



CareerBuilder hat Nachgefragt: Wie verbringen Sie Ihre Mittagspause? (Bildquelle: © wavebreakmedia, Shutterstock.com)

27.07.2017 08:00 CEST

Tastatur, Henkelmann oder Restaurant? Fast ein Viertel der deutschen Arbeitnehmer isst mittags zwischen Tastatur und Telefon.

- *15,3 Prozent der Beschäftigten verbringen ihre Mittagspause in der Kantine oder geben eine Bestellung beim Lieferservice auf.*
- *34,4 Prozent bringen ihre Mahlzeit lieber von zu Hause mit.*
- *Immerhin 21,4 Prozent nehmen sich dagegen keine Zeit für eine „richtige“ Mittagspause.*

MÜNCHEN – 27. Juli 2017 – Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. rät Berufstätigen, sich ausgewogen zu ernähren und vor allem nicht nebenbei zu essen. Doch letzteres tut fast ein Viertel der deutschen Arbeitnehmer. Eine aktuelle Umfrage unter 1.077 Jobs.de-Nutzern hat ergeben: 21,4 Prozent der Befragten nehmen sich nicht die Zeit für eine „richtige“ Mittagspause, sondern essen schnell eine Kleinigkeit am Schreibtisch. Weitere 15,3 Prozent gehen in die Kantine oder bestellen sich ein Gericht beim Lieferservice, um Zeit zu sparen. Lediglich 14,9 Prozent machen einen ausgiebigen Spaziergang und nur 7,7 Prozent nutzen die Pause dazu, um beispielsweise Einkäufe zu erledigen.

Zwischen Henkelmann und Restaurantbesuch

Sparen ist bei einer Gruppe von ca. 34,4 Prozent der Befragten hoch im Kurs: Hier feiert der Henkelmann Comeback und hält wieder Einzug in die Küchen deutscher Unternehmen. Denn wer sich sein Essen von zu Hause mitbringt, der weiß nicht nur, was er hat, sondern spart auch noch bares Geld. Nur 6,1 Prozent der Umfrageteilnehmer tun genau das Gegenteil und gönnen sich in der Mittagspause eine kleine Auszeit. Sie gehen in eines der umliegenden Restaurants und nutzen die Nahrungsaufnahme auch dazu, um Kollegen besser kennen zu lernen.

Stress-Essen trifft auf mangelnde Bewegung

Wer nebenbei am Arbeitsplatz isst, tut dies meist unbewusst und erhöht damit die Gefahr, das Sättigungsgefühl zu ignorieren. Denn bei hastigem Essen werden nur selten der Geschmack und die Menge der Nahrung wirklich wahrgenommen. „Das Essen während der Arbeitszeit sollte immer mit einer richtigen Pause einhergehen“, so Karsten Borgmann, Geschäftsführer der CareerBuilder Germany GmbH. „Arbeitgeber sollten hierfür ein verstärktes Bewusstsein entwickeln und eine geregelte Pausenzeit forcieren, um ihrer Sorgfaltspflicht gegenüber Mitarbeitern nachzukommen.“ Wer seine Mittagspause darüber hinaus mit einem kurzen Spaziergang abrundet, fühlt sich danach nicht nur körperlich besser, sondern wird auch produktiver weiterarbeiten können. Für einen ausgeglichenen Lebensstil, empfehlen Ärzte Berufstätigen, die täglich viele Stunden im Büro sitzen, mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag. Diese können Arbeitnehmer auch dadurch schnell erreichen, dass sie öfters einmal die Sitzhaltung wechseln, Treppe statt Fahrstuhl nehmen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Als international tätiger Anbieter von Human-Resources-Lösungen kennt CareerBuilder den gesamten Recruiting-Prozess von der Ausschreibung bis zur Einstellung. Die Online-Jobbörse www.careerbuilder.com ist Marktführer in den USA mit mehr als 24 Mio. Unique Visitors und 1 Mio. Stellenangeboten. In Deutschland vereint CareerBuilder seit Oktober 2011 die Marken JobScout24, Jobs.de und CareerBuilder unter einem Dach und blickt als ehemalige JobSout24 GmbH auf langjährige Expertise im deutschen Markt zurück. Das Kerngeschäft in Deutschland konzentriert sich auf Jobs.de, die Online-Stellenbörse der CareerBuilder CareerBuilder Germany GmbH, und Broadbean, die Lösung für zentral gesteuerte, professionelle Anzeigenverteilung.

Weitere Informationen unter <https://arbeitsgeber.careerbuilder.de/>

Kontaktpersonen



Karsten Borgmann

Pressekontakt

Managing Director

Geschäftsleitung, PR

karsten.borgmann@careerbuilder.com

089-38038412