

### **3. BZfE-Forum**

#### **Mehr oder weniger?!**

Lebensstiländerung als gesellschaftliche Herausforderung

5. September 2019, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

---

#### **Prof. Dr. Annegret Flothow**

Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg

---

#### **Lebensstiländerung im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung**

Die Arbeitswelt im 21. Jahrhundert ist durch tiefgreifende Wandlungsprozesse gekennzeichnet (Globalisierung, Digitalisierung, Demografischer Wandel). Zukünftig werden komplexere Aufgaben in kürzerer Zeit von älter werdenden Beschäftigten bewältigt werden müssen. Dies kann nur mit einer leistungsfähigen und gesunden Belegschaft erreicht werden. Betriebliche Gesundheitsförderung kann einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der strategischen Herausforderungen für Betriebe leisten.

Betriebe gelten als ideales Setting für Gesundheitsförderung:

- Prinzipielle Erreichbarkeit von 45.000.000 Menschen in Deutschland
- Erreichbarkeit von vulnerablen Zielgruppen
- Ökonomischer Nutzen
- Employer Branding

Eine ausgewogene Ernährung während der Arbeitszeit trägt zur Leistungsfähigkeit und zum Wohlbefinden der Beschäftigten bei. Sie kann einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung/Verringerung ernährungsmitbedingter Erkrankungen, wie z. B. Adipositas, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck leisten. In Kombination mit verhältnisbezogenen Maßnahmen zur gesundheitsförderlichen Verpflegung im Arbeitsalltag ist bedarfsbezogen ein begleitendes verhaltensbezogenes Angebot (z. B. Ernährungsberatung, Seminare, Gesundheitstage, Flyer, digitale Angebote) zur Ernährungsinformation bzw. -bildung sinnvoll. Das Angebot sollte bedarfsgerecht sein und unterschiedliche Zielgruppen und kulturelle Besonderheiten, wie z. B. für Schicht- bzw. Nachtarbeiter, Vegetarier und muslimische Mitarbeiter, berücksichtigen.

Es stehen verschiedene Instrumente zur Verfügung, um die Entscheidungen der Beschäftigten bei der Auswahl und beim Verzehr von Lebensmitteln zu beeinflussen. Für Betriebe sind Ansätze von Bedeutung, die Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft verknüpfen. Dazu zählen:

- Bereitstellung eines gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebots (DGE-Verpflegungsstandard für Betriebe)
- Produktverbote (z. B. Alkohol)
- Labelling (Ampel)
- Nudging (Platzierung von Produkten, Portionsgrößen)
- Bereitstellung von subventionierten bzw. kostenfreien „gesunden“ Lebensmitteln (leitungsgebundene Trinkwasserspender, Salat-, Obst- und Gemüseangebote)
- Ernährungsinformation und Bildung (Angebote zum gesundheitsförderlichen Essen und Trinken bzw. zur Gewichtsreduktion)

Die verschiedenen Ansätze werden vorgestellt und im Hinblick auf ihre wissenschaftliche Evidenz beurteilt.

---

**Kontakt:**

Prof. Dr. Annegret Flothow  
annegret.flothow@haw-hamburg.de  
www.haw-hamburg.de