



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://sge-ssn.ch)

## Str(essen)?

Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

## Inhalt

### **Str(essen)? Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt**

Ausgangslage .....	3
Erhebung .....	4
Ergebnisse und Diskussion .....	5
Schlussfolgerung .....	6
Literatur .....	7

## **Bachelor-Thesis 2016**

### **Str(essen)?**

Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt

**Von:** Ronia Schiftan BSc angewandte Psychologie

**Betreuung:** Prof. Dr. Andreas Krause

**Praxispartner:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Christian Ryser

## **Management Summary**

**Von:** Ronia Schiftan, Renate Drabek, Sabine Oberrauch und Christian Ryser

## **Kontakt**

arbeitsplatz@sge-ssn.ch

**Erhöht sich unsere Essgeschwindigkeit, wenn wir (zu) viel zu tun haben? Esse ich anders, wenn ich Angst um meinen Arbeitsplatz habe? Was passiert, wenn wir uns von unserem Arbeitgeber zu wenig wertgeschätzt fühlen oder das Gefühl haben, mehr zu investieren als wir zurückbekommen? Und was hat eigentlich der nervige Arbeitskollege oder Chef mit meinem Ernährungsverhalten zu tun?**

Arbeitsbedingter Stress und damit verbundene stressbedingte Erkrankungen nehmen in der Schweiz nachweislich zu<sup>1</sup>. Gleichzeitig steigt die Anzahl an übergewichtigen Personen in der Bevölkerung.<sup>2</sup> Ronia Schifftan (BSc Arbeits- und Organisationspsychologie FHNW) hat in ihrer Bachelor-Arbeit untersucht, ob und wie diese Phänomene zusammenhängen, ob arbeitsbedingter Stress das Ernährungsverhalten nachhaltig beeinflusst und damit zu Gewichtsveränderungen sowie zu anderen gesundheitsschädlichen Outcomes in der Bevölkerung beiträgt.

## Ausgangslage

Warum das Stück Schokolade nach einer emotional schwierigen Sitzung funktioniert, kann indirekt anhand spezifischer Regulationsmechanismen erklärt werden. Weil arbeitsbedingte Stressoren wie z.B. Zeitdruck und grosse Arbeitsmengen, aber auch Stresssituationen wie schwierige Gespräche zum subjektiv empfundenen Stress beitragen, liegen psychologische Mechanismen und die Art und Weise unseres Ernährungsverhaltens nahe beieinander. Im Übermass können arbeitsbedingte Stressoren nebst einer allgemeinen Beschleunigung auch negative Emotionen auslösen, welche wir versuchen mittels dieser spezifischen Regulationsmechanismen zu bewältigen (siehe Abb. 1). Unsere Motive fürs Essen sind dabei immer sehr zahlreich und individuell.

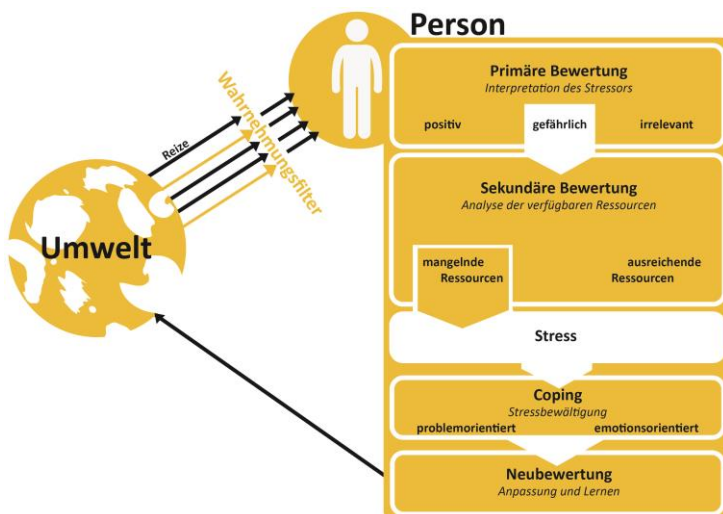


Abb. 1: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (Schifftan, 2016, angelehnt an Guttman, 2012)

Diverse Theorien bestätigen, dass Emotionen und Essen eng zusammenhängen<sup>3</sup>. Ein hektischer Alltag erschwert nachweislich eine ausgewogene und regelmässige Nahrungsaufnahme<sup>4</sup>, und kann zu unerwünschten Nebeneffekten und gesundheitlichen Risiken wie Gewichtszunahme oder -abnahme führen. Nebst der Wahl des Essens unter Zeitdruck ist das Ernährungsverhalten bzw. das Wie und Warum (beispielsweise Geschwindigkeit, Regelmässigkeit, Bewusstsein, Motiv, etc.) ebenfalls entscheidend.

<sup>1</sup> (Stamm, Lamprecht & Wiegand, 2014)

<sup>2</sup> (Stamm, Lamprecht & Wiegand, 2014)

<sup>3</sup> (Macht, 2005, u. a.).

<sup>4</sup> (Schönberger, 2014)

## Erhebung

Aus der erhobenen Stichprobe konnten 262 vollständige Fragebögen ausgewertet werden ( $n_{\text{Männer}}=72$ ,  $n_{\text{Frauen}}=188$ ,  $n_{\text{o.A.}}=2$ ,  $M_{\text{Alter}}=38.5$  Jahre,  $SD_{\text{Alter}}=11.28$ ). Die quantitative Online-Erhebung umfasste Fragen zu arbeitsbedingten Stressoren, arbeitsbedingtem Ernährungsverhalten und Outcomes. In die Erhebung wurden folgende Stressoren integriert:

- Zeitdruck (Semmer et al., 1995)
- Effort-Reward Imbalance (Van Yperen et al., 1996)
- soziale Stressoren (durch Arbeitskollegen und Vorgesetzte) (Frese et al., 1987)
- Arbeitsplatzunsicherheit (DeWitte, 2000)

Um das Ernährungsverhalten messen zu können, konzentrierte sich die Erhebung ausschliesslich auf ein neu gebildetes Konstrukt: dem „arbeitsbedingten unausgewogenen Ernährungsverhalten“. Dieses setzt sich aus der Essgeschwindigkeit, dem Auslassen von Pausen und Mittagspausen, dem Essen vor dem Bildschirm sowie dem Snackingverhalten zusammen. Die Hypothese war, dass ein hohes Ausmass an arbeitsbedingten Stressoren das unausgewogene Ernährungsverhalten verstärkend beeinflusst. Um zu untersuchen, welche Auswirkung ein solcher Zusammenhang haben könnte oder ob er ausschliesslich eine Verstärkung des unausgewogenen, arbeitsbedingten Ernährungsverhaltens zur Folge hat, wurden gesundheitsrelevante Outcomes (Allgemeiner Gesundheitszustand, körperliche Beschwerden und Erschöpfung) in die Erhebung integriert (vgl. Abb. 2).

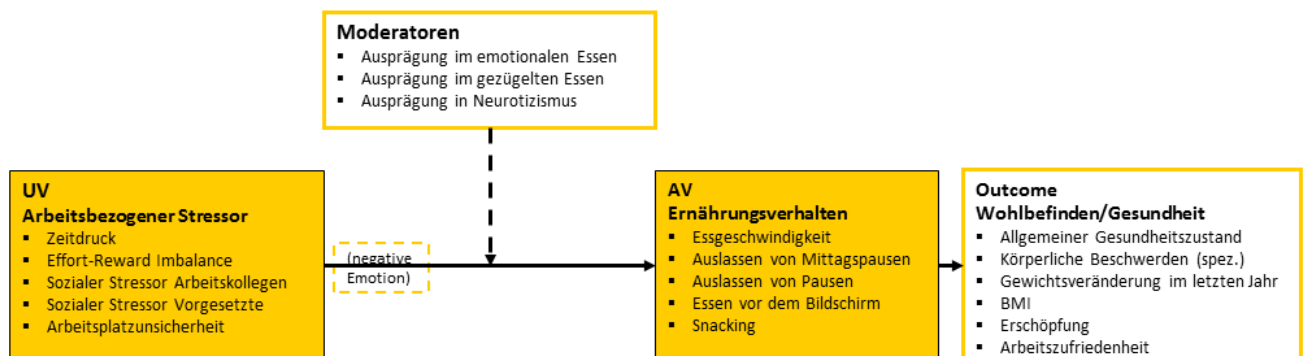


Abb. 2: Untersuchungsdesign: Arbeitsbezogener Stressor (UV), Ernährungsverhalten (AV) (Schifftan, 2016)

## Ergebnisse und Diskussion

Als deutlichste Treiber eines unausgewogenen, arbeitsbedingten Ernährungsverhaltens erwiesen sich insbesondere Zeitdruck und Effort-Reward Imbalance. Personen unter Zeitdruck lassen mehr Pausen und Mittagspausen ausfallen, essen vermehrt vor dem Bildschirm, essen schneller und snacken häufiger. Dies ist ein Hinweis auf eine starke Beschleunigung der Arbeitsprozesse und deren Übertragung auf die Ernährung. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich auch bei der Effort-Reward Imbalance. Personen, die das Gefühl hatten, mehr in die Arbeit zu investieren als dass sie als Belohnung zurückerhalten, liessen häufiger Pausen ausfallen, assen schneller, snackten mehr und assen häufiger vor dem Bildschirm. Hatte eine Person Stress im sozialen Setting, zeigte sich ein Rückzug, welcher wiederum mit einem Auslassen von Pausen und häufigerem Essen vor dem Bildschirm verbunden war. Wurde Arbeitsplatzunsicherheit empfunden, so nahm die Zeit und Häufigkeit der bezogenen Pausen ab. Die Erhebung zeigt, dass 55% der Befragten unter Stress an Körpergewicht zunehmen und 41% von einer Gewichtsabnahme unter Stress berichteten (vgl. Abb. 3). Bezogen auf das vorherige Jahr liess sich ein Effekt von einem arbeitsbedingten unausgewogenen Ernährungsverhalten auf das Gewicht ermitteln ( $b(262)=-.406^{***}$ ) (vgl. Abb.4). Ebenso zeigte sich ein negativer Effekt auf den allgemeinen Gesundheitszustand sowie Erschöpfung.

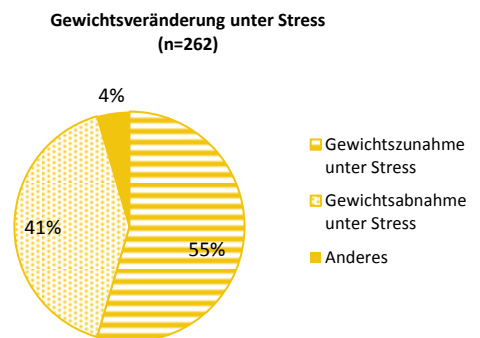


Abb. 3: Gewichtsveränderung unter Stress. (Schiftan 2016)

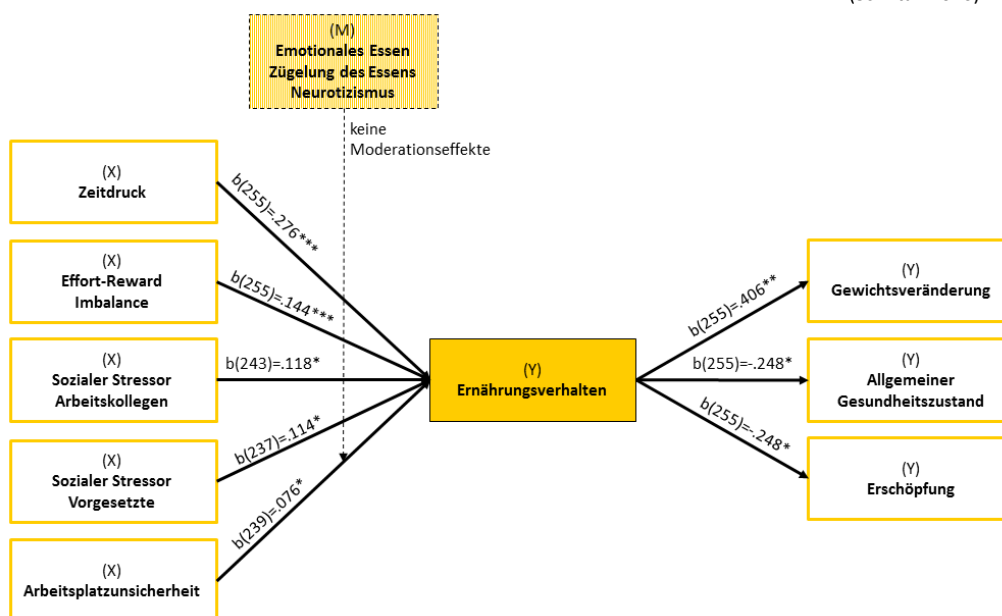


Abb. 4: Direkte Effekte von arbeitsbedingten Stressoren auf Ernährungsverhalten und direkte Effekte von Ernährungsverhalten auf Gewichtsveränderung, allgemeinen Gesundheitszustand und Erschöpfung (Schiftan, 2016)

## Schlussfolgerung

Die Ergebnisse zeigen eine emotionale Übertragung von arbeitsbedingtem Stress auf das Ernährungsverhalten und die Gesundheit. Dies spricht dafür, nebst der Vermittlung von Ernährungskompetenzen, das Augenmerk auch auf die emotionalen Aspekte des Ernährungsverhaltens zu richten. Der hohe Prozentsatz (24.55%)<sup>5</sup> an gestressten Arbeitnehmenden, unterstreicht die Notwendigkeit der Berücksichtigung von psychosozialen Risiken in der Gesundheitsförderung.

Durch die Limitierung der vorliegenden Untersuchung bezüglich Umfang, sind die Ergebnisse nicht als absolut, sondern als richtungsweisend und als Inspiration für eine weitere Vertiefung in diese Thematik zu verstehen. Dieses Themengebiet benötigt weiterhin viel Forschung, wozu noch viele Wissenschafts-, Praxisprojekte und Best-Practice-Erfahrungen erforderlich sind. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE betrachtet diese Erhebung als interessante Richtungsweisung und Grundlage, um den Zusammenhang zwischen arbeitsbedingtem Stress und weiteren psychosozialen Risiken auf das Ernährungsverhalten zu beleuchten. Dabei ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen der Ernährungswissenschaft und der Psychologie unumgänglich. Nebst der Interdisziplinarität ist auch die Verbindung der Verhaltens- und Verhältnisebene essenziell. Interventionen auf der personenbezogenen Ebene (Verhaltensebene) ohne die gleichzeitige Bearbeitung der Arbeits-/Rahmenbedingungen (Verhältnisebene), sind weder effektiv noch nachhaltig.

Die SGE ist sich der Bedeutung psychosozialer Aspekte im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements bewusst. Daher möchte sie nebst der ernährungsphysiologischen Ebene die psychosozialen Aspekte miteinbeziehen. Ausgehend aus den vorliegenden Ergebnissen integriert die SGE vermehrt psychosoziale Aspekte in ihre Angebote und Aktivitäten im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Diese sollen Organisationen in ihrer Entwicklung zu einem gesundheitsfördernden Arbeitgeber unterstützen. Auf den jeweiligen Betrieb und auf die spezifische Zielgruppe zugeschnittene Angebote werden in einem interdisziplinären Team von Ernährungs- und Psychologie-Fachexperten entwickelt. Zielgruppengerechte Vermittlung von Kompetenzen im psychologischen sowie ernährungsrelevanten Bereich können helfen, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu verbessern. Die SGE bietet Organisationen Unterstützung im betrieblichen Gesundheitsmanagement von der Bedürfnisabklärung, über die Planung und Umsetzung bis zur Evaluation.

---

<sup>5</sup> Job-Stress-Index, Gesundheitsförderung Schweiz, 2016



## Literatur

Adaptationssyndrom, allgemeines (AAS). (2016). In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Zugriff am 28.03.2016. Verfügbar unter <https://portal.hogrefe.com/dorsch/adaptationssyndrom-allgemeines-aas/>

Bamberg, E., Ducki, A. & Metz, A. (Hrsg.) (2011). *Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt*. Göttingen: Hogrefe.

Berset, M., Krause, A. & Baeriswyl, S. (2016). Positive and Negative Work Rumination and its Associations with Sleep Quality, Burnout, and Relaxing-Substance Abuse. Poster presented at the Athen, Conference: 12th Conference of the European Academy of Occupational Health Psychology.

Berset, M., Semmer, N.K., Elfiring, A., Jacobshagen, N. & Meier, L.L. (2011). Does stress at work make you gain weight? A two-year longitudinal study. *Scand J Work Environ Health*, 37, S. 45-53.

Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion*. München: Pearson.

Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2014). Die Messung von Körperprofilaten - BMI und weitere Verfahren. Zugriff am 7.2015. Verfügbar unter [http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/15348/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/15348/index.html?lang=de)

Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2013). *Medienbericht. Die gesundheitspolitischen Prioritäten des Bundesrates*. Zugriff am 7.2015. Verfügbar unter [www.gesundheit2020.ch](http://www.gesundheit2020.ch)

Diehl, J.M. & Staufienbiel, T. (2002). *Inventar zum Essverhalten und Gewichtsproblemen IEG*. Eschborn bei Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz.

Dlugosch, G.E. & Krieger, W. (2006). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG)*. Frankfurt/Main: Harcourt Tests Services GmbH.

Dubé, L., LeBel, J.L. & Lu, J. (2004). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Psychology & Behavior*, 86, 559-567.

Gesundheitsförderung Schweiz (2014). *Job-Stress Index 2014*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 3, Bern Lausanne. Zugriff am 7.2015. Verfügbar unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

Schifftan, R. (2015). *Str(essen) Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt*. Unveröffentlichte Bachelorarbeit. Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten.

Stamm, H., Lamprecht, M. & Wiegand, D. (2014). *Monitoring zum Thema gesundes Körpergewicht - Aktualisierung 2014*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 20, Bern und Lausanne. Zugriff am 10.2015. Verfügbar unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

Meier, L. (2009). *S-Tool - Skalendokumentation*. Bern: Universität Bern.

Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). *Stressstudie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit*. Staatssekretariat für Wirtschaft SECO (Hrsg.). Zugriff am 23.4.2015. Verfügbar unter <http://www.seco.admin.ch/aktuell/00277/01164/01980/?msgid=40970>.

Grunert, S. (1993). *Essen und Emotionen. Die Selbstregulierung von Emotionen durch das Essverhalten*. München: Beltz, Psychologie Verlags Union.

Hahn, L. (2014). Was dauert, dauert zu lange! Ein lebensmittelkundlicher Einstieg. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät. Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 17-26). Heidelberg: Dr. Rainer Wild Stiftung.

Hayes, A.F. (2013). *PROCESS Procedure for SPSS Release 2.15*. Zugriff am 4.2015. Verfügbar unter: [www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

Herpertz, S., Zwaan, M. De & Zopf, S. (Hrsg.) (2015). *Handbuch Essstörung und Adipositas*. Bochum Hannover Tübingen: Springer.

Kaluza, G. (2014). *Gelassen und sicher im Stress*. Berlin Heidelberg: Springer.

Klotter, C. (2014). *Einführung Ernährungspsychologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.

Lüthy, S. (2008). *Arbeitsstress und Körpergewicht*. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit, Universität Bern.

Macht, M. (2014) *Gefühlsessen*. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät. Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 75-86). Heidelberg: Dr. Rainer Wild Stiftung.

Macht, M. (2005). Essen und Emotion. *Ernährungs-Umschau*, 52, 304-308.

Mignano, C., Faghri, P.D., Huedo-Medina, T. & Cherniack, M.C. (2016). Psychological health, behavior, and bodyweight (PBBW) model: An evaluation of predictors of health behaviors and body mass index (BMI). Zugriff am 2.2016. Verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.1080/15555240.2015.1100518>

Nerdinger, F.W., Blickle, G. & Schaper, N. (2011). *Arbeits- und Organisationspsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Pudel, V. & Westenhöfer, J. (2003). *Ernährungspsychologie. Eine Einführung* (3. unveränderte Auflage). Göttingen: Hogrefe.

Power, B.T., Kiezebrink, K., Allan, J.L. & Campbell, M.K. (2014) Effects of workplace-based dietary and/or physical activity interventions for weight management targeting healthcare professionals: a systematic review of randomized controlled trials. *Biomed-Central*. Zugriff am 2.2015. Verfügbar unter: <http://www.biomedcentral.com/2052-9538/1/1/23>

Ramsted, B., Koch, K., Borg, I. & Reitz, T. (2004). Entwicklung und Validierung einer Kurzska für die Messung der Big-Five-Persönlichkeitsdimensionen in Umfragen. *ZUMA-Nachrichten* 55, Jg. 28, November 2004, 5-28.

Renner, B. (2015). *Ernährungsverhalten 2.0*. *Ernährungsumschau*, 1/2015, 37-63.

Rigotti, T. (2016). *Gratifikationskrise*. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Zugriff am 03.04.2016. Verfügbar unter: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/gratifikationskrise/>

Schopper, D. (2005). *Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken? Wissenschaftliche Grundlagen zur Erarbeitung einer Strategie für die Schweiz*. Bern Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz. Zugriff am: 30.1.2016. Verfügbar unter: [http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1\\_de/a-public-health/2-ernaehrung-bewegung/1-kap/Gesundes\\_Koerpergewicht\\_-\\_Wissenschaftliche\\_Grundlagen.pdf](http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/a-public-health/2-ernaehrung-bewegung/1-kap/Gesundes_Koerpergewicht_-_Wissenschaftliche_Grundlagen.pdf)

Schönberger, G. (2014). *Ernährung, Essen und Zeit*. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät. Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 1-16). Heidelberg: Dr. Rainer Wild Stiftung.

Seco (2014). *Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz*. Zugriff am: 2.2016. Verfügbar unter: <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/gesundheitschutz-am-arbeitsplatz.html>

Semmer, N.K. & Udris, I. (2004). *Bedeutung und Wirkung von Arbeit*. In: H. Schuler (Hrsg.). *Lehrbuch Organisationspsychologie*. S. 157-195. Bern: Huber.

Sproesser, G., Schupp, H. & Renner, B. (2013). *The Bright Side of Stress-Induced Eating*. *Psychological Science* published online. Zugriff am: 4.2015. Verfügbar unter: <http://pss.sagepub.com/content/early/2013/10/28/0956797613494849>

Schifftan, R. (2016). *Str(essen)? Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt*. Unveröffentlichte Bachelorarbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW. Olten.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2008).  
Unterrichtsvorschläge Mittelstufe Bildschirm. Zugriff am: 2.2016. Verfügbar  
unter [http://www.sge-ssn.ch/media/Unterrichtsvorschlaege\\_Mittelstufe\\_Bildschirm\\_aus.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Unterrichtsvorschlaege_Mittelstufe_Bildschirm_aus.pdf)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2011a). Merkblatt  
Auswärts ausgewogen essen und trinken. Zugriff am: 2.2016. Verfügbar  
unter: [http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt\\_auswärts\\_ausgewogen\\_essen\\_und\\_trinken\\_2011.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_auswärts_ausgewogen_essen_und_trinken_2011.pdf)

Schmidt, K.-H., Kleinbeck, U. (1999). Job Diagnostic Survey (JDS-  
deutsche Fassung). In: Dunckel, H. (Hrsg.): Handbuch psychologischer  
Arbeitsanalyseverfahren. vdf Hochschulverlag, Zürich..

Ströbele-Benschop, N. (2014). Mit Biss! Zeitdruck erzeugt Ess-Stress. In  
Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), Tempodiät. Essen in der Nonstop-  
Gesellschaft (S. 65-74). Heidelberg: Dr. Rainer Wild Stiftung.

Taut, D., Renner, B. & Baban, A. (2012). Reappraise the Situation but  
Express Your Emotions: Impact of Emotion Regulation Strategies on  
ad libitum Food Intake. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-7.

Torres, S.J. & Nowson, C.A. (2007). Relationship between stress, eating  
behavior, and obesity. *Nutrition*, 23, S. 887-894.

Ulich, E. & Wülser, M. (2015). Gesundheitsmanagement in Unternehmen.  
Arbeitspsychologische Perspektiven. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Ulich, E. (2011). Arbeitspsychologie. Zürich: vdf Hochschulverlag AG.

Warschburger, P. (2008). Psychosoziale Faktoren der Adipositas in  
Kindheit und Adoleszenz. In S. Herpertz, M. de Zwaan & S. Zipfel  
(Hrsg.), Handbuch Essstörungen und Adipositas. (S.259-264). Berlin:  
Springer.

Zapf, D. & Semmer, N.K. (2004). Stress und Gesundheit in  
Organisationen. In H. Schuler (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie (Bd.  
4, Organisationspsychologie - Gruppe und Organisation). (S.1007-1112).  
Göttingen: Hogrefe.

Zöfel, P. (2003). Statistik für Psychologen. München: Pearson Studium.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)