

## Warum ihr nicht ständig Kuchen für die Arbeit backen solltet

Muffins zum Geburtstag, Brownies zum Einstand: Süßes ins Büro mitzubringen, gehört oft zum guten Ton. Ist aber keine gute Idee.



Jessica Wagener



Wer sagt dazu schon Nein? Foto: Brooke Lark / Unsplash | [CCO](#)

03. März 2020

„Man findet keine Freunde mit Salat“, wie Bart Simpson so treffend sang. Das gilt selbstredend auch für den Job. Zu vielen sich bietenden Anlass wird in Büros aufgetischt, von simpel gekauften Franzbrötchen und Teilchen über selbstgemachte Nussecken nach Muttis Rezept oder klassischem Apfelkuchen bis hin zu mehrschichtigen Marzipantorten mit Fotodruck. Ja, alles schon gesehen. Und gegessen. Kuchen für die Arbeit zu backen, das macht man halt so.

Man heimst damit Lob und Anerkennung ein, man zeigt, was man kann – und dass man die Kolleg\*innen gern genug hat, um sich zwei Stündchen in die Küche oder zumindest fünf Minuten in die Schlange in der Bäckerei zu stellen.

Doch diese Kuchenkultur und das ständige Snacken bei der Arbeit hat neben den offensichtlichen Vorteilen wie Genuss und sozialer Interaktion mit Kolleg\*innen logischerweise auch ein paar Nachteile.

### Wer sagt schon Nein zu Kuchen?

Das jedenfalls hat [eine Studie der University of Chester](#) ergeben. Dafür haben Louise Walker und Orla Flannery 940 britische Büroangestellte unter anderem nach dem Kuchenangebot an ihren Arbeitsplätzen und ihrem Umgang damit befragt. 86 Prozent gaben an, dass mindestens einmal in der Woche von irgendwem Kuchen für die Arbeit gebacken oder mitgebracht wird. Ein Drittel sagt niemals Nein dazu und fast alle greifen zumindest gelegentlich zu.

„Wer in einem größeren Büro arbeitet, hat viele Kollegen und Kolleginnen. Da häufen sich die Geburtstage und als kleine Aufmerksamkeit wird dann gerne mal der Apfelkuchen nach Großmutter's Rezept mitgebracht“, sagt auch [die Ernährungspsychologin Bastienne Neumann](#). Das führe dazu, dass in manchen Büros fast täglich ein Kuchen wartet. Und dazu Nein sagen wirkt irgendwie, naja, unhöflich.

## Kuchen für die Arbeit – auf Dauer ungesund

Besonders dann, wenn es im Job sehr stressig ist, fällt der Verzicht schwer. „Essen wirkt nämlich beruhigend auf uns. Beim Essen wird uns unbewusst vermittelt, dass unser Überleben durch die Energiezufuhr zunächst gesichert ist, was uns ein Gefühl der Entspannung gibt“, erklärt die Ernährungspsychologin.

Dabei ist gegen ein gelegentliches Stück Kuchen rein gar nichts einzuwenden – die Häufigkeit ist das Problem: „Das tägliche Kuchenessen wird ziemlich schnell zur Gewohnheit. Ein süßes Teilchen am Tag wird zur Regel – die auch dann eingehalten wird, wenn man nicht im Büro ist“, sagt Bastienne Neumann.

Und genau das ist ungesund; kontinuierlicher Kuchenkonsum in Verbindung mit Schreibtischtätigkeit macht auf Dauer was mit dem Körper. So hat knapp ein Drittel der Befragten in der Studie angegeben, dass sie durch das regelmäßige Kuchenangebot zugenommen hätten und es ihnen deutlich schwerer fiele, sich ausgewogen zu ernähren.

Hinzu kommt, dass einige Unternehmen auch Programme für die Gesundheit der Angestellten auflegen – Büroyoga, Laufgruppe, Betriebssport und ähnliche Angebote –, die durch das unaufhörliche Kuchenessen auf der Arbeit quasi obsolet gemacht würden. Es nützt auch das ausgebuffteste Bewegungsangebot nichts, wenn nahezu täglich von irgendwem Süßes zur Arbeit mitgebracht wird.

„Der hohe Zuckerkonsum und die vermehrte Energieaufnahme tun der Gesundheit langfristig keinen Gefallen“, sagt auch Ernährungsexpertin Neumann. Ernährungsabhängige Erkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ zwei würden durch das tägliche Kuchenessen begünstigt.

## Gebäck ist großartig, aber ...

Nur: Wie oft und wie viel ist denn so im Rahmen? Dazu sagt Ernährungspsychologin Bastienne Neumann: „Das ist natürlich auch abhängig davon, was man sonst noch im Laufe des Tages isst.“ Insgesamt sei es empfehlenswert, den Zuckerkonsum möglichst niedrig zu halten: „Isst man viele frische und gesunde Lebensmittel, ist der Kuchen eher zu verkraften, als wenn man ohnehin ein Süßzahn ist. Täglich sollte Kuchen dennoch nicht auf dem Ernährungsplan stehen.“

Auch in der Studie gab die Mehrheit der Befragten an, dass einmal die Woche Kuchen im Job oder seltener für sie absolut ausreichend wäre. Ach, und für's Hinterköpfchen: Nur, weil es jemand mitgebracht hat, muss es nicht von jeder\*m gegessen werden. „Nein, danke“ zu sagen ist völlig okay.

Wer hingegen selbst dran ist mit Geburtstag, Einstand, Ausstand, Umstand, Beförderung oder sonstigen Anlässen, die traditionellerweise nach Kuchen für die Arbeit schreien, könnte es zur Abwechslung mal mit Alternativen versuchen. Wie wäre es beispielsweise mit Fingerfood wie Feta-Spinat-Muffins und frischem Obst?

Also, kein Kuchen-Shaming, Gebäck ist eine großartige Erfindung. Er ist allerdings, bei aller Liebe, nun mal kein Grundnahrungsmittel.

## Verwandelt sich euer Büro auch zuweilen in eine Konditorei?



ze.tt

OPINARY.

### Jessica Wagener

Jessica Wagener ist Online-Redakteurin seit den Kindertagen des Internets und arbeitete u.a. für den NDR, Die Welt, stern.de und zuletzt für die BILD am SONNTAG. Sie schreibt Bücher (#Narbenherz) und auf ihrem Blog [www.jessyfromtheblog.de](http://www.jessyfromtheblog.de) besonders gern über Reisen, das Leben und alles, was ans Herz geht. Sie hat eine Schwäche für Whisky und Geschichte und lebt daher momentan in Glasgow.

Erreichbar via Twitter unter [@pseudonymphe](https://twitter.com/pseudonymphe) und bei Instagram unter [scarleg\\_ohara](https://www.instagram.com/scarleg_ohara).

Tags: Büro, Ernährung, Ernährungspsychologie, Essen, Gesundheit, Job, Kuchen

