

## Betriebliches Gesundheitsmanagement beim Erbbauverein Nahrung ist die wirksamste Medizin, die wir haben!

„Nur einen Obstkorb aufstellen reicht nicht!“, findet Werner Roche, kaufmännischer Vorstand der Erbbauverein eG. Deshalb hatte er die Idee, eine Ernährungsbiologin zu engagieren und das Projekt „Mitarbeitergesundheit“ für das Erbbau-Team anzubieten.

Gestartet wurde damit, dass alle zu Weihnachten eine gesunde Nikolaustüte erhielten. „Mich hat das am härtesten getroffen“, lacht Roche, denn bisher waren die Tüten immer randvoll mit Süßigkeiten gefüllt, die nun durch Nüsse, Obst, Dattelkonfekt und Tee ersetzt wurden. Zum Glück und zur Freude von Herrn Roche gab es doch noch einen kleinen Schokoladennikolaus.

### Den Körper „entstressen“

Diese Tüte hat die Mitarbeiter neugierig gemacht, berichtet Dr. Herma Portsteffen, Ernährungsberaterin und Biologin aus Witten, die das Projekt durchführt. Und das sei auch genau der Zweck der Aktion gewesen. In einem Vortrag über gesunde Ernährung, der bald danach folgte, klärte sie über die Zusammenhänge von Ernährung und persönlichem Wohlbefinden auf und beschrieb die biochemischen Prozesse, die im Zusammenhang mit Essen im Körper ablaufen. In ihrem Programm gehe es darum, dass jeder für sich reflektiert, was ihm persönlich wichtig ist und was er sich an Veränderung für sich wünscht. Sie möchte neugierig machen, etwas Neues auszuprobieren. So empfiehlt sie zum Beispiel Menschen mit Schlafproblemen individuell Nahrungsmittel, die einen besseren Schlaf ermöglichen. Es gehe nicht vordringlich darum, etwas wegzulassen, sondern Lebensmittel zu wählen, die zum Beispiel das Glückshormon anregen oder das Schlafhormon verstärken. **„Nahrung ist die wirksamste Medizin, die wir haben!“**,

weiß sie. Ein wichtiger Faktor sei für viele das Thema Stress. „Man muss dem Stress nicht ausgeliefert sein“, erklärt sie. Es gehe darum „von innen zu entstressen und das System zu befrieden“. Und das sei mit der richtigen Ernährung möglich.

### Einfach mal ausprobieren

In einem nächsten Schritt führte sie vierstündige Workshops in Gruppen von acht bis zwölf Teilnehmenden durch, in denen sie allen Denk- und Arbeitsaufgaben gab, die jedem einzelnen klar machen sollten, ob und wann er sich mit seiner persönlichen Ernährung auseinandersetzen will. „Es geht hier nicht um ein ‚muss‘, sondern darum, sich das Ganze erst einmal anzuhören und sich zu fragen: Wie wäre es denn, wenn ich das jetzt einfach mal ausprobieren?“, erklärt die Gesundheitsexpertin. Als „Hausaufgabe“ lud sie die Teilnehmenden ein, in den kommenden Wochen in einem Tagebuch festzuhalten, was sie täglich essen und trinken. Hier gehe es um die Beobachtung und noch nicht darum, etwas zu ändern. Denn: „Die bisherige Kost beizubehalten und zunächst nur zu beobachten, darin liegt eine Chance.“

Die Teilnahme am Programm, das über einen Zeitraum von ein- bis eineinhalb Jahre dauert, ist übrigens freiwillig, und zur Freude des Vorstands und von Frau Portsteffen seien alle hochmotiviert und machen mit.

### Essen als Freund

In Einzelgesprächen, die drei Monate später folgten, ging sie auf jeden Mitarbeiter individuell ein. Neben einer gemeinsamen Auswertung des Tagebuchs zeigte sie mikroskopische Blutbilder, die zu erkennen geben, wo man sich ernährungsmäßig persönlich mehr pfle-

gen kann. „Wenn ich auf die Qualität und die Wertigkeit von Nahrung achte, dann wird Essen mein Freund“, so Portsteffen. Sie machte aufgrund des Blutbilds Vorschläge, „und die dürfen gar nicht alle gleichzeitig umgesetzt werden“, erklärt sie. Für die kleinen Schritten solle jeder aussuchen, was für ihn am attraktivsten ist. Natürlich erfordere das auch ganz viel Willensstärke, weiß sie. Das Tagebuch helfe aber dabei, seinen eigenen Essenplan zu erstellen.

### An Probiertagen Neues entdecken

Weitere Einzelberatungen werden noch folgen, in denen betrachtet wird, wie die Entwicklung bisher war, ob es Veränderungen im Wohlbefinden gibt und wie es weiter geht. Zwischendurch kommt die Ernährungsberaterin zu Probiertagen in die Geschäftsstelle, an denen sie Essen wie zum Beispiel Smoothies, Süßigkeiten oder Stullen vor Ort zum Probieren zubereitet. So bringe sie den Teilnehmenden die eigenen Ziele und ihr Programm immer wieder in Erinnerung und stehe auch für Fragen zur Verfügung. In einem weiteren Workshop geht es dann um das Thema Stress

und Verhaltenstechniken zur Stressbewältigung. Das Projekt endet mit einem Vortrag, der die letzten Monate zusammenfasst und Perspektiven für die Zukunft aufzeigt. Das Erbbau-Team erlebe sie als hochmotiviert, sehr herzlich und vor allem neugierig, beschreibt Portsteffen ihre Erfahrung in der Projektarbeit mit uns. „Allen ist klar, dass das Ergebnis offen ist, und ich merke, man hat Lust, meine Anregungen zu hören. Alle haben verstanden, dass es hier nicht um ein Leistungsziel geht!“

„Unser Ziel ist es, unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern etwas Gutes zu tun“, beschreibt Werner Roche seine Motivation, dieses Projekt anzubieten. Zu guter Letzt wird sich auch ein Mehrwert für die Genossenschaft einstellen.



Dr. Herma Portsteffen  
Ernährungsberaterin  
Biologin

