



Dieser Beitrag stellt Ihnen ein Praxis-Beispiel für angewandtes betriebliches Gesundheitsmanagement vor.

Gesundes Essen rund um die Uhr

Eine Erhebung der Europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen aus dem Jahre 1996 hatte bereits eine Reihe schichtarbeiter-typischer Gesundheitsprobleme ermittelt. Speziell Schlafprobleme, generelle Müdigkeit, Reizbarkeit, Bauchschmerzen, Magengeschwüre, Übergewicht und Verdauungsprobleme sind typisch für Schichtarbeiter. Diese Beschwerden treten bei ihnen weitaus öfter auf als bei Arbeitnehmern mit geregelten, „normalen“ Arbeitszeiten. Außerdem fallen Schichtarbeiter, statistisch gesehen, häufiger und vor allem auch länger krankheitsbedingt aus als Tagarbeiter.

In den meisten Fällen ernähren sich die Schichtarbeiter nicht ausgewogen und können durch die ständig wechselnden Arbeitszeiten keinen normalen Essrhythmus entwickeln. Zudem folgen die Verdauungsfunktionen dem sogenannten Tagesrhythmus und werden nachts heruntergefahren. Damit kann eine falsche Ernährung in der Nacht zusätzliche Müdigkeit und Unfallrisiken auslösen. So ist z. B. die Sicherheit am Arbeitsplatz und die Verkehrssicherheit auf dem Weg nach Hause gefährdet.

Nach einer Studie aus den USA besteht bei Feuerwehrleuten ein größeres Risiko für Appetitstörungen oder Magen-Darm- bzw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Laut Expertenmeinung können Feuerwehrleute ihre Gesundheit positiv beeinflussen, indem sie an Ernährungs- und Fitnessprogrammen teilnehmen, um Risikofaktoren für koronare Herzkrankungen, wie z. B. Fettleibigkeit und zu hohen Blutdruck, zu reduzieren.

Dass es auch anders geht, zeigt ein Pilotprojekt der BASF Coatings AG in Münster. Sie bot ihrer schichtarbeitenden Werkfeuerwehr in Dauerbereitschaft in Kooperation mit einer Ernährungsberaterin eine freiwillige Fortbildung zum Thema gesunde Ernährung an. Hier der Bericht zu diesem erfolgreichen betrieblichen Präventionsprojekt.

Sonderschicht für gesunde Ernährung

Die BASF Coatings-Feuerwehrlaute standen dem Thema Ernährung eher skeptisch gegenüber. Die meisten befürchteten einen langweiligen Vortrag über Sojaburger und Tofuwürstchen.

Auch Eberhard Krude, Leiter der Infrastrukturbetriebe und Werkfeuerwehr der BASF Coatings AG, war sich nicht sicher, ob dieser Tag zum Erfolg werden würde. Aber die Werkfeuerwehr der BASF mit 24 Stunden Bereitschaft ist auf eine gesunde, schnelle Selbstverpflegung angewiesen – und die Ernährung kommt bei Schichtarbeit häufig zu kurz. Und das Erstaunliche geschah: Innerhalb kürzester Zeit waren alle Teilnehmer mit Leib und Seele beim Thema, und die ersten Aktionstage der BASF in Münster zur Umstellung des Ernährungsverhaltens bei Schichtarbeit am 12. und 13. Mai 2007 wurden zum Erfolg für alle Beteiligten.

Das Programm begann mit einem Kurzvortrag über typische Ernährungsfehler bei Schichtarbeit wie

- unkontrolliertem Essen, da jeder Feuerwehrmann jederzeit abrufbar sein muss,
- dem vermehrten Einsatz von Fertigprodukten,
- schnellem Essen und Heißhungerattacken,
- fettreichem und vitaminarmem Essen.

Eine gesunde Ernährung für Schichtarbeiter muss jedoch schnell, fettsparend und vitaminschonend nach einfachen Rezepten zuzubereiten sein – darin waren sich die Teilnehmer einig.

„Was macht richtig satt und hat wenig Kalorien?“, lautete also die Frage, als die Referentin den Zusammenhang zwischen Essgewohnheiten, Body-Mass-Index, Fettgehalt und Körpermasse erklärte und die Teilnehmer ihre eigenen Werte bestimmen ließ. Diese lagen teilweise zu hoch, obwohl sich die Teilnehmer sicher waren, we-

nig zu essen. Nur wenige aßen im Job sehr viel und waren trotzdem schlank. Eine exakte Bestimmung des individuellen Gesamtenergiebedarfes brachte die Lösung. Aber allein die Zahlen brachten die Teilnehmer noch nicht weiter. „Wir müssen etwas tun“, lautete daher bei vielen Teilnehmern das Fazit.

Großeinsatz in der Küche der BASF Coatings Werkfeuerwehr

Die BASF Werkfeuerwehr verfügt über eine professionell ausgestattete Küche mit zwei Kochbereichen, in der sich die Bereitschaftsmannschaft selbst versorgt. Hier fand der praktische Teil der Veranstaltung statt, und jeder war gefragt. Auch die Kochmuffel krepelten die Ärmel auf: gemäß dem Motto „Gemeinsam aktiv zu sein macht Spaß und sorgt für gute Laune.“ Sogar einige Ehepartner waren dabei. Denn eine sinnvolle Ernährungsumstellung beschränkt sich nicht auf den Arbeitsplatz, sondern bezieht auch die Familie und die Freizeit ein.

Was die Teilnehmer überraschte: Eine Ernährungsveränderung kann richtig Spaß machen. Auf dem Speiseplan standen nämlich durchaus auch Fleischgerichte, wie z. B. Schweinefilet auf Gemüse oder Hot Dogs aus dem Backofen. Aber auch der „raffinierte Kartoffelsalat“ ohne Mayonnaise und die „Blitzsalate“, wenn es schnell gehen soll, kamen gut an.

Die nach diesen Rezepten zubereiteten Gerichte wurden als Buffet aufgebaut und konnten in gemeinsamer Runde probiert werden. Die einstimmige Meinung der Teilnehmer: Schmeckt sehr gut, ist leicht nachzukochen und sehr ergiebig. Das Essen reichte sogar für den folgenden 24-Stunden-Einsatz der Feuerwehrleute.

Gut geplant ist besser gegessen

Als Nächstes standen Zubereitung und Zeitmanagement auf der Tagesordnung. Gute Organisation bei der Planung und beim Einkauf der Lebensmittel vereinfacht das Kochen

und erleichtert das Durchstarten. Zeitsparende Garmethoden, preiswerte Zutaten und die richtigen Rezepte sind das A und O für eine gesunde Selbstversorgung – und gar nicht so schwierig. Dazu gab es zahlreiche praktische Tipps und eine Rezeptsammlung, die auch bei Schichtarbeit rund um die Uhr gut anzuwenden sind.

Die Aktionstage waren bewusst als Pilotveranstaltung gedacht, um die Teilnehmer für eine langfristige Änderung ihres Ernährungsverhaltens zu sensibilisieren und zu motivieren. Am Ende der Aktionstage regten die inzwischen begeisterten Teilnehmer jedoch an, das Programm zu wiederholen, denn, wie ein Feuerwehrmann sagte: „Wir haben heute viel gelernt, aber weitere Veranstaltungen helfen sicher, die neuen Gewohnheiten in unser Leben zu verankern“.

Die Erfahrungen der Aktionstage in Münster zeigen, dass betriebliche Gesundheitsförderung mit innovativen Mitteln auch Zielgruppen erreichen kann, die durch ihre Arbeitsstruktur für die klassische Ernährungsberatung kaum erreichbar und trotzdem anfällig für berufstypische Krankheiten des Schichtdienstes sind. Auch Führungskräfte nahmen an dem Programm teil und zeigten damit, dass es der BASF mit ihrer Ernährungskampagne ernst ist. ■



Weitere Informationen zum Thema Schichtarbeit finden Sie in der Arbeitgeber-Information „Besser leben bei Schichtarbeit“ des BKK Bundesverbandes, die Sie unter www.bkk.de im Bereich „Gesundheit – Gesundheitsförderung im Betrieb und Prävention“ kostenlos herunterladen können.

Den Kontakt zu einer Diplom-Oecotrophologin vermittelt Ihnen gern Ihre BKK.