

Bewusst essen bei der Arbeit

Fit in Beruf und Alltag

Essen am Arbeitsplatz ist ungesund, darauf weist die gesetzliche Unfallversicherung VBG hin. Beim unbewussten „nebenher“ Essen am Arbeitsplatz werden nur selten der Geschmack und die Menge der Nahrung wahrgenommen. Dies hat oftmals zur Folge, dass man nicht isst bis ein Sättigungsgefühl eintritt, sondern bis die Packung leer ist. Erschwerend kommt hinzu, dass man am Schreibtisch häufig Schokolade, Kekse oder andere süße oder fettthaltige Snacks zu sich nimmt.

Deshalb rät VBG-Arbeitsmediziner Dr. Jens Petersen zu bewusstem Essen: „Das Essen bei der Arbeit sollte geplant sein. Das heißt, ich mache mir schon morgens Gedanken, wann und insbesondere was ich essen werde. Ein Vorteil dabei ist, dass ich genau weiß, aus welchen Zutaten meine Mahlzeit besteht. Grundsätzlich sollte das Essen während der Arbeitszeit immer mit einer Pause einhergehen. Nur so kommt es auch

dazu, dass man das, was man isst, auch wirklich wahrnimmt.“

Besonders Beschäftigte, die ihre Arbeitszeit überwiegend sitzend im Büro verbringen, laufen Gefahr, sich falsch zu ernähren. Dazu Dr. Jens Petersen: „Körperliche Inaktivität fördert leider den Appetit, was nichts anderes bedeutet als dass der, der sich wenig bewegt auch anfälliger für unbewusstes Essen ist. Deshalb ist die alte Regel immer noch die gesündeste: Mehr Bewegung und weniger Kalorien ergeben einen gesünderen und fitteren Berufsalltag.“ Der Weg in der Mittagspause zur Kantine oder zum nächsten Bäcker ist dreifach vorteilhaft: Man bewegt sich, macht eine bewusste Arbeitspause und der Weg zum Essen ist gesetzlich unfallversichert.

Das VBG-Faltblatt „Fit und produktiv – ein gutes Gefühl“ gibt allen Beschäftigten, die beruflich viel Zeit am Schreibtisch verbringen, Tipps,

Fit und produktiv
– ein gutes Gefühl

■ Tipps, wie Sie als Vielsitzer/in Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten können



VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung
www.vbg.de

wie durch die richtige Ernährung und Bewegung das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erhalten bleiben. Das Falblatt ist auf www.vbg.de unter dem Suchwort „Fit und produktiv“ zu finden. □

VBG

Berufskrankheit „Sehnenscheidenentzündung“ durch Computerarbeit

Einer Finanzbeamtin, die durchweg am Computer arbeitet, steht die Anerkennung ihrer Sehnenscheidenentzündung als Berufskrankheit zu. Dies entschied das Verwaltungsgericht Aachen.

Die Beamtin berief sich vor Gericht darauf, dass die intensive Arbeit am Computer mit Maus und Tastatur Ursache ihrer mittlerweile chronischen Sehnenscheidenentzündung sei. Für das beklagte Land ließ sich dagegen nicht feststellen, dass Bedienstete, die im Wesentlichen am

Computer arbeiten, dem besonderen Risiko einer Sehnenscheidenentzündung unterliegen.

Das Gericht hatte zur Klärung des Verfahrens ein arbeitsmedizinisches Gutachten eines Universitätsprofessors eingeholt. Der Gutachter erkannte auf eine Verbindung zwischen der Tätigkeit der Beamtin am Computer und ihrer Erkrankung. Die Klägerin hat aufgrund der Anerkennung ihrer Krankheit als Berufskrankheit Anspruch auf sogenannte Unfallfürsorgeleistungen. Diese

können im Einzelfall ein höheres Ruhegehalt, besondere Kosten der Heilbehandlung oder die Erstattung von Sachschäden umfassen.

Gegen das Urteil kann ein Antrag auf Zulassung der Berufung gestellt werden, über den das Oberverwaltungsgericht für das Land Nordrhein-Westfalen in Münster zu entscheiden hätte.

VG Aachen,
Urteil vom 14. 04. 2011,
Az.: 1 K 1203/09 □