

Gesundheitsschutz

«Es ist ganz wichtig, das Essen in aller Ruhe mit allen Sinnen zu geniessen. Ein Zeitfenster von mindestens einer halben Stunde an einem gemütlichen Ort, eventuell in angenehmer Gesellschaft, wäre ideal dafür.»

Nadia Schwestermann, Ernährungsberaterin



Gute Verpflegung ist wichtig

Sparen bei der Personalverpflegung schadet der Personalgesundheit. Die Arbeitnehmenden tragen hier aber auch Selbstverantwortung. Und individuelle Bedürfnisse müssen möglichst berücksichtigt werden.

Der SEV sucht mit den Arbeitgebern aktiv nach einer rasch umsetzbaren Lösung im Bereich der Verpflegung für die in diversen Schichten arbeitenden Mitarbeitenden – wo es diese noch nicht gibt. Dies soll unter dem expliziten Augenmerk geschehen, dass besagte Verpflegungsmöglichkeiten jederzeit zur Verfügung stehen und nicht nur von 7.00 bis 20.00 Uhr.» Dies fordert der Kongressantrag K15.004 «Ernährung und Verpflegung für Mitarbeitende im Schichtbetrieb» der Frauenkommission SEV, den der SEV-Kongress im letzten Mai verabschiedet hat.

Die Begründung weist auf ein konkretes Problem hin: «An vielen Pausenorten der Mitarbeitenden fehlen heute Arbeitskantinen, und die Leute werden auf Restaurants oder das Lebensmittelgeschäft ver-

wiesen. Dieses Angebot mag ja gut sein in Phasen der allgemeinen Öffnungszeiten solcher Betriebe, verfehlt aber seine Wirkung bei allen Mitarbeitenden, die ausserhalb dieser Öffnungszeiten essen müssen oder am «Wirtesonntag» vor verschlossenen Türen stehen.»

Gesucht: passende individuelle Lösungen je nach Standort

Weil die Bedürfnisse und Gewohnheiten je nach Ort «sehr heterogen» seien, sei «keine Pauschallösung» möglich, sondern es brauche «Lösungen, die durch direkt Betroffene mitbestimmt werden und an die individuellen Ortsbedingungen angepasst und für alle finanzierbar sind», führt die Begründung weiter aus.

Der Vorstand SEV stellte sich am Kongress hinter den Antrag, wobei er anmerkte: «Im Grundsatz sind die Personal-

kommissionen in dieser Frage zuständig.» kontakt.sev fragte daher nicht nur bei der Frauenkommission, sondern auch bei den Personalkommissionen (Peko) nach, wie sie die Verpflegung der Schichtarbeiter/innen bei der SBB verbessern und Verschlechterungen bestehender guter Infrastruktur entgegenwirken wollen.

Beim Nötigsten beginnen

«Wir fordern keine Luxuslösung», betont die für die Frauenkommission zuständige Gewerkschaftssekretärin Lucie Waser. «Erste Priorität haben Verbesserungen dort, wo es für fahrendes Personal gar kein Verpflegungsangebot gibt und vielleicht nicht mal ein Pausenlokal.» Davon ist z.B. das Cargo-Lokpersonal an gewissen Destinationen betroffen – siehe Box. Zweitens denkt Lucie Waser an Verbes-

serungen, die an vielen Orten schon mit relativ wenig Aufwand möglich wären.

Selecta-Angebot verbessern

Beispielsweise was die Selecta-Automaten in den Pausenräumen betrifft, sollten die Auffüllprobleme lösbar sein, findet Lucie Waser. Und die Inhalte sollten besser auf die Bedürfnisse und Geschmäcker abgestimmt werden. «Zum Beispiel sollte auch etwas für Vegetarier/innen angeboten werden.»

Das Selecta-Angebot ist auch für die Bieler Zugbegleiterin Janine Truttmann ein Thema: «Es ist etwa in Lausanne oder Biel nicht so vielfältig wie in Genf oder St.Gallen. Es gibt nicht überall Fertigménüs wie Älplermagronen zum Aufwärmen. Generell würde ich mir noch mehr Salate wünschen, z.B. mit Mozzarella oder Cäsarsalat.» Andrea-Ursula Leuzinger, Personenverkehr-Lokführerin in Zürich, findet ebenfalls, das Angebot sei oft allzu dürftig. Persönlich trägt sie die Fertigménüs und Sandwiches wegen der Saucen nicht besonders gut. In Zürich sei das Auffüllproblem an den Wochenenden eine Zeit lang besonders akut gewesen, doch habe das vor einem Jahr gebessert, wohl dank einer Intervention der Peko. Manchmal gingen die Sandwiches aber weiterhin aus (siehe Foto), und Defekte würden nicht immer behoben.

In der Tat habe die Peko vor

einem Jahr aufgrund der Reklamationen bei Selecta interveniert, bestätigt Ruedi Baumann, Leiter der Fachgruppe Soziales der Peko Personenverkehr. Vor allem vor Festtagen würden die Automaten nun besser aufgefüllt, und es habe kaum mehr Reklamationen gegeben. Man könne und solle Defekte rund um die Uhr bei der entsprechenden Selecta-Telefonnummer melden, diese müssten auch am Wochenende repariert werden, das garantiere der Vertrag von Selecta mit der SBB. Bei dessen Neuaushandlung vor zwei Jahren (mit Mitsprache der Peko) seien zusätzlich 180 Wasserspender herausgeholt worden. Bei diesen scheint der Service aber auch nicht immer zu klappen, wie kontakt.sev hörte. Generell solle man es der Peko melden, wenn der Service zu wünschen übrig lässt.

Selecta habe Versuche mit mehr Salaten, Äpfeln und Fertigménüs gemacht, sei aber offenbar an gewissen Standorten auf der verderblichen Ware sitzen geblieben, sagt Thomas Walter, Präsident Peko Fläche Verkehrsmanagement (P-VM). Die Peko sei stets offen für Anregungen.

Sparen bei den Kantinen

Alle Interviewten bedauerten, dass in den letzten Jahren manche Kantinen (die zum Teil auch die Post finanzierte) geschlossen wurden, wie in Biel, Chiasso, Chur, Romans-

horn oder Winterthur, was mit dem dortigen Personalabbau zu tun hat. Alle würden sich zumindest an grossen Standorten Kantinen wünschen, die von früh bis spät offen sind wie in Zürich oder Erstfeld. Doch die SBB will für die Personalverpflegung nicht mehr ausgeben und pocht deshalb auf Wirtschaftlichkeit. Das wirkt sich auch auf die Öffnungszeiten der verbliebenen Kantinen aus.

Darum suchen die Peko an den einzelnen Standorten auch nach Kooperationen mit Gastbetrieben in oder bei Bahnhöfen, die vergünstigte Menüs anbieten (z.B. Bahnhofbuffets in Basel oder Winterthur) und wenn möglich reservierte Sitzplätze (z.B. in Brig). Die SBB will nur offizielle Verträge breit kommunizieren, sodass man zurzeit von den informelleren Abmachungen eher zufällig erfährt.

Pausenräume wichtig

Beide Frauenkommissionsmitglieder betonen die Bedeutung rasch erreichbarer, angenehmer Pausenräume mit Mikrowellen-Wärmeöfen usw., wo man in den oft knapp bemessenen Pausen in Ruhe essen und sich vom «Rummel» der Menschenmassen (Zugpersonal) erholen kann. Dort hin, wo Selecta nichts bietet, nehmen sie eigene, ausgewogene Picknicks mit – vor allem, wenn Pausen ausserhalb der Öffnungszeiten von Läden und Restaurants liegen. **FI**

Uhrzeit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Schichtfreier Tag



Frühschicht



Spätschicht



Nachtschicht



Arbeitszeit

Hauptmahlzeit | Zwischenmahlzeit

Das Verdauungssystem liebt Regelmässigkeit. Darum ist es ideal, in allen Schichten möglichst feste Essenszeiten einzuhalten. Grafik aus «Essen wenn andere schlafen, Praktischer Ratgeber für Nacht- und Schichtarbeitende», verfasst und hg. von Nadia Schwestermann, Nutriteam (mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE), Bern, 2012, bestellbar unter www.sge-ssn.ch/shop

Für eine gute Verpflegung braucht es Planung und Infrastruktur

«Organisation ist das A und O»

Nadia Schwestermann, Ernährungsberaterin Bsc und Geschäftsführerin der Nutriteam GmbH in Bern, empfiehlt den Arbeitnehmenden, ihre Verpflegung zu planen – und den Arbeitgebenden, ihren Mitarbeitenden die Infrastruktur zur Verfügung zu stellen, die sie für eine gute Verpflegung brauchen.

■ **kontakt.sev: Sie empfehlen, die Mahlzeiten immer etwa zur gleichen Zeit einzunehmen, egal ob im Früh-, Spät- oder Nachtdienst. Warum?**

Nadia Schwestermann: Ein regelmässiger Essrhythmus hält den Blutzucker zwischen der Hunger- und der Sättigungsgrenze und sorgt so für eine konstante Leistungsfähigkeit. Zweitens ist die regelmässige Verteilung der Mahlzeiten für den Verdauungstrakt bekömmlicher. Drittens hilft ein regelmässiger Mahlzeitenrhythmus unsere innere Uhr zu synchronisieren, wodurch wir uns fitter



fühlen. Jedoch bedeutet Regelmässigkeit keinesfalls, dass man alle zehn Minuten etwas «snacken» soll,

denn das wäre für den Stoffwechsel schlecht, sondern dass man die Haupt- und Zwischenmahlzeiten möglichst regelmässig plant (siehe Grafik oben). Das ist in jeder Schicht möglich, aber mit gesundem Menschenverstand und unter Berücksichtigung des individuellen Chronotyps: Ein Morgenmensch hat in der Regel keine Probleme, in den frühen Morgenstunden zu frühstücken, ein typischer Abendmensch dagegen eher. Wenn dieser Abendmensch Frühschicht leistet, kann er darum das Frühstück bleiben lassen und seine erste Mahlzeit im Betrieb einnehmen. Diese kann etwas grösser ausfallen, um mit genügend Energie in den Berufsalltag zu starten.

■ **Soll man, wenn man Nachtschicht hat, zum Mittagessen aufstehen?**

Auch hier soll auf die individu-

ellen Bedürfnisse geachtet werden. Wenn jemand Familie hat, lohnt es sich vielleicht aufzustehen, um mit der Familie zu Mittag zu essen, denn Essen ist auch etwas Soziales. Danach kann nochmals eine Siesta oder ein Powernap einhalten kann, komme ich auch ohne Zwischenmahlzeiten gut über die Runden. Wenn man aber irgendwo an einem Bahnhof steht und sich plötzlich der Hunger meldet, ist man froh um einen kleinen Notvorrat.

■ **Stimmt es, dass der beste Snack gar keiner ist?**

Das kann so pauschal nicht gesagt werden, weil es von der Art der Arbeit und den indivi-

duellen Bedürfnissen abhängt, ob eine Zwischenmahlzeit sinnvoll ist. Ein Rangierarbeiter, der körperlich mehr aktiv ist als jemand, der einen Bürojob macht, braucht mehr Energie. Andere merken vielleicht: Wenn ich alle drei Hauptmahlzeiten einhalten kann, komme ich auch ohne Zwischenmahlzeiten gut über die Runden. Wenn man aber irgendwo an einem Bahnhof steht und sich plötzlich der Hunger meldet, ist man froh um einen kleinen Notvorrat.

■ **Ist es eine gute Idee, wenn ich mein Sandwich auf dem Weg von A nach B gehend esse, um Zeit zu sparen?**

Das ist eine Tendenz, die ich zunehmend beobachte. Es kommt immer darauf an, auf welche Art und Weise dies geschieht, doch es ist ganz wichtig, das Essen in aller Ruhe mit allen Sinnen wirklich zu geniessen. Denn wenn gehend oder stehend gegessen wird, erlebt dies der Körper häufig erfahrungsgemäss zu wenig, sprich es ist kein befriedigendes

Fortsetzung auf Seite 12

Fehlende Pausenräume für Cargo-Lokführer

Mancherorts, wo Cargo-Lokführer Pause machen, gibt es keine Pausenräume, z.B. in Rothenburg LU. Dort ist das nächste Restaurant 1,5 km entfernt und öffnet um 8 Uhr, zu spät für Pausen zwischen 5 und 6 Uhr. Also isst man meist auf der Lok. In Mellingen AG braucht man etwa 15 Minuten bis zur Toilette der Coop-Pronto-Tankstelle, die Bahnhoftoilette ist geschlossen. Art. 32 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz schreibt Toiletten bei den Arbeitsplätzen und Pausenräumen vor, und Art. 33 «zweckmässige, ruhige und möglichst natürlich beleuchtete Ess- und Aufenthaltsgelegenheiten». Art. 46 der Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz verlangt vom Arbeitgeber, dass er bei Nachtarbeit Kochgelegenheiten für die Zubereitung warmer Mahlzeiten in einem geeigneten Raum bereitstellt oder warme Mahlzeiten abgibt. Laut den BAR Cargo dürfen Pausen nur eingeteilt werden, wenn man für eine Erfrischung in der nächsten Essgelegenheit effektiv mindestens 30 Minuten Zeit hat. **FI**



Luft statt Sandwiches für das Lok- und Zugpersonal im HB Zürich (Nordtrakt) am Sonntagmorgen, 17. Januar 2016.

Gesunde Ernährung und Pausen bei Schichtarbeit: Ratschläge des Seco

Allgemeine Ratschläge:

■ Trotz Schichtdienst sollte man die *Mahlzeiten möglichst stets zur gleichen Zeit einnehmen*, damit sich der Körper auf einen eigenen Rhythmus einstellt und die Mahlzeiten leichter verdaut. *Empfohlen werden täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten*. So beugt man Hungerkrisen vor und vermeidet allzu üppige Mahlzeiten, die aufliegen.

■ Zum Essen und bei jeder Gelegenheit sollte man *genug trinken*, denn aufgrund der besonderen Arbeitsbedingungen kann der Flüssigkeitsbedarf besonders hoch

sein. Ideal sind Wasser, Früchte- oder Kräutertee und zur Abwechslung Lightgetränke ohne Zucker.

Spätschicht (z. B. 14–22 Uhr)

Lassen Sie sich nicht extra wecken, doch wenn Sie von selbst zwischen 7 und 8 Uhr erwachen, geniessen Sie um diese Zeit Ihr **Frühstück**, damit Ihr Körperrhythmus nicht durcheinandergerät.

Falls Sie früh gefrühstückt haben, empfiehlt sich eine **Zwischenmahlzeit** im Verlauf des Morgens, um bis Mittag nicht allzu hungrig zu werden. Geniessen Sie um die

Mittagszeit ein normales, gemütliches **Mittagessen**, wenn möglich nicht alleine; auf Alkohol besser verzichten. Es ist wichtig, gegen 17 Uhr eine kurze Pause einzulegen und eine **Zwischenmahlzeit** einzunehmen, um bis zum Abendessen konzentriert arbeiten zu können.

Für das **Abendessen** zwischen 19.30 und 20 Uhr benützen Sie Ihre Hauptpause. Verlassen Sie wenn immer möglich Ihren Arbeitsplatz, um sich in günstiger Umgebung zu erholen.

Nach dem Schichtende um 22 Uhr möchten Sie vielleicht noch mit jemandem zusammensitzen, sich

entspannen und eine leicht verdauliche **Spätmahlzeit** einnehmen. Danach schlafen Sie besser ein, wenn sie auf Kaffee, Schwarztee, Eistee und Cola verzichten. Auch Alkohol verschlechtert den Schlaf.

Nachtschicht (z. B. 22–6 Uhr)

Nach Schichtende (gegen 7 Uhr) essen Sie ein leichtes **Frühstück** (ohne Kaffee und Schwarztee) und entspannen sich. Je früher Sie sich hinlegen, desto eher bekommen Sie genügend Schlaf.

Wenn Sie es einrichten können, das **Mittagessen** mit Angehörigen oder Arbeitskollegen einzunehmen, empfiehlt es sich, dafür gegen Mittag aufzustehen und am Nachmittag nochmals zu schlafen.

Nach dem Aufstehen am Nachmittag empfiehlt sich eine **Zwischenmahlzeit**, die aber nicht zu reichhaltig sein sollte, denn zwischen 19 und 20 Uhr ist schon das **Abendessen** angesagt. Auch dieses sollte nicht zu üppig sein.

Zwischen 24 und 1 Uhr nachts sollten Sie eine richtige Pause machen und eine **Nachtmahlzeit** einnehmen, etwas Leichtes und Warmes. Zwischen 4 und 5 Uhr



Das **Mittagessen** besteht zur Hälfte aus **Gemüse/Salat**, aus einem mittleren Anteil **Kohlenhydrate** (z. B. Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Griess, Hirse, Mais) und aus einem kleinen Anteil **Eiweiss** (z. B. Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte). Für die **Zubereitung** sollte man **Öl nur sparsam** verwenden.

Das **Abendessen** ist gleich zusammengesetzt, doch die **Mengen sind kleiner**.

brauchen Sie nochmals eine kleine Pause und eine **Zwischenmahlzeit**; verzichten Sie aber auf Kaffee, Tee, Eistee oder Cola, um nach der Arbeit besser einzuschlafen. **Fi**

Quelle: Broschüre «Nacht- und Schichtarbeit. Pausen und Ernährung» des Staatssekretariats für Wirtschaft Seco, Bestellnummer 710.234.d (mit dieser kann man die Broschüre auch auf Internet «googeln» und herunterladen)



1 Handvoll Obst

2 Stück Brot oder
5 Esslöffel Flocken



1–2 Teelöffel Honig
oder Konfitüre
1–2 Teelöffel Butter



1 Becher Joghurt
oder ein Stück Käse
(3 Finger breit)



2 Tassen Früchte- oder
Kräutertee, Wasser

Frühstücksteller.



Obst
Obst roh oder als Kompott

> oder

Milch/Milchprodukte
1 Glas Milch, Buttermilch,
1 Becher Joghurt, Quark
oder Blanc battu



> oder

Stärkeprodukte
Brot, Knäckebröt, Flocken,
Getreideriegel.
Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!



Zwischenmahlzeit.

Fortsetzung von Seite 10

des Erlebnis. Jede Mahlzeit muss unbedingt befriedigend sein. Kalorienmässig wurde evtl. schon lange genug aufgenommen, doch der Körper signalisiert bald wieder Hunger oder «Gluscht», weil der Körper das Gefühl hat, man habe noch nicht «richtig» gegessen und bis am Ende des Tages hat man evtl. mehr Kalorien aufgenommen, als der Körper eigentlich benötigt hätte, indem man hier und dort noch etwas isst. Darum lohnt es sich, sich nach Möglichkeit ein Zeitfenster von mindestens einer halben Stunde für eine Hauptmahlzeit zu geben und sich in aller Ruhe irgendwo hinzusetzen, wo es einem wohl ist und man sich die Wertschätzung geben kann, das Essen zu geniessen. Das hat einen ganz anderen Effekt auf den Körper, als wenn es in der Hektik gehend und stehend passiert.

■ Was sind gute Inhalte für Lebensmittellautomaten?

Diese sind meist zu 90 Prozent mit Süssigkeiten gefüllt, weil sich das am besten verkauft. Arbeitgeber sollten aber darauf achten, was ihren Mitarbeitenden guttut, und dafür sorgen, dass diese spontan eine clevere Zwischen- oder auch Haupt-

«**Lebensmittellautomaten sind meist zu 90 Prozent mit Süssigkeiten gefüllt, weil sich das am besten verkauft. Arbeitgeber sollten aber darauf achten, was ihren Mitarbeitenden guttut.**»

mahlzeit wählen können. Technisch ist es in der heutigen Zeit möglich, alle Lebensmittelgruppen in der ganzen Ausgewogenheit anzubieten. Zum Beispiel Milchprodukte können gekühlt werden und es gibt Liftsysteme für die Ausgabe von Früchten, Müesli oder ganzen Menüs. Es gibt erfahrungsgemäss Kantinen, die für die Automaten frische Sandwiches oder Mahlzeiten auf Vorbestel-

lung zubereiten, die man dann herausnehmen und im Mikrowellenofen aufwärmen kann.

■ Verschlechtert das Aufwärmen im Mikrowellenofen die Mahlzeitqualität?

Mir sind keine wissenschaftlichen Untersuchungen bekannt, die dies nachgewiesen hätten.

Klar gilt für Lebensmittel immer der Grundsatz, je frischer zubereitet, desto besser. Doch auch hier gilt der gesunde Menschenverstand. Wenn Mahlzeitresten vorhanden sind, spricht nichts dagegen, diese mitzunehmen und im Mikrowellenofen zu wärmen, oder auch mal eine Fertigmahlzeit zu konsumieren. Bei diesen ist zwar der Anteil an Gemüse oder Salat meist zu gering,

doch kann der ausgewogene Teller auch hier ganz einfach erreicht werden mit Rohkost oder Früchten als Ergänzung. Es lohnt sich auch ein Blick auf die Zutaten: Wenn Fett und Zucker schon zu Beginn genannt sind, ist ihr Anteil hoch.

■ Stimmt es, dass etwas Warmes gesund ist?

Ja, besonders in der Nacht wäre etwas Warmes sehr empfehlenswert. Dafür sind Gemüsesuppen gut geeignet, die eben auch den Gemüsebedarf abdecken. Zum Beispiel empfiehlt es sich, grössere Portionen vorzubereiten und diese dann einzufrieren und sie dann z.B. in einer Thermosflasche mitzunehmen oder fürs Aufwärmen im Mikrowellenofen. Suppen lassen sich zudem ideal mit Sandwiches ergänzen. Die Arbeitgeber sollten nach Möglichkeit Wärmeplatten oder Mikrowellenöfen zur Verfügung stellen.

■ Was macht ein gutes Sandwich aus?

Dunkle Brote wie Vollkorn, Graham, Roggenbrot oder Nussbrot sättigen besser als helle. Nüsse, vor allem Baumnüsse, sind überhaupt sehr wertvoll wegen ihren Omega-3-Fettsäuren. Auch bei der Beilage sollte auf die Qualität geachtet werden. Statt Salami, Lyoner oder Aufschnitt, was eher fettige Varianten sind, bieten sich magerer Schinken, kalter Braten, Truthahn- und Pouletaufschnitt oder Trockenfleisch an, oder zur Abwechslung mal Lachs, Thon oder geräucherte Forelle. Und als Brotaufstrich kann statt Mayonnaise ganz einfach Butter, Senf oder Frischkäse verwendet werden. Das Sandwich kann ganz einfach mit etwas Rohkost oder einer Frucht kombiniert und so das Modell des optimalen Tellers mit den drei Hauptkomponenten einer ausgewogenen Mahlzeit umgesetzt werden. **Markus Fischer**