

---

# Fit durch den Arbeitsalltag ....oder nicht?

WELCHE ROLLE SPIELT  
DIE ERNÄHRUNG

## Kinder

„Ich muss mal ...“

„Spielst du mit mir ...“

## Eltern

„Ich hab nur eine kurze Frage ...“

„Das kann man aber doch ganz anders machen ...“

Persönliches Wohlbefinden

## Kita/Orga

„Haben Sie die Doku schon fertig ....“

„Die Kollegin ist heute krank ....“

## Essen und Trinken

Pause ... Keine Zeit .... Nichts dabei ...

Schnell zwischendurch

# Weitere Einflussfaktoren auf das persönliche Wohlbefinden

---

- Hohe Arbeitsanforderung (Qualität und Quantität)
  - Mangelndes Zeitkontingent /Unzureichendes Personal
  - Fehlende Fortbildungen
  - Fehlen von Ruhe-/Pausenräumen
  - Mangelnde Versorgung (Essen und Trinken)
  - Keine erwachsenengerechte Möbel
  - Mangelnde Bewegung
  - Teamproblematiken
  - Hohe emotionale und psychische Belastung
- .... und vieles mehr

---

Nur, wer sich selbst wohl und gesund  
fühlt, kann seine Leistungskraft  
ausdauernd und kreativ einsetzen

# Gesundheitsförderung Erzieher\*innen

---

- Richtiges Heben
- Stressbewältigung
- Zeitmanagement
- Entspannungstechniken
- Lautstärke in der Kita .....
- **Ernährung** → spielt bisher keine große Rolle in den Konzepten  
→ bezieht sich eher auf die Gesundheitsförderung der Kinder

# Essen und Trinken hat kurz- und langfristig einen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und auf unsere Gesundheit

## Makronährstoffe

(Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette)

→ **Energiegewinnung**

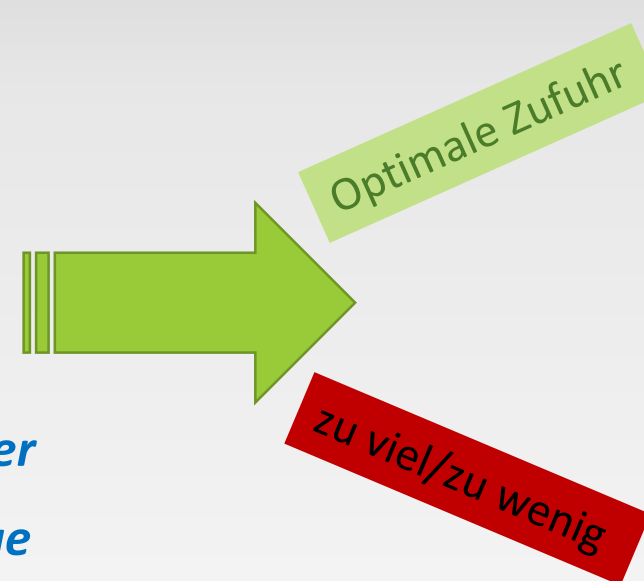
## Mikronährstoffe

(Vitamine, Mineralien)

sekundäre Pflanzenstoffe

→ **Aufrechterhaltung der Stoffwechselfvorgänge**

**Funktion des Immun-/ Nervensystems**



Gesundheit,  
Wohlbefinden,  
Leistungsfähigkeit

Gesundheitsprobleme  
Übergewicht, Herz-/  
Kreislaufkrankungen  
Fettstoffwechselst.,  
Diabetes, Infekte,  
geringere Leistung, ....

# Ernährung und Gesundheit

## Gemüse und Obst

Hoher Konsum schützt vor chron. Erkrankungen

- Koronaren Herzerkrankungen
- Hypertonie
- Schlaganfall
- Krebs

- Stärkung des Immunsystems
- Beugt Entzündungen vor
- Unterstützung der Darmgesundheit
- Günstiger Einfluss auf Gewicht und Körperzusammensetzung

- wasserlösliche Ballaststoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Vitamine
- Mineralien



Die positiven Wirkungen zeigten sich im **Nährstoffverbund** und nicht bei der Aufnahme isolierter Pflanzenstoffe aus Nahrungsergänzungsmitteln

Quellen:

EPIC Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

# Ernährung und Gesundheit

## Unterschwellig stille Entzündung (Low-Grade-Inflammation)

Reaktion auf belastende Umweltbedingungen und ungesunden Lebensstil

→ Stress, Rauchen, Schadstoffe, **Ernährung**, Bewegungsmangel

### Hohe Zufuhr von

Saccharose  
Glukose  
Fruktose



**Zucker**

**Fett**

### Fördert Erkrankungen, wie

**Atherosklerose**  
**Adipositas**  
**Rheumatische Erkrankungen**  
**Gicht**  
**Alzheimer-Demenz ....**

### Symptome:

Müdigkeit  
Infektanfälligkeit  
.....

### Antioxidantien (Vit C, E, Zink, Selen, sekundäre Pflanzenstoffe ....)

Reichlich Gemüse  
Kräuter  
Saisonales Obst  
Vollkornprodukte  
Hülsenfrüchte  
Nüsse/Ölsaaten  
hochwertige pflanzl. Öle  
tier. Lbm. reduzieren  
ausreichend trinken

#### Quellen:

**GHANIM H et al. (2014)** Orange juice neutralizes the proinflammatory effect of high-fat, high-carbohydrate meal and prevents endotoxin increase and Toll-like receptor expression. Am J Clin Nutr, 91, 940-9  
**MARTIN H et al (2018)** Antientzündliches Essen. Zeitschrift für Komplementärmedizin, 10, 22-26  
**MARTIN H (2019)** „Antientzündliches Essen, Vortrag UGB-Tagung, Gießen UGB Akademie



# Ernährung und Gesundheit

## Vollkorn

Risiko für

- Atemwegserkrankungen
- Infektionen
- DiabetesTyp 2
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

verringert sich mit  
steigendem Vollkornverzehr

- Vorbeugung vor  
Dickdarmkrebs
- Unterstützung der  
Darmgesundheit
- Günstiger Einfluss auf  
Gewicht und  
Körperzusammensetzung



- Ballaststoffe
- Mineralstoffe
- Vitamin E
- B-Vitamine, Folsäure
- Ungesättigte Fettsäuren
- Protein

Quellen:

**Aune D et al. (2016)** Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies

**Zong G et al. (2016)** Whole Grain Intake and Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease and Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Circulation 133 (24), 2370-80

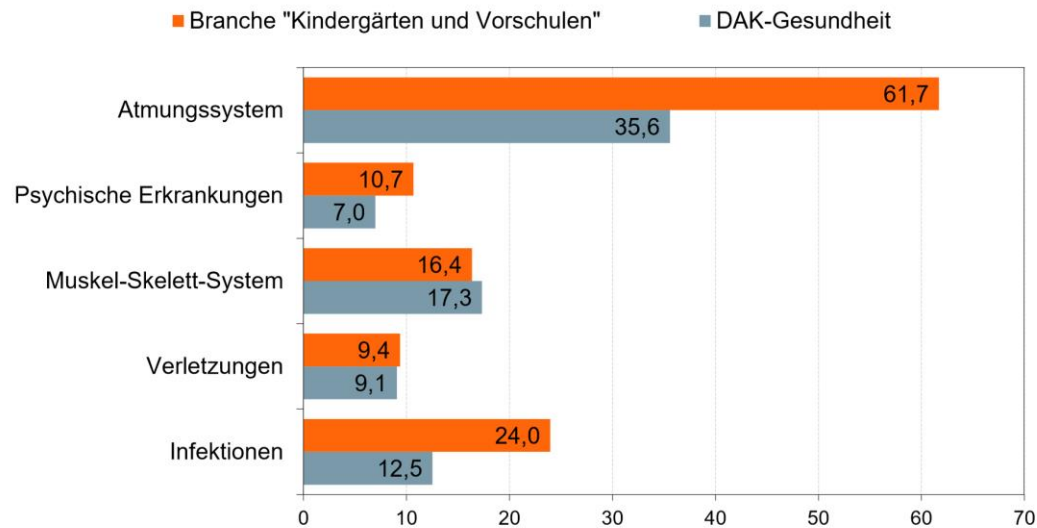
Koerber v Karl et al. (2012) Vollwert Ernährung, Haug, Stuttgart, 11. Aufl.

# Branche "Kindergärten und Vorschulen"

## Arbeitsunfähigkeitsanalysen 2018

Branche "Kindergärten und Vorschulen"

AU-Fälle pro 100 Versichertenjahre in der Branche "Kindergärten und Vorschulen" nach Erkrankungsgruppen im Vergleich zur DAK-Gesundheit (standardisierte Werte)



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2018; standardisierte Werte

IGES

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

21

Branche "Kindergärten und Vorschulen"

### Elemente der betrieblichen Gesundheitsförderung

Handlungsfelder	Präventionsprinzip	Beispiele für Maßnahmen im Betrieb
Arbeitsbedingte körperliche Belastungen	• Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparats	• gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung • Gesundheitszirkel • Bauliche Maßnahmen
Betriebsverpflegung	• Gesundheitsgerechte Verpflegung am Arbeitsplatz	• Gesunde Kantinenkost • Bereitstellung gesunder Getränke • Aufklärung: Ernährung und Gesundheit
Psychosoziale Belastungen (Stress)	• Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz • Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung	• Kurse zur Entspannung • Kurse zu Stressmanagement und Selbstorganisation • Leitbild • transparente Kommunikation • Führungskompetenz
Suchtmittelkonsum	• Rauchfrei im Betrieb • „Punktnüchternheit“ (Null Promille am Arbeitsplatz) bei der Arbeit	• Kurse zur Tabakentwöhnung • Hilfs- und Beratungsangebote

IGES

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

40

# Essen und Trinken hat kurz- und langfristig einen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und auf unsere Gesundheit

---

- Wer während des Arbeitsalltages wenig bzw. nichts isst oder trinkt, versorgt seinen Körper auf Dauer nicht ausreichend mit Nährstoffen und Flüssigkeit
- Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit sinken ab
- Fehler häufen sich
- Stimmungsschwankungen
- Langfristige Folgen → Übergewicht, Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankungen...
  - Schwächung unseres Immun- und Nervensystems

# Geeignete Getränke

Wasser

→ (Leitungs-, Mineral-, stilles -)

Schorle (1:3)

Tee (außer schwarzer Tee)

Kaffee (ca. 3 Tassen pro Tag)

- Der erwachsene Mensch besteht zu ca. 65 - 70% aus Wasser
- Wir verbrauchen Wasser durch Schwitzen, Toilettengang, Atmung, Stoffwechsel
- Mengeneempfehlung ca. **1,5 – 2 l** pro Tag
- Menge über den Tag verteilen

## Auswirkungen eines Flüssigkeitsmangels

- Kopfschmerzen: Blut wird dicker, es kommt nicht mehr genügend Sauerstoff in unser Gehirn
- Müdigkeit / Konzentrationsmangel / Schwindel
- Konzentrierter Urin
- Haut und Lippen werden trocken ....

Bei einem um 5% reduzierten Wasserhaushalt spricht man bereits von einem starken Flüssigkeitsmangel

→ Kreislaufprobleme, Kollaps

# „Gesunde“ Ernährung???

---

Die „gesunde“ Ernährung für alle gibt es nicht

Pauschale Empfehlungen bringen uns nicht weiter

Es gibt aber Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben

→ „gesundheitsfördernde“ Ernährung

# Flexibel – individuelle Zusammenstellung

Stärkehaltige Lebensmittel (Beispiele)	Eiweißbringende Lebensmittel (Beispiele)	Frische Komponente (Beispiele)
Vollkornbrot Vollkornbrötchen Müsli Haferflocken ( und andere) .....	Käse, Wurst, Ei Joghurt (1,5 – 1,8 %) Milch (1,5 – 1,8 %) Quark (bis 20 %) Nüsse und Samen Vegetarische Aufstriche Fisch ....	Obst Rohkost
Kartoffeln, Nudeln, Naturreis Quinoa Hirse .....	Fleisch/ Fisch Eierspeisen Hülsenfrüchte Käse / Milchprodukte Nüsse / Samen .....	Gegartes Gemüse Salate Rohkost Obst

# „Ich kann morgens noch nicht so früh frühstücken“

## Getränke:

Wasser

Tee

Schorle

Kaffee

## Mixgetränke auf Milchbasis mit Obst

z. B. Bananen-, Erdbeermilch

**Smoothies** aus frischen Früchten und Direktsaft

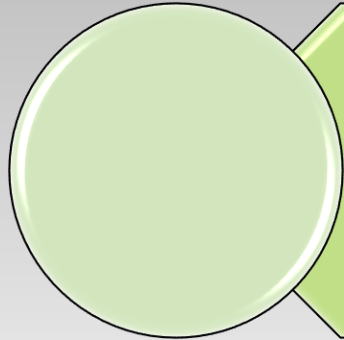
evtl . Haferflocken zum Einrühren

Etwas mitnehmen und **zeitnah** verzehren

Belegte Brote oder Brötchen

Obst, Rohkost, usw.

„Ich habe keine Zeit“



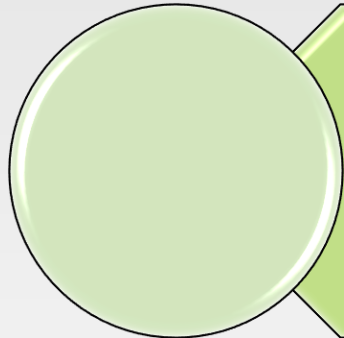
**Getränke:**

Wasser

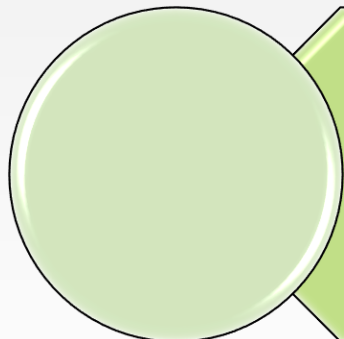
Tee

Schorle

Kaffee



Frühstück am Abend **vorbereiten**  
evtl. **Reste** vom Abendessen **kalt stellen**



**Zeitmanagement**

Morgendlichen Ablauf überdenken  
„Was setzt mich unter Druck“



# „Ich habe nichts mehr im Kühlschrank“

## Wochenliste/Wochenplan:

Was möchte ich essen, was brauche ich wann  
Wann kann ich einkaufen gehen

Gibt es eine Möglichkeit auf dem **Weg zur Arbeit**  
etwas zum Frühstück zu **kaufen**?

Frisch belegte Brote oder Brötchen beim Bäcker

## Vorratshaltung

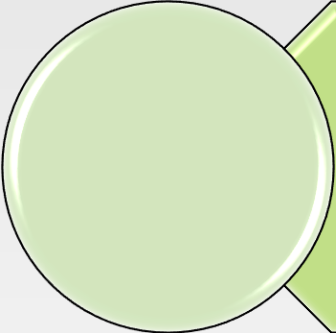
z. B. Brot oder Brötchen im Gefrierschrank vorrätig  
TK-Obst, H- Milch Nüsse, Brotaufstriche, etc.

„Ich muss mich um die Kinder/Familie kümmern“

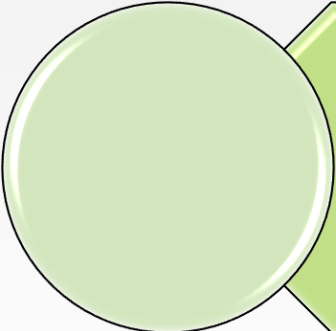


## **Zeitmanagement**

Was kann abends vorbereitet werden



Was können die Familienmitglieder selbst tun



Optimierung des morgendlichen Ablaufes

# Ideensammlung

... und was mögen Sie noch?

**Naturjoghurt mit Obst und/oder Nüssen**

**Quark (20%) mit Obst und/oder Nüssen**

**Obst pur, z. B. Banane, Erdbeeren**

**Rohkost mit Dipp oder pur**

**Müsli mit frischem Obst**

**„Studentenfutter“**

**Avocado (Brotbelag, Guacamole, Salat)**

**Salate (Kartoffel,- Reis-, Nudel-, Bohnen-, gemischter Salat, Linsensalat, etc.)**

**Quiche oder Gemüsekuchen**

**Tortilla (kaltes spanisches Omelett mit Kartoffeln) und Rohkost**

**Vollkornbrot/-brötchen mit Belag und Rohkost oder Obst**

**Vollkornbrot mit Pesto und Tomaten**

**Tomaten mit Mozzarella**

**Käse (Gouda, Feta, etc.) mit Rohkost**