

nem erneuten Burnout, z.B. Überprüfung hoher Erwartungen und Ziele, Zeitmanagement, geregelter Freizeitausgleich, Schlafhygiene, gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten. 6. Ggf. Wiederaufbau von verloren gegangener Selbstsicherheit und Problemlösefähigkeit im Alltag. Im stationären Rahmen bietet unsere AHG Klinik Berus eine ganze Reihe spezieller Behandlungsangebote für eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie an mit Teilnahme an der Burnoutgruppe, einer Gesundheitsgruppe zu Stressbewältigung und Kommunikation, einem Gesundheitstraining mit Informationen zum Gesundheitsverhalten, Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder einem Tiefenentspannungstraining, Sport- und Bewegungstherapie, euthymen Angeboten wie Yoga, Tai Chi, Atemtherapie usw., ggf. Physiotherapie, Sozialberatung und ergänzenden Angebote zu diversen Themen wie u.a. Angst-, Depressions-, Schmerzbe-wältigung. Ein stationärer Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik dauert im Durchschnitt ca. 6 Wochen. Die Erfolgsaus-sichten sind bei entsprechender, vor allem frühzeitiger Behandlung sehr gut. Über 90% der stationären Burnout-Patienten der AHG Klinik Berus wurden 2010 als in Ihrem Ge-samtzustand gebessert entlassen, 55% als deutlich oder wesentlich gebessert.

**GewerbeReport:** Was kann man tun, um als gestresster Firmenchef gar nicht erst Burnout zu bekommen oder als ehemals Betroffener im Berufsalltag wieder einen Rückfall zu erleiden? Kann man vorbeugen?

**Keller:** Die Warnsignale sollten frühzeitig beachtet werden. Akuter Stress kann am besten durch wechselnd aktive (z.B. Sport, positive Aktivitäten) und passive Entspannung (wie Ruhen, Musikhören, Sauna) abgebaut werden. Zum langfristigen Vorbeugen sollten einerseits die Belastungen abgebaut, andererseits die persönlichen Ressourcen wieder aufgebaut werden. Dazu gehören Maßnahmen zum Stressabbau mit Prioritäten-setzung, gutem Zeitmanagement, Ärger- und Konfliktmanagement einerseits sowie eine klare Trennung von Beruf und Privatleben mit regeltem Freizeitausgleich, ausreichenden Erholungsphasen und Schlafhygiene, ausgewogenem und regeltem Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Pflege positiver Aktivitäten wie Hobbys und Sozialkontakte andererseits.

**GewerbeReport:** Herr Keller, wir danken Ihnen für das aufschlussreiche Interview.

# Von A wie Aperol bis Z wie Zitronencreme...

## Wie Gastronomie-Betriebe ihre Speise- und Getränkekarten richtig kennzeichnen

**G**aststätten und Lieferdienste unterliegen der Lebensmittelkontrolle. Dabei spielen nicht nur die hygienischen Bedingungen vor Ort eine Rolle, sondern auch die richtige Kennzeichnung der Speise- und Getränkekarten. Denn auch bei Kennzeichnungsmängeln können Bußgelder drohen. Bei Einhaltung einiger Regeln können solche Fehler jedoch leicht vermieden werden.

### Zusatzstoffe kenntlich machen

Grundsätzlich müssen Zusatzstoffe jeglicher Art, die in einem Essen oder Getränk enthalten sind, gekennzeichnet werden. Dazu zählen u.a. die häufig korrekt angegebenen Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Antioxidationsmittel und Phosphate.

Vielfach unbekannt ist aber, dass Eisensalze, wie sie unter anderem in schwarzen Oliven verwendet werden, durch die Angabe „geschwärzt“ kenntlich gemacht werden müssen. Trockenobst wie zum Beispiel Rosinen, Kartoffelerzeugnisse, Essig u.a. enthalten häufig Schwefeldioxid/Sulfid, bei denen die Angabe „geschwefelt“ erforderlich ist. Die Angabe „mit Süßungsmittel(n)“ ist im Besonderen für zahlreiche Süßspeisen und „light“-Getränke notwendig. Diese können sich aber auch in Produkten wie Dressings, Ketchup und Sauerkonserven verstecken. Bei Verwendung des Süßungsmittels Aspartam muss sich zusätzlich der Hinweis „enthält eine Phenylalaninquelle“ auf der Speise- bzw. Getränkekarte finden.

### Neue Sonderregelungen bei Farbstoffen

Gerade bei Kindern beliebtes Buntes ist in einigen Fällen neuerdings mit einem zusätzli-



chen Kennzeichnungshinweis zu versehen. Neben der allgemeinen Kenntlichmachung „mit Farbstoff“, wie sie häufig bei Getränken (Aperol, Campari, Cola und Limonaden) und Desserts (Zitronencreme, Speiseeis und Füllungen für süße Backwaren) Verwendung finden, muss künftig bei sechs Azofarbstoffen zusätzlich die Bezeichnung des Farbstoffes oder die E-Nummer sowie folgender Warnhinweis angebracht werden: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“. Gerade bei Getränken spielen auch die Angaben „coffeinhaltig“ (bei Colalimonaden) und „chininhaltig“ (bei Tonic, Bitterlemon und Ginger Ale) eine Rolle. Von Natur aus Coffein enthaltende Getränke wie z.B. Kaffee, Cappuccino oder Latte Macchiato sind von dieser Regelung ausgenommen.

### Karte kennzeichnen - aber richtig

Auf sämtliche Zusatzstoffe muss bereits in der Verkehrsbezeichnung hingewiesen werden. Sie können jedoch auch in Fußnoten angegeben werden, wenn auf diese hingewiesen wird. Bußgelder können allerdings ebenfalls anfallen, wenn unzutreffende oder irreführende Verkehrsbezeichnungen gewählt werden. Häufige Beispiele sind die Angaben „Schinken“ für Erzeugnisse aus Vorder-, Formfleischschinken bzw. Schinkenimitate und „Käse“ für Erzeugnisse aus Pflanzenfett. Diesbezüglich muss beachtet werden, dass eine unzutreffende Angabe der Verkehrsbezeichnung auch nicht mit einer Fußnote richtig gestellt werden kann. (red)

