesundheit – Herausforderungen und Chancen*. Heidelberg: Springer-Verlag.

Bartsch, S. & Methfessel, B. (2018). Zukunftsfähige Ernährungsbildung in einer globalisierten Esswelt. *Ernährung im Fokus*, 2018(09-10), S. 290-296.

Brunner, K.M., Geyer, S., Jelenko, M., Weiss, W. & Astleithner, F. (2007). *Ernährungsalltag im Wandel. Chancen für Nachhaltigkeit*. Österreich: Springer-Verlag/Wien.

Bundesregierung. (o.J.). *Nachhaltigkeitsziele verständlich erklärt*. Abgerufen am 09.10.2020 von <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/nachhaltigkeitsziele-verstaendlich-erklaert-232174>.

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). (2020). *Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy*. S. 5-9. Abgerufen am 06.08.2020 von <https://www.ble-medien-service.de/frontend/esd-download/index/id/1471/on/3971/act/dl>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2019). Vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE ist auch ökologisch nachhaltig. *DGEinfo*. 2019(06). Abgerufen am 07.10.2020 von <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/dgeinfo/DGEinfo-06-2019-Vollwertige-Ernaehrung.pdf>.

Giesenbauer, B. & Müller-Christ, G. (2018). *Die Sustainable Development Goals für und durch KMU. Ein Leitfaden für kleine und mittlere Unternehmen*. S. 3-25. Abgerufen am 09.10.2020 von https://www.renn-netzwerk.de/fileadmin/user_upload/nord/docs/materialien/SDG_KMU_Leitfaden_Okt2018.pdf.

Hahnzog, S. (2014). *Betriebliche Gesundheitsförderung. Das Praxishandbuch für den Mittelstand*. Wiesbaden: Springer Gabler.

Kolpatzik, K. & Zaunbrecher, R. (Hrsg.). (2020). *Ernährungskompetenz in Deutschland*. Berlin: KomPart. S. 4-19.

Maschkowski, G. (2020). Planetary Health Diet. Herausforderung und Chance für eine nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems. *Ernährung im Fokus*, 2020(01), S. 14-21.

Rempe, C. (2020). Bewusst essen und die Erde retten: Geht das? – Das geht! BMEL-Nachhaltigkeitskonferenz 2019 in Berlin. *Ernährung im Fokus*, 2020(01), S. 6-7.

Statistisches Bundesamt. (2018). *Unternehmensregister*. Berechnungen des Instituts für Mittelstandsforschung (IfM) Bonn. Abgerufen am 13.10.2020 von https://www.ifm-bonn.org/fileadmin/data/redaktion/statistik/unternehmensbestand/dokumente/KMU-D_2014-2018_EU-Def.pdf

v. Koerber, K. & Carlsburg, M. (2020). UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung. Der Beitrag der Ernährung. *Ernährung im Fokus*, 2020(01), S. 34-41.

Anhang

- I Einverständniserklärung Geschäftsführung des Facharztzentrums an der Kampnagelfabrik
- II Fragebogen
- III Antworten der offenen Fragen des Fragebogens
- IV Abbildungen der Ergebnisdarstellungen aus Frage 4 und 14
- V Preiskalkulation MVZ-Lunch
- VI Rezeptkarten mit rückseitigen Ernährungsinformationen
- VII Fotos der Flipchart-Aufsteller

Eidesstattliche Erklärung

I Einverständniserklärung Geschäftsführung des Facharztzentrums an der Kampnagelfabrik

Einverständniserklärung

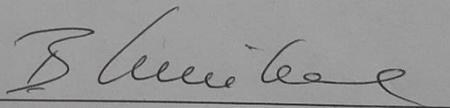
Hiermit erkläre ich - Bettina Winkelmann - mich einverstanden, dass die Ökotrophologiestudentin Anja Neumann im Rahmen ihrer Bachelorarbeit an der HAW Hamburg unter der Leitung von Prof. Anne Flothow eine Befragung der Mitarbeiter*innen zum MVZ Lunch durchführt, die Daten auswertet und im Rahmen ihrer Bachelorarbeit publiziert.

Die Teilnahme an der Befragung ist für die Beschäftigten freiwillig. Die Befragung erfolgt anonym. Der Datenschutz wird gewährleistet und die Daten nicht an Dritte weitergegeben. Die Ergebnisse werden ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken erhoben und ausgewertet.

Den Fragebogen habe ich zur Kenntnis genommen und bin einverstanden, dass er im Rahmen der Befragung genutzt wird.

Das MVZ soll im Rahmen der Bachelorarbeit namentlich genannt werden

Ja Nein

Hamburg 17.10.20 

Ort, Datum

Unterschrift (Bettina Winkelmann, Geschäftsführung des MVZ)

II Fragebogen

Liebes Team des Facharztzentrums,

haben Sie mindestens einmal am MVZ-Lunch im Juli teilgenommen? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen:

Mein Name ist Anja Neumann. Ich studiere im 6. Semester Ökotrophologie an der HAW Hamburg und habe in den vergangenen 5 Monaten mein Praktikum im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik in der Abteilung Ernährungsberatung gemacht. Aktuell arbeite ich an meiner Bachelorarbeit. Dazu habe ich einen Fragebogen zum MVZ-Lunch entwickelt. Wenn Sie mindestens einmal am MVZ-Lunch teilgenommen haben, würde ich mich sehr freuen, wenn Sie sich ca. 10 Minuten Zeit nehmen und den Fragebogen ausfüllen würden. Die Befragung erfolgt anonym, die gewonnenen Daten unterliegen den datenschutzgesetzlichen Bestimmungen und werden absolut vertraulich behandelt. Es wird nicht nach personenbezogenen Daten, wie z. B. dem Namen oder der Adresse gefragt. Die Auswertung, Nutzung, Weitergabe und Veröffentlichung der Daten erfolgt in anonymisierter Form und dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken.

Hinweise zur Bearbeitung:

Für die Auswertung der Daten ist es wichtig, dass der Fragebogen vollständig ausgefüllt und so ehrlich und offen wie möglich von Ihnen beantwortet wird. Bei den meisten Fragen müssen Sie lediglich eines der vorgegebenen Kästchen ankreuzen. Antworten Sie möglichst spontan und nennen Sie die erste Antwort, die Ihnen einfällt.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit und viel Spaß beim Ausfüllen des Fragebogens!

1. Ich habe mindestens einmal am MVZ-Lunch im Juli 2020 teilgenommen

Ja Nein (Befragung beendet)

2. Wie wichtig ist Ihnen eine gesundheitsförderliche Ernährung generell?

Sehr wichtig 1 2 3 4 5 6 Nicht wichtig

3. Mittags am Arbeitsplatz...

- esse ich meist in einem Restaurant/Imbiss eine warme Mahlzeit
- kaufe ich mir meist einen süßen Snack (z.B. Franzbrötchen)
- kaufe ich mir meist einen herzhaften Snack (z.B. belegtes Brötchen, Wrap)
- bringe ich mir meist eine Kaltverpflegung von zu Hause mit (z.B. belegtes Brot, Salat)
- bringe ich mir meist eine Warmverpflegung von zu Hause mit und erwärme sie am Arbeitsplatz (z.B. etwas Vorgekochtes)
- bringe ich mir meist ein Fertiggericht mit (z.B. Instant-Nudelgerichte, Konserven, Tiefkühl-Fertigmahlzeiten)
- esse ich meist nur eine Kleinigkeit (z.B. Obst, Joghurt)
- nasche ich meist etwas Süßes (z.B. Schokoriegel)
- esse ich meist gar nichts
- Sonstiges, was _____

4. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Mittagsmahlzeit?

Sehr zufrieden 1 2 3 4 5 6 Nicht zufrieden

5. Wie gesundheitsförderlich schätzen Sie Ihre Mittagsmahlzeit ein?

Sehr Gesundheitsförderlich 1 2 3 4 5 6 Nicht gesundheitsförderlich

6. Würden Sie gerne etwas an Ihrer Mittagsverpflegung ändern?

Ja Nein

Wenn Ja, was? _____

7. Wie wichtig sind Ihnen Aspekte der Nachhaltigkeit (wie z.B. Vermeidung von Plastikverpackungen) bei Ihrer Mittagsmahlzeit am Arbeitsplatz?

Sehr wichtig 1 2 3 4 5 6 Nicht wichtig

Im Juli 2020 gab es folgende 4 Gerichte im Rahmen MVZ-Lunchs. Bitte beurteilen Sie diese nach den folgenden Kriterien:

Gericht 1: Gnocchi mit Tomate, Spinat, Lauch und Sesam (02.07.20)



8.1 Das Gericht hat mir geschmeckt

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

8.2 Das Gericht hat mich satt gemacht

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

8.3 Meine Leistungsfähigkeit war nach dem Verzehr der Mahlzeit zufriedenstellend

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

Gericht 2: Zucchini-Pasta mit vegetarischer Tomaten-Champignon Bolognese und Feta (07.07.20)



9.1 Das Gericht hat mir geschmeckt

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

9.2 Das Gericht hat mich satt gemacht

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

9.3 Meine Leistungsfähigkeit war nach dem Verzehr der Mahlzeit zufriedenstellend

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

Gericht 3: Couscous Salat mit Paprika, Tomate, Gurke, Käse und Pesto (16.07.20)



10.1 Das Gericht hat mir geschmeckt

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

10.2 Das Gericht hat mich satt gemacht

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

10.3 Meine Leistungsfähigkeit war nach dem Verzehr der Mahlzeit zufriedenstellend

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

Gericht 4: Low Carb Tassenbrot mit Hummus, Quark und Rote Beete Cashew-Dip (21.07.20)



11.1 Das Gericht hat mir geschmeckt

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

11.2 Das Gericht hat mich satt gemacht

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

11.3 Meine Leistungsfähigkeit war nach dem Verzehr der Mahlzeit zufriedenstellend

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu Nicht teilgenommen

12. Sollte der MVZ-Lunch zukünftig fortgeführt werden?

Ja Nein

13. Wären Sie bereit, sich an den Kosten für den MVZ-Lunch zu beteiligen?

Ja Nein (weiter zu Frage 15)

14. Wie viel wären Sie bereit, für ein MVZ-Lunch zu zahlen?

2-4 € 4-6 € 6-8 € 8-10 € >10 €

Im Juli 2020 wurden allen Mitarbeiter*innen 8 Rezeptkarten mit Rezepten aus dem Lunch sowie Informationen zu Ernährung und Nachhaltigkeit auf der Rückseite, über Humhub und in ausgedruckter Form in der Küche zur Verfügung gestellt. Bitte beantworten Sie dazu folgende Fragen:

15. Ich habe mindestens eine der Rezeptkarten erhalten und (inklusive der Rückseite) gelesen

Ja Nein (weiter zu Frage 19)

16. Die Aufmachung der Rezeptkarte(n) fand ich gelungen

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu

17. Ich habe bereits eines oder mehrere der Gerichte nachgekocht.

Ja Nein

Wenn Ja, welche(s)? _____

18. Nachdem ich die Rückseite(n) der Rezeptkarte(n) gelesen habe, ist mein Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung geschärft worden.

Ja Nein

Wenn Ja, in welcher Form (z. B. bei der Auswahl, der Zubereitung oder dem Verzehr von Mahlzeiten)?

Bei den MVZ-Lunchs im Juli 2020 wurden in der Küche Flipchart-Aufsteller zu den Themen Plastikverbrauch, Unverpackt-Einkaufsmöglichkeiten, Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für Gesundheit und Umwelt sowie Nachhaltigkeitsaktivitäten im MVZ für einige Tage aufgestellt. Bitte beantworten Sie dazu folgende Fragen:

19. Ich habe mindestens einen der Aufsteller gesehen und mir die Informationen darauf durchgelesen

Ja Nein (weiter zu Frage 22)

20. Die Aufmachung des/der Aufsteller/s fand ich anschaulich

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu

21. Nachdem ich die Informationen des/der Aufsteller/s gelesen habe, ist mein Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung geschärft worden.

Ja Nein

Wenn Ja, in welcher Form (z.B. bei der Auswahl, der Zubereitung oder dem Verzehr von Mahlzeiten)?

22. Der MVZ-Lunch hat mir geholfen, mich mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren

Stimme ich zu 1 2 3 4 5 6 Stimme ich nicht zu

23. Sollte am MVZ-Lunch insgesamt etwas verbessert werden?

Ja Nein

Wenn Ja, was sollte geändert werden?

24. Wie motiviert sind Sie, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren?

In hohem Maße 1 2 3 4 5 6 Überhaupt nicht

25. Was würde Ihnen helfen, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren?

26. Wie motiviert sind Sie, zukünftig auf Aspekte der Nachhaltigkeit (wie z.B. Plastikverbrauch, Saisonalität / Regionalität oder CO₂-Bilanz der Lebensmittel usw.) bei Ihrer Ernährung am Arbeitsplatz zu achten?

In hohem Maße 1 2 3 4 5 6 Überhaupt nicht

27. Was würde Ihnen helfen, zukünftig auf Aspekte der Nachhaltigkeit bei Ihrer Ernährung am Arbeitsplatz zu achten?

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre Impulse!

Anja Neumann

III Antworten der offenen Fragen des Fragebogens

Frage 6: Würden Sie gerne etwas an Ihrer Mittagsverpflegung ändern? Wenn Ja, was?

1.	„Evtl. mehr Vielfältigkeit (wenn kein Lunch ist und man sich selbst was mitbringt)“
2.	„Am Tag vorher vorkochen, aber ich habe eh keine Zeit für eine Mittagspause, da es coronabedingt nur feste Abholzeiten an der Schule gibt“
3.	„Mehr Gemüse und Obst“
4.	„Mehr Vitamine, mehr Abwechslung“
5.	„Mehr Frisches, etwas mehr Zeit als eine halbe Stunde“
6.	„Koche immer große Mengen und esse mid. 3x hintereinander dasselbe, mehr Abwechslung wäre schön“
7.	„Vielseitiger und regelmäßiger“
8.	„Mehr Gemüse / Obst, ggf. warmes Essen“
9.	„Mehr Gerichte die man kennt“
10.	„Mehr Kräuter einbauen“
11.	„Mehr vorplanen und mitbringen“
12.	„Teilweise, da jeden Tag andere Arbeitszeit“
13.	„Ausgewogener“
14.	„Mittags immer frisch und gesund essen“

Frage 18: Nachdem ich die Rückseite(n) der Rezeptkarte(n) gelesen habe, ist mein Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung geschärft worden. Wenn Ja, in welcher Form?

1.	„Saisonale Produkte eher gekauft“
2.	„Regionalität; Information über die verschiedenen Nahrungsmittel & welche Wirkung sie haben; Vielfalt an verschiedenen Möglichkeiten“
3.	„Über Inhaltsstoffe und v.a. Vitamine der Zutaten und die gesundheitsförderliche Wirkung bezogen auf Verdauung etc.“
4.	„Zubereitung der Lebensmittel hat sich verändert“
5.	„Schnelle, gesunde und nachhaltige, einfache Küche funktionieren sehr gut zusammen (--> saisonal)“
6.	„Bei der Zubereitung und Inspiration für Neues“
7.	„Mehr Achtung der Nachhaltigkeit geschenkt“
8.	„Weniger Plastik beim Einkauf“
9.	„Bei der Auswahl an Gemüsesorten und schauen, in welcher Verpackung die Lebensmittel sind“
10.	„Neue Ideen, neue Zutaten, mehr Gesundheitsbewusstsein, nicht so schwer nach gegessener Mahlzeit“

Frage 21: Nachdem ich die Informationen des/der Aufsteller/s gelesen habe, ist mein Bewusstsein gegenüber gesundheitsförderlicher bzw. nachhaltiger Ernährung geschärft worden. Wenn Ja, in welcher Form?

1.	„Plastikmüll reduzieren“
2.	„Auf regionale Produkte und weniger Plastik geachtet; Motivation gestiegen, gesünder und nicht "schneller" zu kochen“
3.	„Gesundheitsbewusster (noch mehr als vorher), dadurch, dass neue/andere Informationen dazugekommen sind“
4.	„Reduzierung des CO2 Ausstoßes bei der alternativen Verwendung zu tierischen Produkten“
5.	„Thema Nachhaltigkeit und Plastikmüll“
6.	„Gehe nun fast ausschließlich auf den Markt und benutze kaum Plastik zum Verschließen“
7.	„Plastikverpackungen (v.a. bei Obst/Gemüse) vermeiden“
8.	„Bei der Auswahl; und mehr Achtsamkeit für Regionales“
9.	„Beim Einkauf weniger Verpackungsmüll“
10.	„Weniger Fleischeinsatz, mehr vegetarische Rezepte“
11.	„Das Bewusstsein war eh schon da“
12.	„Ich war erschrocken über den Plastikverbrauch bei einer Mahlzeit“
13.	„Mehr nachdenken, experimenteller geworden“

Frage 23: Sollte am MVZ-Lunch insgesamt etwas verbessert werden? Wenn Ja, was sollte geändert werden?

1.	„Auch andere Tage anbieten“
2.	„Die Gerichte sind vielfältig und sehr lecker! Es ist nur schade, dass häufig etwas übrig bleibt (auch wenn man schon was für zu Hause mitnimmt); stellt sich die Frage, wie man besser planen kann“
3.	„Etwas kleinere Portionen (sind öfter zu groß)“
4.	„Normale Gerichte, die man zu Hause nachkochen kann ohne spezielle Sachen (vegan) extra kaufen zu müssen“
5.	„Es muss nicht immer vegan sein, mehr normale Produkte“
6.	„Bitte Standardgericht wäre sehr nett“
7.	„Die Planung für die Anmeldung“
8.	„Häufiger anbieten“
9.	„Portionsgröße; Darauf achten, dass die Mitarbeiter auch wirklich das Essen holen, es kam vor, dass viel Reste da waren“
10.	„Dass vielleicht darauf geachtet wird, dass es essbar ist und man seine Arbeitskleidung nicht komplett einsaut“

Frage 25: Was würde Ihnen helfen, sich zukünftig mittags am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich(er) zu ernähren?

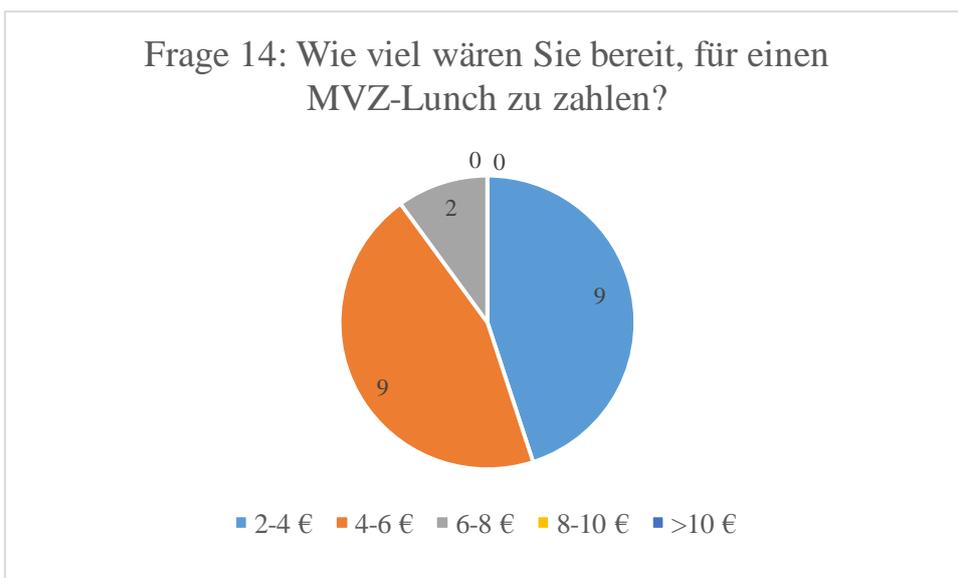
1.	„Besseres Angebot an Mittagsverpflegung in der Umgebung“
2.	„Rezepte“
3.	„Fortsetzung des MVZ-Lunches“
4.	„Ideen zum einfachen und nicht zeitaufwändigen Kochen“
5.	„Wenn der MVZ-Lunch fortgeführt wird“
6.	„Wenn die Pause länger als 30 Min. dauern würde; Bereitstellen von Obst- und Gemüsetellern als Snack für Zwischendurch“
7.	„Dass mein Kind älter wird und allein nach Hause gehen kann“
8.	„Herd anstelle von Mikrowelle, energetischeres Essen“
9.	„Genug Zeit dafür zu haben“
10.	„Mehr Zeit für eine "richtige" Pause“
11.	„Lunch, Austausch, Tipps zur besseren Ernährung zur Umsetzung“
12.	„Selbst eine klare Entscheidung zu treffen“
13.	„Obst und Gemüse geschnitten“
14.	„Nichts, arbeite nur 6 Std. am Tag, habe keine Pause; Alternativ: Obst- und Gemüseplatte“
15.	„Die Ideen und der bessere nachhaltige Einkauf“
16.	„Weitere Rezepte“
17.	„Zeit“
18.	„Rezeptanregungen mit Nährwerten“

Frage 27: Was würde Ihnen helfen, zukünftig auf Aspekte der Nachhaltigkeit bei Ihrer Ernährung am Arbeitsplatz zu achten?

1.	„Mehr Gehalt“
2.	„Nachhaltige Angebote der Industrie (Supermärkte, Restaurants), bspw. Verpackungsmaterial“
3.	„Wochenmarkt“
4.	„Unter anderem mehr Zeit, als zur Verfügung steht“
5.	„Zu wissen, wo die Lebensmittel herkommen (Infoboard); Gesundheitlicher Aspekt in Bezug auf pflanzliche Ernährung; Saisonale Produkte; Fairtrade Produkte“
6.	„Ich muss mich zu Hause besser organisieren, damit ich vorbereitetes Essen mitbringen kann“
7.	„Kooperation mit regionalen Lieferanten --> Obst und Gemüse aus der Region; Liefersdienst von Mittagmahlzeiten (gesund)“
8.	„Weniger Plastiktüten z.B.; Besteck vor Ort nutzen statt Plastikbesteck“
9.	„Informationen, Alltagstipps; "Nicht Wegsehen"“

10.	„Nichts Weiter“
11.	„Artgerechte Tierhaltung, mehr regional, weniger Plastik“
12.	„Tiergerechte Haltung, mehr regionale Küche, weniger Plastik“
13.	„Mehr Informationen und Alternativen zu dem Thema“
14.	„Weitere Praxistipps“
15.	„Dass man vielleicht Anregungen für mögliche Verpackungen der Mahlzeiten bekommt“
16.	„Ich kaufe bewusster Dinge aus der Region, auch mehr lose Zutaten“

IV Abbildungen der Ergebnisdarstellungen aus Frage 4 und 14



V Preiskalkulation MVZ-Lunch

		Kosten: bezogen auf 25 € pro h	Kosten: bezogen auf 40 Personen
	Zeit in h	Kosten in € pro h	Kosten in € pro Person
Rezeptkonzeption und -auswahl	0,5	12,5	0,32
Lebensmitteleinkauf	1,5	37,5	0,94
Vor-, Zu- und Nachbereitung der Mahlzeit	5	125	3,13
Lebensmitteleinsatz			2,50
Gesamt			6,89
Lebensmitteleinsatz: aufgerundeter, realer Durchschnittswert aus den 4 MVZ Lunchs im Juli 2020			

VI Rezeptkarten mit rückseitigen Ernährungsinformationen

Rezeptkarte 1 (Vorderseite):

Couscous-Bowl mit Erbsen-Minz-Dip



Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 100 g Couscous
- ½ Dose Kichererbsen
- 100 g Feta
- Olivenöl
- 100 g Blattspinat
- 150 g TK-Erbesen (aufgetaut)
- 50 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 kleine Zitrone, ausgepresst
- 1/2 Bund frische Petersilie & Minze
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser zubereiten und anschließend etwas abkühlen lassen
- In der Zwischenzeit die Kichererbsen abtropfen lassen, den Feta klein würfeln und die Petersilie fein hacken
- Dann alles zusammen zum Couscous geben und mit einem Schuss Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken
- Den Blattspinat waschen und trockenschleudern und zusammen mit dem Couscous Salat in einer Schüssel anrichten
- Für den Dip die Erbsen mit einem Stand- oder Stabmixer zusammen mit der Minze und ¾ von dem Zitronensaft pürieren, mit Salz abschmecken
- Den Joghurt in eine Schale geben und mit dem restlichen Zitronensaft sowie etwas Salz oder übrig gebliebenen Kräutern verrühren
- Die Couscous-Spinat Bowl mit den Dips servieren



Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik

Was Hülsenfrüchte so gesund macht



**Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten.
Doch warum sind diese so gesund?**

- Hülsenfrüchte stecken voller hochwertigem Protein, was sie zu einer guten Fleischalternative macht
- Sie liefern unserem Körper eine große Menge an Ballaststoffen, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen



- Außerdem enthalten sie wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin B1, B6 und Folat sowie wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink
- Zusammen mit den ebenfalls enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen bieten Hülsenfrüchte somit unserem Körper sehr viele gesundheitsförderliche Eigenschaften

Die Vielfalt an Bohnen, Linsen, Erbsen und Co. lädt zum Ausprobieren ein!

- Hülsenfrüchte sollten fest in den Speiseplan eingebaut werden, egal ob als Beilage in Suppen und Eintöpfen, als Zutat in frischen Salaten oder eben als schmackhafte Aufstrich- und Dip-Varianten
- Achtet beim Zubereiten von getrockneten Hülsenfrüchten aber stets auf die angegebene Gar- bzw. Einweichzeit, bevor ihr sie verzehrt
- In unserem Rezept haben wir Kichererbsen aus der Dose verwendet, um den zeitlichen Aufwand zu reduzieren und sie als gesunde (Zwischen-) Mahlzeit nutzen zu können

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jarmestraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitavita.faz

Rezeptkarte 2 (Vorderseite):

Low Carb Tassenbrot mit dreierlei Dips



Zutaten (für ein Tassenbrot mit Dips)

- 20 g Mandelmehl
- 10 g Kokosfett, weich
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, weitere Gewürze der Wahl

- Für den Quark-Dip: 50 g Speisequark, 1 EL (Pflanzen-)Milch, frische Petersilie und Schnittlauch, ¼ Zwiebel, 1/2 TL Leinöl, 1 Spritzer Zitrone, Salz, Pfeffer

- Für den Rote-Beete-Cashew-Dip: 25 g Cashews, 1 kl. gekochte rote Beete, ½ TL Leinöl, 1 Spritzer Zitrone, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

- Für den Hummus-Dip: 50 g Kichererbsen, ½ TL Olivenöl, ½ TL Tahin, 1 Spritzer Zitrone, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Tassenbrot: Alle Zutaten in einem Kaffeebecher gut verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht
- Die Tasse in die Mikrowelle stellen und bei 800 W ca. 90 Sek. garen (ggf. noch einige Sekunden länger garen, falls es noch feucht ist), dann stürzen und auskühlen lassen
- Quark-Dip: Quark mit Milch, gehackten Kräutern und gehackter Zwiebel, sowie Gewürzen, Zitrone und Leinöl gut verrühren und abschmecken
- Rote-Beete-Cashew-Dip: Cashew im Standmixer mahlen, dann klein geschnittene rote Beete, Leinöl, Zitrone und Gewürze dazu geben, bis zur gewünschten Cremigkeit pürieren und abschmecken
- Hummus-Dip: Kichererbsen mit etwas Flüssigkeit in den Standmixer geben und mit Olivenöl, Tahin, Zitrone und den Gewürzen pürieren und ebenfalls abschmecken
- Die 3 Dips mit dem Tassenbrot zusammen auf einem Teller anrichten



Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik

Rezeptkarte 2 (Rückseite):

Abwechslung auf dem Tisch durch Low Carb Rezepte



Weniger Kohlenhydrate in der Ernährung: Kein Verzicht, sondern ein Gewinn!

- Wer denkt, dass durch das Weglassen von zuckerhaltigen Lebensmitteln nur eintönige Gerichte entstehen, wird eines Besseren belehrt:



- Unser Tassenbrot mit Mandelmehl und leckeren Gewürzen ist nicht nur eine leichte Speise und hochwertige Proteinquelle, sondern schmeckt auch noch richtig lecker!
- Zusammen mit verschiedenen Dips aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Quark und vielen frischen Kräutern, versorgt man seinen Körper mit vielen Vital- und Ballaststoffen

Proteine, gesunde Fette und viel Gemüse als gesunde Basis

- Setzt man wie in diesem Rezept neben gesunden Fetten aus z.B. Leinöl oder Mandeln auch noch eiweißreiche Zutaten ein, kann man auf natürlichem Wege den Muskelaufbau unterstützen
- Low Carb Gerichte machen außerdem lange satt, kurbeln die Fettverbrennung an und lassen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur gering ansteigen (im Vergleich zu kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten)
- Mit der richtigen Auswahl können sie also sehr gesund und lecker sein und zusätzlich beim Abnehmen helfen

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jamestraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaeehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitamin.fac

Rezeptkarte 3 (Vorderseite):

Pita mit Salat und Rote Beete-Cashew-Creme



Zutaten (für eine gefüllte Pita)

- Eine Pita
- Eine Handvoll frischer Salat (z.B. Feldsalat, Kopfsalat, Rucola)
- Jeweils eine Möhre, Fleischtomate
- 2-3 Radieschen
- Eine Handvoll Kidneybohnen (Konserve)
- Ein paar Spalten rote Zwiebel
- 20 g Kermischung (Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne)
- 50 g Naturjoghurt (3,5%)
- Frischer Dill
- Für die Creme: Eine Knolle rote Beete (gekocht), 30 g Cashews, Zitronensaft, 1 TL Leinöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Creme: Cashews im Mixer mahlen, die rote Beete etwas zerkleinern und zusammen mit Leinöl, etwas frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren
- Den Salat waschen, putzen, trocknen und die Kidneybohnen abtropfen lassen
- Die Zwiebel klein schneiden, die Möhre putzen und raspeln
- Tomate und Radieschen putzen und klein schneiden
- Etwas frischen Dill waschen und klein hacken, in den Joghurt einrühren und mit etwas Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Pita kurz im Toaster rösten, abkühlen und vorsichtig zur Hälfte öffnen
- Diese von innen mit der Rote-Beete-Cashew-Creme bestreichen, mit Salat, Zwiebel, dem restlichen Gemüse und den Kernen befüllen und den Dill-Joghurt als Topping dazugeben

Warum Gemüse so gesund ist



Lecker, knackig und bunt:

Mit täglichem Gemüseverzehr gesund durch den Alltag

- Es ist weithin bekannt: Gemüse (und Obst) steckt voller gesundheitsförderlicher Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe



- Diese tragen nicht nur zum Schutz unseres Körpers vor vielen Krankheiten bei, sondern haben z.B. als Antioxidantien oder Entzündungshemmer auch viele weitere positive Wirkungen auf die Gesundheit
- Die ebenfalls enthaltenen Ballaststoffe sind wichtig für unsere Verdauung und unterstützen das Immunsystem

Probiert auch durch die enorme Vielfalt an unterschiedlichen Gemüsesorten

- Mit seiner geringen Energiedichte hat Gemüse noch weitere Vorzüge: Isst man viel Gemüse, nimmt man automatisch weniger Fett, weniger Cholesterin und insgesamt auch weniger Kalorien zu sich, als bei einer zucker- und fleischartbetonten Ernährungsweise
- Für eine ausgewogene Ernährung versucht also möglichst jeden Tag die bunte Vielfalt aus gelber Paprika, grünem Salat, roten Tomaten und Co. zu verzehren
- Mindestens 3 Portionen (eine Portion entspricht einer eigenen Handvoll) Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag sind hierbei empfehlenswert

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jamestraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitavita.faz

Rezeptkarte 4 (Vorderseite):

Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hummus



Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 100 g Quinoa (bunt)
- Gemüsebrühe
- 100 g rote Beete, gekocht
- 1 Paprika
- 50 g frischer Spinat
- 100 g frischer Weißkohl, in feine Streifen gehobelt
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- Für den Hummus: 100 g Kichererbsen, 1 TL Olivenöl, 1 TL Tahin, etwas frischen Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe zubereiten
- Gehobelten Weißkohl mit 1 EL Olivenöl, dem Essig, Salz und Pfeffer vermengen, etwas durchziehen lassen
- Rote Beete in dünne Streifen schneiden
- Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden
- Spinat waschen und trocknen
- Für den Hummus die Kichererbsen mit etwas Flüssigkeit in den Standmixer geben und mit Olivenöl, Tahin, Zitrone und den Gewürzen pürieren und abschmecken
- Rote Beete, Paprika, Spinat und Weißkohlsalat zusammen mit der Quinoa in einer Schüssel anrichten und mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer beträufeln / bestreuen
- Den Hummus als Topping drauf geben

Rezeptkarte 4 (Rückseite):

Gesund und lecker durch die Mittagspause



**Eine Schale voll gesunder Köstlichkeiten:
Entdeckt die vielfältige Welt der Bowls!**

- Um gestärkt und gesättigt durch die Mittagspause am Arbeitsplatz zu kommen, ist es wichtig, eine geeignete Speisenauswahl zu treffen



- Bowls eignen sich deshalb besonders gut dafür, weil man sie gleich für mehrere Mahlzeiten sehr gut vorbereiten kann und weil man sie ideal zur gesunden Resteverwertung nutzen kann
- Jegliche Gemüsesorten kombiniert mit Quinoa, Kartoffeln, Reis und Co. lassen sich schnell zu einem leckeren neuen Gericht zusammenstellen

Langanhaltende Sättigung ohne Mittagstief

- Verwendet man vollwertige, frische Zutaten ohne fettige Fertigprodukte, erhält man eine energiearme und eiweißhaltige Mahlzeit, die nicht nur lange satt macht, sondern den Körper auch noch mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt
- Rein kommt, was euch schmeckt: rohes, gedünstetes oder kurz angebratenes buntes Gemüse, vegan, vegetarisch oder mit Fisch oder magerem Fleisch kombiniert – der Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt!
- Probiert es einfach mal aus und kommt gesund durch die Pause

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jägerstraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitaaria.faz

Rezeptkarte 5 (Vorderseite):

Roter Reis mit Wok-Gemüse



Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 100 g roter Vollkornreis (z.B. aus der Camargue)
- 2 EL Sesamöl
- 1 kl. rote Zwiebel
- 1 kl. Stück frischer Ingwer
- Je 1 kl. rote, gelbe und grüne Paprika
- 1 kl. Zucchini
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL rote Curry-Paste
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL schwarzer Sesam
- Einige Stängel frische Petersilie

Zubereitung

- Den roten Reis nach Packungsanweisung zubereiten (im Topf o. Reiskocher)
- Rote Zwiebel putzen und klein schneiden, Ingwer schälen und fein raspeln
- Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden
- Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 6 cm lange Streifen schneiden
- Currypaste in Kokosmilch auflösen (ggf. dafür erhitzen)
- Öl im Wok auf niedriger Stufe erhitzen, rote Zwiebel und Ingwer hinzufügen und glasig dünsten
- Paprika und Zucchini hinzufügen und kurz mitdünsten
- Mit der Curry-Kokosmilch ablöschen, Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz köcheln lassen
- Petersilie waschen und klein hacken
- Zusammen mit dem Reis anrichten und Petersilie und Sesam drüber streuen



Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik

Regionale Lebensmittel



**Immer mehr Menschen möchten regionale Lebensmittel kaufen.
Doch sind diese auch wirklich besser?**

- Durch den Einkauf von regionalen Produkten können Arbeitsplätze in der Region gehalten, Transportwege verkürzt und Wertschöpfung vor Ort geschaffen werden



- Trotz einiger Vorteile sind diese Lebensmittel leider nicht immer nachhaltiger als solche, die außerhalb der eigenen Region produziert werden
- Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht definiert und wird sehr unterschiedlich verwendet, was Verbraucher*innen in die Irre führen kann

Ein regionaler Ursprung sagt wenig über Qualität oder Güte von Waren aus

- Durch fehlende einheitliche Standards sind regionale Waren nicht immer qualitativ hochwertiger, z.B. ist es mitunter sinnvoller, Bioprodukte von weit her zu holen, als sie ganzjährig „regional“ aus beheizten Gewächshäusern zu kaufen
- Wer sicher sein will, sollte auf konkrete Regionsangaben achten, direkt beim Bauern einkaufen oder am Verkaufsstand gezielt nachfragen
- Wer dann noch auf das saisonale Angebot von Lebensmitteln aus der Region achtet, bekommt Frische und Geschmack geliefert, unterstützt lokale Produzent*innen und tut gleichzeitig etwas für den Umwelt- und Klimaschutz

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jamestraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitamals.faz

Rezeptkarte 6 (Vorderseite):

Süßkartoffelcurry mit roten Linsen



Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 2 Süßkartoffeln (ca. 400 g)
- 100 g rote Linsen
- 1 kl. rote Zwiebel
- 1 kl. Stück frischer Ingwer
- 200 g Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl
- 2 große Möhren
- 100 g grüne Bohnen (TK, aufgetaut)
- Curry, Kreuzkümmel, Paprika, ggf. Chili
- Salz, Pfeffer
- Saft von einer kl. Zitrone
- 2 EL Naturjoghurt (3,5 %)

Zubereitung

- Zwiebel putzen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein raspeln (Reibe)
- Süßkartoffel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden (1-2 cm)
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Ingwer glasig dünsten, dann die Süßkartoffelwürfel dazu geben und mit dünsten
- Möhren putzen und in dünne Streifen oder Scheiben schneiden
- Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer (und ggf. Chili) in den Topf geben, gut mit dem Inhalt vermengen und kurz mit anrösten
- Linsen, Möhren, Kokosmilch und 200 ml Wasser dazu geben und unter das Curry rühren
- Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20-25 Min. köcheln lassen
- Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die grünen Bohnen hinzugeben und mit garen
- Mit Zitrone und ggf. Salz abschmecken und Joghurt als Topping dazugeben

Vermeidung von Verpackungsmüll



Der immer weiter wachsende Berg an Plastikmüll verursacht ernsthafte Umwelt- und Gesundheitsprobleme

- Das Aufkommen von Verpackungsmüll steigt seit Jahrzehnten nahezu kontinuierlich an



- Plastik wird dabei vor allem zur Herstellung von Einwegartikeln genutzt, d.h. etliche Produkte unseres täglichen Bedarfs werden nur einmal und kurz genutzt, bevor sie im Müll landen
- Winzige Teilchen des Plastiks sowie zusätzlich anhaftende Schadstoffe gelangen über die Nahrung und das Wasser in unseren Körper und schädigen unsere Gesundheit

Der beste Plastikmüll ist der, der gar nicht erst entsteht

- Ganz ohne Verpackungen geht es aus hygienischen Gründen in manchen Fällen nicht, jedoch gibt es mittlerweile viele Ansätze zur Herstellung von Verpackungen aus natürlichen Rohstoffen und jeder Mensch kann durch teils simple Maßnahmen selbst zur Vermeidung von Verpackungsmüll beitragen
- Mehrweg-Pfandflaschen aus der Region, das Einkaufen von losen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, nachhaltige Brotdosen und Mehrweg-Trinkbecher, aktive Mülltrennung oder das jahrelange Nutzen von Beuteln aus Baumwolle oder Leinen sind nur einige Beispiele dafür
- Wir alle können zusammen etwas bewirken!

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jamestraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!

www.instagram.com/vitamin.fac

Rezeptkarte 7 (Vorderseite):

Vegetarischer Glasnudelsalat



Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 100 g Glasnudeln
- 100 g Möhren
- 70 g Zuckerschoten
- 50 g Edamame (Sojabohnen, TK)
- 50 g Sprossen (z.B. von Mungobohnen)
- 1 Frühlingszwiebel
- Eine kl. Handvoll frischer Koriander
- 30 g Erdnüsse, geröstet ohne Salz
- 1 EL Sesam- oder Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sweet-Chili-Soße
- Saft von einer kl. Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen
- Edamame ca. 5 Min. in leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen
- Möhren und Zuckerschoten waschen, putzen und in kleine Streifen raspeln o. schneiden
- Sprossen, Koriander und Frühlingszwiebel waschen und Zwiebel klein schneiden
- Erdnüsse klein hacken
- Öl, Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, Limettensaft, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren und mit den Glasnudeln vermengen
- Möhren, Zuckerschoten, Edamame, Sprossen und Frühlingszwiebeln hinzugeben und vermengen, ggf. etwas ziehen lassen und am Ende mit Koriander und Erdnüssen toppen



Facharztzentrum
an der Kamnagelfabrik

Rezeptkarte 7 (Rückseite):

Vegetarische Ernährung und unser Klima



Ein nachhaltiger Lebensstil und vor allem unsere Essgewohnheiten haben einen großen Einfluss auf unsere Umwelt

- Lebensmittel sorgen durch ihre Produktion, ihren Vertrieb und ihre Entsorgung für erhebliche CO₂ Emissionen, was in der Folge zu unerwünschten Klimaveränderungen führt



- Der Bereich Ernährung trägt mit einem Anteil von über 10 % zu unserem CO₂-Fußabdruck bei
- Pflanzliche Kost verursacht dabei insgesamt erheblich weniger schädliche Klimagase im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milchprodukten und Butter
- Jedoch sollte man bei deren Auswahl stets auf frische, gering weiterverarbeitete Produkte achten

Hülsenfrüchte als klimaschonende Grundnahrungsmittel und als Fleischersatz

- Hülsenfrüchte sind durch den hohen Protein-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt und den geringen Fettgehalt nicht nur wertvolle Nährstofflieferanten, sie haben durch ihren Anbau auch bedeutende Vorteile für Landwirtschaft und Klima und eignen sich daher als sehr gute Fleischalternative
- Sie können regional angebaut werden, fördern die Bodenfruchtbarkeit, benötigen nur wenig Mineraldünger und können zur Konservierung einfach getrocknet und so teils sogar lose (ohne Plastikverpackung) verkauft werden

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jarrestraße 1-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaehrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitaeris.faz

Rezeptkarte 8 (Vorderseite):

Zucchini-Pasta mit vegetarischer Bolognese



Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 1 große Zucchini
- 3 große Tomaten
- 2 Handvoll Champignons
- ½ Zwiebel
- 150 g Fetakäse
- 50 g Cashews (natur)
- Einige Stängel frische Petersilie
- 3 EL Rapsöl
- 2 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika, ggf. Chili

Zubereitung

- Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden; Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel klein würfeln und Petersilie waschen und fein hacken
- Fetakäse in kleine Würfel schneiden
- Cashews hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten
- In der selben Pfanne die Zucchini-Nudeln in 1,5 EL Rapsöl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Spaghetti-Nester in tiefe Teller geben
- In einem Topf 1,5 EL Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten
- Tomatenmark und Tomatenstückchen dazugeben und einige Minuten bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprika, ggf. Chili sowie der frischen Petersilie abschmecken
- Vegetarische Bolognese auf die Nudel-Nester geben und mit Feta und gerösteten Cashews bestreuen

Saisonalität von Lebensmitteln



Warum ist es sinnvoll, beim Kauf von Obst und Gemüse auf Saisonzeiten zu achten?

- Fast jedes Obst und Gemüse ist mittlerweile nahezu das ganze Jahr über im Handel verfügbar



- Jedoch lohnt es sich grundsätzlich auf Saisonalität zu achten, z.B. um den Geldbeutel, aber auch das Klima zu schonen
- Der Weg vom Acker zum Marktstand oder Supermarkt ist kürzer, wenn heimische Produkte Saison haben
- Importierte Ware aus weit entfernten Ländern hingegen kosten durch die langen Transportwege viel Energie und verursachen klimaschädliches CO₂

Der Blick auf den Saisonkalender lohnt sich vor allem geschmacklich

- Optimale Frische und einen oft besseren Geschmack garantiert ein saisonales, bestenfalls noch direkt aus der Region stammendes Angebot
- Lebensmittel von weit her entpuppen sich manchmal als geschmacksarm, da sie oft nicht mit optimaler Reife geerntet werden
- Es lohnt sich also immer, saisonale Produkte zu wählen, denn man kauft günstig, umweltschonend und frisch ein und man sorgt außerdem für mehr Abwechslung im Speiseplan oder entdeckt sogar längst vergessene Gemüsearten wieder, zu denen man ansonsten gar nicht greifen würde

Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik
Jamestraße 2-6
22303 Hamburg-Winterhude
www.hamburg.arztzentrum.de

Ernährungsberatung
Tel.: 040/181215-220
ernaeahrungsberatung-hamburg@arztzentrum.de



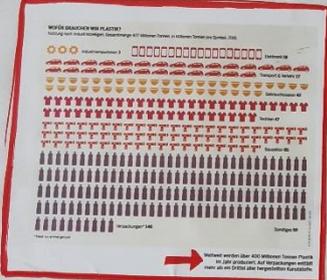
Folgen Sie uns!
www.instagram.com/vitamals.faz

VII Fotos der Flipchart-Aufsteller

Aufsteller 1:

DER IMMER WEITER WACHSENDE BERG AN PLASTIKMÜLL

verursacht ernsthafte Umwelt- u. Gesundheitsprobleme



- Plastik wird vor allem zur Herstellung von Verpackungsmaterialien u. Einwegartikeln genutzt
- Viele Produkte des tägl. Bedarfs werden nur einmal & kurz genutzt, bevor sie im Müll landen
- In der EU wurden 2018 für Essen u. Getränke mehr als **1,13 BILLIONEN** Verpackungen verwendet!

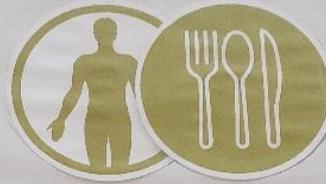
WAS MEINT IHR - Können wir auch unverpackt mittagessen ??

(Auflösung beim nächsten MVZ-Lunch am 07.07.20 ☺)

 **Facharztzentrum**
an der Kampnagelfabrik

Aufsteller 2:

JA! Wir kommen auch mit weniger Verpackungsmüll u. Plastik aus



Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik

T
I
P
P
S

8 Orte in Hamburg, an denen man unverpackt einkaufen kann

1. Wochenmarkt am Goldbekufer: (Di 9:00, Odenplatz, Samstag 7:00-8:00 Uhr)
2. Wochenmarkt am Mitteldecker Marktplatz: (mit Bio bis ca. 8 Uhr, Freitag 8:00-10:00 Uhr, Samstag 8:00 Uhr)
3. Biomarkt: (Wassergas und Freitag 9:00-14 Uhr)
4. STÜCKGUT: (Hamburg: Osterweg (Ampf) wie 33, Hamburg 57: Pauli (Kaiser Kamp 33))
5. biolese: (Linsbüttel (Uetersen) 8u)
6. Ohne Gedörs: (Tarnhof 15)
7. Towale Monkeys: (Hopfenstr. 15)
8. Kattendorfer Hofladen / Sternschanze: (Max-Brauer-Allee 145)



Und warum sollten wir nun auch noch mit weniger Fleisch auskommen?

* Wenn sich alle Menschen auf dieser Erde vegetarisch ernährten, würden durch Tierhaltung verursachte Treibhausgase um 63% reduziert + bei veganer Ernährung sind es 70%

* 7-8 Millionen frühzeitige Todesfälle pro Jahr würden durch reduzierten Fleischkonsum & Verzehr von mehr Obst u. Gemüse vermieden werden

Der vegetarische MVZ-Lunch schmeckt doch auch lecker, oder? 😊

Klimachecker Ernährungsstil

	Ernährungsstil	kg CO ₂ /Jahr
A	vegan; 100 % Biokost; keine Abfälle	740
B	vegetarisch; 100 % Biokost; keine Abfälle	880
C	DGE (15 kg-Fleisch); 100 % Biokost	1.030
D	DGE (15 kg-Fleisch), konventionell, keine Abfälle	1.150
E	DGE (15 kg-Fleisch), konventionell, 10 % Abfälle	1.280
F	fleischbetont (60 kg-Fleisch), konventionell, 10 % Abfälle	1.450
G	fleischbetont (60 kg-Fleisch), konventionell, 20 % Abfälle	1.820

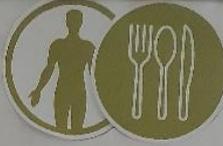
Quelle: H. G. Jäger et al., "Mikro- und Makroökologie der Ernährung"

Aufsteller 3 (vorher):

Unsere tägliche Ernährung und ihre Auswirkungen

- Arbeitsleistung und Ernährung stehen in enger Zusammenhang
- Unverdauliche Nahrungsmittel verzögern die Verdauung und erhöhen die Müdigkeit
- Müdigkeit führt zu schlechteren Reaktionen im Notfall
- Wie ihr durch die Arbeitstätigkeit euer Körper mit Stress umgehen kann, ist ein wichtiger Bestandteil einer gesundheitsbewussten Ernährung
- Die richtige Auswahl an Speisen, sondern auch verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit, wie z.B. die Verfügbarkeit in der Region oder der CO₂-Abdruck der Zutaten sind
- Jede Tätigkeit eines Unternehmens wie das MVZ hat einen Einfluss auf die Umwelt und Gesellschaft, und jeder Betrieb trägt die Verantwortung, möglichst positive Auswirkungen zu fördern und negative Auswirkungen zu mindern

Facharztzentrum



Was habt ihr noch für Ideen, wie man Nachhaltigkeitsaktivitäten in den Arbeitsalltag des MVZ einbauen kann?

- Rechner ausschalten
- recyclebare Hygieneartikel / Papier
- Ökostrom nutzen
-
-
-



Was macht das MVZ schon in puncto Nachhaltigkeit?

- Regionales Wasser aus Mehrweg-Glasflaschen
- Mehrweg-Geschirr
- Multitrennung in der Küche
- Umweltfreundlichere Teesbeutel in der Lounge
- Vegetarischer / veganer MVZ-Lunch
- Weitere Maßnahmen in Planung

Facharztzentrum



Aufsteller 3 (nachher):

Unsere tägliche Ernährung und ihre Auswirkungen

Arbeitsleistung und Ernährung stehen im engen Zusammenhang.

Um einem Mittagstreff vorzubeugen und um **erholt und energiegeladener** aus der Mittagspause gehen zu können, haben wir uns viel Mühe gegeben, **gesunde** und leckere Gerichte auf den MVZ-Tisch zu bringen.

Mit den dazugehörigen **Rezepten** sowie **Ernährungsinfos** seid und werdet ihr weiterhin auch versorgt.

Wie ihr durch die Aufsteller vielleicht schon mitbekommen habt, gehören zu einer **gesundheitsbewussten Ernährung** aber nicht nur die passende Auswahl an Speisen, sondern auch verschiedene Aspekte der **Nachhaltigkeit**, wie z.B. die Verpackungswahl der Lebensmittel, die Verfügbarkeit nach Saison & Region oder der CO₂-Abdruck der Zutaten an sich.

Jede Tätigkeit eines Unternehmens wie dem MVZ übt einen **Einfluss auf die Umwelt und Gesellschaft** aus und jeder Betrieb trägt die Verantwortung, möglichst **positive Auswirkungen zu fördern** und negative Auswirkungen zu **minimieren**.

Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik



Was macht das MVZ schon in puncto Nachhaltigkeit?

- 1. Regionales Wasser aus Mehrweg-Glasflaschen
- 2. Mehrweg-Geschirr
- 3. Mülltrennung in der Küche
- 4. Umweltfreundlichere Teebeutel in der Lounge
- 5. Vegetarischer / veganer MVZ-Lunch
- 6. Weitere Maßnahmen in Planung

Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik




Was habt ihr noch für Ideen, wie man Nachhaltigkeitsaktivitäten in den Arbeitsalltag des MVZ einbauen kann?

- Rechner ausschalten
- recyclebare Hygieneartikel / Papier
- Ökostrom nutzen
- aktive Mülltrennung am Arb. ^{platz}
- nicht alles ausdrücken!
- Rechnungen per E-Mail
- Anamnese + Dolarschute am Tablet ausfüllen
- ältere Geräte durch neuere energie sparender tauschen
- Werbemittel abbestellen → weniger Müll
- Kompostierbare Müllbeutel
- Ökologisch abbaubare Desinfektionsmittel
- Kompostierbare Handschuhe + Urinbecher
- Viva Cou Aqua - Wasser
- Nachhaltiges Büromaterial
- Profi ticket HVV (weniger Auto)
- Betriebsfahrräder
- energiesparend wäsche waschen!! (Nicht nur 3 Handtücher)!

Facharztzentrum
an der Kampnagelfabrik

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, 26.11.2020

Ort, Datum

Anja Neumann