

Preis in der Kategorie Ernährungs-Kommunikation, dotiert mit Fr. 7'500

*Arlette Boller (31, Bern) und Nadia Schwestermann (25, Bern)
Schule für Ernährungsberatung Bern*

Essen, wenn andere schlafen – Empfehlungen zur Ernährung bei Nachtarbeit

Der Mensch ist „programmiert“ am Tag Leistung zu erbringen und Nahrung aufzunehmen und sich während der Nacht ohne Nahrungsaufnahme zu erholen. Bei Nachtarbeit (23.00 bis 07.00) wird dieser natürliche Rhythmus durchbrochen. Die dadurch entstehende Belastungssituation ist häufig mit spezifischen Erkrankungen verbunden. In der vorliegenden Arbeit wurden spezifische Ernährungsempfehlungen für die Nacht ausgearbeitet. Dazu gehören konkrete Informationen und Erklärungen inklusive einer Menü- und Lebensmittel-Auswahl sowie Vorschläge für Nachtmahlzeiten und Lebensmittelautomaten. Weiter liegt eine Checkliste vor, die am Arbeitsplatz angebracht werden kann. Zur Überprüfung der Umsetzbarkeit wurde die Situation in einem Betrieb konkret analysiert. Es zeigte sich, dass Möglichkeiten vorhanden sind, durch Einzelfall-Analysen die Situation der Nachtarbeitenden zu verbessern und damit zu ihrem Wohlbefinden konkret einen Beitrag zu leisten.

3 Fragen an die Preisgewinnerinnen (Nadia Schwestermann)

Wie sind Sie auf Ihr Thema gekommen?

Das hat so quasi einen familiären Ursprung. Mein Vater ist Arbeitsinspektor und hat sich schon viel mit der Thematik Nachtarbeit beschäftigt. Er motivierte mich, diese Arbeit an die Hand zu nehmen, da auf diesem Gebiet nur sehr wenig Material vorhanden ist. Anfangs hatte ich Bedenken und fand das Thema eher langweilig. Von Tag zu Tag steigerte sich aber die Begeisterung zusammen mit meiner Kollegin Arlette Boller in dieses Gebiet einzutauchen.

Was hat Sie während Ihrer Recherchen und Untersuchungen am meisten überrascht?

Die grosse Nachfrage und das positive Echo waren für uns eine grosse Freude. Viele Firmen interessierten sich für das Thema und stellten sich für unsere Arbeit zur Verfügung. Wir merkten sehr schnell, dass wir ein Thema aufgegriffen hatten, das viele beschäftigt. 15 bis 20 Prozent aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der Schweiz arbeiten nachts.

Was erhoffen Sie sich von Ihrer Arbeit als bleibende Wirkung?

Schön wäre, wenn bei Arbeitnehmern und Arbeitgebern die Sensibilität für das Thema zunimmt. In der Arbeitswelt findet zur Zeit ein grosser Wandel statt. Von der Arbeitssicherheit am Arbeitsplatz, welche sich hauptsächlich auf die Verhütung von Unfällen beschränkt, geht man heute zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung über, und dabei ist die Ernährung ein wichtiger Punkt. Es stimmt uns zuversichtlich, dass schon einige Anfragen von Firmen für Schulungen oder für den Bezug von Broschüren bei uns eingegangen sind.



Arlette Boller & Nadia Schwestermann