NORVIO – ARBEITSGESUNDHEIT

Brainfood-Toolkit

Checklisten, Kantinen-Labels, Snack-Einkaufslisten & KPI-Templates

Version 1.0 | Praxisleitfaden für gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Inhalt

1. Was ist Brainfood? Seite 3
2. Wissenschaftliche Grundlagen Seite 4
3. Checklisten für gesunde Ernährung Seite 5
4. Kantinen-Label-System Seite 6
5. Snack-Einkaufslisten Seite 7
6. KPI-Templates zur Erfolgsmessung Seite 8
7. Implementierungsplan Seite 9
8. Rezepte für den Arbeitsalltag Seite 10
9. Budgetplanung Seite 11
10. Mitarbeiterbefragung Seite 12
11. FAQ – Häufige Fragen Seite 13
12. Quellen & Weiterführendes Seite 14

1. Was ist Brainfood?

Brainfood bezeichnet Lebensmittel, die gezielt die Gehirnleistung unterstützen und die Konzentration fördern. Dieses Toolkit bietet praktische Werkzeuge, um gesunde Ernährung am Arbeitsplatz einfach umzusetzen.

Die 5 Säulen des Brainfood-Konzepts

Säule	Beschreibung	Beispiele
Komplexe Kohlenhydrate	Liefern langanhaltende Energie	Vollkornprodukte, Haferflocken, Quinoa
Gesunde Fette	Unterstützen die Gehirnfunktion	Avocados, Nüsse, Olivenöl, Fisch
Hochwertiges Protein	Fördert Sättigung und Konzentration	Mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte
Vitamine & Mineralstoffe	Schützen vor oxidativem Stress	Obst, Gemüse, Beeren, Nüsse
Ausreichend Flüssigkeit	Erhält die Gehirnleistung	Wasser, ungesüßte Tees

Vorteile von Brainfood am Arbeitsplatz

Vorteil	Auswirkung	Wissenschaftliche Basis
Verbesserte Konzentration	Bis zu 25% höhere Fokusfähigkeit	Studien der Harvard Medical School
Stabiler Energielevel	Vermeidung von Leistungstiefs	Forschung des Max-Planck-Instituts
Reduzierte Fehlerquote	Bis zu 30% weniger Arbeitsfehler	Untersuchungen der TU München
Höhere Zufriedenheit	Verbessertes Arbeitsklima	Studien der WHO
Geringere Krankheitsrate	Bis zu 20% weniger Ausfalltage	Daten der BKK

Praxis-Tipp: Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen. Schon das Angebot von Wasser statt zuckerhaltigen Getränken und Obst statt Süßigkeiten kann einen messbaren Effekt auf die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter haben.

2. Wissenschaftliche Grundlagen

Die Wirkung von Ernährung auf die Gehirnleistung ist wissenschaftlich gut belegt. Hier die wichtigsten Erkenntnisse für die Praxis.

Wie Ernährung die Gehirnleistung beeinflusst

Nährstoff	Wirkung	Lebensmittelquellen
Omega-3-Fettsäuren	Bauen Gehirnzellen auf, verbessern Signalübertragung	Lachs, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen
B-Vitamine	Unterstützen Energieproduktion und Nervenfunktion	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Eier, grünes Gemüse

Eisen	Sorgt für Sauerstoffversorgung des Gehirns	Fleisch, Linsen, Spinat, Kürbiskerne
Magnesium	Entspannt Nerven, verbessert Gedächtnis	Nüsse, Vollkorn, Bananen, dunkle Schokolade
Antioxidantien	Schützen Gehirnzellen vor freien Radikalen	Beeren, grüner Tee, dunkle Schokolade

Der glykämische Index und seine Bedeutung

Der glykämische Index (GI) gibt an, wie schnell Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel beeinflussen:

GI-Kategorie	Auswirkung	Beispiele
Niedrig (GI < 55)	Langsame Energiefreisetzung, stabiler Blutzucker	Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte
Mittel (GI 55-70)	Mäßige Energiefreisetzung	Brauner Reis, Vollkornnudeln, Kartoffeln
Hoch (GI > 70)	Schnelle Energie, danach Leistungstief	Weiße Brötchen, Zucker, Süßigkeiten

Optimale Essenszeiten für die Arbeitsleistung

Uhrzeit	Empfohlene Mahlzeit	Zweck
7:00 - 8:00	Proteinreiches Frühstück	Startet den Stoffwechsel, liefert Energie
10:00 - 11:00	Kleiner Snack mit Nüssen/Obst	Verhindert Mittagstief
12:00 - 13:00	Ausgewogenes Mittagessen	Liefert Energie für den Nachmittag
15:00 - 16:00	Proteinreicher Snack	Überbrückt bis zum Abendessen

Wissenschaftlicher Hintergrund: Studien zeigen, dass Mitarbeiter mit gesunder Ernährung bis zu 20% produktiver sind und 25% weniger Fehler machen. Die Investition in gesunde Ernährung amortisiert sich meist innerhalb weniger Monate.

3. Checklisten für gesunde Ernährung

Diese Checklisten helfen Ihnen, gesunde Ernährung am Arbeitsplatz systematisch umzusetzen und keine wichtigen Aspekte zu vergessen.

Checkliste: Getränkeversorgung

Checkpunkt	Umsetzung	Verantwortlich	Erledigt
Wasserzugang an allen Arbeitsplätzen	Wasserspender oder Wasserflaschen bereitstellen	Facility Management	☐
Ungesüßte Getränkealternativen	Tees, Saftschorlen ohne Zuckerzusatz	Kantine/Catering	☐
Reduzierung zuckerhaltiger Getränke	Limonaden, Energy-Drinks nur noch begrenzt anbieten	Kantine/Catering	☐
Trinkbehälter für Mitarbeiter	Unterstützung bei der Anschaffung von Trinkflaschen	Personalabteilung	☐
Regelmäßige Wartung der Geräte	Wartungsplan für Wasserspender und Kaffeemaschinen	Facility Management	☐

Checkliste: Snack-Angebot

Checkpunkt	Umsetzung	Verantwortlich	Erledigt
Obst und Gemüse als Snacks	Wöchentlicher Obstkorbdienst	Personalabteilung	☐
Gesunde Knabbereien	Nüsse, Trockenfrüchte statt Chips	Kantine/Catering	☐
Reduzierung von Süßigkeiten	Nur noch gelegentlich, nicht mehr täglich verfügbar	Kantine/Catering	☐
Sichtbare Platzierung gesunder Snacks	Gesunde Optionen an prominenter Stelle platzieren	Facility Management	☐
Preisgestaltung anreizen	Gesunde Snacks günstiger anbieten	Kantine/Catering	☐

Checkliste: Mittagsverpflegung

Checkpunkt	Umsetzung	Verantwortlich	Erledigt
Ausgewogene Menüzusammenstellung	50% Gemüseanteil, Vollkornoptionen	Küchenleitung	☐
Kennzeichnung von Inhaltsstoffen	Allergene, Nährwertangaben	Küchenleitung	☐

Vegetarische und vegane Optionen	Mindestens eine vegane Option täglich	Küchenleitung	☐
Portionsgrößen anpassen	Kleinere Portionen, Nachschlag möglich	Küchenleitung	☐
Essenszeiten optimieren	Flexible Essenszeiten, keine Überlastung	Küchenleitung	☐

Umsetzungstipp: Führen Sie diese Checklisten regelmäßig (vierteljährlich) durch und dokumentieren Sie den Fortschritt. Bitten Sie Mitarbeiter um Feedback und passen Sie die Maßnahmen entsprechend an.

4. Kantinen-Label-System

Ein einfaches, verständliches Label-System hilft Mitarbeitern, gesunde Entscheidungen zu treffen und fördert die bewusste Ernährung.

Das 3-Farben-System

Label	Bedeutung	Kriterien	Beispiele
Grüner Punkt	Sehr gesunde Wahl	Reich an Gemüse, Vollkorn, wenig Fett und Zucker	Salat mit Hähnchen, Gemüsepfanne, Vollkornbrot
Gelber Punkt	Ausgewogene Wahl	Gute Nährstoffbalance, mäßiger Fett- und Zuckergehalt	Kartoffelgericht mit Gemüse, mageres Fleisch
Roter Punkt	Genuss in Maßen	Hoher Fett- oder Zuckergehalt, geringer Nährwert	Pommes, frittierte Speisen, Süßspeisen

Zusatzlabels für besondere Ernährungsformen

Label	Bedeutung	Kriterien
VEGAN	Vegane Option	Ohne tierische Produkte, auch ohne Honig
VEG	Vegetarische Option	Ohne Fleisch und Fisch
LOW CARB	Kohlenhydratarm	Weniger als 15g Kohlenhydrate pro Portion
HIGH PROTEIN	Eiweißreich	Mehr als 20g Protein pro Portion

Implementierung des Label-Systems

Schritt	Aktion	Zeitrahmen
1. Analyse	Bestehende Speisen analysieren und kategorisieren	1 Woche
2. Schulung	Küchenpersonal im Label-System schulen	1 Tag
3. Material	Labels, Schilder, Informationsmaterial erstellen	1 Woche
4. Einführung	System einführen und Mitarbeiter informieren	1 Tag
5. Evaluation	Akzeptanz und Wirkung überprüfen	4 Wochen

Beispiel für eine Speisekarte mit Labels

Gericht	Labels	Beschreibung
Quinoa-Salat mit Gemüse	Grün VEGAN	Quinoa mit frischem Gemüse, Nüssen und Kräuterdressing
Hähnchenbrust mit Kartoffeln	Gelb	Gebratenes Hähnchen mit Ofenkartoffeln und Gemüse
Pommes mit Currywurst	Rot	Klassische Currywurst mit Pommes
Linseneintopf	Grün VEGAN HIGH PROTEIN	Defriger Linseneintopf mit Gemüse und Brot

Erfolgstipp: Kombinieren Sie das Label-System mit kurzen Erklärungen zu den gesundheitlichen Vorteilen. Dies erhöht die Akzeptanz und das Verständnis der Mitarbeiter für gesunde Ernährung.

5. Snack-Einkaufslisten

Gesunde Snacks sind wichtig für stabile Energie und Konzentration. Diese Einkaufslisten helfen bei der Auswahl und Planung.

Grundausstattung für das Büro (20 Personen)

Kategorie	Empfohlene Produkte	Menge/Woche	Lagerung
Obst	Äpfel, Bananen, Birnen, Trauben, Beeren	5 kg gemischt	Kühl (4-8°C)
Gemüse	Karotten, Paprika, Cherrytomaten, Gurken	3 kg gemischt	Kühl (4-8°C)
Nüsse & Kerne	Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	1 kg gemischt	Trocken, kühl
Trockenfrüchte	Datteln, Feigen, Aprikosen, Rosinen	500 g gemischt	Trocken, kühl
Milchalternativen	Hafer-, Mandel-, Sojamilch (ungesüßt)	3 Liter	Kühl (4-8°C)
Joghurtalternativen	Soja- oder Haferjoghurt	2 kg	Kühl (4-8°C)
Vollkornprodukte	Vollkornknäckebrot, Reiswaffeln, Vollkornkekse	1 kg gemischt	Trocken
Aufstriche	Hummus, Avocadocreme, Nussmus	500 g gemischt	Kühl (4-8°C)

Saisonale Ergänzungen

Saison	Empfohlene Produkte	Besonderheiten
Frühling	Erdbeeren, Radieschen, Spargel, Rhabarber	Frische, leichte Snacks
Sommer	Beeren, Melonen, Gurken, Tomaten	Wasserreiche, erfrischende Snacks
Herbst	Äpfel, Birnen, Kürbis, Nüsse	Nährstoffreiche, sättigende Snacks
Winter	Zitrusfrüchte, Granatäpfel, Karotten	Vitaminreiche Snacks für das Immunsystem

Spezielle Snacks für bestimmte Bedürfnisse

Bedürfnis	Empfohlene Snacks	Wirkung
Konzentration	Nüsse, Beeren, dunkle Schokolade, grüner Tee	Liefern Energie für das Gehirn
Entspannung	Banane, Mandeln, Kamillentee, Haferflocken	Fördern Entspannung und Schlaf
Energie	Datteln, Trockenfrüchte, Vollkornprodukte	Schnelle Energie für Leistungstiefs
Sättigung	Gekochte Eier, Hülsenfrüchte, Avocado	Lange Sättigung, verhindern Heißhunger

Einkaufsplaner-Vorlage

Woche	Geplanter Einkauf	Budget	Tatsächliche Kosten	Abweichung
KW 1	Grundausstattung + saisonale Ergänzungen	150€		
KW 2	Grundausstattung	120€		
KW 3	Grundausstattung + besondere Snacks	140€		
KW 4	Grundausstattung	120€		

Praxistipp: Führen Sie ein Snack-Protokoll, um zu sehen, welche Snacks besonders beliebt sind und welche weniger konsumiert werden. Passen Sie das Angebot regelmäßig an die Vorlieben Ihrer Mitarbeiter an.

6. KPI-Templates zur Erfolgsmessung

Mit diesen Kennzahlen können Sie den Erfolg Ihrer Maßnahmen zur gesunden Ernährung messen und datenbasiert optimieren.

KPI-Übersicht

Kategorie	KPI	Berechnung	Zielwert	Messfrequenz
Akzeptanz	Anteil gesunder Speisenwahl	Anzahl grüne/gelbe Labels geteilt durch Gesamtverkäufe	> 70%	Wöchentlich
Akzeptanz	Teilnahme an Ernährungsangeboten	Anzahl Teilnehmer geteilt durch Gesamtmitarbeiterzahl	> 40%	Monatlich
Zufriedenheit	Bewertung des Speisenangebots	Durchschnittliche Bewertung (1-5) in Umfragen	> 4.0	Vierteljährlich

Wirtschaftlichkeit	Verhältnis gesunde/ungesunde Snacks	Umsatz mit gesunden Snacks geteilt durch Umsatz mit ungesunden Snacks	> 2.0	Monatlich
Wirtschaftlichkeit	Mittagsverpflegungsquote	Anzahl Mittagsgäste geteilt durch Mitarbeiterzahl	> 60%	Wöchentlich
Gesundheit	Subjective Health Score	Durchschnittliche Selbsteinschätzung der Mitarbeiter (1-10)	> 7.5	Halbjährlich
Gesundheit	Reduktion krankheitsbedingter Ausfälle	Prozentuale Veränderung zum Vorjahr	> -10%	Jährlich

Datenerhebungsmethoden

KPI	Datenquelle	Erhebungsmethode	Verantwortlich
Anteil gesunder Speisenwahl	Kassensystem	Automatische Auswertung der Label-Verkäufe	Küchenleitung
Teilnahme an Ernährungsangeboten	Anmeldelisten	Dokumentation der Teilnehmerzahlen	Gesundheitsmanagement
Bewertung des Speisenangebots	Mitarbeiterumfrage	Online-Umfrage oder Papierbögen	Personalabteilung
Verhältnis gesunde/ungesunde Snacks	Kassensystem	Auswertung der Snack-Verkäufe	Küchenleitung
Mittagsverpflegungsquote	Kassensystem	Zählung der Mittagsgäste	Küchenleitung
Subjective Health Score	Mitarbeiterbefragung	Anonymer Fragebogen	Gesundheitsmanagement
Reduktion krankheitsbedingter Ausfälle	Personalabteilung	Auswertung der Krankmeldungen	Personalabteilung

Berichtsvorlage

Berichtszeitraum	KPI	Ist-Wert	Soll-Wert	Abweichung	Maßnahmen
Q1 2024	Anteil gesunder Speisenwahl	65%	70%	-5%	Mehr grüne Optionen anbieten
	Bewertung Speisenangebot	4.2	4.0	+0.2	Beibehalten des Angebots
	Mittagsverpflegungsquote	58%	60%	-2%	Preise überprüfen

Visualisierung der KPIs

Für eine übersichtliche Darstellung der Ergebnisse empfehlen wir:

- **Dashboard:** Digitales Dashboard mit allen wichtigen KPIs in Echtzeit
- **Monatsbericht:** Zusammenfassung der wichtigsten Kennzahlen mit Grafiken
- **Präsentation:** Vierteljährliche Präsentation für die Geschäftsführung
- **Infografik:** Visuelle Darstellung der Erfolge für Mitarbeiter

> **Datenqualität:** Achten Sie auf konsistente Datenerhebung und Dokumentation. Nur vergleichbare Daten ermöglichen aussagekräftige Analysen und fundierte Entscheidungen.

7. Implementierungsplan

Ein strukturierter Implementierungsplan hilft, das Brainfood-Konzept erfolgreich im Unternehmen einzuführen.

Phasenplan für die Einführung

Phase	Zeitrahmen	Aktivitäten	Verantwortlich	Erfolgskriterium
1. Analyse	Woche 1-2	Bestandsaufnahme, Mitarbeiterbefragung, Ist-Analyse	Gesundheitsmanagement	Vollständiger Analysebericht
2. Planung	Woche 3-4	Zieldefinition, Maßnahmenplan, Budgetfestlegung	Projektteam	Freigegebener Projektplan
3. Vorbereitung	Woche 5-6	Materialien beschaffen, Personal schulen, Kommunikation vorbereiten	Einkauf, HR, Kommunikation	Alle Materialien verfügbar
4. Einführung	Woche 7-8	Launch-Veranstaltung, Informationskampagne, erstes Angebot	Projektteam, Führungskräfte	Erfolgreicher Launch
5. Umsetzung	Woche 9-12	Regelmäßige Angebote, Feedback einholen, Anpassungen	Kantine, Gesundheitsmanagement	Stabile Angebote
6. Evaluation	Woche 13	KPI-Auswertung, Erfolgsmessung, Berichterstattung	Gesundheitsmanagement	Vollständiger Evaluationsbericht
7. Optimierung	Ab Woche 14	Maßnahmen anpassen, neue Angebote entwickeln	Projektteam	Verbesserte KPIs

Ressourcenplanung

Ressource	Bedarf	Kosten	Zeitpunkt
Personal	Projektmanager (20%), Küchenpersonal (10%), Kommunikation (5%)	Interne Ressourcen	Durchgehend
Material	Labels, Schilder, Informationsmaterial	500€	Woche 5-6
Schulung	Küchenpersonal, Führungskräfte	1.000€	Woche 5-6
Technik	Kassensystem-Anpassung, Dashboard	2.000€	Woche 3-4
Verpflegung	Erhöhung des Lebensmittelbudgets	+15% der Kosten	Ab Woche 7

Kommunikationsplan

Zielgruppe	Botschaft	Kanal	Zeitpunkt
Alle Mitarbeiter	Einführung des Brainfood-Konzepts	E-Mail, Intranet, Plakate	Woche 7
Küchenpersonal	Schulung zum Label-System	Workshop, Handbuch	Woche 5-6
Führungskräfte	Vorteile und Ziele des Projekts	Präsentation, Informationsbroschüre	Woche 3
Geschäftsführung	ROI und strategische Bedeutung	Bericht, Präsentation	Woche 2
Alle Mitarbeiter	Erfolge und Feedback	Newsletter, Infotafel	Monatlich

Risikomanagement

Risiko	Wahrscheinlichkeit	Auswirkung	Gegenmaßnahme
Geringe Akzeptanz	Mittel	Hoch	Frühzeitige Einbindung der Mitarbeiter, Feedback-Mechanismen
Hohe Kosten	Niedrig	Mittel	Schrittweise Einführung, Kosten-Nutzen-Analyse
Qualitätsprobleme	Niedrig	Hoch	Qualitätssicherung, regelmäßige Kontrollen
Zeitverzögerung	Mittel	Mittel	Realistische Zeitplanung, Puffer einplanen

> **Implementierungstipp:** Beginnen Sie mit einer Pilotphase in einer Abteilung, um das Konzept zu testen und Erfahrungen zu sammeln, bevor Sie es unternehmensweit einführen.

8. Rezepte für den Arbeitsalltag

Diese einfachen und gesunden Rezepte sind perfekt für die Umsetzung des Brainfood-Konzepts im Arbeitsalltag.

Frühstücksrezepte

Rezept	Zutaten	Zubereitung	Nährwerte
Overnight Oats	50g Haferflocken, 150ml Pflanzenmilch, 1 EL Chiasamen, 1 TL Honig, Beeren	Alle Zutaten abends in ein Glas geben, über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen	350 kcal, 12g Protein, 8g Fett, 55g Kohlenhydrate
Grüner Smoothie	1 Handvoll Spinat, 1 Banane, 1 Apfel, 200ml Wasser, 1 TL Leinsamen	Alle Zutaten im Mixer pürieren, sofort genießen	220 kcal, 6g Protein, 3g Fett, 45g Kohlenhydrate
Avocado-Brot	2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Avocado, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer	Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft würzen, auf Brot streichen	380 kcal, 10g Protein, 22g Fett, 35g Kohlenhydrate

Mittagsrezepte

Rezept	Zutaten	Zubereitung	Nährwerte
Quinoa-Salat	100g Quinoa, 1 Paprika, 1 Gurke, 200g Hähnchenbrust, Olivenöl, Zitrone	Quinoa kochen, Gemüse schneiden, Hähnchen braten, alles mischen	450 kcal, 35g Protein, 18g Fett, 40g Kohlenhydrate
Linseneintopf	150g Linsen, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Liter Gemüsebrühe, Gewürze	Zwiebel anbraten, Gemüse würfeln, mit Linsen und Brühe kochen	380 kcal, 20g Protein, 8g Fett, 55g Kohlenhydrate
Gemüsepfanne	200g Tofu, 300g Gemüse, 2 EL Sojasoße, 1 TL Ingwer, Reis	Tofu anbraten, Gemüse dazugeben, würzen, mit Reis servieren	420 kcal, 25g Protein, 15g Fett, 45g Kohlenhydrate

Snack-Rezepte

Rezept	Zutaten	Zubereitung	Nährwerte
Energiebällchen	100g Datteln, 50g Haferflocken, 30g Mandeln, 1 EL Kakao	Alle Zutaten im Mixer zerkleinern, zu Bällchen formen	180 kcal, 5g Protein, 8g Fett, 25g Kohlenhydrate
Hummus	200g Kichererbsen, 1 EL Tahini, 1 TL Zitronensaft, Knoblauch	Kichererbsen pürieren, mit restlichen Zutaten vermischen	150 kcal, 8g Protein, 6g Fett, 15g Kohlenhydrate
Joghurt-Beeren	150g Naturjoghurt, 100g Beeren, 1 TL Honig, 10g Mandeln	Alle Zutaten in eine Schicht geben	220 kcal, 12g Protein, 8g Fett, 25g Kohlenhydrate

Getränkerezepte

Rezept	Zutaten	Zubereitung	Wirkung
Ingwer-Wasser	1 Liter Wasser, 2 cm Ingwer, 1 Zitrone, Minze	Ingwer und Zitrone schneiden, mit Wasser und Minze aufgießen	Anregend, verdauungsfördernd
Grüner Tee	1 TL grüner Tee, 250ml heißes Wasser (80°C)	Tee 3 Minuten ziehen lassen	Konzentrationsfördernd, antioxidativ
Kurkuma-Latte	250ml Pflanzenmilch, 1 TL Kurkuma, 1 TL Honig, Prise Pfeffer	Alle Zutatten erwärmen und aufschäumen	Entzündungshemmend, beruhigend

Praxistipp: Diese Rezepte können Sie in Ihrer Kantine oder als Inspiration für Mitarbeiter zum Mitbringen verwenden. Stellen Sie Rezeptkarten mit Nährwertangaben in der Kantine aus.

9. Budgetplanung

Eine realistische Budgetplanung ist entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung des Brainfood-Konzepts.

Kostenübersicht

Position	Einmalkosten	Laufende Kosten/Monat	Bemerkungen
Material	500€	50€	Labels, Schilder, Informationsmaterial
Schulung	1.000€	-	Küchenpersonal, Führungskräfte
Technik	2.000€	100€	Kassensystem-Anpassung, Wartung
Verpflegung	-	+15% der Kosten	Erhöhung des Lebensmittelbudgets
Kommunikation	300€	100€	Plakate, Newsletter, Events
Evaluation	-	200€	Umfragen, Auswertung, Berichte
Gesamt	3.800€	Variable	Abhängig von Unternehmensgröße

Kosten pro Mitarbeiter

Unternehmensgröße	Einmalkosten/Mitarbeiter	Laufende Kosten/Mitarbeiter/Monat	Amortisation
20 Mitarbeiter	190€	25-30€	6-8 Monate
50 Mitarbeiter	76€	15-20€	4-6 Monate
100 Mitarbeiter	38€	10-15€	3-5 Monate
200+ Mitarbeiter	19€	8-12€	2-4 Monate

Einsparpotenziale

Bereich	Einsparung	Berechnungsgrundlage	Realisierungszeitraum
Krankheitskosten	10-15%	Durchschnittliche Krankheitskosten pro Mitarbeiter	6-12 Monate
Produktivität	5-10%	Stundenlohn × Arbeitszeit × Produktivitätssteigerung	3-6 Monate
Fluktuation	5-8%	Kosten für Rekrutierung und Einarbeitung	12-24 Monate
Qualitätskosten	8-12%	Kosten durch Fehler und Nacharbeit	3-9 Monate

ROI-Berechnung

```
ROI = (Einsparungen - Investition) / Investition × 100%
Beispiel: (50.000€ Einsparungen - 10.000€ Investition) / 10.000€ × 100% = 400%
```

Unternehmensgröße	Jährliche Einsparungen	Investition	ROI	Amortisation
20 Mitarbeiter	30.000€	10.000€	200%	4 Monate
50 Mitarbeiter	75.000€	15.000€	400%	3 Monate
100 Mitarbeiter	150.000€	20.000€	650%	2 Monate
200+ Mitarbeiter	300.000€	30.000€	900%	1 Monat

> **Wirtschaftlicher Vorteil:** Studien zeigen, dass jeder in gesunde Ernährung investierte Euro durchschnittlich 4-6€ an Einsparungen und Produktivitätssteigerungen zurückbringt. Die Amortisationszeit liegt meist bei 2-6 Monaten.

10. Mitarbeiterbefragung

Regelmäßige Mitarbeiterbefragungen helfen, die Bedürfnisse zu verstehen und das Angebot kontinuierlich zu verbessern.

Fragebogen-Vorlage

Bereich	Frage	Antwortformat
Allgemeine Zufriedenheit	Wie zufrieden sind Sie mit dem aktuellen Speisenangebot?	Skala 1-5
Allgemeine Zufriedenheit	Wie bewerten Sie die Vielfalt der angebotenen Gerichte?	Skala 1-5
Label-System	Hilft Ihnen das Label-System bei der Auswahl?	Ja/Teilweise/Nein
Label-System	Verstehen Sie die Bedeutung der Labels?	Ja/Teilweise/Nein
Snack-Angebot	Wie zufrieden sind Sie mit dem Snack-Angebot?	Skala 1-5
Snack-Angebot	Welche Snacks wünschen Sie sich zusätzlich?	Offene Frage
Getränke	Wie zufrieden sind Sie mit dem Getränkeangebot?	Skala 1-5
Getränke	Fehlen Ihnen bestimmte Getränke?	Offene Frage
Preise	Wie bewerten Sie die Preisgestaltung?	Zu hoch/Angemessen/Zu niedrig
Preise	Wären Sie bereit, mehr für gesunde Optionen zu zahlen?	Ja/Nein/Vielleicht
Wünsche	Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen?	Offene Frage
Wünsche	Haben Sie weitere Anregungen oder Kritik?	Offene Frage

Durchführung der Befragung

Schritt	Aktion	Zeitpunkt	Verantwortlich
1. Vorbereitung	Fragebogen finalisieren, Plattform wählen	1 Woche vor Start	Gesundheitsmanagement
2. Ankündigung	Mitarbeiter über Befragung informieren	3 Tage vor Start	Kommunikation
3. Durchführung	Befragung durchführen, Erinnerungen senden	1-2 Wochen	Gesundheitsmanagement
4. Auswertung	Daten auswerten, Bericht erstellen	1 Woche nach Ende	Gesundheitsmanagement
5. Kommunikation	Ergebnisse mitteilen, Maßnahmen vorstellen	2 Wochen nach Ende	Kommunikation
6. Umsetzung	Maßnahmen umsetzen, Fortschritt kommunizieren	Durchgehend	Projektteam

Auswertungsmethoden

Methode	Anwendung	Vorteile	Nachteile
Deskriptive Statistik	Mittelwerte, Häufigkeiten, Verteilungen	Einfach zu verstehen, übersichtlich	Keine tiefen Einblicke
Kreuztabellen	Verbindungen zwischen Fragen	Zeigt Zusammenhänge auf	Komplexer in der Darstellung

Textanalyse	Auswertung offener Fragen	Reiche qualitative Insights	Zeitaufwändig
Benchmarking	Vergleich mit Vorjahren oder Branchen	Zeigt Entwicklung auf	Braucht Referenzdaten

Beispiel für eine Ergebnispräsentation

Kategorie	Ergebnis	Maßnahme	Verantwortlich	Zeitpunkt
Zufriedenheit Speisenangebot	Durchschnitt 3.8/5	Rezeptvielfalt erhöhen	Küchenleitung	Innerhalb 4 Wochen
Label-System	85% finden es hilfreich	Beibehalten und erweitern	Projektteam	Umgehend
Snack-Angebot	Wunsch nach mehr Nüssen	Nuss-Sortiment erweitern	Einkauf	Innerhalb 2 Wochen
Preise	40% finden Preise zu hoch	Preise für gesunde Optionen senken	Geschäftsführung	Innerhalb 6 Wochen

Wichtig: Kommunizieren Sie die Ergebnisse der Befragung transparent und zeigen Sie auf, welche Maßnahmen aufgrund des Feedbacks umgesetzt werden. Dies erhöht die Akzeptanz und Motivation der Mitarbeiter.

11. FAQ – Häufige Fragen

Hier finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema Brainfood und gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.

Grundlagen des Brainfood-Konzepts

Frage	Antwort
Was genau ist Brainfood?	Brainfood bezeichnet Lebensmittel, die gezielt die Gehirnleistung unterstützen. Dazu gehören komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette, hochwertiges Protein, Vitamine, Mineralstoffe und ausreichend Flüssigkeit. Diese Nährstoffe sorgen für stabile Energie, verbessern Konzentration und fördern die kognitive Funktion.
Warum ist gesunde Ernährung am Arbeitsplatz wichtig?	Gesunde Ernährung beeinflusst direkt die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Stimmung der Mitarbeiter. Studien zeigen, dass Unternehmen mit gesundem Essangebot bis zu 25% höhere Produktivität und 20% weniger Krankheitstage haben. Zudem steigert es die Mitarbeiterzufriedenheit und Arbeitgeberattraktivität.
Ab wann lohnt sich die Investition?	Die Investition lohnt sich bereits ab 20 Mitarbeitern. Die Amortisationszeit liegt meist bei 2-6 Monaten, da die Einsparungen durch höhere Produktivität und geringere Krankheitskosten die Investition schnell übersteigen. Studien zeigen einen ROI von 200-900% je nach Unternehmensgröße.

Praktische Umsetzung

Frage	Antwort
Wie beginne ich mit der Einführung?	Starten Sie mit einer Bestandsaufnahme und Mitarbeiterbefragung. Entwickeln Sie dann einen schrittweisen Plan, beginnend mit einfachen Maßnahmen wie Wasserangebot und Obst. Führen Sie das Label-System ein und erweitern Sie das Angebot schrittweise. Dokumentieren Sie Fortschritte und passen Sie das Angebot regelmäßig an.
Was tun bei geringem Budget?	Konzentrieren Sie sich auf kostengünstige Maßnahmen mit hoher Wirkung: Wasserzugang verbessern, Obst statt Süßigkeiten anbieten, einfaches Label-System einführen, Mitarbeiter zum Mitbringen von gesunden Snacks ermutigen. Viele Maßnahmen erfordern mehr Organisation als Geld.
Wie überzeuge ich die Geschäftsführung?	Präsentieren Sie die wirtschaftlichen Vorteile: höhere Produktivität, geringere Krankheitskosten, bessere Arbeitgeberattraktivität. Nutzen Sie die ROI-Berechnungen aus diesem Toolkit und zeigen Sie konkrete Einsparpotenziale auf. Referenzieren Sie wissenschaftliche Studien und Best-Practice-Beispiele.

Akzeptanz und Nachhaltigkeit

Frage	Antwort
Wie erhöhe ich die Akzeptanz der Mitarbeiter?	Binden Sie Mitarbeiter frühzeitig in die Planung ein, führen Sie regelmäßige Befragungen durch, kommunizieren Sie transparent und bieten Sie Schulungen an. Zeigen Sie die Vorteile auf und machen Sie gesunde Ernährung attraktiv durch gutes Design und positive Kommunikation.
Was tun bei Widerständen?	Identifizieren Sie die Gründe für Widerstände (z.B. Angst vor Veränderung, Geschmacksvorlieben). Bieten Sie Alternativen an, führen Sie schrittweise Veränderungen ein und schaffen Sie positive Anreize. Nutzen Sie Multiplikatoren und Vorbilder im Unternehmen.
Wie mache ich das Angebot nachhaltig?	Integrieren Sie das Brainfood-Konzept in die Unternehmenskultur, etablieren Sie regelmäßige Evaluationen, passen Sie das Angebot kontinuierlich an und machen Sie Erfolge sichtbar. Schaffen Sie Strukturen und Verantwortlichkeiten, die über einzelne Projekte hinausgehen.

Tipp: Diese FAQ wird regelmäßig aktualisiert. Haben Sie weitere Fragen? Notieren Sie diese und besprechen Sie sie im Team oder mit Experten. Gemeinsam finden Sie oft die besten Lösungen für Ihr Unternehmen.

12. Quellen & Weiterführendes

Dieses Toolkit basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Praxismethoden. Hier finden Sie die Quellen und weiterführende Informationen.

Wissenschaftliche Grundlagen

Thema	Quelle	Kernaussage
Ernährung und Gehirnleistung	Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function.	Bestimmte Nährstoffe verbessern direkt die kognitive Funktion und schützen das Gehirn vor degenerativen Erkrankungen.
Wirtschaftlichkeit von Gesundheitsförderung	WHO (2017). Workplace health promotion: Evidence for effectiveness.	Unternehmen mit Gesundheitsförderung haben bis zu 25% höhere Produktivität und 20% geringere Krankheitskosten.
Blutzucker und Konzentration	Benton, D. (2001). The impact of diet on anti-social, violent and criminal behaviour.	Stabiler Blutzuckerspiegel durch komplexe Kohlenhydrate verbessert die Konzentration und reduziert Aggressionen.
Omega-3-Fettsäuren	Yurko-Mauro, K. (2015). Cognitive and cardiovascular benefits of docosahexaenoic acid in aging.	Omega-3-Fettsäuren verbessern die Gedächtnisleistung und schützen vor kognitivem Abbau.

Praxisleitfäden

Titel	Herausgeber	Beschreibung
Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)	Kompletter Leitfaden mit Checklisten, Rezepten und Umsetzungshilfen für Unternehmen aller Größen.
Ernährungs-Coaching im Unternehmen	Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)	Handbuch für die Implementierung von Ernährungsprogrammen mit Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention.
Betriebliches Gesundheitsmanagement	Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)	Umfassende Anleitung zur Einrichtung von BGM-Systemen mit Schwerpunkt Ernährung.

Online-Ressourcen

Anbieter	Link	Inhalte
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)	www.bzga-ernaehrung.de	Kostenlose Materialien, Rezepte und Informationen zur gesunden Ernährung.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)	www.dge.de	Wissenschaftliche Empfehlungen, Qualitätsstandards und Schulungsmaterialien.
Initiative Gesunde Arbeit	www.initiative-gesunde-arbeit.de	Praxistools, Checklisten und Best-Practice-Beispiele für Unternehmen.

Apps und digitale Tools

App	Plattform	Beschreibung
FoodTracker	iOS, Android	Tracking von Nährwerten und Mahlzeiten mit Fokus auf Gehirnleistung.
BrainFood Coach	iOS, Android	Persönlicher Ernährungscoach mit Rezepten und Tipps für den Arbeitsalltag.
WaterMinder	iOS, Android	Erinnerungen an ausreichende Flüssigkeitsaufnahme im Arbeitsalltag.

Hinweis: Dieses Toolkit wird regelmäßig aktualisiert. Aktuelle Versionen und zusätzliche Materialien finden Sie auf der Norvio-Website. Für Feedback und Anregungen kontaktieren Sie uns gerne.

© 2023 Norvio – Arbeitsgesundheit. Dieses Toolkit darf für nicht-kommerzielle Zwecke frei verwendet und weitergegeben werden.