

Von Menschen und Mahlzeiten

ESSEN Kaum etwas in Unternehmen ist unter Mitarbeitern so diskussionswürdig wie die Kantine. Um die vielen Geschmäcker der Mitarbeiter und gesundes Essen unter einen Hut zu bringen, lassen sich immer mehr Firmen von Ernährungsfachleuten beraten. Eine von ihnen ist Heike Lemberger

FOTOS ▶ ARNE WEYCHARDT

Wenn es ums Essen geht müssen sie die Menschen immer vor deren Kühlschrank abholen,“ sagt Heike Lemberger. „Über Geschmack können sie nicht streiten.“ Die 41-jährige Ernährungswissenschaftlerin weiß aus langjähriger Erfahrung, dass man mit noch so klugen Ratschlägen und freundlich gemeinten Ermahnungen nicht viel weiterkommt, wenn es darum geht, eine gesündere Ernährung erfolgreich zu propagieren. Das leichte Umsteuern, ein paar Tipps – es sind die kleinen Veränderungen, die angenommen werden und die dann in der Summe großes bewirken können.

Die diplomierte Ökotrophologin berät seit vielen Jahren eine Reihe namhafter Unternehmen in vielen Fragen rund um die Ernährung im Allgemeinen und Kantinenessen im Besonderen. Olympus Deutschland GmbH, Lufthansa, Siemens oder Bosch – seit mehr als zehn Jahren – die „Otto“-Gruppe. Von Abnehmen oder Bauch weg-Kursen über Food-Coaching bis hin zu individueller Ernährungsberatung hat Heike Lemberger unterschiedlichste Programme entwickelt, die von den „Otto“-Mitarbeitern auch rege nachgefragt werden. Der Hamburgerin geht es darum, Anstöße zu geben, wie man bewusster mit Essen und Ernährung umgehen kann, um sich dann wohler zu fühlen. „Rund 70 Milliarden Euro an Krankheitskosten im Jahr sind Folge falscher Ernährung. Wer die Gesundheitskosten in den Griff bekommen will, muss mehr für die Prävention

tun. Und Prävention fängt bei der richtigen Ernährung an.“

Und die richtige Ernährung beginnt in der Kantine bei den „Kleinigkeiten“: Das gesündere Öl beim Braten, das schonender gegarte Gemüse, die nicht ganz so fetten Soßen, das nicht überzuckerte Dessert – schon hat sich Grundsätzliches geändert. Oder die Portionen: „Wer ein paar Pfunde zuviel hat, bekommt bei der Essensausgabe reflexartig die Extraportion Kartoffeln. Dabei wäre eine Extraportion Gemüse viel sinnvoller. Hier hilft es, wenn das Ausgabe-Personal einen geschärften Blick entwickelt.“

Besonders Industrieunternehmen, die viele Mitarbeiter an Maschinen beschäftigen, „achten verstärkt darauf, dass ihre Mitarbeiter nach der Mittagspause fit und konzentriert an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, auch um Arbeitsunfälle verhindern“. Dabei helfen manchmal kleine

Gesundheit fängt bei der richtigen Ernährung an

Tricks. Zum Beispiel bei „Currywurst mit Pommes rotweiß“: Für ein internationales Unternehmen, das der beliebten Kantinen-Currywurst Paroli bieten wollte, entwickelte Heike Lemberger ein Anti-Currywurst-Konzept – mit Currywurst: „Wir haben die Currywurst durch bessere Qualität veredelt und auch preislich angehoben, dafür das tägliche ‚leichte‘ Stammessen umso preiswerter gestaltet. Die Folge: Das Stammessen wurde zum Renner, und die

Currywurst wieder zum Erlebnis nach dem Motto: Heute gönne ich mir mal was.“

Neben ihrer Beratertätigkeit vor Ort hat sich Heike Lemberger auch als Autorin einen Namen gemacht. Regelmäßige Beiträge in Fachzeitschriften und Kolumnen in Publikumsmagazinen sowie eine Reihe von Ratgeber-Büchern („Abnehmen lernen“, „So isst Mann sein Fett weg“) stehen auf ihrer Literaturliste. Im Herbst erscheint ihr fünftes Buch „Das große LOGI-Back- und Dessertbuch“ (systemed Verlag).

LOGI steht dabei für ein zu den etablierten Regeln alternatives Ernährungskonzept und setzt auf eine zucker- und stärke-reduzierte Kost ohne radikale Umstellung der

Ernährungsgewohnheiten. Gewichtsreduktion ohne zu hungern, dabei den Stoffwechsel „normalisieren“ – LOGI propagiert nicht die Drei-Wochen-Diäten sondern den sanften Umstieg auf ein gesünderes Ernährungskonzept.

Und dann sind da noch die Hamburger Fußballvereine HSV und St. Pauli, die in der Saison 2010/2011 gemeinsam in der ersten Liga spielen und die sich von der Ökotrophologin in allen Fragen rund um die richtige Ernährung beraten lassen. Wer von den Beiden wird denn nun am Ende der Saison weiter vorne stehen? „Das Team, das meine Ernährungsvorschläge besser umsetzt“, lautet die diplomatische Antwort. ◀

Info▶ Ökotrophologie

▶ Die Ökotrophologie ist seit 50 Jahren ein eigenständiges Studienfach der Haushalts- und Ernährungswissenschaft. Sie beschäftigt sich sowohl mit den naturwissenschaftlich-medizinischen und psycho-soziologischen als auch den ökonomischen Aspekten der Ernährung. Ökotrophologen sind meist an der Schnittstelle zwischen Verbraucher und Lebensmittelunternehmen zu finden. Ein weiteres Betätigungsfeld sind Unternehmen, die sich bei der Gesundheitsprävention ihrer Mitarbeiter beraten lassen.



Gesundes muss auch schmecken: Diplom-Ökotrophologin Heike Lemberger bespricht in der Otto-Kantine Alster mit Koch Jan Thode von dem Catering-Unternehmen „Kochwerk“, die auch die Kantine betreibt

Kochwerk

▶ Die Hamburger Betriebsrestaurants der Otto-Gruppe werden von Kochwerk betrieben. Das Unternehmen wurde 2007 gegründet; zwölf Köche, davon vier Meisterköche, holen mit ihren Kochkünsten die ganze Welt kulinarisch an die Alster. Natürlich kommt alles frisch auf den Tisch und es werden nur hochwertige Produkte verarbeitet. Neben den Restaurants bietet Kochwerk eine Vielzahl von Catering- und Koch-Events an. Von Kochkursen und Küchenpartys, Firmenfesten und Grillabenden, Seminarverpflegung und Konferenz-Catering – es gibt kaum etwas mit und rund um Essen und Trinken, das die Kochwerkler nicht organisieren können.

✉ www.kochwerk-alster.de

Kochwerk
powered by OTTO