

## Kundeninformationen Arbeitsschutz - Januar 2023

# Gesunde Ernährung im Unternehmen

## Leistungsfähigkeit und Motivation verbessern - Fehlzeiten reduzieren

Vor der nächsten Videokonferenz noch schnell den Kühlschrank checken. Nebenbei das Mittagessen zu sich nehmen. Oder morgens nur mal schnell durch die E-Mails gehen, bevor die eigentlich fest eingeplante Sporteinheit dann doch ausfallen muss. Abends unkonzentriert, gestresst und ohne jegliche Zeit an der frischen Luft ab aufs Sofa. Wer kennt das alles nicht? Home Office ist für viele eine zusätzliche, enorme Herausforderung und ein Kraftakt, den Haushalt, die Kinderbetreuung, die Arbeit und dann noch die eigene Gesundheit erfolgreich zu meistern.

### Im Gespräch mit Frau Annika Brahmann (Ernährungscoach IHK)



#### **Hallo Annika ! Stellen Sie sich bitte kurz vor.**

Ich bin Annika, eine junge Berlinerin und leidenschaftlicher Ernährungscoach für ganzheitliches Wohlbefinden. Ich liebe es, voller Energie und Kraft durchs Leben zu gehen, mich gesund zu fühlen und einfach zu strahlen. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder von uns mit einer Prise mehr Bewusstsein für gesunde Ernährung, Bauchgefühl und Bewegung den eigenen Alltag rundum gesünder und kraftvoller leben kann.

#### **Ganz praktisch - Wie kann man beim Arbeiten trotz Hektik und Zeitdruck gesund essen?**

Um frisch und konzentriert in den Arbeitstag zu starten, hilft eine in Sichtweite stehende Wasserflasche. So stellen Sie sicher, dass Sie kontinuierlich genug Flüssigkeit zu sich nehmen. Sie können auch feste Pausenzeiten in ihrem Kalender einplanen, in denen Sie ohne Computerbildschirm oder Smartphone vor der Nase ganz bewusst ihr Mittagessen oder einen Snack genießen. Und wie wäre es mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft, indem Sie Telefonate, die nicht am Computer stattfinden müssen, nach draußen verlagern? Dies ermöglicht Ihnen regelmäßiges Aufstehen, fördert die Verdauung und stärkt Ihr Immunsystem. Um nicht jeden Tag kochen zu müssen oder auf stark verarbeitete Fertiggerichte zurück greifen zu müssen, ist Vorkochen für 2 bis 3 Tage eine wunderbare Sache – vielseitig, vollwertig, unverarbeitet und frisch.

### **Was sind die Vorteile, wenn ein Unternehmen gesunde Ernährung unterstützt?**

Es entstehen viele positive Effekte. Langfristig präventiv kann vielen durch Ernährung bedingte, schwerwiegende Krankheiten wie Übergewicht und Herz-/Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden, indem in der Kantine frische, pflanzenbasierte, vollwertige Kost angeboten wird. Zudem trägt gesunde Ernährung zu weniger Anfälligkeit für Krankheiten, mehr Konzentration, eine höhere Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit des Personals bei. Krankheitsbedingte Fehlzeiten nehmen dadurch langfristig ab, was sich wiederum positiv auf die Lohnkosten auswirkt.

### **Wie kann ein Ernährungscoach ein Unternehmen unterstützen?**

Als Ernährungscoach unterstütze ich Unternehmen bei der Konzeption von spezifisch auf deren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zugeschnittenen Lernformaten in Form von Workshops oder Vorträgen, um das Thema ganzheitliche Ernährung alltagstauglich zu machen und um Motivation aufzubauen. Die Begleitung, die ich als Ernährungscoach gebe, ist von großem Vorteil, da viele Menschen schon viel grundsätzliches Ernährungswissen haben und trotzdem die Umsetzung oft nicht realisieren. Mein Fokus liegt ganz klar bei praktischen Lösungen, die dem Unternehmen einen messbaren und nachhaltigen Mehrwert bringen.

### **Wie läuft so ein Coaching ab?**

An einem ersten Beratungsgespräch mit der Geschäftsleitung legen wir zusammen die konkreten Ziele und Massnahmen für ein Coaching fest. Meist startet das Coaching dann mit Erstgesprächen, bei denen es darum geht, die Essgewohnheiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie deren Arbeitsalltag besser kennenzulernen. Die praktischen Lösungen entwickle ich immer zusammen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Das führt schneller zum Erfolg! Empfehlenswert ist es, sich alle 2 bis 3 Wochen in weiteren Coaching Sessions zu treffen. Eine erfolgreiche Umsetzung benötigt eine regelmässige Betreuung und dauert in der Regel zwischen drei und neun Monaten. Individuelles Einzelcoaching empfehle ich als Ergänzung im Anschluss an ein Gruppenformat. Übrigens, in der Home-Office-Zeit kann gesunde Ernährung durch den Arbeitgeber durch online Wissensformate oder Food-Boxen erfolgreich unterstützt werden!

**Besten Dank für das Gespräch !**

  
DEIN GANZHEITLICHES ERNÄHRUNGS COACHING

[www.annika-brahmann.de](http://www.annika-brahmann.de)

+49 176 31 43 07 80

[info@annika-brahmann.de](mailto:info@annika-brahmann.de)

# Pandemie - Konfliktstoff am Arbeitsplatz

## Arbeitsschutz - Kündigungsgrund Maske aus Sicht der Gerichte

Kann „Maskenverweigerern“ gekündigt werden oder können Beschäftigte von der Arbeit fernbleiben, weil sie sich dort nicht ausreichend vor einer Infektion mit dem Virus SARS-CoV-2 geschützt sehen? Darüber geraten Arbeitgebende und Beschäftigte in Konflikt seit die Pandemie den Arbeitsalltag mitbestimmt.

### Ein aktuelles Beispiel

Das Amtsgericht Siegburg bestätigte einer Stadtverwaltung, dass sie von einem Mitarbeiter das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung verlangen kann, wenn er in Kontakt mit anderen Personen kommt. Der Verwaltungsmitarbeiter hatte dies trotz einer allgemeinen „Maskenpflicht“ im Rathaus verweigert, worauf ihn die Stadt nicht weiter beschäftigen wollte. Er klagte dagegen – und verlor. „Arbeitgeber dürfen zum Schutz vor Corona-Infektionen von ihren Beschäftigten verlangen, dass sie eine Maske während der Arbeitszeit tragen“, so die Siegburger Richter. Während „Maskenverweigerer“ unter Umständen den Job riskieren, kündigen andere, weil sie sich bei der Arbeit unbedingt mit einer MNB schützen wollen. So geschehen in Bielefeld, wo ein Chef Schutzmaßnahmen gegen Corona für unnötig, sogar lächerlich hielt. Da eine Mitarbeiterin für das Tragen einer MNB und ihren Wunsch nach mehr Infektionsschutz nur Hämme ertete, kündigte sie schließlich ihren Job. Häufig seien Beschäftigte der Meinung, in solch einer Situation „am kürzeren Hebel zu sitzen“, sagt Fabian Wilden aus der Landesrechtsabteilung von ver.di Nordrhein-Westfalen. „Der Arbeitgeber ist rechtlich dazu verpflichtet, Hygieneregeln einzuhalten und den Arbeitnehmer gegen Gefahr für sein Leben und seine Gesundheit zu schützen.“

### Sich und andere schützen – Pflicht am Arbeitsplatz

Bei Konflikten um Corona-Schutzmaßnahmen bei der Arbeit geht es zum einen um die Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden, zum anderen um die Mitwirkungspflicht der Beschäftigten. Wer andere nicht vor einer Infektion schützen will, obwohl die dazu notwendigen Maßnahmen angemessen sind, verletzt seine Pflichten nach dem Arbeitsschutzgesetz und den Vorschriften der gesetzlichen Unfallversicherung. Dies galt bereits lange vor Corona. Inzwischen sind auch die Vorgaben des Infektionsschutzgesetzes bei den Gefährdungsbeurteilung abzuleitenden Maßnahmen zu berücksichtigen und seit dem 27. Januar gilt die SARS-CoV-2 Arbeitsschutzverordnung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Danach sind an Arbeitsplätzen, an denen Abstandregeln nicht eingehalten werden können, medizinische Gesichtsmasken oder FFP2-Masken vorgeschrieben – Alltagsmasken aus Baumwolle reichen nicht mehr aus. Zudem wurde der Druck auf Arbeitgebende erhöht, Beschäftigten Homeoffice anzubieten.

### Leitfaden für rechtssicheres Handeln

Doch woher soll man sich damit auskennen, wenn man eigentlich einen Malerbetrieb leitet, ein Bekleidungsgeschäft oder eine Schule? Hier soll die SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel helfen, die anlässlich „der epidemischen Lage von nationaler Tragweite“ zeigt, wie die Gefährdungsbeurteilung hinsichtlich des Infektionsschutzes ergänzt werden kann, zum Beispiel bei der Arbeitsplatzgestaltung, in Sanitärräumen, Kantinen und Pausenräumen, bei der Lüftung, bei Dienstreisen und Besprechungen sowie durch Homeoffice-

Angebote. Darüber hinaus kommen persönliche Schutzmaßnahmen zum Tragen. Die wichtigsten sind aus dem Alltag bekannt: Kontakte vermeiden, ansonsten Abstand halten und Maske tragen, regelmäßig lüften, Hände waschen oder desinfizieren. Zudem beschreibt die Arbeitsschutzregel den Umgang mit besonders schutzbedürftigen Beschäftigten und solchen, die nach einer SARS-CoV-2-Infektion oder COVID-19-Erkrankung zur Arbeit zurückkehren. Obgleich die Arbeitsschutzregel kein Gesetz ist, empfiehlt der Jurist Marcus Hussing von der DGUV sie schon aufgrund ihrer rechtlichen Vermutungswirkung dringend als Leitfaden für rechtssicheres Handeln in der Epidemie zu berücksichtigen. Unabhängig davon sind Corona-Schutzverordnungen der einzelnen Länder und die bundesweite Corona-Arbeitsschutzverordnung verpflichtend zu beachten.

Quelle: <https://topeins.dguv.de/dossiers/corona/>



Ihre **OSPREE** Geschäftsleitung - Dr. René Pritzkow und Fabian Osterwalder

Mit **OSPREE** auf der sicheren Seite und Alles aus einer Hand !  
info@ospree-arbeitsschutz.de  
Tel. +49 (030) 54 90 67 110

