

Zwischen Schreibtisch und Schokoriegel: Snacking am Arbeitsplatz

[Laura Venz](#), Universität Mannheim, Februar 2017



Ein schneller Schokoriegel zwischen zwei Terminen, oder ein Apfel als Zwischenmahlzeit – viele Berufstätige genehmigen sich im Arbeitsalltag kleine Snacks zwischendurch. Doch was bestimmt eigentlich, ob sie eher zum ungesunden Schokoriegel oder zum gesunden Apfel greifen? Dieser Frage gingen Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Dr. Alexander Pundt und Dr. Laura Venz von der Universität Mannheim in einer kürzlich im *Journal of Applied Psychology* veröffentlichten Studie nach.

247 berufstätige Personen aus verschiedenen Branchen und Berufen beantworteten in dieser Studie über zwei Arbeitswochen hinweg täglich nach ihrer Arbeit Fragen zu ihrem Arbeitstag und dazu, was sie aus welchen Gründen an diesem Tag zwischendurch gegessen haben. In einem allgemeinen Fragebogen machten die Studienteilnehmer/innen außerdem Angaben dazu, wie stark sie selbst dazu neigen, vor allem in emotional geladenen oder stressigen Situationen zu essen und inwiefern das Unternehmen, in dem sie arbeiten, gesundes Essen als wichtig erachtet – also im Unternehmen ein gesundes Ernährungsklima herrscht.

Die Studie zeigt, dass Personen vor allem an solchen Tagen zu Obst statt zu Süßigkeiten griffen, an denen sie besonders auf ihre Gesundheit bedacht waren, während sie an Tagen, an denen sie das Bedürfnis hatten, mittels Essen ihre Emotionen zu regulieren – also ihre schlechte Laune kompensieren wollten – eher ungesunde Snacks konsumierten.

Dabei hatten die Studienteilnehmer/innen vor allem an solchen Tagen das Bedürfnis, ihre Emotionen durch Essen zu kontrollieren, an denen sie hohen Anforderungen bei der Arbeit ausgesetzt waren. Zudem hatten Personen, die generell dazu neigen, in stressigen Situationen zu essen, auch an einzelnen Arbeitstagen eher den Wunsch, ihre Emotionen durch Essen zu regulieren – wobei sie zu diesem Zweck vermehrt zu Süßigkeiten griffen.

Interessanterweise gaben Berufstätige aus Unternehmen mit einem ausgeprägten gesunden Ernährungsklima eher an, ihre tägliche Essenswahl in Hinblick auf ihre Gesundheit zu treffen – und griffen somit auch zwischendurch tatsächlich eher zum Apfel als diejenigen, deren Unternehmen keinen besonderen Wert auf gesundes Essen legt. Es zeigte sich also, dass ein gesundes Ernährungsklima mit einer erhöhten Aufmerksamkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gegenüber ihrer eigenen Gesundheit einhergeht, und dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in solchen Unternehmen eher zum gesunden Snack greifen.

Sie interessieren sich für unsere Forschung und würden diese auch gern einmal als Studienteilnehmer/in unterstützen? In unserer aktuellen Studie „Arbeit und Erholung – Gemeinsam den (Arbeits-)Alltag meistern!“ haben Sie die Gelegenheit dazu! Alle wichtigen Informationen und die Möglichkeit zur Studienanmeldung finden Sie hier:

[https://www.socisurvey.de/Studie Arbeit und Erholung/?q=Anmeldung MA](https://www.socisurvey.de/Studie_Arbeit_und_Erholung/?q=Anmeldung_MA)