



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Gesundheit im Lehrer*innenberuf unter besonderer
Berücksichtigung der Ernährung:

Eine qualitative Studie zum Essalltag von Lehrer*innen im Kontext
Schule“

verfasst von / submitted by

Lisa Reitbauer, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Master of Education (MEd)

Wien, 2020 / Vienna 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 199 513 520 02

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB)
Unterrichtsfach Haushaltsökonomie und Ernährung,
Unterrichtsfach Mathematik

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Dr. paed. Claudia Maria Angele

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit gebe ich die Versicherung ab, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Publikationen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form weder im In- noch im Ausland (einer Beurteilerin/einem Beurteiler zur Begutachtung) in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Wien, 1. Dezember 2020

Lisa Reitbauer

Danksagung

In erster Linie möchte ich mich bei meiner Betreuerin für die Masterarbeit Frau Ass.-Prof. Dr. paed. habil. Claudia Maria Angele bedanken, ohne deren fachliche Unterstützung und Beistand die Arbeit nicht zustande gekommen wäre.

Ein großes Dankeschön gilt auch der Direktion der Schule, an welcher ich meine Forschung durchführen konnte und jenen Lehrer*Innen, welche sich für ein Interview zur Verfügung stellten. Ihre Bereitschaft leistete einen enormen Beitrag für Forschung bezüglich Essen und Trinken im Schulalltag.

Weiters möchte ich mich bei meinen Eltern bedanken, die mich immer in jeglicher Form unterstützt haben, hinter meinen Entscheidungen gestanden sind und mir meine Ausbildung ermöglicht haben.

Ein großer Dank gilt auch meinem Freund Andreas Hofschweiger, welcher mich mit seinem Lerneifer oftmals motivieren konnte und mir in schwierigen Phasen der Ausbildung beigestanden ist.

Ein herzliches Danke geht auch an meine Studienkolleginnen aus dem Fach Haushaltsökonomie und Ernährung, welche mich durch ihr zielstrebige Arbeiten zu einem zügigen Abschluss meines Studiums angeregt haben.

Abschließend möchte ich meinem Chef, dem Direktor der Schule, an der ich arbeite, für sein Entgegenkommen danken. Ohne dies wäre es nicht möglich gewesen, mein Masterstudium berufsbegleitend innerhalb von 4 Semestern abzuschließen.

Abkürzungsverzeichnis

B1:	Befragte A
B2:	Befragte B
B3:	Befragte C
B4:	Befragte D
B5:	Befragter E
B6:	Befragter F
B7:	Befragte G
BMBWF:	Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
BMSGPK:	Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
BMUK:	Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten
DACH:	Apronym für Deutschland, Österreich und Schweiz
EH:	Ernährung und Haushalt
FGÖ:	Fonds Gesundes Österreich
ÖGE:	Österreichische Gesellschaft für Ernährung
SGA:	Schulgemeinschaftsausschuss
SuS:	Schüler und Schülerinnen
%:	Prozent

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1- Dimensionen der Gesundheit (Naidoo, 2019, S.33).....	8
Abbildung 2- Die österreichische Ernährungspyramide (AGES, 2010)	33
Abbildung 3- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (FGÖ, 2016, S.14).....	35
Abbildung 4- Schritte der empirischen Forschung (Altenschmidt & Stark, 2016, S.44)	49
Abbildung 5- Forschungsergebnisse: Wortwolke der Kodes (MAX-QDA)	58
Abbildung 6- Faktoren für die Lehrer*innengesundheit (MAX-QDA)	64
Abbildung 7- Verbesserungsvorschläge für den Trink- und Essalltag an Schulen (eigene Darstellung).....	72
Abbildung 8- Handlungsempfehlungen (eigene Darstellung)	80

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1- Phasenmodell von Burnout (Burisch, 2006)	16
Tabelle 2- Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2014, S.136)	53

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Problemaufriss	2
1.2	Zielsetzung der Masterarbeit.....	4
1.3	Vorgehensweise.....	4
1.4	Aufbau der Arbeit	5
2	Theoretischer Hintergrund	7
2.1	Begriffsbestimmungen.....	7
2.1.1	Definition Gesundheit.....	7
2.1.2	Modelle von Gesundheit	7
2.1.3	Berufsgesundheit	10
2.1.3.1	Einflussfaktoren auf die Berufsgesundheit	12
2.1.3.2	Folgen von Belastung im Lehrer*innenberuf	15
2.1.4	Gesundheitsförderung.....	19
2.1.4.1	Die Ottawa Charta für Gesundheitsförderung	19
2.1.4.2	Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung	21
2.1.4.3	Gesundheitsförderung im schulischen Kontext	23
2.1.5	Schulischer Alltag – rechtliche Situation	29
2.1.5.1	Dienstrecht	29
2.1.5.2	Arbeitsschutzbedingungen.....	31
2.2	Empfehlungen für Ernährung und Trinken	31
2.2.1	Nährstoffbasierende Empfehlungen	32
2.2.2	Lebensmittelbasierte Empfehlungen.....	32
2.2.3	Empfehlungen für Bewegung	35
2.3	Erkenntnisse aus bisherigen Forschungen	36
2.3.1	Lehrerbefragung 2010	36

2.3.1.1	Gesundheitszustand	37
2.3.1.2	Psychisches Erleben im Lehrberuf	38
2.3.1.3	Gesundheits- und Risikoverhalten.....	39
2.3.1.4	Einfluss des sozialen Umfeldes	39
2.3.2	Die zeitliche Gestaltung des Schulalltags - Bestandaufnahme in Österreich	40
2.3.2.1	Pädagogische, didaktische und psychologische Aspekte	40
2.3.2.2	Gesellschaftliche Aspekte	43
2.3.2.3	Rechtliche Aspekte	43
3	Empirischer Teil.....	44
3.1	Forschungsdiesiderat	44
3.2	Zielsetzung und Forschungsfrage.....	44
3.3	Forschungsdesign.....	46
3.3.1	Community based research – theoretischer Hintergrund.....	47
3.4	Datenerhebung	49
3.5	Datenaufbereitung.....	52
3.6	Datenauswertung.....	55
3.7	Gütekriterien qualitativer Forschung.....	56
4	Darlegung der Ergebnisse	58
4.1	Subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	59
4.1.1	Gesundheitsverständnis im beruflichen und privaten Kontext.....	60
4.1.2	Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag.....	60
4.1.3	Vereinbarkeit im schulischen Alltag.....	61
4.1.4	Frühstück vor dem Schulalltag.....	61
4.1.5	Essen am Vormittag	61
4.1.6	Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	62
4.1.6.1	Mittagessen bei Vormittagsunterricht	62

4.1.6.2	Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	62
4.1.7	Notfallnahrung.....	63
4.1.8	Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme.....	63
4.1.9	Trinken im Schulalltag.....	63
4.2	Faktoren für die Lehrer*innengesundheit.....	64
4.2.1	Belastungsfaktoren	64
4.2.1.1	Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	65
4.2.1.2	Anforderungen von Seiten der SuS	65
4.2.1.3	Supplierungen.....	65
4.2.2	Entlastungsfaktoren.....	65
4.2.2.1	Sport	66
4.2.2.2	Schlaf	66
4.2.2.3	Reflexion	66
4.2.2.4	Ausgleich zur Arbeit.....	66
4.2.2.5	Körperliche Gesundheit.....	66
4.2.3	Stundenplan.....	67
4.2.4	Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor.....	67
4.2.4.1	Essen und Trinken als neutraler Faktor.....	67
4.2.4.2	Energieversorgung über den Vormittag.....	67
4.3	Maßgebliche Einflussfaktoren auf den Trink- und Essalltag.....	68
4.3.1	Raum und Ausstattung	68
4.3.2	Zeitfaktor.....	68
4.3.3	Aufgaben während der Pausenzeiten	69
4.3.4	Organisation.....	70
4.4	Vergleich der Ernährung im Privatem und im Schulalltag.....	70
4.4.1	Regelung durch private Situationen	70

4.4.2	Veränderungen durch Ferien	71
4.4.3	Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	71
4.5	Verbesserungsvorschläge	72
4.5.1	Ideen bezüglich Ernährung	72
4.5.2	Ideen bezüglich Trinken	73
4.5.3	Räume und Rückzugsorte	73
4.5.4	Unterrichtszeiten und Pausen	73
4.5.5	Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	74
5	Reflexion der Ergebnisse.....	75
5.1	Reflexion im Hinblick auf die Literatur und die empirische Datenlage	75
5.2	Handlungsempfehlungen im Hinblick auf die empirische Datenlage.....	80
6	Kritische Methodendiskussion.....	83
7	Fazit und Ausblick der Forschungsarbeit	85
8	Literaturverzeichnis.....	87
9	Anhang.....	90
9.1	Interviewleitfaden.....	90
9.2	Transkripte	92
9.3	Auswertung: qualitative Inhaltsanalyse – Paraphrasen, Generalisierung und Reduktion.....	125
9.3.1	Kodierleitfaden.....	125
9.3.2	Paraphrasiertabellen.....	137

Abstract (Deutsch)

Im Rahmen dieser Masterarbeit wurde eine qualitativ-empirische Studie an einer Schule durchgeführt, um die Gesundheit im Lehrer*innenberuf unter besonderer Berücksichtigung des Ess- und Trinkalltags zu beforschen. Das Forschungsvorhaben analysiert einerseits die vorliegende Literatur und den aktuellen Forschungsstand und andererseits die empirischen Daten aus der durchgeführten qualitativen Studie. Die Datenerhebung erfolgte im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit mittels problemzentrierter Leitfadeninterviews. Die 7 geführten Interviews beschäftigen sich mit der zentralen Frage, ob und wie regelmäßiges Essen und Trinken im schulischen Lehrer*innenalltag integriert werden kann und geben einen Aufschluss über den aktuellen Stand an einer österreichischen Beispielschule. Nach wörtlicher, vollständiger Transkription (Fuß & Karbach, 2019) wurden die Interviews im Schwerpunkt durch eine strukturierende qualitative Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) auf Basis eines vor dem Hintergrund der zentralen Forschungsfragen entwickelten Kategoriensystems ausgewertet. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass es in den meisten Fällen herausfordernd ist, regelmäßiges Trinken und Essen mit dem schulischen Alltag zu vereinbaren und dass es eine Reihe von Verbesserungsvorschlägen gibt, um die optimale Versorgung von Lehrer*innen zu unterstützen. Darüber hinaus soll die Dokumentation der forschungsmethodischen Vorgehensweise zeigen, wie *Community Based Research* (Altenschmidt & Stark, 2016) im Schulwesen umgesetzt werden kann. Dies kann Impulse für weiterführende Forschungen in diesem Bereich geben.

Abstract (Englisch)

Qualitative studies were implied for this master thesis to find out about the health of teachers and their behaviors when it comes to eating and drinking during their days at school. The research splits up in several parts such as recent studies, empirical data and literature. The data for this thesis was ascertained by interviews that were specifically guided. Seven interviews centered around the main question “If and how eating and drinking can be part of teachers daily routines”. It also gives scientifically proven examples of the recent situation in Austrian schools. In addition, the interviews were transcribed (Fuß & Karbach, 2019) and analyzed, summed up and formed into an overlook to give a qualitative conclusion (Mayring, 2015) about the main results. The research results show that it is often difficult to include eating and drinking routines during days at school. Especially on a frequent basis. There is a grand variety of options to improve these statistics to make sure teachers are supported. Another main goal is to emphasize the chances *Community Based Research* (Altenschmidt & Stark, 2016) can bring to the institution “school”. It can also act as impulsion that leads to additional researches in this study field.

1 Einleitung

In Österreich leben aktuell 8,8 Millionen Menschen. Rund 121 000 Österreicher*innen sind aktuell als Lehrkräfte in den unterschiedlichen Schultypen tätig. Mehr als 70 % der Lehrer*innen in Österreich sind weiblich. Rund 57 % der Lehrer*innen sind im Bereich der allgemein bildenden Pflichtschulen angestellt, in diesem Sektor machen die weiblichen Lehrkräfte ca. 82 % aus. In den allgemein bildenden höheren Schulen und in den Berufsbildenden Schulen ist die Geschlechterverteilung deutlich ausgeglichener (BMBWF, 2018).

Das Thema „Lehrer*innen und Gesundheit“ zeigt ein zweiseitiges Schwert. Einerseits kann die krankheitsorientierte Perspektive betrachtet werden, welche zeigt, dass der Lehrer*innenberuf ein sehr hoch belastender Beruf ist und somit zu überdurchschnittlich vielen psychischen Belastungssituationen und einem sehr hohen Anteil an Pensionierungen aufgrund von Dienstunfähigkeit führt. Andererseits gilt der Lehrer*innenberuf unter Betrachtung gesundheitsfördernder Aspekte als Beruf mit vielen persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten und Ressourcen. Der Lehrberuf bietet eine Vielzahl an Optionen, welche die persönliche Gesundheit stärken (BVA, 2013, S.3).

Es spielt keine Rolle, welche der beiden Ansichten man wählt, klar ist, dass das Thema eine bildungspolitische und eine volkswirtschaftliche Herausforderung darstellt. Bei dem Ziel der Verbesserung der Schulqualität führt aus gegebenem Anlass kein Weg an der Förderung der Lehrer*innengesundheit vorbei. Zur Umsetzung dieses Ziels muss also die Gesundheitsförderung der Lehrer*innen in den Fokus rücken (BVA, 2013, S.3).

Bei der Gesundheitsförderung geht es um Maßnahmen und Aktivitäten, die den beteiligten Personen in einer Bevölkerungsgruppe helfen sollen, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen. In der Ottawa-Charta wird der Begriff folgendermaßen definiert:

„Gesundheitsförderung verkörpert einen umfassenden sozialen und politischen Prozess. Dazu gehören nicht nur Maßnahmen zur Stärkung der individuellen Kompetenzen, sondern auch Aktivitäten zur Veränderung der sozialen, wirtschaftlichen und physischen Umweltbedingungen, die zu einer Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung und des Einzelnen beitragen können. Gesundheitsförderung ist damit der Prozess, der den Menschen

die Kontrolle über die Faktoren ermöglichen soll, die ihre Gesundheit bestimmen, und sie auf dieser Basis zur Verbesserung ihrer Gesundheit befähigt“. (WHO 1986 zit. n. Naidoo 2019, S.121)

Um den negativen Auswirkungen des Lehrer*innenberufs vorzubeugen, muss im schulischen Setting Gesundheitsförderung groß geschrieben werden (BVA, 2013, S.6).

1.1 Problemaufriss

Lehrer*innen werden nicht nur in Österreich oftmals für ihren “Halbtagsjob” beneidet. Das öffentliche Bild von Lehrpersonen ist teilweise geprägt durch die Vorstellung, dass diese über viel Freizeit und folglich über viele Erholungsmöglichkeiten verfügen können. Vorliegende Daten aus wissenschaftlichen Studien zeigen allerdings umgekehrt, dass dieses Bild nicht der Realität entspricht. Auf den ersten Blick zeigen diese, dass der Lehrberuf aufgrund seiner steigenden Belastungen als einer der anstrengendsten Berufe gilt. Dies spiegeln Fakten wie eine erhöhte Burnout-Gefahr, ein eingeschränkter Gesundheitszustand, eine Vielzahl an Krankenstandtagen, das sinkende Frühpensionsalter und psychische bzw. psychosomatische Schäden wider (BVA, 2013, S. 5).

Vor allem Schlafstörungen, Mattheitsgefühle und Schweißausbrüche machen den Lehrer*innen in ihrem Alltag zu schaffen. Somit ist es nicht überraschend, dass es eine nennenswerte Zahl an Frühpensionen im Lehrer*innenberuf gibt (Ludwig-Boltzmann-Institute, 2012, S. 11).

Laut dem österreichischen Rechnungshof gingen im Zeitraum 2008 bis 2013 rund 95 % der Landeslehrer frühzeitig in Pension, dabei müssen drei verschiedene Möglichkeiten unterschieden werden: Dienstunfähigkeit, Korridorpension und Hacklerpension. Rund 18,8 % aller Frühpensionen beziehen sich auf die Pensionen wegen Dienstunfähigkeit. Aufgrund der Inanspruchnahme von diversen Pensionsmodellen und der krankheitsbedingten Ruhestandversetzungen lag das durchschnittliche Pensionsalter von Landeslehrer*innen im angesprochenen Zeitraum bei 59,6 Jahren. Das Pensionsantrittsalter der Bundeslehrer*innen (AHS, BHS) lag durchschnittlich bei 61,2 Jahren. Das reguläre Pensionsalter lag sowohl für Landes- als auch Bundeslehrer*innen bei 65 Jahren (Rechnungshof, 2016, S. 347).

Als besonders belastend gilt, dass neben dem Bildungsauftrag vor allem auch der Erziehungsauftrag an Lehrer*innen gestellt wird. Hinzu kommen die hohen Ansprüche der Erziehungsberechtigten und das teilweise auffallende Verhalten von Schüler*innen (BMUK, 2008, S.5).

Es treten auch häufig Schwierigkeiten bei der zeitlichen Gestaltung des Arbeitsalltags an Österreichischen Schulen auf. Eine Bestandsaufnahme zeigt, dass vor allem Freistunden und Pausen für die Lehrer*innen ein Belastungsfaktor sind. Einerseits fehlt es an entsprechenden Arbeitsplätzen, um diese Zeiten effektiv zu nutzen. Andererseits besteht das Problem darin, dass Pausen eigentlich nicht vorhanden sind. Diese werden für administrative Tätigkeiten und Raumwechsel genutzt und es bleibt nicht einmal Zeit, um kurz auf die Toilette zu gehen oder etwas zu trinken. Die Grundbedürfnisse werden im schulischen Alltag meist hintenangestellt (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.15).

Schuch (2016) legt dar, dass vor allem eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und das regelmäßige Trinken wichtig sind, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Eine regelmäßige Zufuhr wirkt sich positiv auf die individuelle Leistungskurve aus. Leider kommen genau die Pausen zum Essen und Trinken im Schulalltag oft zu kurz (Schuch, 2016, S.7).

Das Nichterfüllen von Grundbedürfnissen ist als gesundheitlich problematisch anzusehen, da die Ernährung und das regelmäßige Trinken im Berufsalltag eine sehr bedeutende Rolle für die Gesundheit der Lehrer*innen darstellen. Ernährung bedeutet eine bedarfsgerechte Zufuhr von Nährstoffen mit dem Zweck, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Durch eine bedarfsgerechte Ernährung und das regelmäßige Trinken kann also die Erhaltung der Gesundheit gefördert werden (Elmadfa, 2015, S.11).

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Lehrer*innen vor allem steigende Erwartungen der Gesellschaft als große Belastung empfinden. Moderne Erziehungsmethoden sollen individuell bei Schüler*innen angewendet werden, damit sie auf eine immer komplexer werdende Zukunft, welche vom Leistungsdruck dominiert wird, vorbereitet werden (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.11). Zu den großen Belastungen von außen kommt oft hinzu, dass der stressige Schulalltag keine Möglichkeiten bietet, die Grundbedürfnisse zu erfüllen (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.21).

1.2 Zielsetzung der Masterarbeit

Aufgrund der wenigen vorhandenen Studien zur Gesundheit von Lehrer*innen in Österreich soll sich die Masterarbeit mit der gewählten Thematik auseinandersetzen. Dabei sollen insbesondere die Aspekte des Essens und Trinkens im Kontext des Berufsalltags in der Schule in den Blick genommen werden, da diese einen wesentlichen Faktor für die Gesunderhaltung darstellen. Dabei ist es zunächst vor allem wichtig, grundsätzlich zu erfahren, wie sich Gesundheit für die Betroffenen selbst darstellt, wie die Ernährung und das Trinken im Berufsalltag aussehen und ob diese Abläufe im beruflichen Alltag auch einen Einfluss auf die Gestaltung der Ernährung außerhalb der Schule haben. Im Detail soll die Arbeit erste Erkenntnisse darüber erbringen, ob die beiden Aspekte gesunde Ernährung und regelmäßiges Trinken aus Sicht der Lehrkräfte wesentliche Faktoren für die Erhaltung der Berufsgesundheit sind bzw. welche Faktoren österreichische Lehrkräfte als bedeutend benennen. Wichtig ist es, im Rahmen der Arbeit zu klären, wie die Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting für die Lehrkräfte aussieht. Weiters soll aus den Interviews darauf geschlossen werden, welche Ursachen für die Art der jeweiligen Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting von Lehrer*innen genannt werden sowie welche Verbesserungsvorschläge aus Sicht der Befragten umgesetzt werden könnten. Da diese Situation und die Wahrnehmungen schulartspezifisch und schulstandortspezifisch sein können, ist es sinnvoll nach dem *Community based research* CBR- Ansatz (Altenschmidt & Stark, 2016) zu forschen und somit Erkenntnisse für einzelne Schulen bzw. eine einzelne Schule zu generieren und gezielte Handlungsempfehlungen für die Schule zu formulieren.

1.3 Vorgehensweise

Der erste Teil der Masterarbeit gibt mit Hilfe einer ausführlichen systematischen Literaturrecherche und einer Darlegung der bisher durchgeführten Studien einen theoretischen Überblick über die Thematik. Die Aufarbeitung des bisherigen Forschungsstandes soll zeigen, welche Lücken in der Forschung zur Thematik bestehen und zeigt somit die Notwendigkeit der Forschung im zweiten Teil der Arbeit auf. Damit die Aspekte aus den unterschiedlichen Quellen nachvollziehbar sind, wird in der vorliegenden Masterarbeit nach dem Zitierstandard des *Publication Manual of the American Psychological Association* (kurz: APA, Version 7th) zitiert.

Wie bereits angesprochen, wird der zweite Teil der Arbeit genutzt, um in Form einer qualitativ-empirischen Studie die zentrale Forschungsfrage und die Teilforschungsfragen zu beantworten. Dazu wurden 7 halboffene, problemzentrierte Leitfadeninterviews (nach Mayring, 2016) an einer österreichischen Schule durchgeführt. Bei der Auswahl der Interviewpartner ist soll darauf geachtet worden, dass eine gleichmäßige Verteilung bezüglich Alter, Geschlecht und Dienstjahre der Befragten gegeben ist.

Die Datenaufbereitung aus den Leitfadeninterviews erfolgt mittels wörtlicher Transkription (Fuß & Karbach, 2019). Die anschließende Datenauswertung wurde mittels zusammenfassender strukturierter qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gemacht. Abschließend wurden die ausgewerteten Daten verwendet, um die gestellten Forschungsfragen und die Teilfragen zu beantworten und um Erkenntnisse und Schlussfolgerungen zur Situation, im Rahmen der teilweisen noch unerforschten Thematik, formulieren zu können.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die Masterarbeit gliedert sich grundsätzlich in einen theoretischen und einen empirischen Teil. Nachdem in der Einleitung das Problem, mit welchem sich die Masterarbeit beschäftigt, und die daraus folgende Zielsetzung dargelegt wird, kommt es zu Beginn des Theorieteiles zu wichtigen Begriffsbestimmungen, die für das Thema grundlegend sind (vgl. Kapitel 2.1). Im zweiten theoretischen Abschnitt geht es um die Darlegung der grundlegenden Empfehlungen für Ernährung, Trinken und Bewegung im Kontext eines gesundheitsförderlichen Lebensstils (vgl. Kapitel 2.2). Anschließend befasst sich der nächste theoretische Abschnitt mit den Erkenntnissen aus bisherigen Forschungen zum Thema "Lehrer*innengesundheit". Dabei werden die beiden Studien "Lehrerbefragung 2010" (Ludwig Boltzmann Institute, 2012) und "Bestandsaufnahme an Österreichischen Schulen" (Ludwig Boltzmann Institut, 2015) genauer betrachtet. Die erstgenannte Studie beschäftigte sich vor allem mit gesundheitlichen Aspekten und Belastungen im Schulalltag. Die zweite Studie hat ihr Hauptaugenmerk auf den Themen Essen und Trinken, Pausengestaltung und Versorgung mit Lebensmitteln (vgl. Kapitel 2.3).

Im empirischen Teil der Masterarbeit wird qualitative Sozialforschung betrieben. Anfänglich werden das Forschungsdesiderat, die Zielsetzung der Arbeit, die

Forschungsfrage und das für die Arbeit gewählte Forschungsdesign dargelegt, welches auch eine Erklärung des *Community based research* Ansatzes beinhaltet (vgl. Kapitel 3.1-3.3). Die Daten, welche durch das qualitative Forschungsinstrument des problemzentrierten, leitfadengestützten Interviews erhoben wurden, werden anschließend in Form von Transkripten aufbereitet und ausgewertet (vgl. Kapitel 3.4-3.6). Abschließend wird in diesem Kapitel der Forschungsvorgang anhand der Gütekriterien der qualitativen Forschung analysiert und reflektiert (vgl. Kapitel 3.7).

Im Kapitel 4 werden die Ergebnisse der ausgewerteten Interviews entlang der Teilforschungsfragen dargelegt und teilweise in Visualisierungen veranschaulicht. Anschließend werden die dargelegten Ergebnisse im Hinblick auf die Literatur reflektiert und Handlungsempfehlungen auf dem Hintergrund der empirischen Forschung und der theoretischen Analysen entwickelt (vgl. Kapitel 5).

Im vorletzten Kapitel wird in einer Methodendiskussion ein kritischer Blick auf die gewählte Forschungsmethode und die Durchführung gerichtet. Dabei soll vor allem geklärt werden, ob die Forschungsfrage durch die Arbeit anhand des gewählten Forschungsdesigns adäquat geklärt werden konnte (vgl. Kapitel 6).

Im Fazit (Kapitel 7) wird ein abschließendes Resümee aus der Forschungsarbeit gezogen und es werden mögliche zukünftige Forschungsdesiderate eruiert, die aus der vorliegenden Auseinandersetzung mit der Thematik Gesundheit im Lehrer*innenberuf entstanden sind.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Begriffsbestimmungen

2.1.1 Definition Gesundheit

Gesundheit ist ein allgemeiner Begriff, der viele Facetten an Bedeutungen mit sich bringt. Einerseits umfassen die Begriffsdefinitionen rein fachliche Inhaltsaspekte, andererseits können sie bis hin zu umfassenden moralischen oder philosophischen Bedeutungsinhalten reichen. Grundsätzlich stammt die englische Übersetzung „health“ vom altgriechischen Wort „heal“, welches übersetzt „vollständig“ bedeutet. Dies drückt aus, dass es bei Gesundheit um das Wohlbefinden und die Unversehrtheit der gesamten Person geht. Die sogenannten „Laienkonzepte“ der Gesundheit sind allgemein verbreitete Anschauungen von Gesundheit, die in Form von kulturellem Erbe über Generationen weitergegeben werden. Somit ergeben sich in den verschiedenen Gruppen und Gesellschaften die unterschiedlichsten Auffassungen von Gesundheit (Naidoo, 2019, S.32).

Im Allgemeinen ist zu unterscheiden, ob das Verständnis von Gesundheit positiv oder negativ behaftet ist. Die positive Auslegung sieht Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens, wie in der Satzung der WHO (1946) als „Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Behinderung“ definiert wurde. Die negative Sichtweise auf Gesundheit sieht diese als Abwesenheit von Krankheit und Leiden. Das grundsätzliche Problem bei der Unterscheidung zwischen diesen beiden Zuständen ist, dass weder für Gesundheit noch für Krankheit eine allgemein akzeptierte Definition existiert. Gesundheit ist, wie eingangs bereits erwähnt, ein facettenreicher normativer Begriff, der je nach Gruppen- bzw. Gesellschaftsinteresse unterschiedlich aufgefasst wird. Da Gesundheit in der Gesellschaft das Gut mit einem hohen Stellenwert darstellt, ist eine dauerhafte kritische Auseinandersetzung mit der Begrifflichkeit unumgänglich (Naidoo, 2019, S.32).

2.1.2 Modelle von Gesundheit

Im Folgenden Kapitel werden verschiedenste Modelle von der Gesundheit, welche momentan angesehen sind, erläutert.

Salutogenese-Modell

In den letzten Jahren hat sich vor allem die positive Sichtweise der Gesundheit durchgesetzt. Es geht in einigen wissenschaftlich anerkannten Ansätzen nicht mehr um die Frage, was den Menschen krank macht, sondern welche Faktoren den Menschen gesund halten. Eine daraus resultierende Anschauung bietet das Salutogenese-Modell. Dieses Modell von Antonovsky (1993) befasst sich mit der Beschreibung von Faktoren, die die Entstehung und Erhaltung der Gesundheit fördern. Auch in diesem Modell zeigt sich die Schwierigkeit der Definition des Gesundheitsbegriffs als eindeutiges Konstrukt, sie stellt allerdings genauso wie die Definition der WHO den Zustand des Wohlbefindens in den Mittelpunkt (Schuhmacher et al., 2012, S.42).

Ganzheitsmodell

Um den Zustand des Wohlbefindens einer Person zu erreichen, muss die Person in mehreren Dimensionen mit sich im Einklang sein, es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Modell der Gesundheit (Abb. 1). Die physische Gesundheit umfasst den Körper. Der Mensch ist physisch gesund, wenn er die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann, uneingeschränkt arbeiten kann und somit etwas für die Gesellschaft leisten kann (Naidoo, 2019, S.33; S.43).



Abbildung 1- Dimensionen der Gesundheit (Naidoo, 2019, S.33)

Die psychische Dimension bezieht sich auf eine positive Einstellung zum Leben und ein hohes Selbstwertgefühl. Personen, die psychisch gesund sind, haben ihr Leben im Griff und können ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse erfüllen (Naidoo, 2019, S.33). Die WHO

sieht die psychische Gesundheit als essenzielle Voraussetzung für allgemeine Gesundheit (Schuhmacher et al., 2012, S.43).

Die emotionale Gesundheit besteht, wenn die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, Beziehungen zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, vorhanden ist (Naidoo, 2019, S.33).

Die soziale Dimension bezieht sich auf das Umfeld der betreffenden Person. Soziale Gesundheit tritt ein, wenn das Gefühl der sozialen Unterstützung von Familie und Freunden aufrecht ist. Es geht dabei um eine Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder der Gesellschaft (Naidoo, 2019, S.33).

Die Dimension der spirituellen Gesundheit ist befriedigt, wenn die Fähigkeit, moralische oder religiöse Grundsätze umzusetzen, und das Gefühl etwas Nützliches zu tun, besteht (Naidoo, 2019, S.33).

Die sexuelle Gesundheit betrifft die Fähigkeit und Bereitschaft Sexualität zu erleben (Naidoo, 2019, S.33).

Die äußeren Kreise des Modells zeigen die Wichtigkeit der Gesellschaft und der Umwelt für das Erreichen ganzheitlicher Gesundheit. Die gesellschaftliche Dimension umfasst grundlegende Infrastrukturen und Integration, während die Umweltdimension einen Bezug zur Qualität von Infrastrukturen, wie Wohnung, Verkehr und Hygiene, herstellt (Naidoo, 2019, S.33).

Anforderung-Ressourcen- Modell (SAR-Modell)

Das SAR-Modell sieht Gesundheit und Krankheit als Folgen von Anpassungs- und Regulationsprozessen zwischen einer Person und der Umwelt. Die Inhalte des Lebens bestehen darin, dass ein Individuum Anforderungen der Umwelt oder der Person selbst mit Hilfe von internen und externen Ressourcen erfüllt. Je besser dies gelingt, umso gesünder ist das Individuum. Die Einflussfaktoren dieses Anforderungs-Ressourcen- Modells decken sich mit den Faktoren des Salutogenese-Modells. Anforderungen sind also Aufgaben, die von der Person erledigt werden müssen und Ressourcen sind Fähigkeiten und Kompetenzen, die der Person zur Lösung und Bewältigung der Aufgaben zur Verfügung stehen. Die Ressourcen sind ausschlaggebend dafür, ob eine Anforderung als Belastung gesehen wird oder nicht (Schuhmacher et al., 2012, S.48).

Das medizinische Modell

Die Sichtweisen von Gesundheit werden in den modernen Industriestaaten von dem medizinischen Modell westlicher Prägung dominiert. Somit wird dieses Modell auch den medizinischen Ausbildungen grundgelegt. Dieses Modell beruht auf einer relativ engen Sicht von Gesundheit und der Feststellung des Nichtvorhandenseins einer Erkrankung. Gesundheit wird als Abwesenheit von Krankheit gesehen. Gesundheit und Krankheit sind somit widersprüchliche Zustände. Je kränker eine Person ist, desto weiter ist sie von der Gesundheit entfernt. Die Fokussierung auf Risikofaktoren und Erkrankungsursachen in diesem Modell zeigen die pathogenetische Auslegung von Gesundheit und Krankheit. Das medizinische Modell geht davon aus, dass jede Krankheit durch eindeutige und spezifische Auslöser entsteht. Die Auslöser für chronische Erkrankungen sind häufig sozialer Natur. Somit ist die soziale Dimension in Bezug auf Gesundheit und Erkrankung als tragender Aspekt anzusehen. Trotz dieser Überzeugung schenkt das medizinische Modell dem Nutzen von Behandlungen eine viel größere Bedeutung als der Prävention. Die Fokussierung auf Dysfunktionen bestärkt die Dominanz des medizinischen Modells (Naidoo, 2019, S.26).

Das soziale Modell

Dieses Modell sieht Gesundheit als Folge von sozialen, biologischen und physischen Faktoren. Das Hauptaugenmerk des sozialen Modelles liegt vor allem bei der Prävention von Krankheiten. Wichtige Behandlungsmethoden sind Selbsthilfegruppen und Gemeinschaftsaktionen. Dieses Modell fokussiert sich ähnlich wie das Salutogenese-Modell auf die Betonung von Faktoren, die die Gesundheit von Personen stärken (Naidoo, 2019, S.38).

2.1.3 Berufsgesundheit

Bei der Gesundheit von Lehrer*innen geht man von einem holistischen Gesundheitsverständnis aus. Es werden also sowohl die physische Komponente als auch die körperliche und seelische Komponente und das Gefühl sozialer Anerkennung berücksichtigt. Somit ist, wie bereits im vorherigen Kapitel angesprochen, bei der Lehrer*innengesundheit von einem ganzheitlichen Modell der Gesundheit auszugehen. Ausschlaggebend für die Berufsgesundheit der Lehrer*innen sind sowohl das schulische Setting als organisatorische Rahmenbedingung als auch der inaktive Unterricht in Form von Erziehungsaufgaben. Eine Analyse zum Erziehungssystem von Luhmann (2002) zeigt

allerdings, dass die Bedeutung des Unterrichts gegenüber den organisatorischen Aspekten enorm ist, da im Unterrichtsgeschehen der kommunikative Fokus einer Schule liegt. Grundsätzlich gilt der Unterricht allerdings als Subsystem der Rahmenbedingungen und ist in diese eingebettet (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.13).

Der Lehrer*innenberuf gilt als überdurchschnittlich mental anstrengend, vor allem auch, weil die Lehrer*innen mit der Verantwortung für die Entwicklung und den Erfolg ihrer Schüler*innen im Mittelpunkt von öffentlichen Disputen stehen. Zu den angesprochenen Unterschieden im Unterricht und den organisatorischen Aspekten kommt der zwischenmenschliche Kontakt, der häufig mit negativen Emotionen behaftet ist (Ludwig Boltzmann Institute, 2011, S.6).

Wissenschaftliche Studien haben aufgezeigt, dass dieses ganzheitliche System Defizite aufweist. Denn vor allem stressbedingte körperliche und psychische Beschwerden und Erkrankungen, sowie chronische Erschöpfungszustände sind bei Lehrer*innen häufig vorzufinden. Diese chronischen Erschöpfungszustände sind heute vor allem als Burn-out heiß diskutiert (Dür, 2011, S.139).

Die gesundheitlichen Defizite von Lehrer*innen stehen stark in Verbindung mit der individuellen Verfügung von Ressourcen. Einerseits gibt es die personenbezogenen Faktoren wie etwa Selbstwirksamkeit, optimistische Einstellung, Stressbewältigungsstrategien, die eine Auswirkung auf die Gesundheit der Lehrer*innen haben. Aber auch berufsbezogenen Faktoren sind bedeutsam für die individuelle Gesundheit. Zu den berufs- bzw. arbeitsplatzbezogenen Aspekten zählen das Führungsverhalten der Schulleitung und das Verhalten der Schüler*innen (Dür, 2011, S.139).

Nicht selten führen diese Defizite in der Berufsgesundheit zu einer Frühpension oder der innerlichen Kündigung und somit einem reinen Dienst nach Vorschrift. Weiters ist die Gesundheit der Lehrkräfte auch das Fundament für die Schüler*innengesundheit und somit für den Erfolg der gesamten Schule (Dür, 2011, S.139).

Um den Defiziten in der Gesundheit von Lehrer*innen entgegenzuwirken ist schulische Gesundheitsförderung das Um und Auf. Diese führt zur Verbesserung der individuellen

Lebensqualität, zum Lehrererfolg und daraus resultierend zum Gesamterfolg der Schule und zur Leistungssteigerung im nationalen Bildungssystem (Dür, 2011, S.139).

2.1.3.1 Einflussfaktoren auf die Berufsgesundheit

Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass unsere Gesundheit von mindestens fünf Aspekten nachhaltig abhängig ist:

1. Die frühe Kindheit und Beziehungsgeschichte
2. Die Belastung durch Ängste und Sorgen
3. Die Qualität unserer heutigen sozialen Beziehungen
4. Das Maß an sozialer Kontrolle über unser Leben
5. Unser sozialer Status (Verhaeghe, 2013).

Die Tätigkeit in einer Schule stellt eine wichtige Ressource und Bestätigung für die im schulischen Bereich tätige Person dar. Personen, die in sozialen Berufen tätig sind, und in diesen auch durchaus zufrieden sind, können aus ihrer beruflichen Tätigkeit enorm viel Kraft, Freude, Anerkennung und soziale Verbundenheit für andere Lebensbereiche schöpfen. Darüber hinaus können eigene Interessen verfolgt und weitergegeben werden, dies führt zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung und einer Sinnstiftung. Lehrer*innen können am Erwachsen werden der Schüler*innen teilhaben und ihre Entwicklung Schritt für Schritt mitverfolgen, wodurch ein hohes Gefühl an Zufriedenheit verspürt werden kann. Positive Erfahrungen im Beruf stärken den gesamten Menschen und helfen ihm, mit den negativen Seiten des Lebens besser umgehen zu können. Können all diese Aspekte durch den Beruf nicht erlangt werden, kommt es in den meisten Fällen zum Burn-out der Lehrkraft (Frick, 2015, S.27).

„Der Lehrberuf zählt zu den sinnhaftesten und zugleich verantwortungsvollsten Berufen in der Gesellschaft“ (Frick, 2015, S.27).

Bleibt bei der beruflichen Tätigkeit die Anerkennung aus, führt dies zu Unzufriedenheit und macht krank. Vor allem viele politisch engagierte Personen, aber auch große Namen in der Film- und Literaturbranche haben in den letzten Jahrzehnten durch unpassende Aussagen den Lehrberuf in schlechtes Licht gerückt und seine Wichtigkeit für die gesellschaftliche Entwicklung heruntergespielt. Der Mangel an Anerkennung in der Gesellschaft ist heute ein ernstzunehmendes Problem, doch das war nicht immer so. Vor mehr als vier Jahrzehnten

waren Lehrer*innen geachtet und gefürchtet. Heute sind die Lehrer*innen vermutlich so schüler*innengerecht wie noch nie zuvor und trotzdem gelten sie teils weiterhin als faul, ungerecht und unfair. Der Lehrer*innenberuf ist einer der wenigen, von dem alle Menschen glauben, dass sie genau wissen, wie dieser auszuführen ist. Immerhin ist jede/r einmal in die Schule gegangen und somit ein Fachmann auf diesem Gebiet. Studien zeigen, dass vor allem Geringschätzung, schlechte Arbeitsverhältnisse und Umgangsformen, fehlende Kollegialität, Mobbing und Überforderung sich negativ auf die Gesundheit der Arbeitenden auswirken. In sozialen Berufsfeldern kommt hinzu, dass die Gefühle und Stimmungen der Betroffenen oftmals große Auswirkungen haben (Frick, 2015, S.28).

Arbeitsbedingungen werden im schulischen Setting oftmals mit einer zu hohen Schüler*innenzahl pro Klasse gleichgesetzt. Laut Studien zählt dieser Aspekt als sehr hoch belastend, räumliche Aspekte und die Ausstattung der Schule hingegen spielen eine sehr untergeordnete Rolle bei den Belastungsfaktoren (Gerich & Sebinger, 2006, S.19).

Ein weiterer Aspekt, der schlechte Arbeitsverhältnisse hervorrufen kann, sind Probleme im Kollegium. Aufgrund der Vielzahl von Gründen für ein Konfliktpotential ist dieser Aspekt meist mit großen Belastungen für die Beteiligten verbunden. Einerseits ist ein häufig genannter Grund der fehlende Austausch zwischen Kolleg*innen bezüglich fachlicher und pädagogischer Fragen. Andererseits gibt es im Lehrkörper meist kaum Aufstiegsmöglichkeiten, dies führt bei vielen zu Belastungsmomenten und Konkurrenzkämpfen um „kleine“ Zusatzposten. Schwierigkeiten im Kollegium kann auch der Umgang mit Vorgesetzten mit sich bringen. Oftmals kann es zu Uneinigkeiten mit Einzelnen oder zur Bevorzugung von einzelnen Kolleg*innen kommen, was meist zur Misstimmung im Lehrkörper führt. Ein weiteres kollegiales Problem stellen unangekündigte Überprüfungen von übergeordnetem Personal dar, wie beispielsweise die Unterrichtshospitation der Schulleitung bei einzelnen Kolleg*innen oder Überraschungsbesuche von Schulräten (Gerich & Sebinger, 2006, S.22).

Bei Gerich & Sebinger (2007) wurden berufliche Belastungen von Lehrer*innen Anhand von Items zu verschiedenen Dimensionen erhoben. Dabei gilt 1= gar nicht belastend und 4= stark belastend. Diese Items wurden zu 10 Belastungsskalen zusammengefasst und zeigen, dass für österreichische Lehrer*innen folgende Faktoren als Belastung angesehen werden:

Imageprobleme, Zeitstress, Zusatzengagement, Arbeitsplatzsituation, Sozialklima zwischen Schule und Elternhaus, aber auch zwischen Kolleg*innen, auffallendes Schüler*innenverhalten, physische Belastung, Rollenkonflikte und das Verhalten der Vorgesetzten. Als größte Belastung wird laut der Studie das Image in der Öffentlichkeit wahrgenommen (Gerich & Sebinger, 2007, S. 79).

Neben den Belastungsfaktoren wurden in der Studie von Gerich und Sebinger (2007) auch berufsbezogene Ressourcen erfasst. Zu den erfassten Ressourcen zählen: Bedarfsgerechte Arbeitsplatzsituation, Unterstützung bei Belastung, technische und pädagogische Ausstattung, Weiterbildungsangebot, Möglichkeit der gesunden Ernährung, Unterstützung durch Vorgesetzte, das Kollegium und das private Umfeld, Mitspracherecht, Vereinbarkeit von Privatem und Beruf und die Inspiration. Diese Items wurden mit den Ausprägungen 1 = völlig ausreichend bis 4 = nicht ausreichend erfasst. Die Möglichkeit zur gesunden Ernährung bietet mit einem Mittelwert knapp über 2 eine tendenziell geringe Ressourcenquelle (Gerich & Sebinger, 2007, S.80).

Im Lehrberuf stellen vor allem Offenheit und Diversität des Arbeitsfeldes und der Arbeitsaufgaben große Belastungsfaktoren dar. Die Arbeit ist nie abgeschlossen, Handlungen sind meist unsicher und man muss den Ansprüchen einer heterogenen Gruppe gerecht werden. Aus diesem Grund gilt der Beruf im Schulwesen insbesondere als emotional anstrengend. Hinzu kommen die unterschiedlichen Rollen, welche von Lehrer*innen verlangt werden. Erzieher*in, Wegbegleiter*in, Autoritätsperson, Lehrende*r, Person mit Einfühlungsvermögen und Person mit Durchsetzungskraft, all diese Rollen und noch viele mehr sollen in einer Person, der Lehrkraft, vereinigt werden. Einen weiteren negativen Einfluss auf die Gesundheit kann das unsichere Handeln darstellen. Es gibt keine Garantie dafür, dass Handlungen bei den Schüler*innen überhaupt ankommen bzw. die gewünschten Effekte auslösen (Frick, 2015, S.29).

Die GIVE- Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichischen Schulen nennt zusätzliche belastende Indikatoren, wie fehlende Trennung von Beruf und Privatleben, Motivationsprobleme auf Seiten der Schüler*innen, zusätzliche Tätigkeiten im administrativen Bereich, laufende Veränderungen im System und den Lärm, resultierend aus zu großen Klassen (GIVE, 2016, S.5).

Dauerhafte Drucksituationen und Veränderungen gehen mit dem enormen Wandel der Schulen in den letzten Jahrzehnten einher. Es reicht nicht mehr gut zu sein, sondern es wird immer mehr von den Schulen, und somit verbunden von den Lehrkräften, gefordert. Alle Schüler*innen sollen individuell gefördert werden, diverse Wettbewerbe sollen bestritten und am besten gewonnen werden. Es geht nur noch um den Output, welche Schule sich am Ende des Jahres mit den besten Leistungen rühmen kann und am nächsten Schulanfang die meisten Anmeldungen vorweisen kann. Zusätzlich muss dieses perfekte Unterrichten, das Beurteilen, Diagnostizieren, individuelle Fördern und der Erziehungsauftrag nach genauen Vorschriften umgesetzt werden und es kommt somit eine bürokratische Belastung hinzu. Zusätzlich sehen sich die Eltern als Kunden des Systems und wollen ihre Forderungen erfüllt haben. Angesichts all dieser Aspekte kommt es dazu, dass für den eigentlichen Sinn der Schule, dem Unterrichten und dem Lernen kaum noch Zeit bleibt und es wird dadurch einer der wichtigsten Entlastungsfaktoren im Lehrberuf unterdrückt: die Selbstbestimmung (Frick, 2015, S.34).

Positiv auf die Gesundheit der Lehrkräfte würde es sich auswirken, wenn die Erwartungen der Schüler*innen, Eltern, im Kollegium, in Politik und Öffentlichkeit etwas nachlassen würden und dafür ein situationsabhängiges Scheitern von Lehrkräften als Teil der Lehrerpersönlichkeit anerkannt werden würde. Auch eine Lehrperson ist nur ein Mensch (Frick, 2015, S. 28).

*2.1.3.2 Folgen von Belastung im Lehrer*innenberuf*

Als eine der häufigsten Folgen der unzähligen Belastungsfaktoren im Lehrer*innenberuf zählt das Burn-out. 20 bis 30 Prozent aller Lehrpersonen erleiden im Laufe ihres Berufslebens ein Burnout. Burn-out zählt laut der WHO nicht als Krankheit, sondern ist ein Problem, mit Bezug auf Schwierigkeiten, bei der Lebensbewältigung. Es kommt häufig vor, dass Ärzt*innen aufgrund der fehlenden Definition als Krankheit von einer Diagnose Burn-out absehen und ähnliche Krankheitsbilder wie Neurasthenie, Depression oder Anpassungsstörungen diagnostizieren. Klar ist, dass der Begriff in der Gesellschaft bereits verankert und akzeptiert ist (Dür, 2011, S.139).

Menschen, die von einem Burn-out betroffen sind, haben Beeinträchtigungen in ihrem Wohlbefinden und Probleme in der psychosomatischen Gesundheit. Bei den Betroffenen

kommt es zu Selbstzweifeln, Ängsten, Besorgtheit, Antriebslosigkeit, Rückzugstendenzen, Hinausschieben von Aufgaben, Müdigkeit, Schlafstörungen und vielem mehr (Dür, 2011, S.139).

In zahlreichen Phasenmodellen zum Verlauf von Burn-out zählt dieses als schleichender Prozess der physischen, emotionalen und mentalen Erschöpfung, welcher lange unbemerkt bleiben kann. Bei einem Burn-out verstärken sich die Symptome zunehmend und die Heilung wird immer schwieriger. Der Verlauf von Burn-out wurde von Burisch (2006) in einem Modell mit sieben Phasen zusammengefasst.

Tabelle 1- Phasenmodell von Burnout (Burisch, 2006)

1. Warnsymptome der Anfangsphase	Überhöhter Energieeinsatz (z.B. freiwillige unbezahlte Mehrarbeit), Erschöpfung (z.B. nicht abschalten können)
2. Reduziertes Engagement	Für Klient*innen, Schüler*innen, etc.; für andere allgemein und für die Arbeit
3. Emotionale Reaktionen	Depression (z.B. Schuldgefühle, reduzierte Selbstachtung, Ruhelosigkeit); Aggression (z.B. Schuldzuweisung, Intoleranz, Misstrauen)
4. Abbau	Der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Motivation, der Kreativität, der differenzierten Wahrnehmung und des differenzierten Urteils
5. Verflachung	Des emotionalen, des sozialen und des geistigen Lebens
6. Psychosomatische Reaktionen	z.B. Alpträume, erhöhter Puls, sexuelle Probleme, Verdauungsstörungen, Schwächung der Immunreaktion
7. Verzweiflung	Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Selbstmordabsichten,

	Gefühl der Sinnlosigkeit, existentielle Verzweiflung
--	--

Kramis-Aebischer & Kramis (2000) verfassten eine vergleichbare Annahme, welche auf den Lehrer*innenberuf zugeschnitten ist. Vereint man diese beiden Modelle, so können die folgenden sieben Phasen für den Verlauf von Burn-out genannt werden:

1. Erhöhtes Engagement, manchmal verbunden mit unrealistischen Zielen
2. Ernüchterung, Unzufriedenheit und Distanzierung bei sozialen Kontakten
3. Übermäßige Anstrengung
4. Frustration (Ausbleiben von Erfolgen, Machteinbuße, Hinterfragung der eigenen Fähigkeiten, Verlust an Selbstwertgefühl, Aggressionen, Missstimmungen)
5. Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit
6. Abflachung der Emotionen
7. Psychosomatische Reaktionen sowie Verlust von Hoffnung und Sinnhaftigkeit, Verzweiflung, Rückzug und Abgrenzung

Als Auslöser eines Burn-outs wird also vor allem erhöhtes Engagement gesehen, dies gilt auch im Lehrberuf: Junge begeisterte Lehrer*innen laufen Gefahr ein Burn-out zu erleiden. Im Lehrberuf wird als zweite Phase das Nichterfüllen von Zielen gesehen, oftmals können Berufseinsteiger ihre Ideen und Vorschläge nicht wie angedacht umsetzen, es folgt Unzufriedenheit und Erschöpfung, welche häufig mit Mehreinsatz unterdrückt werden. Erst bei mehrmaligem Scheitern, trotz erhöhtem Einsatz, kommt es zu einer Frustration, Leistungsabnahme und Verzweiflung (Dür, 2011, S.142).

Bei der Suche nach den Ursachen für einen Burn-out darf nicht nur bei den einzelnen Betroffenen gesucht werden, sondern vor allem auch im beruflichen Kontext, indem die Person tätig ist. Bei der Problemsuche an der betroffenen Person selbst sind vor allem Einsatzbereitschaft, verfügbare Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen, mangelnde Ressourcen und der Umgang mit Belastungen ausschlaggebend. Betrachtet man die kontextuelle Ebene, also das berufliche Umfeld der Person, so lassen sich eine weitere Vielzahl von Ursachen für ein Burn-out finden: Arbeitsüberlastungen über einen

längeren Zeitraum, Kontrollverlust, fehlender Einfluss der Mitarbeiter auf die Gestaltung und Organisation der Arbeit, fehlende Anerkennung und Belohnung, distanziertes Verhältnis im Kollegium, das Fehlen von Gerechtigkeit, Respekt und Fairness. Diese Faktoren zeigen, dass vor allem das Zusammenspiel zwischen institutionellen Vorgaben und den mitarbeitenden Personen eine bedeutende Rolle spielt. Je besser die Erwartungen und die Tatsachen am Arbeitsplatz übereinstimmen, desto weniger kommt es zu einem Burn-out. Ab welchem Zeitpunkt die angesprochenen Faktoren zu einer Überbelastung führen, ist von Person zu Person verschieden (Dür, 2011, S.143).

Kyriacou (2001) hat in seinem Werk die kontextuellen Faktoren speziell im Lehrberuf angeführt und sieht vor allem den Unterricht mit unmotivierten Schüler*innen, die Aufrechterhaltung der Disziplin, den zeitlichen Druck, den enormen Arbeitsumfang, die ständigen Veränderungen, den Druck durch Beurteilung, Differenzen im Kollegium, Rollenkonflikte und schlechte Arbeitsverhältnisse als Risikofaktoren für einen Burn-out bei Lehrer*innen. Aber auch Faktoren in der Gesellschaft, wie deren Anforderungen an die Lehrkräfte, und das Handling von familiären Anforderungen, sind Gründe für die Häufigkeit eines Burn-outs im Lehrberuf (Dür, 2011, S. 145).

Neben den Ursachen von Burn-out muss auch die Prävention auf den unterschiedlichen Ebenen betrachtet werden. Einerseits muss die Prävention auf der individuellen Ebene, als Verhaltensprävention, ansetzen und andererseits auf der institutionellen Ebene, der Verhältnisprävention. Die Verhaltensprävention legt ihr Hauptaugenmerk auf den Aufbau bzw. Ausbau der Fähigkeiten und von Bewältigungsstrategien bei der betroffenen Person. Es geht vereinfacht gesagt darum, die Ressourcen zu erweitern und zu stärken, dies kann durch die Formulierung von realistischen Ansprüchen, Entwicklung von Arbeitstechniken, einer klaren Trennung zwischen Beruf und Freizeit etc. erfolgen. Bei der Verhältnisprävention geht es darum, die Belastungsfaktoren zu minimieren, beispielsweise, indem das Arbeitsklima verbessert wird, die Betroffenen soziale Unterstützung erfahren und eine gute Organisation der administrativen Aufgaben am Schulstandort stattfindet (Dür, 2011, S.146).

Einer der wichtigsten Ansatzpunkte, um gegen die hohe Burn-out-Gefahr im Lehrer*innenberuf vorzubeugen, ist die Gesundheitsförderung.

2.1.4 Gesundheitsförderung

Unter Gesundheitsförderung ist eine Reihe von Aktivitäten und Möglichkeiten zu verstehen, die helfen sollen, dass Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihren Gesundheitszustand erlangen. Diese angesprochenen Maßnahmen können sich an einzelne Betroffene richten, aber auch an Familien, soziale Gruppen und Institutionen (Naidoo, 2019, S.121).

Abzugrenzen ist der Begriff der Gesundheitsförderung von Gesundheitserziehung und Public Health. Maßnahmen, die Verhaltensveränderungen und somit gesundheitsbezogenes Lernen ermöglichen sollen, fallen unter Gesundheitserziehung. Public Health beschäftigt sich mit Aktivitäten zur Erfassung der Gesundheitsbedürfnisse und daraus resultierende Maßnahmen zur Gesundheitsversorgung (Naidoo, 2019, S.121).

Entstanden ist der Bereich der Gesundheitsförderung in den frühen 1980er Jahren, in denen das WHO-Büro in Europa nach Ansätzen suchte, um die Bevölkerungsgesundheit zu fördern. Ziel war die „Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“, aufgrund mehrerer Aspekte. Gesundheitserziehungsansätze waren bis dahin sehr eingeschränkt wirksam, denn die Belastung auf Krankenversorgungssysteme wegen der schlechter werdenden Umweltbedingungen und ökonomischer Bedingungen sind weltweit enorm und die Gründung von sozialen Bewegungen trägt kaum Früchte. Diese neuen Ansätze der Gesundheitsförderung fanden ihre Niederschrift in der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), in der Verabschiedung der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung 1986 (Dür, 2011, S.27).

Gesundheitsförderung sollte also Gesundheit erhalten oder verbessern, indem nicht nur einzelne Personen, sondern auch Gemeinschaften und Gesellschaften die beeinflussbaren Gesundheitsdeterminanten positiv prägen. Zu den Grundvoraussetzungen für die Prägung zählen unter anderem Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, ein stabiles Öko-System, Benutzung von Naturressourcen, Gerechtigkeit und Chancengleichheit für alle (Dür, 2011, S.27).

2.1.4.1 Die Ottawa Charta für Gesundheitsförderung

Aufgrund zahlreicher unterstützender Akteure und Organisationen in den unterschiedlichen Bereichen verbreitete sich die Ottawa Charta relativ schnell, zuerst in

Europa und den westlichen Ländern und anschließend weltweit. Nach der Konferenz in Ottawa 1986 folgten zahlreiche WHO-Konferenzen zur Gesundheitsförderung, welche die Entwicklung und Verbreitung von Handlungsansätzen für Gesundheitsförderung vorantrieben. Bei diesen Konferenzen entstanden eine Vielzahl von Dokumenten, doch die Ottawa Charta ist bis heute das wesentliche Schriftstück für Gesundheitsförderung (Dür, 2011, S. 28).

Wichtig für die Inhalte der Ottawa Charta ist die Definition der Gesundheitsförderung:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ (WHO, 1986)

Wesentlich ist dabei das Wort Selbstbestimmung, welches klar darauf hinweist, dass Gesundheitsförderung nicht die Aufgabe von Expert*innen ist, sondern jeder betroffene Mensch den Prozess mitgestalten kann. Im Schriftstück werden drei grundlegende Strategien für die Umsetzung von Gesundheitsförderung genannt:

1. Interessen vertreten: Durch juristisches Lautwerden sollen das Bewusstsein und die Rahmenbedingungen in Politik, Ökonomie, Kultur und Umwelt Besserung finden.
2. Befähigen und ermöglichen: Diese Grundlage soll helfen, die Handlungsfähigkeit von Betroffenen zur Beeinflussung ihrer Gesundheitsfaktoren zu unterstützen. Dabei geht es nicht nur um geeignete Informationsquellen und praktische Fertigkeiten, sondern vor allem auch um die Chancengleichheit für Gesundheit, durch die Verbesserung von Maßnahmen, für benachteiligte Gruppen.
3. Vermitteln und Vernetzen: Die dritte Strategie arbeitet daran, alle Bereiche, wie Gesundheitswesen, Bildungssektor, Wirtschaft etc. zu vernetzen, um durch eine gute Zusammenarbeit eine optimale Gesundheit zu ermöglichen.

Zur Umsetzung dieser drei Strategien der Ottawa Charta soll es zu fünf Handlungsbereichen kommen: Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik, gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen, gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen, persönliche Kompetenzen entwickeln und Gesundheitsdienste neu orientieren (Dür, 2011, S.27).

Abschließend ist zu sagen, dass alle gesundheitsfördernden Ansätze auf dieses Dokument zurück gehen und dieses somit enormen Einfluss auf die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung weltweit hat. Trotzdem ist es nur teilweise gelungen, das formulierte Verständnis von Gesundheit in der Gesellschaft zu verankern. Aufgrund der momentanen Entwicklungen haben die in der Ottawa Charta formulierten Forderungen nicht an Aktualität verloren und sind das Ziel der Gesundheitsförderung (Dür, 2011, S.31).

2.1.4.2 Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung

Mit der Definition von Gesundheitsförderung in der Ottawa Charta hat sich der Blickwinkel von Prävention bestimmter Krankheiten hin zu Gesundheit und dem Wohlbefinden der Bevölkerung verändert. Es geht darum, dass die Betroffenen selbst ihre gesundheitlichen Probleme ausmachen, die für sie und das soziale Umfeld eine Rolle spielen. Bei der Gesundheitsförderung geht es nicht nur um gesundheitserzieherische Aspekte, sondern es kommen auch andere Bereiche der Intervention hinzu, es geht zusätzlich um politische Veränderungen und gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen, die für die Menschen Voraussetzungen für Veränderungen von Lebensweisen bedeuten. Somit kann das Ziel der Gesundheitsförderung leicht mit dem Motto „Die gesündere Alternative zur leichteren Wahl machen“ gleichgesetzt werden. Somit liegt das Hauptaugenmerk von Gesundheitsförderung auf der Information und Beratung von Menschen dahingehend, wie eine gesündere Lebensweise aussieht. Hinzu kommt aber, dass den Betroffenen erst einmal bewusst gemacht werden muss, welche Faktoren und Umstände zu ihrem bisherigen Lebensstil geführt haben. Dies ist nicht so einfach, wie es klingt. Manche rauchen, um Stress zu bewältigen, manche ernähren sich ungesund, weil das Einkommen für regionale Lebensmittel nicht ausreicht und manche konsumieren Drogen, da es ihr soziales Umfeld als „normal“ ansieht. Aus diesen und ähnlichen Gründen sollten Änderungen des Gesundheitsverhaltens unterstützt werden, durch Änderungen spezifischer oder genereller sozialer Normen, wie beispielsweise einem Rauchverbot an öffentlichen Plätzen oder einer Mindestsicherung. Doch diese Forderung geht oft schnell einher mit einem Abstempeln der Regierung als „Bevormundungsstaat“ (Naidoo, 2019, S.139).

Die Gesundheitsförderung arbeitet mit dem Prinzip des *Nudging*. Dabei geht es darum, die Gesellschaft zu etwas „anzuschubsen“, beispielsweise das ‚Schubsen‘ in die gesündere

Wahl, wie bei Gesundheitsprojekten, für die die Personen Geld zahlen, welches sie nur dann rückerstattet bekommen, wenn die empfohlene Gewichtsabnahme erfolgt ist. Es geht prinzipiell also um die Schaffung von unterstützenden Umwelten, mit dem Ziel der Verhaltensänderungen. Das „Nudging“-Prinzip im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung kann allerdings auch als durchaus problematisch gesehen werden, denn in der Definition der Ottawa Charta geht es um die Selbstbestimmung über die Gesundheit. Diese Selbstbestimmung ist nicht erfüllt, wenn man die Betroffenen durch unterschwellige Reize zu Verhaltensweisen zwingt, denn dabei handelt es sich um Manipulation (Naidoo, 2019, S.142).

Kritik am Prinzip der Gesundheitsförderung gibt es nicht nur aufgrund des „Nudging“, sondern es gibt auch Stimmen, die dagegen laut werden, da in das soziale Leben der Gesellschaft eingegriffen wird, es sich bei Gesundheitsförderung nur um Marketing handle, Gesundheitsförderung nicht belegt sei und somit die Ressourcen besser für Kranke verwendet werden sollten. Gesundheitsförderung sei nur ein Mittel der sozialen Kontrolle, die die Menschheit zu bestimmten Verhaltensweisen drängen möchte (Naidoo, 2019, S.143).

Es gibt allerdings auch eine Vielzahl an Argumenten, die für die Gesundheitsförderung sprechen. Das Ziel dieses Konzepts leitet sich einerseits vom salutogenetischen Konzept der Gesundheit und des Wohlbefindens ab. Die damit verbundenen Methoden sind die Befähigung der Individuen mitzubestimmen, durch welche Maßnahmen die Gesundheit gefördert werden soll und die Unterstützung, um die notwendigen Kompetenzen zur Umsetzung zu erlangen. Laut der WHO ist die Gesundheitsförderung allerdings ein Konzept, welches den unübersehbaren Zusammenhang zwischen Gesundheit und Wohlstand in den Fokus stellt. Es sieht tiefer liegende Krankheitsursachen und Probleme der gesundheitlichen Chancengleichheit als Schwierigkeiten an und setzt aus diesem Grund herausfordernde Methoden ein. Welcher dieser beiden Ansätze der bessere ist, ist nicht zu klären, denn beide haben ihre Begründung und Berechtigung. Zusammengefasst geht es also darum, dass Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheit und Wohlbefinden als großes Ziel in den Fokus stellen. Um dieses Ziel zu erreichen, können die drei Grundstrategien der Ottawa Charta eingesetzt werden (Naidoo, 2019, S. 143).

Der erste große Ansatzpunkt ist die Durchsetzung von Interessen. Die Verteidigung und das Propagieren von gesundheitlichen Interessen sollen politische Entscheidungen beeinflussen. Dazu wird versucht, durch das Ausüben von Druck auf politische Entscheidungsträger, gesundheitliche Benachteiligungen anzuerkennen. Ein weiteres Argument bzw. eine Aufgabe der Gesundheitsförder*innen ist das Befähigen und Ermöglichen der Verwirklichung des größtmöglichen Gesundheitspotenzials. Dazu zählen Hilfeleistung bei der Erkennung und Beschreibung von Gesundheitsproblemen, Festmachen der wichtigsten Aspekte von Gesundheit, Aufbau von Netzwerken, das zur Verfügung stellen von Ressourcen und die Unterstützung bei der Entwicklung von gesundheitlichen Kompetenzen. Als dritter und letzter angesprochener Punkt zählen das Vermitteln und Vernetzen als Handlungsstrategie der Gesundheitsförderung. Dabei ist vor allem die Zusammenarbeit zwischen regionalen Einrichtungen und sozial-, wirtschafts- und gesundheitspolitischen Entscheidungsträgern wichtig. Gesundheitsförderung ist somit ein integrierender Ansatz zur Durchführung gesundheitlicher Aufgaben. Es geht nicht um die Durchführung von Aufgaben, sondern ob die Aufgaben in gesundheitsförderlicher Art und Weise durchgeführt werden. Ist dies als Argument der Gesundheitsförderung anerkannt, so sieht man, dass Gesundheitsförderung keine Grenzen hat (Naidoo, 2019, S.145).

Gesundheitsförderung kann in vielen Gesundheitsberufen Einklang finden, der breite Ansatz des Bereiches Gesundheitsförderung schreckt allerdings viele ab, und sie sehen sich nicht in der Lage alle Aspekte der Gesundheitsförderung umzusetzen. Wichtig wäre es dabei, sich die Sichtweise der WHO in den Köpfen einzuprägen und umzusetzen, denn sie stellt die Befähigung der Menschen zu Selbstbestimmenden in den Mittelpunkt. Somit kann einfach gesagt werden, dass Gesundheitsförderung die Erweiterung des Wissens von Einzelnen, die Möglichkeiten zur Vermeidung von Krankheiten, die Stärkung von Kompetenzen im Umgang mit Versorgungen und die Sensibilisierung für politische Faktoren bedeutet (Naidoo, 2019, S.146).

2.1.4.3 Gesundheitsförderung im schulischen Kontext

Bildung und Erziehung können als Grundvoraussetzungen für Gesundheit genannt werden, allerdings ist auch umgekehrt die Gesundheit von Bildung und Erziehung abhängig, denn keine Ausbildung dieser Welt kann so brillant sein, dass Hunger, Gewalt und Hoffnungslosigkeit keine Rolle mehr spielen (Naidoo, 2019, S.424).

Der Gesundheitszustand von Schüler*innen und Lehrer*innen prägt die Qualität des Lehr- und Lernprozesses und somit den Erfolg der Schule. Umgekehrt kann es allerdings auch der Fall sein, dass ungünstige Rahmenbedingungen und Misserfolge eine negative Auswirkung auf die Gesundheit der Schulgemeinschaft haben. Somit ist klar, dass Schule den Bildungs- und Erziehungsauftrag Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt stellen muss (Dür, 2011, S.164).

Die Schule bietet ein wichtiges Setting für die Gesundheitsförderung, da es die allgemeine Schulpflicht ermöglicht, dass Heranwachsende aus allen sozialen Schichten und mit den verschiedenen familiären Hintergründen erreicht werden. Hinzu kommt, dass durch die Lehrer*innen ausgebildete Fachkräfte zur Vermittlung des Wissens zur Verfügung stehen (Laaber, 2017, S.3).

Ziel der schulischen Gesundheitsförderung muss es sein, die Schule als einen Ort zum Lernen und Arbeiten so zu gestalten, dass die Gesundheit aller Beteiligten gefördert und das Ziel des Erziehungs- und Bildungsauftrages verfolgt werden kann. Um Gesundheitsförderung für die Lehrer*innen wirksam zu gestalten, müssen personen- und organisationsbezogene Maßnahmen gesetzt werden. Es muss darum gehen, einzelne Lehrkräfte bei der Reduzierung individueller Belastungsfaktoren und der Stärkung persönlicher Ressourcen zu unterstützen. Neben der Unterstützung einzelner müssen allerdings auch am Standort Rahmenbedingungen geschaffen werden, die diese Reduzierung von Belastungsfaktoren ermöglichen (Schuch, 2016, S.6).

Mittlerweile zeigt eine Vielzahl von Studien, dass Gesundheitsförderungen an Schulen die gewünschten positiven Wirkungen erzielen. Das Ausmaß der positiven Wirkungen ist allerdings teilweise sehr unterschiedlich, begründet kann dies durch die diversen Ansatzmöglichkeiten werden (Laaber, 2017, S.3).

Individuelle Ebene

Einerseits muss Gesundheitsförderung für Lehrer*innen auf der individuellen Ebene ansetzen, also beim Verhalten der Lehrkräfte (Dür, 2011, S.157). Auf der individuellen Ebene geht es also darum, die personalen Risikofaktoren zu minimieren und Schutzfaktoren zu stärken. Unter persönliche Schutzfaktoren fallen beispielsweise Persönlichkeitsmerkmale, Bewältigungsstrategien, körperliche Faktoren (Fitness,

Immunsystem, ...) und eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Ausschlaggebend für die Gesundheitsförderung auf der individuellen Ebene sind unter anderem das soziale Umfeld und die Unterstützung. Nur bei Beachtung der genannten Faktoren können die Herausforderungen des Lehrer*innenalltags bewältigt werden (Schuch, 2016, S. 6)

Gesunder Lebensstil

Grundlegend für die subjektive Gesundheit im Beruf ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Regelmäßiges Trinken und Essen äußern sich positiv auf die Leistungskurve und lassen die Lehrkräfte gut durch den Schulalltag kommen, doch nicht selten kommen die Pausen für Nahrungsaufnahme und Trinken im Lehrberuf viel zu kurz. Kurzfristige Gespräche, Vorbereitungen für die Unterrichtsstunden und Organisatorisches lassen Auszeiten entfallen. Deshalb wäre es von großer Wichtigkeit, dass Lehrkräfte sich vor dem Start des Schulalltages für ein ausgewogenes Frühstück Zeit nehmen. Wenn die Mahlzeit vor Schulbeginn klein ausfällt, sollte unbedingt am Vormittag durch einen kleinen Snack Energie zugeführt werden. Unumgänglich sind regelmäßige Trinkpausen, vor allem mit Wasser, verdünnten Fruchtsäften oder Tees. Um das regelmäßige Trinken und Essen leichter umzusetzen, ist es wichtig, die Versorgung am Schulstandort in den Fokus zu nehmen und Anregungen zu äußern (Schuch, 2016, S.7).

Ergänzt werden muss eine ausgewogene Ernährung durch regelmäßige Bewegung. Nur wer täglich körperlich aktiv ist, kann seinen Körper gesund halten. Neben den Alltagsbewegungen sollten zusätzlich muskelkräftigende und ausdauerfördernde Übungen ausgeführt werden. Aufgrund von Korrekturarbeiten, Unterrichtsvorbereitungen etc. in sitzender Haltung kommt zu Hause die Zeit für Bewegung oft viel zu kurz. Wichtig ist es, Erholungsphasen aktiv einzubauen, wie Freistunden an der Frischluft, Schulwege mit dem Fahrrad oder zu Fuß, Bewegungspausen bei längerem Sitzen oder Fixzeiten für sportliche Aktivitäten (Schuch, 2016, S.7).

Ein dritter Aspekt ist Stressbewältigung in Belastungssituationen, damit der Griff zu Suchtmitteln und Medikamenten nicht passiert. Deshalb ist es wichtig, Entspannungs- und Erholungsphasen fix einzuplanen, klare Grenzen zwischen dem Berufsleben und dem Privatleben zu ziehen, soziale Kontakte zu pflegen, Beratungsangebote anzunehmen,

Kontakte zu Kolleg*innen zu pflegen, zeitliche Planungen durchzuführen und Belastungen offen einzugestehen und diese zu besprechen (Schuch, 2016, S. 8).

Gesundheitsförderlicher Unterricht

Vor allem Unterrichtsstörungen, Disziplinarprobleme und heterogene Gruppen gelten als große Belastungen im Lehrer*innenberuf. Mit einer gesundheitsförderlichen Unterrichtsgestaltung kann der Lernerfolg der Schüler*innen verbessert werden und somit die Lehrkraft entlastet werden. Wichtige Aspekte für diese Form der Unterrichtsgestaltung sind Methodenvielfalt, Abwechslung der Aktivitäts- und Entspannungsphasen, die Abgabe von Verantwortung an Schüler*innen, ein wertschätzender Umgang, individuelle Wahlmöglichkeiten, klar formulierte Aufgaben und Ziele, Rituale und eine gute Verbindung zur Lebenswelt der Beteiligten (Schuch, 2016, S.9).

Zeitplanung

Verschiedene Zeitabschnitte im Schuljahr können bei den Lehrkräften zu übermäßigem Stress führen, wie beispielweise der Schulbeginn, Prüfungsphasen, Abgabezeiten etc. Hinzu kommen administrative Tätigkeiten und zusätzliches Engagement, wie Wettbewerbe und Projekte, die den Lehrer*innenalltag erschweren. Der Zeitdruck durch viele verschiedene Aufgaben kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen auswirken und somit die Leistungsfähigkeit stark einschränken. Hilfreich zur Bewältigung können schriftliche Planungen, Pufferzeiten, Checklisten, Ordnungssysteme, regelmäßige Notizen und Pausen sein (Schuch, 2016, S. 10).

Unterstützend für die Gesundheitsförderung auf individueller Ebene kann es auch sein, viel über die Belastungen und beruflichen Aufgaben zu sprechen und sich mit dem Kollegium auszutauschen, dazu kann allerdings auch professionelle Unterstützung in Kauf genommen werden. Lehrkräfte sind auch dafür bekannt, dass sie Einzelkämpfer sind, wichtig zur Entlastung ist es, Hilfe und Unterstützung anzunehmen und im Team zusammen zu arbeiten. Grundlegend für erfolgreichen Unterricht und das resultierende Wohlbefinden der Lehrperson ist es, regelmäßiges Feedback einzuholen und dadurch die eigene Arbeit zu reflektieren und anzupassen (Schuch, 2016, S. 11).

Bereits im Studium der angehenden Lehrer*innen könnten wesentliche Schritte für die Gesundheitsförderung auf individueller Ebene gesetzt werden. Durch Förderung der

Selbstreflexion, das Üben in praxisnahen Situationen und dem Training in mehreren Kompetenzbereichen werden gesundheitsförderliche Aspekte geschult (Dür, 2011, S.159).

Organisatorische Ebene

Neben den Belastungen und der daraus notwendigen Gesundheitsförderung auf der individuellen Ebene der einzelnen Lehrer*innen ist auch die Gesundheitsförderung auf der organisatorischen Ebene, also auf Schulebene, notwendig. Schul- und Qualitätsentwicklung sind somit resultierende Aufgaben der Gesundheitsförderung. Sie haben das Ziel, bestmögliche Lehr- und Lernbedingungen zu schaffen, um nachhaltig die Gesundheit der Lehrer*innen, aber auch Schüler*innen zu fördern. Ausschlaggebend sind dafür vor allem die Gestaltung von Beziehungen mit Eltern, Gestaltung des Gebäudes und des Geländes, die schulische Infrastruktur und das Schul- bzw. Klassenklima (Schuch, 2016, S.14).

Schulraumgestaltung - Arbeitsplätze

Ein grundlegendes Ziel der Gesundheitsförderung für Lehrer*innen auf organisatorischer Ebene ist die sinnvolle Gestaltung des persönlichen Lehrerarbeitsplatzes. Denn erst bei der Verfügbarkeit eines Arbeits- bzw. Rückzugsortes für jede Lehrkraft, kann es zum geforderten Wechsel zwischen Be- und Entlastung auf der individuellen Ebene kommen. Außerdem kann nur so die Unterrichtsvorbereitung an der Schule stattfinden und eine Auszeit zu Hause ermöglicht werden, anders ist eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben nicht umsetzbar (Dür 2011, S.158). Zusätzlich wird durch Teamarbeit die Verlagerung der Vorbereitung nach Hause erschwert. Auch ungünstige Beleuchtung, Luftqualität und Lärm in den Arbeitsräumen und Klassenzimmern zählen als gesundheitlichen Belastungen der Lehrkräfte. Rückzugsorte mit flexibler Mindestausstattung können die Gesundheit sehr positiv beeinflussen (Schuch, 2016, S.18).

Soziales Klima an der Schule

Für ein gutes soziales Klima an Schulen ist es wichtig, dass im Kollegium Offenheit, Interesse füreinander, gegenseitige Unterstützung und eine Schulkultur mit Gemeinsamkeit bei der Durchsetzung von Normen und Zielen vorherrschen. Der soziale Zusammenhalt im Kollegium beugt gegen das Gefühl, als Einzelkämpfer*in auf sich gestellt zu sein, vor und entlastet dadurch die Lehrer*innen (Frick, 2015, S.143). Eine besondere Bedeutung bezüglich Schulklima kommt der Schulleitung zu, da der Führungsstil eine große

Auswirkung auf die zwischenmenschlichen Beziehungen im Kollegium hat. Die Qualifizierung der Schulleitung ist somit eine wesentliche Ressource in der Gesundheitsförderung (Dür, 2011, S. 158). Wichtige Aspekte für gute Beziehungen in der Schule sind ein wertschätzender Umgang, konstruktives Feedback, eine gute Fehlerkultur, offene Diskussionen mit Toleranz für andere Meinungen und gute Konfliktlösungsstrategien. Produktives Arbeiten und gemeinsames Lösen von Aufgaben und Problemen kann für die Lehrkräfte sehr entlastend sein (Schuch, 2016, S. 17).

Mitgestaltung und Mitbestimmung an der Schule

Als besonders positiver Aspekt auf die Gesundheitsförderung wurde bereits die Selbstwirksamkeit genannt. Diese ist gemeinsam mit der Motivation im Schulalltag umso höher, je vielfältiger die Bereiche sind, in denen die Lehrkräfte Einfluss nehmen können. Je mehr Aufgaben und Entscheidungen an die Lehrer*innen delegiert werden, desto mehr Engagement, Initiative und Begeisterung kann im Team erkannt werden (Frick, 2015, S.144). Durch Mitgestaltung und Mitbestimmung kann ein Team entstehen, welches bereit ist, immer mehr Neuheiten auszuprobieren und somit den Erfolg zu steigern. Die treibende Kraft für Veränderungen ist die Schulleitung, diese muss bereit sein, mögliche Aspekte im Team zu diskutieren und umzusetzen, somit sorgt sie für Transparenz und resultierende Entlastung im Lehrkörper (Schuch, 2016, S.15).

Wirksame Elternarbeit

Für eine funktionierende Schule führt kein Weg an guter Elternarbeit vorbei. Lehrer-Eltern-Beziehungen sind meist nicht einfach, aber trotzdem notwendig. Eines der gravierendsten Probleme stellen Vorurteile auf beiden Seiten dar (Schuch, 2016, S.18). Aus diesem Grund ist es bedeutend, dass Schulen und deren Personal ihre Arbeit besser darstellen und erkenntlich gestalten. Dabei gilt das Motto „Tue Gutes und rede darüber.“ Erfolge kann dies auf unterschiedliche Weise, es kann z.B. vermehrt Einblick in das Unterrichtsgeschehen geboten werden, indem Hospitationen und Tage der offenen Tür angeboten werden. Gezielte und regelmäßige Elternveranstaltungen zu schul- und erziehungsrelevanten Aspekten, regelmäßige Informationen und Neuigkeiten durch wirksame Medienarbeit können Einblicke in die pädagogische Arbeit ermöglichen, die Zusammenarbeit vereinfachen und die Lehrkräfte somit entlasten (Frick, 2015, S.158).

2.1.5 Schulischer Alltag – rechtliche Situation

Gesundheit von Lehrer*innen im Berufsalltag ist eine ausschlaggebende Ressource. Ein weiterer wichtiger Aspekt, zusätzlich zu jenen, welche bereits angesprochen wurden, sind die rechtlichen und bildungspolitischen Rahmenbedingungen im Lehrer*innenberuf.

2.1.5.1 Dienstrecht

Altes Dienstrecht

Seit 1984 gilt das Landeslehrer-Dienstrechtsgesetz, bis es 2013 schrittweise durch das neue Dienstrecht abgelöst wurde. Im alten Dienstrecht wird ein definitives Dienstverhältnis nach vier Jahren Dienstzeit festgelegt (§ 10 Absatz 1 Satz 1 LDG).

Der Dienst kann erst nach Absolvierung des 12-monatigen Schulpraktikums angetreten werden. Der Landeslehrer ist verpflichtet Unterrichts-, Erziehungs- und Verwaltungsaufgaben unter Beachtung der geltenden Rechtsordnung nach bestem Gewissen zu erfüllen und die benötigten Mittel eigenständig zu besorgen (§ 29 Absatz 1 Satz 1 LDG). Der Landeslehrer muss in nicht lehrbefähigten Unterrichtsgegenständen unterrichten, Vertretungsstunden übernehmen, Freigegegenstände, unverbindliche Übungen und einen Förderunterricht halten. Er kann zu Mehrdienstleistungen bis zu 7 Stunden verpflichtet werden (§ 43 Absatz 3 Satz 1 LDG). Die Lehrverpflichtung für Landeslehrer an Hauptschulen beträgt grundsätzlich 23 Wochenstunden und kann unter mehreren Umständen gemindert werden:

1. Unterricht in Deutsch um eine Wochenstunde pro Klasse
2. Unterricht in Mathematik, Physik oder Chemie um eine halbe Wochenstunde pro Klasse
3. Führung einer Klasse um eine Wochenstunde
4. für die Verwaltung von Sammlungen, Bücherei, Schulwerkstätten, Lehrküche, Lehrgarten, Turnsaaleinrichtung um je eine halbe Wochenstunde, maximal jedoch um eine Wochenstunde (§ 49 Absatz 1 Satz 2 LDG).

Der Landeslehrer ist während allen Schulferien vom Dienst beurlaubt, soweit keine besonderen Verpflichtungen bestehen (§ 56 Absatz 1 Satz 1 LDG).

Neues Dienstrecht

Seit 2013 unterliegen Landeslehrer*innen in Österreich der Dienstrechts-Novelle 2013 – Pädagogischer Dienst. Diese besagt, dass das Dienstverhältnis die ersten fünf Jahre jeweils auf ein Schuljahr befristet ist und nach spätestens fünf Jahren in ein unbefristetes Dienstverhältnis übergeht (§ 38.a Absatz 1-3 Satz 1 BGBl. I Nr. 211/2013).

Bei Dienstantritt gelten die ersten zwölf Monate als sogenannte Induktionsphase, dies ist eine berufsbegleitende Einführung in das Lehramt. Dabei wird die Vertragslehrperson durch einen Mentor bzw. eine Mentorin begleitet (§ 39 Absatz 1 Satz 1 BGBl. I Nr. 211/2013).

Die Vertragslehrperson ist laut Bundesgesetzblatt zur sorgfältigen Erfüllung der pädagogischen Kernaufgaben verpflichtet, dazu zählen: unterrichtliche Aufgaben, Vor- und Nachbereitung des Unterrichtes, Korrektur schriftlicher Arbeiten, Evaluierung der Lernergebnisse, Reflexion und Evaluierung der Lehrleistung. Zu den unterrichtlichen Aufgaben zählen die Unterrichtserteilung und die qualifizierte Betreuung von Lernzeiten im Rahmen der Tagesbetreuung. Die Unterrichtsverpflichtung einer Vollzeitlehrperson beträgt 24 Wochenstunden. Dabei sind 22 Stunden im Sinne der pädagogischen Kernaufgaben und weitere zwei Wochenstunden je nach Beauftragung zu erbringen. Diese beiden Stunden können Aufgaben als Klassenvorstand, Mentor, Aufgaben des Praxisschulunterrichts oder Aufgaben der Anlage 3 des Bundesgesetzblattes sein. Erfolgt keine Beauftragung, sind Beratungen für Schüler*innen mit Lernproblemen oder Begabungen, Lernbegleitungen etc. zu erledigen und schriftlich zu führen. Zusätzlich können bis zu 3 Wochenstunden Mehrdienstleistungen, die Vertretung von verhinderten Lehrkräften und die Teilnahme an standortbezogenen Tätigkeiten (Konferenzen, Fortbildungen, ...) erteilt werden. Pro Schuljahr verpflichtet sich eine Vertragslehrperson zu 15 Stunden Fortbildung in der unterrichtsfreien Zeit (§ 40.a Absatz 1, 2, 4, 7, 12 Satz 1 BGBl. I Nr. 211/2013). Die Lehrkraft kann in Unterrichtsgegenständen zur Erteilung des Unterrichtes herangezogen werden, in denen sie nicht lehrbefähigt ist, dies bedarf ab einem Semester der Zustimmung der Lehrperson (§ 41 Absatz 2 Satz 1 BGBl. I Nr. 211/2013).

Die Vertragslehrperson hat während der Hauptferien Anspruch auf eine Dienstfreistellung, die nach Abwicklung der Schlussgeschäfte beginnen und bis Montag vor Beginn des

folgenden Schuljahres enden. Bei wichtigen dienstlichen Gründen kann die Vertragslehrperson jederzeit zum Dienst in Ferienzeiten gerufen werden (§ 42 a Absatz 2, 4 Satz 1 BGBl. I Nr. 211/2013).

2.1.5.2 Arbeitsschutzbedingungen

Zusätzlich zu den Vorgaben im Dienstrecht gibt es Arbeitsschutzbedingungen laut dem Landes- und Gemeindebediensteten-Schutzgesetz. In diesem ist § 24 wichtig für die Gesundheitsförderung im schulischen Setting. § 24 Sicherheitsvertrauenspersonen besagt, dass der Dienstgeber nach Anhörung der zuständigen Personalvertretung eine ausreichende Zahl an Sicherheitsvertrauenspersonen nennen muss. Diese müssen das Interesse der Bediensteten in Fragen zu Sicherheit und Gesundheit vertreten (§24 Absatz 1, Satz 1-2 LGBl.Nr. 14/1999).

2.2 Empfehlungen für Ernährung und Trinken

Im folgenden Kapitel werden die Empfehlungen für Ernährung und Trinken für Erwachsene erläutert. Die Empfehlungen werden sowohl nährstoffbasiert als auch lebensmittelbasiert analysiert.

Grundsätzlich kann der Nährstoffbedarf durch eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln gedeckt werden, da eine Vielzahl an Lebensmittel eine ausgezeichnete Nährstoffdichte hat. Zur Deckung des Bedarfs an Nährstoffen gibt es die Referenzwerte als Empfehlung. Die Referenzwerte decken den Bedarf von 98 % einer gesunden Bevölkerungsgruppe und orientieren sich an gesundheitlichen Aspekten zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten. Eine Zufuhr weit über den Referenzwerten kann zu pharmakologischen und toxikologischen Wirkungen führen (DACH, 2015, S.10).

Die nährstoffbasierten Empfehlungen werden auf nationaler und internationaler Ebene von den Fachgesellschaften für Ernährung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung) anhand von wissenschaftlichen Forschungen ausgearbeitet. Bei diesen Empfehlungen handelt es sich um die oben genannten DACH-Referenzwerte. Die Referenzwerte richten sich vor allem an Fachkräfte und geben eine minimale oder maximale Zufuhrmenge an, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Da die

Umsetzung nährstoffbasierter Empfehlungen eine große Grundlage an Wissen voraussetzt, formuliert die Gesellschaft zusätzlich lebensmittelbasierte Empfehlungen, um die Inhalte für die Gesellschaft verständlich zu machen. Die leicht verständliche und optisch ansprechende Gestaltung zeigt, welche Lebensmittel in welchem Verhältnis gegessen werden sollen. Darüber hinaus gibt es auch noch Ernährungsformen, welche auf wissenschaftlichen Daten beruhen, wie die 10 Regeln der vollwertigen Ernährung oder Optimix (Elmadfa, 2015, S.267).

2.2.1 Nährstoffbasierende Empfehlungen

Dabei sind als organische Verbindungen der Nahrung in erster Linie Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Wasser zu nennen, welche dem Körper in großen Mengen täglich zugeführt werden. Der durchschnittliche Bedarf eines Erwachsenen an Proteinen beträgt 0,6 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. In einer ausgewogenen Mischkost ist dies ein Anteil von 8-10 % der Energiezufuhr eines Erwachsenen (DACH, 2015, S. 35).

Die Energiezufuhr aus Fetten bei einer ausgewogenen Kost sollte einen Anteil von ca. 30 % ausmachen (DACH, 2015, S.45).

Für die Empfehlungen der Kohlenhydratzufuhr müssen der individuelle Energiebedarf, der Bedarf an Proteinen und Fetten in Betracht gezogen werden. Bei einer vollwertigen Ernährung sollten mehr als 50 % der Energie in Form von Kohlenhydraten zugeführt werden (DACH, 2015, S.59).

Die tägliche Flüssigkeitsbilanz empfiehlt eine Wasseraufnahme von rund 2,5 l Flüssigkeit pro Tag. Der Großteil soll über Getränke (1200 - 1500 ml) bevorzugt in Form von Wasser und über Speisen (700- 1000 ml) aufgenommen werden. Ein Bruchteil (200 - 300 ml) umfasst das Oxidationswasser (Elmadfa, 2015, S.36).

2.2.2 Lebensmittelbasierte Empfehlungen

Die österreichische Ernährungspyramide ist für die Österreicher*innen die lebensmittelbasierende Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Die vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz entwickelte Ernährungspyramide besteht aus sechs Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Das angewendete Bausteinprinzip soll die Pyramide für alle Personengruppen leicht

verständlich machen und aufzeigen, welche Lebensmittelgruppen in welcher Häufigkeit aufgenommen werden sollen (BMSGPK, 2019).



Abbildung 2- Die österreichische Ernährungspyramide (AGES, 2010)

Die 7 Stufen der Ernährung zeigen, wie eine gesunde Ernährung aussehen muss: abwechslungsreich, vollwertig und bunt. Je weiter unten die Lebensmittel in der Pyramide stehen, desto mehr sollten davon konsumiert werden. Die Anzahl der Würfel gibt die Anzahl der Portionen an (BMSGPK, 2019).

Alkoholfreie Getränke

Täglich sollen mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, bevorzugt in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Eine bedachte Aufnahme von Kaffee, Schwarztee und koffeinhaltigen Getränken ist unbedenklich (BMSGPK, 2019).

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Die Empfehlung für Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liegt bei 5 Portionen täglich. Optimal wäre eine Aufteilung von 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Als Faustregel gilt, dass eine geballte Faust einer Portion entspricht (BMSGPK, 2019).

Getreide und Erdäpfel

Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel sollen täglich in einer Menge von 4 Portionen aufgenommen werden, auch hier kann man sich an der Faustregel orientieren. Wichtig ist es, Produkte mit Vollkorn zu bevorzugen (BMSGPK, 2019).

Milch und Milchprodukte

Es wird empfohlen täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte aufzunehmen. Dabei sollten fettarme Varianten bevorzugt werden. Eine Portion entspricht beispielsweise 200 ml Milch, 200 g Joghurt oder 60 g Käse. Optimal wäre eine Aufteilung in 2 Portionen „weiß“ und 1 Portion „gelb“ (BMSGPK, 2019).

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

In dieser Lebensmittelgruppe ist es empfehlenswert, pro Woche mindestens 1-2 Portionen Fisch (je 150 g) zu essen, zu bevorzugen sind fettreiche Seefische oder heimische Kaltwasserfische. Hinzu kommen maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst, dabei sollten rotes Fleisch und verarbeitete Wurstwaren selten verzehrt werden. Zusätzlich können pro Woche bis zu 3 Eier konsumiert werden (BMSGPK, 2019).

Fette und Öle

Bei den Fetten und Ölen gilt Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle, wie Olivenöl, Rapsöl, und andere pflanzliche Öle, wie Sonnenblumen-, Kürbiskern-, oder Walnussöl, sowie Nüsse und Samen enthalten wichtige Fettsäuren und können in Mengen von 1-2 Esslöffel täglich aufgenommen werden. Die ungesünderen Fette wie Streich-, Back- und Bratfette (Butter, Schmalz, ...) und fettreiche Milchprodukte sollten in kleinen Mengen zugeführt werden (BMSGPK, 2019).

Fettes, Süßes und Salziges

Diese Lebensmittelgruppe ist ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und fettreiche Produkte, Snacks und Limonaden sollten maximal eine Portion pro Tag aufgenommen werden. Auch die Verwendung von Salz sollte reduziert werden und durch frische Kräuter und Gewürze ersetzt werden (BMSGPK, 2019).

Als weiteren lebensmittelbasierten Anhaltspunkt gibt es die 10 Ernährungsregeln der ÖGE. Dabei handelt es sich um 10 praktische Empfehlungen, um gesund und leistungsfähig zu

bleiben. Neben ähnlichen Empfehlungen zu den Lebensmittelgruppen, wie in der Ernährungspyramide, gibt es noch weitere Regeln (ÖGE, 2020).

1. Vielseitig und genussvoll essen
9. Schonende Zubereitung
10. Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil (ÖGE, 2020).

2.2.3 Empfehlungen für Bewegung

In der österreichischen Ernährungspyramide kommen keine Empfehlungen für die Bewegung vor und in den 10 Regeln der ÖGE wird nur ein aktiver Lebensstil empfohlen, allerdings keine genaueren Angaben gemacht. Zur Orientierung gibt es allerdings Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich.

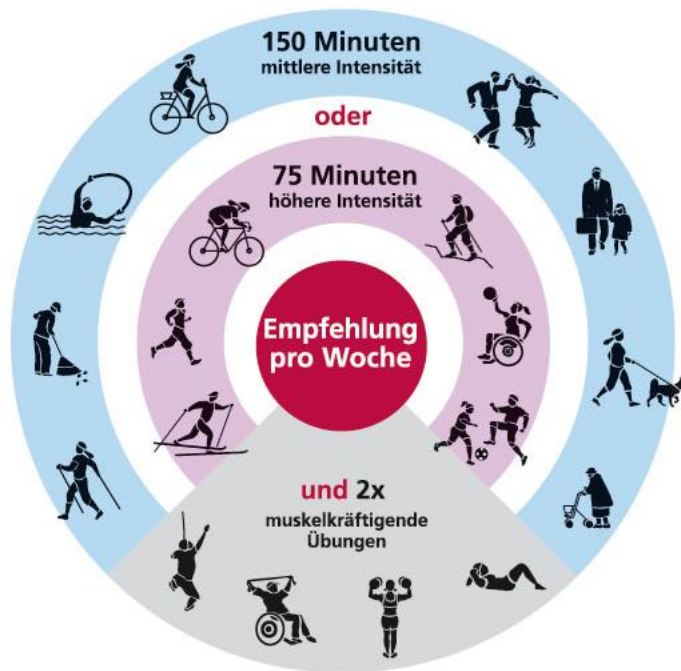


Abbildung 3- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (FGÖ, 2016, S.14)

Die Empfehlungen für Erwachsene des Fonds Gesundes Österreich sind wissenschaftlich fundiert und gelten für Personen im Alter von 18 bis 64 Jahren, die gesund sind. Wichtig ist der Grundsatz, dass auch beim Nichterreichen der empfohlenen Bewegungsminuten jede Gelegenheit an Bewegung zählt und positiv ist (FGÖ, 2016, S.13).

Um die Gesundheit aufrecht zu erhalten sollten erwachsene Personen mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität durchführen. Mittlere Intensität

sind Bewegungen, bei denen noch gesprochen werden kann, aber nicht gesungen werden kann, wie beispielsweise zügiges Gehen, wandern, walken, Gartenarbeit etc. Diese Bewegungen sind für Einsteiger*innen besonders geeignet (FGÖ, 2016, S.15).

Alternativ zu 150 Minuten mittlerer Intensität, sind 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität. Dies sind Bewegungen, bei denen der Wortwechsel nur kurz möglich ist, wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Bergtouren, Skilanglauf, ... (FGÖ, 2016, S.15).

Es ist möglich, eine Kombination aus mittlerer Intensität und höherer Intensität durchzuführen. Als Faustregel gilt, 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität entsprechen ca. 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität. Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern (FGÖ, 2016, S.14).

Zusätzlich zu den Intensitätsminuten sollte an zwei oder mehr Tagen pro Woche ein Training mit muskelkräftigenden Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchgeführt werden. Dabei sollte die Beanspruchung aller Muskelgruppen (Bein-, Hüft-, Rücken-, Bauch-, Brust-, Schulter-, und Armmuskulatur) im Fokus stehen. Als muskelkräftigende Aktivitäten gelten jene, bei denen das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt werden, wie Liegestütz, Hanteln, Thera Band etc. (FGÖ, 2016, S. 15).

2.3 Erkenntnisse aus bisherigen Forschungen

2.3.1 Lehrerbefragung 2010

Im Mai und Juni 2010 wurde die vorerst letzte Befragung zur österreichischen Lehrerinnen*gesundheits im Rahmen der WHO-Studie „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“ durchgeführt. Bei der „Health Behaviour in School-aged Children“ Studie handelt es sich um die europaweit größte Umfrage zu Gesundheit und gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen. Lehrer*innenbefragungen hingegen gibt es erst seit 2006 und nur auf nationaler Ebene. Zur Befragung wurden Lehrer*innen aller österreichischen Sekundarschultypen, außer der Sonderschule, herangezogen. Die Stichprobe setzte sich nach dem Zufallsprinzip aus Lehrer*innen der 5., 7., 11., und 13. Schulstufe zusammen. Von 9.328 Lehrer*innen wurden 3.753 mittels eines Selbstausfüllungsfragebogens erfasst. Dies entspricht einer

Rücklaufquote von 40,2 %. Bei der Befragung wurden einige personenbezogene Daten aufgenommen: Alter, Geschlecht, Schultyp, Bundesland. Hinzu kamen berufsbezogene Daten in Form von wöchentlicher Gesamtarbeitszeit und Dauer der Berufsausübung in Dienstjahren (Ludwig Boltzmann Institute, 2012 S.8).

2.3.1.1 Gesundheitszustand

Die Befragung befasste sich im ersten Abschnitt mit dem Gesundheitszustand der Lehrer*innen. Dieser wurde in Form des EVGFP-Items abgefragt, es bietet fünf Ausprägungen zur Beurteilung der Aussagen: ausgezeichnet - sehr gut – gut - weniger gut - schlecht. Nur die knappe Mehrheit von 51,7 % der befragten Lehrer*innen gaben ihren allgemeinen Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ bzw. „sehr gut“ an. Auffallend dabei ist vor allem, dass diese Angaben verstärkt von den Junglehrer*innen stammen (67,2 %). Bei den Dienstälteren beurteilen nur noch 39,9 % ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ (Ludwig Boltzmann Institute, 2012 S.8).

Auf einer 10-teiligen Cantril-Skala, welche die Befragten auffordert die Einschätzung als Sprosse einer 10-stufigen Leiter einzutragen, wurde die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Lehrkräfte mit 7,26 Punkten bewertet und gleicht somit dem österreichischen Schnitt. Dabei gibt es zwischen den Geschlechtern keine auffallenden Unterschiede. Allerdings fällt erneut eine Differenzierung nach dem Alter auf. Lehrkräfte in den jüngeren Semestern (m= 7,57, w= 7,58) sind mit ihrem Leben zufriedener als die älteren Kolleg*innen (m = 7,11; w = 6,91) (Ludwig Boltzmann Institute, 2012 S.8).

Die subjektive Beschwerdelast der befragten Lehrkräfte wurde mittels der HBSC-Symptom-Checklist abgefragt. Ein großer Anteil der österreichischen Lehrkräfte hat gelegentlich (45,2 %) bis regelmäßig (52,6 %) gesundheitliche Beschwerden in einem oder mehreren Bereichen. Nur ein minimaler Anteil von 2,1 % gibt an, in den letzten 6 Monaten keine gesundheitlichen Beschwerden oder nur eine der zur Auswahl stehenden Beschwerden gehabt zu haben. Die Lehrkräfte geben vor allem an, an Müdigkeit oder Erschöpfung zu leiden, dahinter folgen körperliche Beschwerden, wie Nacken- und Schulterschmerzen oder Rücken- und Kreuzschmerzen. Bei den genannten Beschwerden zeigt sich ein deutlicher Geschlechterunterschied zu Ungunsten der weiblichen Befragten (Ludwig Boltzmann Institute, 2012 S.8).

Die Erhebung der Arbeitsfähigkeit erfolgte mittels Fragebogen, der insgesamt 7 Items und 24 Variablen umfasst. Die Arbeitsfähigkeit ist auf einer 10-teiligen Skala bei 7,59 relativ hoch einzuordnen und zeigt, dass die österreichischen Lehrer*innen generell sehr hohe Werte angeben. Auch hier zeigt sich der gleiche Trend, wie in den vorherigen Bereichen. Bei Junglehrkräften (m = 7,87; w = 8,02) liegt er höher als bei den Dienstälteren (m = 7,19; w = 7,11). Geschlechterspezifisch lassen sich keine signifikanten Unterschiede erkennen (Ludwig Boltzmann Institute, 2012 S.8).

Eine deutliche Mehrheit von 63,7 % gab an, zumindest an einer diagnostizierten Krankheit zu leiden. Dabei ist auffallend, dass Frauen vor allem von psychischen Krankheiten und Männer von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind. Bei den Lehrkräften im niedrigen Dienstalter geben noch 32,7 % an, keine diagnostizierten Krankheiten zu haben. Bei den Älteren sind es nur noch 13,65 % (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

Bei der Frage, ob das gesetzliche Pensionsalter voraussichtlich erreicht werden kann, sind sich nur noch 59 % der Befragten sicher. Natürlich ist auch hier ein Altersunterschied zu erkennen. Im niedrigen Dienstalter (m = 71,4 %, w = 62,0 %) sind noch mehr Befragte zuversichtlich als bei den Dienstälteren (m = 58,2 %; w = 55,8 %) (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

2.3.1.2 Psychisches Erleben im Lehrberuf

Im zweiten Abschnitt der Befragung ging es um das psychische Erleben des Lehrberufs. Erste Fragen in diesem Bereich führten zu Werten zwischen 1 (sehr niedrig) und 6 (sehr hoch) im Bereich der „emotionalen Erschöpfung“. Dabei erreichten die jungen Kolleg*innen einen Durchschnitt von 1,7 und liegen somit im niedrigen Bereich. Die Kolleg*innen ab 41 Jahren liegen mit ca. 2 Punkten im mittleren Bereich. 24,6 % aller Befragten liegen im Bereich der hohen emotionalen Erschöpfung und gelten somit als akut Burn-out gefährdet (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

Perfektionsstreben und Distanzierungsfähigkeit sind Aspekte, welche in diesem Bereich eine bedeutende Rolle spielen. Sie können einerseits helfen den Alltag zu bewältigen, andererseits können sie sehr gesundheitsgefährdend sein. Mit Werten von 3,44 und 3,08 Punkten einer 5- Punkte Skala liegen beide Indikatoren über dem Mittelwert, allerdings

sind sie nicht beim Maximum. Dies ist durchaus wünschenswert (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

Das Vertrauen in die eigenen Lösungsfähigkeiten kann als Selbstwirksamkeit bezeichnet werden. Diese liegt bei den befragten Lehrkräften knapp über 3 von maximal 4 Punkten und ist somit sehr gut ausgeprägt. Dabei ist erkennbar, dass Männer und Jüngere eine höhere Selbstwirksamkeit besitzen (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

Lehrkräfte mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung fühlen sich zu 35 % in ihrem Beruf überfordert. Bei den jüngeren Kolleg*innen sind es knapp 25 %. Hierbei ist erneut ein Unterschied bei den Geschlechtern zu sehen. Der Wert der Lehrerinnen liegt 6,3 % über jenem der Lehrer. Nur eine geringe Zahl an Lehrkräften gibt an, sie seien „unterfordert“ (2,5 %) bzw. „stark unterfordert“ (2,3 %) (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

2.3.1.3 Gesundheits- und Risikoverhalten

Der dritte Teil der Befragung befasste sich mit dem „Gesundheits- und Risikoverhalten“ der Befragten. Bei den österreichischen Lehrern mit Übergewicht oder Adipositas liegt der Anteil bei 56,2 % und bei Lehrerinnen bei 34,5 %. Grundsätzlich ist allerdings der Anteil an Normalgewichtigen bei Lehrkräften mit 60,6 % weitaus höher als in der Gesamtbevölkerung (49,8 %) (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.9).

Der Anteil der Raucher und Raucherinnen bzw. jener, die jemals geraucht haben, liegt bei den Lehrkräften um 10,8% bzw. 4,4% unter den Werten der Gesamtbevölkerung. Ersichtlich ist hier auch ein geschlechterspezifischer Unterschied. Die Männer rauchen öfter, hören allerdings meistens wieder auf, wodurch der Anteil der rauchenden Frauen insgesamt um 6,5 % höher ist (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.10).

Mit einem Durchschnittswert von 3,9 Stunden körperlicher Aktivität pro Woche liegen die Lehrer*innen über der Mindestempfehlung des FGÖ von 2,5 Stunden pro Woche. Männer und jüngere Kolleg*innen weisen eine höhere Aktivität auf (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.10).

2.3.1.4 Einfluss des sozialen Umfeldes

Der vierte und letzte Teil der Befragung handelt vom „Einfluss des sozialen Umfeldes“. Die Schulleitung sollte eine transformative Führung übernehmen, dazu gehören Überzeugung,

Motivation, Abgleich der Interessen und vieles mehr. Der Großteil der Lehrkräfte sieht dies an ihrer Schule verwirklicht, wodurch sich die Gesundheitsindikatoren steigern. Zusätzlich reduziert sich die Gefahr für Beschwerden und Burn-out (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.10).

Professionelles Teamwork funktioniert nur in 40 % der Fälle laut Angaben der Lehrkräfte. Dies wirkt sich allerdings kaum auf die Gesundheit der Befragten aus. Die persönlichen Beziehungen zu Kolleg*innen hingegen sind wichtig für die Gesundheit der Lehrkräfte. Allgemein hat auch die Qualität des Unterrichts einen großen Einfluss auf die Gesundheitsindikatoren. Lehrerfolg und Schüler*innenverhalten können die Gesundheitswerte um einen Faktor von 1,3 bis 2,1 verbessern (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.10).

Die familiäre Situation stellt für Lehrkräfte keine Belastung dar. 30 % der Befragten fühlen sich gar nicht belastet. Beim Rest liegt der Wert auf einer 10-teiligen Skala mit 3,29 klar unter dem Durchschnitt (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.10).

2.3.2 Die zeitliche Gestaltung des Schulalltags - Bestandsaufnahme in Österreich

In der Bestandsaufnahme zur zeitlichen Gestaltung an Österreichischen Schulen wird das Thema Pausen und somit Essen und Trinken im Lehreralltag angeschnitten (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.15).

Diese Studie fasst Daten aus verschiedenen Quellen bzw. Erhebungen zusammen. Einerseits wurde die Fragestellung anhand einer Literaturrecherche und -analyse durchgeführt. Andererseits kam eine Analyse von relevanten Daten der österreichweiten Schulleiter/innenbefragung 2014 zu Rahmenbedingungen schulischer Gesundheitsförderung hinzu, eine Aufarbeitung der rechtlichen Situation zum Thema Zeitgestaltung an Schulen, Experteninterviews und Interviews mit Schulleiter*innen und Lehrer*innen aus verschiedenen Schultypen (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.11).

2.3.2.1 Pädagogische, didaktische und psychologische Aspekte

Ein angesprochener Aspekt in der Analyse der Ergebnisse ist die Verschiebung des Schulbeginns nach hinten. Vor allem für die älteren Schüler ist es vom Biorhythmus her besser, wenn die Schule später starten würde. Doch auch für Lehrer*innen ist der

Schulbeginn vor 8:00 Uhr zu früh, um konzentriert und vom Vortag erholt, zu arbeiten. Auch wenn der spätere Schulstart meist gewünscht wird, gibt es ein Gegenargument, welches die Umsetzung schwierig macht. Der Schulalltag würde dadurch später enden. Die Lehrkräfte haben in den meisten Fällen dafür keine geeigneten Arbeitsplätze, um Freistunden und Pausen im Stundenplan für die Vor- und Nachbereitung vom Unterricht zu nutzen. Es zeigt sich, dass Lehrer*innen an neugebauten Schulen mit ausreichend Arbeitsplätzen die Idee der Verschiebung des Schulbeginns eher für gut empfinden, als Lehrkräfte der alten Schulen. Oftmals wird die Müdigkeit der Schüler*innen in den frühen Unterrichtsstunden sogar als positiv gesehen, da so das Unterrichtsgeschehen nicht gestört wird. Eine Idee, diesem etwas problematischen Aspekt entgegenzuwirken wäre es, wie an einer Schule bereits umgesetzt wurde, eine offene Anfangsphase zu gestalten, welche nicht verpflichtend ist (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.15).

Ein weiterer angesprochener Aspekt ist die Verpflegung am Schulstandort. Immer mehr Schüler*innen und Lehrer*innen nehmen sich keine Zeit zum Frühstück. Somit wäre ein gemeinsames Frühstück zu Schulbeginn sehr empfehlenswert. Die durch die Verschiebung länger werdenden Schultage wären in Zukunft auch nur möglich, wenn eine entsprechende Mittagsverpflegung am Schulstandort besteht (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.16).

Die Lernpsychologie und auch eine Vielzahl von Lehrpersonen empfehlen Blockstunden als Entlastung für den Unterricht und die Vorbereitung. Die Literatur weist allerdings darauf hin, dass die Umstellung auf Blockunterricht ohne eine didaktische Weiterbildung der Lehrer*innen wenig Sinn macht. Eine sinnvolle Blockung ist des Weiteren nur möglich, wenn die Rahmenbedingungen dafür stimmen. Einerseits müssen die räumlichen Gegebenheiten passen, aber andererseits müssen auch genügend Stunden für Team-Teaching vorhanden sein. Ein positives Argument für die Blockung von Stunden stellt die Minimierung der administrativen Zeitverluste dar. Schwierigkeiten könnte die Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen bereiten (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.17).

Die Pausen im Schulalltag haben eine bedeutende Rolle. Bei den Pausen kann man grundsätzlich die Pausen am Vormittag, die Mittagspause und Pausen am Nachmittag unterscheiden. Die Pausen stellen für die Lehrer*innen ein großes Thema dar, nicht selten

wird über das Nichtvorhandensein von Pausen gesprochen. Meist ist es schwer umzusetzen, auf die Toilette zu gehen oder kurz etwas zu trinken und trotzdem pünktlich in die Klasse zu kommen und davor noch die Materialien zu tauschen. Die häufigste Folge neben dem Zu-Spät-Kommen ist Stress. Dem widersprechend sollten Pausen allerdings genutzt werden, um sich zu erholen, den Raum zu wechseln und vor allem die Grundbedürfnisse zu erfüllen (Essen, Trinken, Toilette). Dies gilt sowohl für Lehrer*innen, aber auch für Schüler*innen. Hinzu kommt die wichtige soziale Funktion von Pausen. Das Miteinander unter den Lehrer*innen, der Austausch und die Zusammenarbeit kommen, aufgrund der kurzen Pause, und meist räumlich beengten Verhältnisse, viel zu kurz. Zwischendurch bzw. in den sogenannten Freistunden sollen dann auch noch organisatorische Aufgaben, Unterrichtsvorbereitungen und Gespräche mit Eltern oder Schüler*innen untergebracht werden. Längere Pausen würden zwar viele der genannten Probleme lösen, allerdings darf nicht vergessen werden, dass die Schüler*innen je nach Alter auch in den Pausenzeiten eine Betreuung brauchen (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.20).

Ein großes Thema, welches in fast allen befragten Schulen angesprochen wird, sind die Arbeitsplätze für Lehrer*innen. Neben dem Mangel an diesen Plätzen stellen vor allem auch die Qualität und Ausstattung ein Problem dar. Das Lehrerzimmer ist ein Raum mit zu wenig Platz und zu wenig Zeit, welcher somit keine Möglichkeit zur Erholung bietet. Aber nicht nur die Ausstattung zur Unterrichtsvorbereitung, sondern auch die verfügbaren Mittel in den Klassenräumen, führen oft zu Stresssituationen und somit zur Belastung für Lehrer*innen (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.22).

Der eigentliche Sinn der Pausen, das Erfüllen von zwei Bereichen der Gesundheitsförderung - gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung - kommt offensichtlich zu kurz (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.24).

Trotz der negativen Beschreibungen der Pausen, wünschen sich viele Lehrer*innen eine Verlängerung der Pausen und somit die Verlängerung des Schultages. Daraus resultiert das Verlangen nach einer Möglichkeit für eine warme, gesunde, abwechslungsreiche Mahlzeit am Schulstandort (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.25).

2.3.2.2 Gesellschaftliche Aspekte

Aufgrund zahlreicher Klischees mangelt es dem Lehrberuf an gesellschaftlicher Anerkennung. Dieser Umstand wird von den Betroffenen als sehr negativ empfunden. Die Lehrkräfte sehen das Unterrichten selbst und die Schwierigkeiten mit Schüler*innen nicht als belastend an, sondern die Bedingungen rundherum (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.26).

Der angesprochene Aspekt mit den fehlenden Arbeitsplätzen stellt auch gesellschaftlich gesehen eine Schwierigkeit dar. Aufgrund der des hohen Anteils an frei einteilbarer Arbeitszeit, die aufgrund der Umstände zu Hause erledigt wird, wird der Lehrberuf oft als „Halbtagsjob“ abgestempelt (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.26).

2.3.2.3 Rechtliche Aspekte

Einerseits wird immer davon gesprochen, dass die zeitliche Gestaltung des Schulalltages autonom am Standort festgelegt werden kann, andererseits wird in den Gesetzestexten immer wieder auf die Bezirks- und Landesebene verwiesen. Die bereits angesprochenen Blockungen von Stunden, sind laut Schulunterrichtsgesetz 1985 zulässig. Die Regelungen für Pausenzeiten sind im Lehrerdienstrecht neutral, allerdings ist die Aufsichtspflicht für Lehrpersonen je nach Schultyp festgelegt. Die Pausenzeiten für Schüler*innen und der Unterrichtsbeginn sind im Schulunterrichtsgesetz allerdings gesetzlich geregelt, aber mit dem Schulgemeinschaftsausschuss veränderbar. Auch eine Verkürzung der Unterrichtseinheiten auf 45 Minuten ist laut Landesausführungsgesetz mit einem Beschluss des SGA möglich, es resultiert allerdings die Notwendigkeit der Dokumentation der Arbeitszeit der Lehrkräfte (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.28).

3 Empirischer Teil

3.1 Forschungsdesiderat

Der aktuelle Forschungsstand bezüglich der Gesundheit von Lehrer*innen ist durch wenige ausgewählte Studien erforscht. Wie bereits die vorhergehenden Kapitel zeigen, gibt es nur eine Studie aus dem Jahr 2010, bei welcher eine Befragung der Berufsgruppe in Österreich stattgefunden hat. Die übrigen Erkenntnisse beruhen auf Literaturrecherchen und Ableitungen aus anderen Ländern. Eine weitere Bestandsaufnahme (Ludwig Boltzmann Institut, 2015) zeigt eine Problematik hinsichtlich „Trinken und Essen im schulischen Alltag“, geht auf dieses Feld allerdings nicht genauer ein. Diese Problematik wurde 2015 für die Berufsgruppe der Klinikärzte in Deutschland erstmals genauer beforscht. Da die Studie „Ernährung im Schichtdienst: Eine qualitativ-explorative Studie zum Essalltag von Ärzten im Klinikbetrieb“ (Bock, 2015) einige spannende Ergebnisse lieferte und eine gesunde Ernährung im sozialen Beruf als durchaus schwer zu realisieren präsentierte, besteht die Notwendigkeit einen genaueren Einblick in die Thematik bei österreichischen Lehrer*innen zu eruieren, zumal es eindeutige wissenschaftliche Ergebnisse im Hinblick auf Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit gibt. Die enorme Bedeutung dieses Zusammenhanges lässt sich an der Vielzahl von Literatur (Kerscke- Risch, 2016; Pretzel, 2020; Simons, 2013), die diesen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit thematisiert, erkennen.

3.2 Zielsetzung und Forschungsfrage

Aufgrund der wenig vorhandenen Studien zur Gesundheit von Lehrer*innen in Österreich soll sich die Masterarbeit mit dieser Thematik auseinandersetzen. Dabei sollen insbesondere die Aspekte des Essens und Trinkens im Kontext des Berufsalltags in der Schule in den Blick genommen werden, da diese einen wesentlichen Faktor für die Gesunderhaltung darstellen. Dabei ist es zunächst vor allem wichtig, grundsätzlich zu erfahren, wie sich Gesundheit für die Betroffenen selbst darstellt, wie die Ernährung und das Trinken im Berufsalltag aussehen und ob diese Abläufe im beruflichen Alltag auch einen Einfluss auf die Gestaltung der Ernährung außerhalb der Schule haben. Im Detail soll die Arbeit erste Erkenntnisse darüber erbringen, ob die beiden Aspekte gesunde Ernährung und regelmäßiges Trinken aus Sicht der Lehrkräfte wesentliche Faktoren für die Erhaltung

der Berufsgesundheit sind, bzw. welche Faktoren österreichische Lehrkräfte als bedeutend empfinden. Wichtig ist es, im Rahmen der Arbeit zu klären, wie die Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting für die Lehrkräfte aussieht. Weiters soll aus den Interviews darauf geschlossen werden, welche Ursachen für die Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting von Lehrer*innen genannt werden sowie welche Verbesserungsvorschläge aus Sicht der Befragten umgesetzt werden könnten. Da diese Situation und die Wahrnehmungen schulartspezifisch und schulstandortspezifisch sein können, ist es sinnvoll nach dem *Community based research* (CBR) -Ansatz (Altenschmidt & Stark, 2016) zu forschen und somit Erkenntnisse für einzelne Schulen zu generieren und gezielte Handlungsempfehlungen zu formulieren.

Im Hinblick auf diese Zielsetzung sollen folgende Forschungsfragen in der Arbeit geklärt werden:

Zentrale Forschungsfrage: Wie zeigt sich aus Sicht von Lehrer*innen die Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting und inwiefern nehmen sie diesen Bereich als einen Einflussfaktor auf Berufsgesundheit im schulischen Setting wahr?

Teilforschungsfragen:

- Wie definieren Lehrkräfte Gesundheit für sich und ihre Berufsgruppe?
- Wie essen und trinken Lehrer*innen während des Unterrichtsalltags?
- Sehen sie diesen Aspekt als Faktor der Erhaltung der Berufsgesundheit bzw. welche weiteren Faktoren betrachten sie hierbei als wesentlich?
- Welche Ursachen (Rahmenbedingungen etc.) nennen die befragten Lehrer*innen für ihre Art und Weise der Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting?
- Welche Faktoren im Schulalltag hindern die Lehrkräfte an einem regelmäßigen Trinken und einer gesunden Ernährung?
- Welche Faktoren im Schulalltag fördern die Lehrkräfte beim Einhalten von regelmäßigem Trinken und gesunder Ernährung?
- Beeinflusst die Gestaltung des Schul- und Unterrichtsalltags aus Sicht der Lehrer*innen auch ihre Ernährung außerhalb des Schulalltags?

- Welche Ideen und Verbesserungsvorschläge haben Lehrkräfte an österreichischen Schulen für die Umsetzung von regelmäßigem Trinken und gesunder Ernährung der Lehrer*innen im schulischen Alltag?

3.3 Forschungsdesign

Der erste Teil der Masterarbeit gibt mit Hilfe einer ausführlichen systematischen Literaturrecherche und einer Darlegung der bisher durchgeführten wissenschaftlichen Studien einen theoretischen Überblick über die Thematik. Die Aufarbeitung des bisherigen Forschungsstandes zeigt, welche Lücken in der Forschung zur Thematik bestehen und begründet somit die Notwendigkeit der Forschung, die im zweiten Teil der Arbeit erfolgt.

Wie bereits angesprochen, wird der zweite Teil der Arbeit genutzt, um in Form einer qualitativ-empirischen Studie die zentrale Forschungsfrage und die Teilforschungsfragen zu beantworten. Dazu werden 7 halboffene, problemzentrierte Leitfadeninterviews (nach Mayring, 2016) an einer Schule durchgeführt. Bei der Auswahl der Interviewpartner*innen wurde darauf geachtet, dass eine gleichmäßige Verteilung bezüglich Alter, Geschlecht und der Dienstjahre der Befragten zu erkennen ist.

Die Datenaufbereitung aus den Leitfadeninterviews erfolgt mittels wörtlicher, vollständiger Transkription (Fuß & Karbach, 2019). Die anschließende Datenauswertung wird im Schwerpunkt mittels strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) auf Basis eines deduktiv gebildeten Kategoriensystems gemacht. Inhaltsaspekte, die in den Interviews als neue Aspekte – über das deduktive Kategoriensystem hinausgehend – auftauchen, werden mittels induktiv gebildeter Codes während des Kodiervorgangs gefasst, so dass auch in Teilen das Verfahren der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) zur Anwendung kommt. Da die in der Auswertung geschilderten Situationen und Wahrnehmungen schulartspezifisch und schulstandortspezifisch sind, ist die Forschung nach dem *Community based research* Ansatz (Altenschmid & Stark, 2016) naheliegend, um somit abschließend Erkenntnisse für einzelne Schulen bzw. eine einzelne Schule zu generieren und gezielte Handlungsempfehlungen zu formulieren.

3.3.1 Community based research – theoretischer Hintergrund

Die aktuelle Zeit bringt vielfältige soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Herausforderungen. Daher verpflichten sich immer mehr Hochschulen dazu, ihre Erkenntnisse aus den Kernaufgaben Forschung und Lehre auch zur Erfüllung der sogenannten „Third Mission“ in den Bereichen Gesellschaft und Wirtschaft weiterzugeben. Dies bedeutet, dass sich die Universitäten sich verpflichten, im Auftrag der Gesellschaft zu arbeiten. Die Third Mission hat zwei zentrale Aspekte:

1. Die Nutzung der Erkenntnisse aus Studien zur Bewältigung vielseitiger gesellschaftlicher Herausforderungen.
2. Der Transfer von Technologien und Innovationen in Form von Kooperationen mit der Wirtschaft.

Die Universität Wien hat mit einem Projektteam im Sommersemester 2016 seine Third-Mission-Tätigkeit begonnen (Universität Wien, 2020).

Die angesprochene Forschung mit der Gesellschaft ist unter den verschiedensten Begriffen bekannt, welche alle in ähnlicher Weise, wie die Universität Wien, in der Third-Mission die Zusammenführung von Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft in der Forschung zu Grunde zu Grunde gelegt haben. Diese Art der Forschung soll nun im Folgenden am Beispiel des *Community based research* Ansatzes näher erläutert werden, da dieser grundlegend für die vorliegende Forschungsarbeit war.

Anstatt des Begriffes *Community based research* wird in der Gesundheitswissenschaft auch häufig der Begriff *Communnity-based Participatory Research* (CBPR) eingesetzt (Altenschmidt & Stark, 2016, S.21).

Aber auch die Fülle an den folgenden Fachausdrücken findet in der Literatur Anwendung und steht für die Forschung mit der Gesellschaft. Die zahlreichen Begrifflichkeiten zeigen die verschiedenen Wurzeln der Entwicklung des Ansatzes:

- Action Research
- Participatory Action Research
- Community-bases Collaborative Action Research
- Community-based Participatory Research

- Community-based Action Research
- Community-based Participatory Evaluation Research
- Popular Education (Altenschmidt & Stark, 2016, S.22).

Der angesprochene Forschungsansatz entwickelte sich aus den verschiedensten Disziplinen der Sozialwissenschaften, geographischen Regionen und verschiedenen Bereichen der Berufsausübung. Trotz der vielfältigen Begrifflichkeiten haben die verschiedenen Forschungsansätze sehr ähnliche Richtungen (Altenschmidt & Stark, 2016, S.23). Den Kernursprung des Forschungsansatzes findet man allerdings Ende des 20. Jahrhunderts in Nordamerika. *Community based research* ist dort aus einer Bildungskrise heraus entstanden (Altenschmidt & Stark, 2016, S.9).

Der Forschungsansatz kann auf allen regionalen und nationalen Ebenen, aber auch auf globaler Ebene stattfinden. Ziel in der Forschung mit der Gesellschaft ist es, Gerechtigkeit im sozialen, ökologischen oder ökonomischen Bereich aufrechtzuerhalten oder herzustellen, damit die Lebensumstände der Betroffenen verbessert werden (Altenschmidt & Stark, 2016, S.21). Für den *Community based research* Ansatz gilt: Als Grundlage kann die Zusammenarbeit von Angehörigen der Hochschule und der Gesellschaft gesehen werden, dabei haben beide Gruppen eine aktive Rolle in den Projekten und beide Gruppen sollen ihren Mehrwert aus den Projekten ziehen (Altenschmidt & Stark, 2016, S.23).

Natürlich gibt es auch bei diesem Forschungsansatz Probleme und Herausforderungen. *Community based research* Projekte unterliegen meist einer umfangreichen Planung, somit entsteht ein großer Zeitdruck, da sie schwer in einem Hochschulsesemester untergebracht werden können. Ein weiteres Problem ist der Fokus auf den Aspekt der Forschung seitens der Lehrenden, so werden oft Entwicklungen im sozialen Wandel nicht wahrgenommen. Schwierig stellte sich in bisherigen Projekten auch das Unwissen der Studierenden in der Forschung und das fehlende Verständnis für die Gemeinschaften dar. Von der universitären Seite ist auch meist die Unterfinanzierung der Projekte und die Ablehnung aufgrund von Verunsicherung bezüglich Datenschutzes problematisch. Diesen Hindernissen kann mittels einer guten Planung und einem engagierten Team entgegengewirkt werden (Altenschmidt & Stark, 2016, S.28).

Die Planung einer Forschung nach dem *Community based research* folgt den Schritten der empirischen Forschung (Abbildung 4) und unterscheidet sich somit nicht von klassischen Forschungsprojekten:



Abbildung 4- Schritte der empirischen Forschung (Altenschmidt & Stark, 2016, S.44)

Der einzige Unterschied zwischen klassischen Projekten und *Community based research* Projekten ist, dass von der Entwicklung der Forschungsfrage bis hin zur Darstellung der Ergebnisse eine gemeinschaftliche Zusammenarbeit stattfinden soll. Es ist also während der gesamten Forschungsarbeit wichtig, dass die Meinung der Forschenden und jene der Gesellschaft gleichermaßen in die Arbeit einfließen (Altenschmidt & Stark, 2016, S.45).

Die praktische Umsetzung des *Community based research* Ansatzes findet im Rahmen der Masterarbeit zwischen der Universität Wien, Department für Ernährungswissenschaften und einer Schule statt und hat das Ziel, dass Handreichungen für die Verbesserung des Ess- und Trinkalltages im Schulalltag der Lehrer*innen verfasst werden können und somit ein Beitrag für die Lehrer*innengesundheit geleistet werden kann.

3.4 Datenerhebung

Beim empirischen Teil der Arbeit handelt es sich um qualitative Sozialforschung. Dieser Forschungsansatz ist geprägt durch seine Entwicklung und kann nicht wirklich einer Disziplin zugeordnet werden, sondern ist aus einer Vielzahl von Forschungsansätzen in den unterschiedlichsten Naturwissenschaften entstanden. Mayring (2016) nennt als Voraussetzung für das qualitative Forschen eine qualitative Denkweise, welche er in „Die 13 Säulen des qualitativen Denkens“ genauer erläutert. Als besonders wichtig wird bei Mayring (2016) auch die Unterscheidung in Untersuchungsplan und Untersuchungsmethode benannt. Der Untersuchungsplan wird heute meist als Forschungsdesign bezeichnet, dabei unterscheidet Mayring sechs verschiedene:

- die Einzelfallanalyse
- die Dokumentenanalyse
- die Handlungsforschung
- die deskriptive Feldforschung
- das qualitative Experiment
- die qualitative Evaluation (Mayring, 2016, S.40-64).

Am Beginn des Forschungsdesigns mit Handlungsforschung (CBR-Ansatz, vgl. Kapitel 3.3.1) steht die Definition eines realen Problems, im Weiteren wird über das Ziel der Veränderung gesprochen und dann erst der Ablauf des Projektes festgelegt. Markante Punkte des Forschungsdesigns mit Handlungsforschung sind die Beschaffung von Informationen, der kommunikative Austausch und die Umsetzung der Ergebnisse in die Praxis. Ziel der Handlungsforschung ist die Vereinigung von Wissenschaft und Praxis (Mayring, 2016, S.51).

Für die qualitative Forschung in dieser Arbeit war die Erhebungsmethode des problemzentrierten Interviews, auch leitfadengestütztes Interview genannt, die Aufbereitungsmethode der wörtlichen Transkription und die Auswertungsmethode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2016), maßgeblich. Vorerst soll die Datenerhebung genauer beschrieben werden.

Zur Generierung der Daten wurde in der Arbeit, wie bereits erwähnt, die Methode des problemzentrierte Leitfadeninterviews verwendet. Der Grund für die Wahl dieser Methode ist im Forschungsinteresse und der formulierten Forschungsfrage zu finden. Leitfadeninterviews dienen nicht nur dazu, die Sichtweise der Befragten und damit verbundene Handlungsmuster zu erheben. Geführt durch den Leitfaden sollen die Befragten aktiv von ihren Erlebnissen, Erfahrungen und ihrem Wissen erzählen. Um eine offene und freie Interviewsituation zu gewährleisten, werden im Vorhinein Fragen zum Themengebiet formuliert. Die vorbereiteten Fragen der unterschiedlichen Themenblöcke sollen flexibel im Verlauf des Interviews eingesetzt werden und an den Gesprächspartner angepasst werden (halboffen). Die Orientierung an den formulierten Fragen spielt dabei eine wichtige Rolle für die spätere Auswertung, es soll dadurch eine Vergleichbarkeit der Daten geschaffen werden (Riesmeyer, 2011, S.224).

Die Wahl des Interviewleitfadens war, aufgrund der Fragestellung, bezogen auf die Wahrnehmungen von Lehrer*innen im Schulalltag, naheliegend. Dafür wurden der aktuelle Forschungsstand zum Thema und die bereits vorliegenden Studien analysiert. Die darin angerissenen Themen und Fragen, welche offenblieben, wurden als Teilforschungsfragen für die Masterarbeit formuliert. Die Teilforschungsfragen wurden im Anschluss für die Ausarbeitung der sechs großen Themen für den Interviewleitfaden herangezogen. Um eine gute Vergleichbarkeit der Daten bei der Auswertung zu gewährleisten wurden die sechs großen Fragen durch spezifische Unterfragen erweitert. Bei der Formulierung der Fragen wurde darauf geachtet, dass die Antwortmöglichkeiten relativ offenbleiben und die Befragten nicht in eine Richtung gedrängt werden. Der Interviewleitfaden wurde eigenständig aus den Themenbereichen, welche in der Literatur angerissen wurden, entwickelt und ist nicht an einen anderen Leitfaden angelehnt (vgl. Kapitel 9.1).

Die Interviewfragen dienten somit zur Steuerung des Gespräches, in die Richtung, welche in der Forschung aufgeklärt werden sollte. Zu den sechs angesprochenen Themengebieten zählten: das subjektive Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf, die aktuelle Situation des Ess- und Trinkalltags der Lehrkräfte, Essen und Trinken als wesentlicher Faktor für die Berufsgesundheit, maßgebliche Faktoren für die Gestaltung des Ess- und Trinkalltags im Lehrer*innenberuf, die Übernahme von Angewohnheiten zwischen Privat- und Berufsleben und Verbesserungsvorschläge von Seiten der Befragten im Hinblick auf Essen und Trinken im Schulalltag.

Rundum den oben geschilderten Kern des Interviewleitfadens wurden von der Verfasserin der Arbeit sowohl einleitende als auch abschließende Worte für das Interview formuliert. Zusätzlich wurde eine Zustimmungserklärung verfasst, welche die Befragten im Vorhinein über die rechtliche Situation des Interviews, die Tonbandaufnahme und die Auswertung der Daten aufklärte.

Bei der endgültigen Besprechung zum Vorhaben wurde der Schulleitung auch die Möglichkeit geboten, sich in die Fragestellungen des Interviewleitfadens einzubringen. Da die Fragen allerdings als passend angesehen wurden, fanden keine Umformulierungen statt.

Im Juni 2020 wurden – nach Genehmigung – am Schulstandort eine kurze Beschreibung der Masterarbeit ausgehängt und um die freiwillige Teilnahme am Interview gebeten.

Innerhalb von 24 Stunden gaben 7 Lehrer*innen ihre Zustimmung zur Teilnahme und es konnten Termine für die Durchführung der Interviews vereinbart werden. Die Interviews wurden in der zweiten und dritten Juniwoche in einem kleinen Besprechungszimmer am Schulstandort von der Verfasserin der Masterarbeit durchgeführt. Am Beginn wurden die Interviewten über die datenschutzrechtlichen Vorgaben und die Aufnahme der Gespräche aufgeklärt und eine Einverständniserklärung wurde unterzeichnet. Im Anschluss konnten die Gespräche in einer ungestörten, ruhigen Atmosphäre, während der Freistunden von den Befragten, abgehalten werden. Zur Sicherung der Tonspuren wurde mit zwei digitalen Geräten eine Audioaufnahme gemacht.

3.5 Datenaufbereitung

Das Datenmaterial der Interviews wurde in ein QDA-Programm eingespielt und anschließend in diesem wörtlich und vollständig transkribiert.

Für die Aufbereitung und Auswertung der Daten wurde auf computergestützte qualitative Sozialforschungssoftware zurückgegriffen. In der Masterarbeit wurde das kostenpflichtige Analyseprogramm MAX-QDA (VERBI Software. Consult. Sozialforschung GmbH, 1989-2019) über die Netzwerklizenz der Universität Wien verwendet. Die Funktionen der verwendeten Software „MAX-QDA“ reichen vom Vorgang der Transkription, der Kodierung ausgewählter Textstellen, der Verfassung von Notizen zu einzelnen Codes und Segmenten bis hin zu Möglichkeiten der anschließenden quantitativen Auswertung. Auch eine grafische Darstellung der Ergebnisse ist in der Software bereits möglich (Mayring, 2016, S.137).

Diese Verschriftlichung von Datenmaterial muss nach gewissen Regeln und Richtlinien erfolgen. In der Literatur gibt es zahlreiche Systeme für das Transkribieren von Audiodateien, diese unterscheiden sich alle vor allem dahingehend, welche non-verbale Äußerungen mit verschriftlicht werden und in welchem Ausmaß dies passiert (Rädiker & Kuckartz, 2019, S.44).

Für die Transkription in dieser Forschungsarbeit wurden die Regeln und Richtlinien nach Kuckartz (2010, S.38-45) übernommen, welche in Fuß & Karbach (2019) näher erläutert

werden. Die Transkriptionsregeln nach Kuckartz sind relativ einfach erlernbar und können je nach Forschungsinteresse problemlos erweitert werden.

Grundsätzlich handelt es sich bei den Transkripten um wissenschaftliche Transkripte, welche wörtlich und vollständig das audiographische Datenmaterial wiedergeben. Es wurden alle Äußerungen Wort für Wort transkribiert und auch Gedankensprünge, Pausen und (gegebenenfalls scheinbar) Nebensächliches im Transkript vermerkt. Beim Transkribieren wurde eine leichte Sprachglättung nach Fuß & Karbach (2019, S.42) vorgenommen. Eine leichte Sprachglättung bedeutet die Korrektur des „breiten“ Dialekts, bei gleichzeitiger Beibehaltung von umgangssprachlichen Ausdrücken, fehlerhaften Ausdrücken, Fehlern im Satzbau und mundartlicher Ausdrücke. Die Zeichensetzung ist an der deutschen Rechtschreibung orientiert (Fuß & Karbach, 2019, S.31). Die allgemeinen Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2014), welche in den Interviews angewendet wurden, sind in der folgenden Tabelle dargelegt:

Tabelle 2- Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2014, S.136)

1. Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte werden nicht mit transkribiert, sondern möglichst genau in Hochdeutsch übersetzt.
2. Sprache und Interpunktion werden leicht geglättet, d.h. an das Schriftdeutsche angenähert. Zum Beispiel wird aus „Er hatte noch so’n Buch genannt“ => „Er hatte noch so ein Buch genannt“. Die Satzform, bestimmte und unbestimmte Artikel etc. werden auch dann beibehalten, wenn sie Fehler enthalten.
3. Deutliche, längere Pausen werden durch in Klammern gesetzte Auslassungspunkte (...) markiert. Entsprechend der Länge der Pause in Sekunden werden ein, zwei oder drei Punkte gesetzt, bei längeren Pausen wird eine Zahl entsprechend der Dauer in Sekunden angegeben.
4. Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeichnet.
5. Sehr lautes Sprechen wird durch Schreiben in Großschrift kenntlich gemacht.
6. Zustimmung bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewer (mhm, aha, etc.) werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.
7. Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.

8. Lautäußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (etwa Lachen oder Seufzen), werden in Klammern notiert.
9. Absätze, der interviewenden Person werden durch ein „I:“, die der befragten Person(en) durch ein eindeutiges Kürzel, z.B. „B4:“ gekennzeichnet.
10. Jeder Sprechbeitrag wird als eigener Absatz transkribiert. Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Enter-Taste, also einer Leerzeile zwischen den Sprechern deutlich gemacht, um so die Lesbarkeit zu erhöhen.
11. Störungen werden unter Angaben der Ursachen in Klammern notiert, z.B. (Handy klingelt).
12. Nonverbale Aktivitäten und Äußerungen der befragten wie auch der interviewenden Person werden in Doppelklammern notiert, z.B.: ((lacht)), ((stöhnt)) und Ähnliches.
13. Unverständliche Wörter werden durch (unv.) kenntlich gemacht.
14. Alle Angaben, die einen Rückschluss auf eine befragte Person erlauben, werden anonymisiert.

Die Verfasserin hat die Interviews vollständig anonymisiert, es wurden Namen von Personen und Orten entfernt. Die Auslassungen wurden mit doppelter Klammer und einer Umschreibung für die Auslassung in der doppelten Klammer gekennzeichnet, z.B.: ((Name des Supermarktes)). Um die Anonymisierung auch bei der Abspeicherung der Dateien zu gewährleisten, wurden die Audiodateien mit dem Titel Befragte/r und einem Großbuchstaben benannt, z.B.: Befragte A, Befragter F, etc.

Die Transkription der Interviews wurde von der Verfasserin der Arbeit direkt im Programm MAX-QDA vorgenommen und im Nachhinein als Word-Dateien exportiert. Vorteilhaft an der Transkription in diesem Programm ist, dass die Texte mit Zeitmarken versehen werden, und somit das Nachhören in den Originalaufnahmen erleichtert wird. Die transkribierten Texte wurden mit einem Transkriptkopf versehen, welcher wichtige Informationen, wie Dateiname, Zeitraum des Interviews, räumliche Gegebenheiten, anonymisierte Angaben zur interviewten Person und zur Transkribierten wiedergeben. Die vollständigen Transkripte des erhobenen Datenmaterials sind im Anhang der Arbeit (vgl. Kapitel 9.2) angeführt.

3.6 Datenauswertung

Für die Analyse des erhobenen Datenmaterials wurde eine Methode aus dem Standardwerk zur qualitativen Sozialforschung von Mayring gewählt (Mayring, 2016). Die qualitative Inhaltsanalyse dient zur Verarbeitung von großen Datenmengen, in Form von Audio- oder Videomaterial und zu einer regelgeleiteten Analyse des Materials, welche für weitere Forscher*innen nachvollziehbar und verständlich ist. Die Methode hilft, das Datenmaterial schrittweise in immer kleinere Einheiten zu zerlegen und abschließend zu verarbeiten. Am Beginn der Analyse steht ein Kategoriensystem, welches auf Basis der Forschungsfragen deduktiv gebildet wird. Die Transkripte der Interviews werden Schritt für Schritt durchgearbeitet und die Aussagen den erstellten Kategorien zugeordnet. Aussagen, welche nicht den deduktiv gebildeten Kategorien, welche aus den Forschungsfragen entstanden sind, zugeordnet werden können, erfordern die Bildung von induktiven Kategorien. Alle gebildeten Codes wurden mittels einer Definition, einem Ankerbeispiel und einer Kodierregel genau festgelegt (Mayring, 2016, S.114).

Grundsätzlich werden die Interviews in mehreren Kodiervorgängen in kleine Einheiten unterteilt und den Kategorien zugeordnet. Bei dieser Arbeit wurden als Einheiten für die Codierung teilweise nur Satzteile festgelegt, wenn diese für das Verständnis der Passage ausreichten. Im Gegensatz zu kurzen Einheiten wurden in manchen Interviews mehrere Absätze als ein Segment codiert, da die Antworten sich oft ohne die dazugehörigen Fragen nicht erschließen ließen. Im Zuge von zwei Kodiervorgängen konnte eine Vielzahl von weiteren induktiven Codes, zusätzlich zu den im Vorhinein erstellten deduktiven Codes, gebildet werden und der Kodierleitfaden für die Masterarbeit (vgl. Kapitel 9.3.1) erstellt werden. Dieser dient nicht nur für die aktuell Forschende als grundlegendes Analyseinstrument, sondern vor allem auch für aufbauende Forschungsarbeiten. Der Kodierleitfaden soll es ermöglichen, dass die Kategorisierung der Interviews nicht nur für die Forschende nachvollziehbar ist, sondern auch für außenstehende Personen (Mayring, 2016, S.115).

Die Arbeit wurde im Schwerpunkt mittels strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) auf Basis eines deduktiv gebildeten Kategoriensystem analysiert. Aspekt, welche über das deduktive Kategoriensystem hinausgehend in den Interviews auftauchten, wurden mittels induktiv gebildeter Codes während des Kodiervorgangs erfasst und somit

mittels zusammenfassender qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) analysiert. Dies wurde technisch mit Hilfe der Software „MAX-QDA“ durchgeführt.

Nachdem das Textmaterial codiert wurde, wurde eine Excel-Datei für die weiteren Schritte der Auswertung erstellt. Dabei wurden die codierten Segmente, welche durch die zusammenfassende, strukturierende Inhaltsanalyse entstanden sind, in der Phase der sogenannten Paraphrasierung zusammenfassend wiedergegeben. Nachdem alle codierten Textstellen paraphrasiert wurden, wurden diese in einem zweiten Schritt durchgearbeitet und in der Phase der Generalisierung ein weiteres Mal gekürzt, um den wesentlichen Kern der Aussage herauszuarbeiten. In einer abschließenden Überarbeitung der Paraphrasiertabelle (vgl. Kapitel 9.3.2) wurde der Schritt der Reduktion durchgeführt. Dabei wurden Aussagen bzw. Inhalte, welche mehrmals erwähnt wurden, gestrichen und nur mehr einmal angeführt.

Die zentralen Themen der Interviews, welche durch mehrmaliges Durcharbeiten des Textmaterials entstanden sind, werden im Kapitel 4 entlang der Teilforschungsfragen genauer dargestellt und anschließend im Hinblick auf die Literatur reflektiert. Abschließend werden unter Bezug auf die empirischen Ergebnisse Handlungsempfehlungen formuliert.

3.7 Gütekriterien qualitativer Forschung

Um die Qualität der qualitativen Sozialforschung zu gewährleisten, müssen die sogenannten Gütekriterien der qualitativen Forschung erfüllt werden. Dadurch wird dargelegt, dass die Ergebnisse der Forschung Kriterien geleitet gewonnen wurden und verwertbar sind. Es gibt für die qualitative Forschung keine standardisierten Gütekriterien, allerdings liegt es nahe, die Transparenz, Intersubjektivität und Reichweite der Forschung zu beurteilen (Scribbr, 2020).

Die Transparenz der Arbeit lässt sich dadurch zeigen, dass in der Arbeit alle wichtigen Arbeitsschritte ausführlich erklärt und dokumentiert werden, so dass für Leser*innen klar nachvollziehbar ist, wie die Forschung durchgeführt wurde (Scribbr, 2020).

In der vorliegenden Arbeit bietet das Kapitel 3 einen transparenten und sehr genauen Einblick in die forschungsmethodische Arbeitsweise. Angefangen vom Forschungsdesiderat (vgl. Kapitel 3.1), welches den aktuellen Forschungsstand darstellt, über die Zielsetzung

und Fragestellung (vgl. Kapitel 3.2), bis hin zum angewendeten Forschungsdesign (vgl. Kapitel 3.3), sowie der Datenerhebung, -aufbereitung und -auswertung (vgl. Kapitel 3.4-3.7) bietet die Arbeit einen detaillierten Einblick dahingehend, wie die Forschung Schritt für Schritt durchgeführt wurde.

Um in einer Forschungsarbeit die Intersubjektivität zu gewährleisten, ist es wichtig, dass die durch den Forschenden subjektiv ermittelten Daten, diskutiert und analysiert werden (Scribbr, 2020).

Die Forschungsarbeit bietet im Kapitel 5 einerseits eine Reflexion der Ergebnisse hinsichtlich der vorliegenden Literatur und der empirischen Datenlage, wodurch die Daten von zwei Seiten analysiert werden. Andererseits wurden Handlungsempfehlungen auf Basis der empirischen Datenlage formuliert.

Darüber hinaus wird im Kapitel 6 auch die forschungsmethodische Vorgehensweise kritisch hinterfragt und reflektiert.

Das Gütekriterium der Reichweite ist gegeben, wenn eine Wiederholung ähnlicher Forschungsverfahren auch ähnliche Ergebnisse ergeben (Scribbr, 2020).

Dieses Kriterium ist zu erkennen in der Lehrerinnenbefragung (Ludwig Boltzmann Institute, 2012), denn dort wurden bereits ähnliche Ergebnisse erzielt. Grundsätzlich ist die Reichweite allerdings nur gegeben, wenn das Forschungsverfahren ähnlich ist. Dies ist bei der Lehrerinnenbefragung und meinem Vorgehen nicht der Fall. Somit müsste in einem weiteren Forschungsvorhaben diese Thematik nochmals mittels Leitfadeninterviews beforscht werden, um die Reichweite zu gewährleisten.

4 Darlegung der Ergebnisse

Aus der Datenerhebung, -aufbereitung und -auswertung ergeben sich die zentralen Themen der Interviews und somit die Ergebnisse des empirischen Teils der Masterarbeit. Die zentralen Themen wurden im Kodiervorgang als deduktive und induktive Kategorien erschlossen und dann die Texte Satz für Satz durchgearbeitet und den gebildeten Kategorien sinnvoll zugeordnet. Die Codes selbst sollen die Kernbotschaften hinter den Themen kurz wiedergeben und die zentralen Aspekte der genannten Aussagen widerspiegeln. Durch die mehrmaligen Analyseschleifen und mehrmaligen Durchgänge durch das Textmaterial ergaben sich aus dem Interviewleitfaden und den Antworten die deduktiven und induktiven Codes. Insgesamt wurden 5 Hauptkategorieen gebildet und diese wurden in Subkategorien mit bis zu vier Ebenen gegliedert. Die 5 Hauptkategorien ergaben sich aus den Fragestellungen des Interviewleitfadens und geben das Forschungsinteresse und die offengebliebenen Themen aus dem State of Art wieder:

- Subjektives Verständnis von Gesundheit
- Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag
- Maßgebliche Aspekte für den Ess- und Trinkalltag
- Vergleich der Ernährung im Privatem und Schulalltag
- Verbesserungsvorschläge

Die fünf Hauptkategorien sind in der folgenden Wortwolke gemeinsam mit den größeren Subkategorien dargestellt:



Abbildung 5- Forschungsergebnisse: Wortwolke der Codes (MAX-QDA)

Je größer die Begriffe in der Wortwolke dargestellt sind, desto öfter ist der Kode bzw. die Kategorie in dem Textmaterial der Masterarbeit vorgekommen. Die Visualisierung soll also einen ersten Überblick über die genannten Themengebiete ermöglichen. Notwendig ist es, zu erwähnen, dass die Größe der Begriffe nichts mit der Wichtigkeit der Themen zu tun hat.

Neben den fünf Hauptkategorien des Kategoriensystems können in der Grafik auch weitere deduktive Codes abgelesen werden, welche aus den Unterfragen des Interviewleitfadens entstanden sind, z.B.: Aufgaben während der Pausenzeiten, Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten, Gesundheit im privaten und beruflichen Kontext, etc. Hinzu kommen induktiv gebildete Codes, welche aus den Aussagen der Interviewpartner*innen gebildet werden konnten, z.B. Reflexion, Supplierungen, Anforderungen von Seiten der SuS, etc.

In den folgenden Unterkapiteln wird die Darstellung der Ergebnisse folgend gegliedert: Die entwickelten Codes werden entlang der Teilforschungsfragen der Masterarbeit dargestellt. Dazu werden in erster Linie die Hauptcodes genauer erläutert und anschließend wird auf die deduktiv und induktiv gebildeten Codes eingegangen.

4.1 Subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf

Mit dem ersten Hauptcode wurden Aussagen zum individuellen Verständnis für Gesundheit im Zusammenhang mit dem Lehrer*innenberuf zusammengefasst. Es wird für die Berufsgesundheit als besonders wichtig angesehen, dass eine körperliche, geistige und psychische Gesundheit bei der Lehrkraft besteht.

„Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen.“ (Befragter F, Pos.15)

Ein weiterer genannter Aspekt ist, dass im Lehrberuf Fehler erlaubt sein müssen, auch Lehrer*innen sind nur Menschen und somit nicht vor Fehlern gewahrt. Außerdem dürfen die Erwartungen an die Schüler*innen nicht zu hoch gesetzt werden, alle Schüler*innen können den beruflichen Weg einschlagen, welchen sie selbst für richtig empfinden.

Im Zusammenhang mit dem individuellen Verständnis von Gesundheit wird vor allem dem Ausgleich zur Arbeit große Bedeutung zugeschrieben. Dieser kann durch eine Vielzahl von

entlastenden Faktoren geschaffen werden, auf welche im Kapitel 4.3.2 näher eingegangen wird.

4.1.1 Gesundheitsverständnis im beruflichen und privaten Kontext

Im Zuge des Leitfadeninterviews wurde auch eine Frage zum Gesundheitsverständnis im beruflichen und privaten Kontext gestellt, und zwar, ob sich dieses Verständnis in den beiden Bereichen unterscheidet oder deckt. Dazu waren die Antworten der Befragten sehr eindeutig, nämlich, dass die Gesundheit in den beiden Bereichen unweigerlich zusammenhängt und sich deckt.

„An und für sich bedeutet es für mich dasselbe, weil es im Einklang ist. Ich bin nicht einmal zu Hause gesund und einmal in der Schule gesund und einmal umgekehrt, sondern gesund ist gesund. Und wenn ich mich zu Hause gesund fühle, fühle ich mich auch in der Arbeit, sprich in der Schule gesund.“ (Befragter E, Pos. 17)

Eine große Bedeutung bei der Betrachtung des Gesundheitsverständnisses im beruflichen und privaten Kontext kommt der Grenzziehung und somit der klaren Trennung zwischen den beiden Lebensbereichen zu:

„Ich könnte rund um die Uhr arbeiten, es gibt immer etwas zu tun, es gibt immer etwas auszuarbeiten, man kann eine Stunde immer noch besser vorbereiten. Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden. Weil im Gegensatz zu anderen Berufen, ich habe ja den Vorteil, ich habe schon andere Berufserfahrungen auch gehabt, sehr lange Zeit, da kann man sich besser abgrenzen.“ (Befragter F, Pos.15)

4.1.2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag

Der zweite große Bereich des Interviewleitfadens war bezogen auf das Essen und Trinken an einem durchschnittlichen Schulalltag. Dabei sind sehr unterschiedliche Ergebnisse bei den einzelnen Befragten zu erkennen. Es gibt Varianten, von keiner Nahrungsaufnahme im Unterrichtsalltag, über nur in Notfällen, bis hin zu einer regelmäßigen Nahrungsaufnahme im schulischen Alltag. Bei jenen, die eine regelmäßige Nahrungsaufnahme pflegen, können große Differenzen in der Art der Nahrungsmittel gesehen werden. Das Trinkverhalten der Lehrer*innen ist ebenfalls sehr heterogen: Es gibt jene, welche aufgrund von Konsequenz

und dem einen oder anderen Trick die Empfehlungen für ausreichendes Trinken erfüllen, aber demgegenüber gibt es auch jene, die kaum Flüssigkeit im Schulalltag aufnehmen. Diese Heterogenität bezüglich der einzelnen Mahlzeiten und Phasen des Unterrichts wird in den folgenden Kapiteln genauer beleuchtet.

4.1.3 Vereinbarkeit im schulischen Alltag

Der erste Subkode zum Ess- und Trinkalltag im schulischen Setting fasst Aussagen zusammen, welche die Vereinbarkeit von regelmäßigem Trinken und ausgewogener Ernährung mit dem oft stressigen Schulalltag beschreiben. Dabei wurde erwähnt, dass die Fünf-Minuten-Pausen grundsätzlich zu kurz für eine Versorgung sind, da sie mit anderen Aufgaben gefüllt sind. Die 10-Uhr-Pause hingegen steht in den meisten Fällen für Essen und Trinken zur Verfügung und kann in Ruhe genutzt werden. Der meistgenannte Aspekt, weshalb die 10-Uhr-Pause nicht genutzt werden kann, ist die Gangaufsicht, welche ein- bis zweimal pro Woche von jeder Lehrperson abzuhalten ist. Grundsätzlich sind sich die Befragten einig, dass Voraussetzungen in Form von Ausstattung und Räumlichkeiten für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Trinken am Schulstandort gegeben sind.

4.1.4 Frühstück vor dem Schulalltag

Bereits beim Frühstück vor dem Schulalltag, noch im privaten Haushalt, lassen sich große Unterschiede zwischen den verschiedenen Befragten erkennen. Es gibt die Variante von keinem Frühstück aus Zeitmangel. Der frühe Unterrichtsbeginn und die Anreise zum Schulstandort fordern das frühe Aufstehen und verhindern somit eine Nahrungsaufnahme am Morgen. Manche trinken auch nur einen Kaffee und essen ein halbes Stück Gebäck. Der Großteil der befragten Lehrkräfte frühstückt ausreichend, teilweise als gemeinsame Mahlzeit mit der Familie. Am Morgen gibt es Brot mit Butter, Marmelade, Honig, Wurst oder Käse, ein Müsli oder ein Joghurt mit Früchten und Haferflocken. Dazu werden durchwegs warme Getränke wie Tee und Kaffee getrunken, zusätzlich trinkt ein Teil der Lehrer*innen bereits am Morgen Wasser für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung.

4.1.5 Essen am Vormittag

Die meisten Lehrer*innen nehmen am Vormittag keine Nahrung auf, da nichts gebraucht wird und oft auch keine Zeit bleibt. Der häufigste Grund für eine Nahrungsaufnahme am Vormittag ist, wenn Kolleg*innen im Aufenthaltsraum eine Jause oder Kuchen mitbringen.

„Dann gibt es eigentlich lange nichts. Außer es gibt etwas zu naschen im Lehrerzimmer, da kann ich meist nicht daran vorbei.“ (Befragte G, Pos. 19)

Einige Lehrkräfte bringen von zu Hause eine Jause für die 10-Uhr-Pause mit, z.B. ein Stück Obst oder ein Brot mit Belag.

Viele Lehrkräfte haben erwähnt, dass sie hin und wieder im Notfall zu einem Stück Obst, etwas Süßem oder einem Snack vom Bäcker greifen. Einige Lehrkräfte haben erst nach Unterrichtsende ein Hungergefühl, wenn die Konzentration auf den Unterricht nachlässt und Zeit für Entspannung bleibt.

4.1.6 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause

Die Nahrungsaufnahme in der Mittagspause bzw. zu Mittag hängt vor allem davon ab, ob die befragte Lehrperson nur Vormittagsunterricht hat oder auch Nachmittagsstunden. Grundsätzlich gilt in beiden Situationen, dass ein gutes Mittagessen wichtig für die Leistungsfähigkeit ist. Auch der gesellschaftliche Faktor spielt eine große Rolle, sowohl in der Schule als auch zu Hause wird lieber gegessen, wenn nicht allein, sondern mit anderen gegessen werden kann. Die Nahrungsaufnahme zu Mittag verändert sich in den Ferien und an den Wochenenden von der Zeit her, meist wird in diesen Phasen früher zu Mittag gegessen.

4.1.6.1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht

Bei Unterrichtsende nach dem Vormittagsunterricht wird bei den meisten Lehrpersonen frisch zu Hause gekocht, in seltenen Fällen wird auch etwas am Vortag vorbereitet oder vorgekocht, damit es nach der Arbeit schneller geht. Oft wird beim Kochen schon sehr viel genascht, da die Lehrpersonen vom Vormittag schon hungrig sind. Die Zeit für das Mittagessen zu Hause ist meist zwischen 13 und 14 Uhr.

4.1.6.2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht

Die Nahrungsaufnahme in der Mittagspause bei Nachmittagsunterricht ist sehr unterschiedlich. Einige Lehrkräfte nehmen sich Zeit, um in ein Restaurant oder ein Café zu gehen und dort ein Mittagsmenü zu genießen und in Ruhe, soweit dies in der kurzen Zeit möglich ist, zu essen. Der Großteil der Befragten isst in der Pause nur ein Weckerl, ein Brot, eine Jause von Zuhause, vom Bäcker oder vom Supermarkt, Fertiggerichte, Junk-Food vom

Imbiss oder Vorgekochtes, welches im Aufenthaltsraum erwärmt wird – d.h. etwas, was schnell geht. Einige Lehrer*innen nennen auch beim Mittagessen den Zeitfaktor als den ausschlaggebenden Faktor für die Nahrungsaufnahme bzw. -auswahl. Die Mittagspause lässt aufgrund der Länge, aber auch der Aufgaben, welche erledigt werden müssen, keine Zeit für eine ordentliche Nahrungsaufnahme. Eine kalte Mahlzeit in der Mittagspause ersetzt in den meisten Fällen das warme Mittagessen, hin und wieder wird es allerdings nachgeholt und es gibt somit vier Mahlzeiten am Tag. Wenige Lehrkräfte beschreiben die Ernährung an Tagen mit Nachmittagsunterricht als belastend, da die Pausen keine Zeit für Nahrungsaufnahme und Trinken zulassen und somit Kleinigkeiten über den Tag verteilt aufgenommen werden.

4.1.7 Notfallnahrung

Vor allem an stressigen Schultagen, an denen keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Trinken bleibt, greifen die Lehrkräfte oft zu schnellen Energielieferanten als Notfallnahrung. Dazu zählen vor allem Süßigkeiten, Kuchen, Obst oder Snacks vom Bäcker, welche sie in den Büros oder im Aufenthaltsraum finden. Hin und wieder gibt es auch eine ungesunde Belohnung, in Form von Süßigkeiten oder Backwaren, für anstrengende Schultage.

4.1.8 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme

Die unzureichende Zufuhr von Nahrung und Getränken an stressigen Schultagen bringt nach Aussagen der Befragten auch viele körperliche Folgen mit sich und schlägt sich auf die Stimmung der Lehrkräfte. Es kommt oft zu Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune, Genervtheit, Hungergefühl, Erschöpfung und Kopfschmerzen. Es wurde auch von einer Gewichtsabnahme durch den Stress im ersten Dienstjahr berichtet und darüber, dass der Hunger und somit Folgen der Unterversorgung erst bemerkbar werden, wenn nach Unterrichtsende der Fokus abfällt. Als besonders wichtig in diesem Fall wird genannt, dass die Lehrkräfte Notfallnahrung vor dem Betreten der Klasse zu sich nehmen.

4.1.9 Trinken im Schulalltag

Das regelmäßige Trinken stellt im schulischen Alltag bei den meisten Lehrkräften ein Problem dar. Im Stress, den der Schulalltag mit sich bringt, wird oft auf das Trinken vergessen und es wird folglich viel zu wenig Flüssigkeit aufgenommen. Einige meinen, sie

schaffen nicht mehr als 1 Liter Wasser täglich. Die Befragten sehen das Trinken zwar als essenziell für die Gesundheit, schaffen es aus verschiedenen Faktoren allerdings nicht, es regelmäßig durchzuführen. Zu den Gründen zählen vor allem der Stress und die Vielzahl an Aufgaben in den Pausen, aber auch das Trinkverbot im Unterricht, welches sowohl für Lehrer*innen als auch für Schüler*innen gilt. Einige wirken diesem entgegen, indem sie eine Trinkflasche mit Wasser oder Tee am Schreibtisch stehen haben, damit sie in der Pause trotz Stress einen schnellen Schluck nehmen können, im Klassenraum bei Bedarf vom Wasserhahn trinken und den Schüler*innen auf Anfrage das Trinken erlauben. Es wurde auch erwähnt, dass die Rahmenbedingungen für regelmäßiges Trinken grundsätzlich gegeben sind und es in der Eigenverantwortung liegt, ob diese Voraussetzungen genutzt werden. Nur wenige Teilnehmer*innen der Interviews erfüllen nach Selbstauskunft die täglich empfohlene Trinkmenge.

4.2 Faktoren für die Lehrer*innengesundheit

Die dritte Hauptkategorie des Forschungsprozesses hat sich mit den Faktoren, welche aus Sicht der Befragten ausschlaggebend für die Berufsgesundheit der Lehrer*innen sind, auseinandergesetzt. Dabei kann grundsätzlich in entlastende und belastende Faktoren unterschieden werden, aber es gibt auch Faktoren, welche von einem Teil der Befragten als Belastung gesehen werden, und vom anderen Teil als Entlastung, bzw. Faktoren, welche je nach Situation als Belastung oder Entlastung empfunden werden. Die Subkategorien der zweiten Hauptkategorie können der folgenden Abbildung entnommen werden:



Abbildung 6- Faktoren für die Lehrer*innengesundheit (MAX-QDA)

4.2.1 Belastungsfaktoren

Auf der Seite der Belastungsfaktoren haben sich drei Faktoren besonders herauskristallisiert: Trennung zwischen Beruflichem und Privatem, Anforderungen von

Seiten der SuS und Supplierungen. Es wird allerdings auch als Belastung gesehen, dass es besonders schwierig ist, die Freizeit im Schulalltag zu planen und einen Rhythmus für den Ess- und Trinkalltag zu finden. Auch die ungünstige Esssituation bei Nachmittagsunterricht ist für viele Lehrkräfte Nerven aufreibend. Oft fällt es schwer sich eine Auszeit zu nehmen aufgrund der vielen verschiedenen Aufgaben im Schulalltag.

4.2.1.1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem

Als großer Belastungsfaktor wird die Trennung zwischen Beruflichem und Privatem genannt. Oftmals kann man nach emotionalen Ereignissen nicht bei Unterrichtsschluss abschalten. Auch die Vorbereitung auf den Unterricht kann immer verbessert werden, wodurch die Trennung vom Privatleben sehr schwerfällt. Nur wenige Lehrpersonen sagen, dass sie Berufliches und Privates strikt trennen können. Eine Lehrkraft äußert auch ein Unverständnis für die Trennung der Pausenplätze von Schüler*innen und Lehrer*innen, da ein gemeinsames Essen und Trinken eine große Vorbildfunktion haben könnte.

4.2.1.2 Anforderungen von Seiten der SuS

Als besonderes belastend für die Lehrer*innen werden die Anforderungen von Seiten der Schüler*innen genannt. Häufig wird angesprochen, dass die Schüler*innen oftmals in der Pause Hilfe brauchen oder Gespräche fordern. Auch die wechselnden Stimmungen der Schüler*innen, mit welchen die Lehrkräfte täglich umgehen müssen, wird als belastend genannt.

4.2.1.3 Supplierungen

Beinahe alle Befragten nennen es als belastend, dass durch Supplierungen oft zusätzliche Stunden anfallen, welche vor allem Freistunden belegen und genau diese Freistunden sind wichtig, um z.B. Zeit für optimale Versorgung zu finden.

4.2.2 Entlastungsfaktoren

Als Entlastungsfaktoren im Lehrer*innenberuf wurden vor allem Aktivitäten und Freizeitgestaltungen genannt, welche einen Ausgleich zum Berufsalltag schaffen sollen und somit die Lehrer*innen entspannen.

4.2.2.1 Sport

In vielen Fällen wurde Sport als wichtiger Ausgleich für den Berufsalltag genannt. Dabei wurde nicht erwähnt, welcher Sport besonders gerne gemacht wird, sondern nur, dass es vor allem darum geht, dass am Abend der Körper ausgelastet ist.

4.2.2.2 Schlaf

Als wichtiger Entlastungsfaktor für die Lehrer*innengesundheit wurde ein guter, aber vor allem ausreichender Schlaf genannt. Oftmals wird bis tief in die Nacht an Vorbereitungen gefeilt und der ausreichende Schlaf vergessen.

4.2.2.3 Reflexion

Bedeutend für die Entlastung in der Berufsgesundheit ist die Reflexion des beruflichen Handelns. Es soll darüber gesprochen werden, was stört, gut läuft, nicht funktioniert, etc. Das häufige Führen von Gesprächen über die Arbeit ist für die Berufsgesundheit sehr wichtig.

4.2.2.4 Ausgleich zur Arbeit

Für die Befragten stellt der Ausgleich zur Arbeit in den unterschiedlichsten Formen einen wichtigen Entlastungsfaktor für die Berufsgesundheit dar. Dazu zählen, wie bereits erwähnt, Sport und Schlaf, aber auch Gartenarbeit, Hobbys, genügend Zeit mit Familie und Freunden, Stressabbau, Musik und vieles mehr. Es ist wichtig, dass die Work-Life-Balance stimmt und das Privatleben nicht zu kurz kommt.

4.2.2.5 Körperliche Gesundheit

Als ausschlaggebend für die Entlastung in der Berufsgesundheit wird auch die körperliche Gesundheit genannt. Der Lehrberuf fordert in vielen Bereichen die Fitness der Lehrer*innen, wodurch die körperliche Gesundheit unumgänglich ist.

*„Ich glaube, das erste im Lehrer*innenberuf ist die körperliche Gesundheit. Es ist zwar nicht schwere körperliche Arbeit, aber man sollte trotzdem beweglich genug sein, um mit den Kindern ohne Probleme die Stockwerke rauf und runter zu gehen und man muss auch eigentlich den ganzen Tag stehen können.“ (Befragte B, Pos. 15)*

4.2.3 Stundenplan

Der Stundenplan wurde mehrmals von den befragten Lehrer*innen als Faktor für die Berufsgesundheit genannt. Der Stundenplan stellt, je nach Inhalt, einen Be- oder Entlastungsfaktor dar. Einerseits kann sich ein Stundenplan mit ausreichend Freistunden und einer guten Aufteilung sehr positiv auf die Berufsgesundheit auswirken, da Zeit für Versorgung, Entspannung, Vorbereitung und kollegiale Gespräche am Arbeitsplatz bleibt. Andererseits ist ein Stundenplan mit durchgehenden sechs Stunden, kurzen Mittagspausen und häufigem Nachmittagsunterricht schwer mit der Förderung der Berufsgesundheit zu vereinbaren, da keine Zeit für die Versorgung und Ruhe im Schulalltag bleibt.

4.2.4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor

Essen und Trinken zählen für einen Großteil der Lehrer*innen, welche in den Interviews befragt wurden, als wichtiger Faktor für die Erhaltung der Berufsgesundheit. Bewusste Pausen für das Essen und Trinken im Berufsalltag und die Vorbereitung bzw. das Mitbringen von Mahlzeiten kann sich durchaus entlastend auf die Lehrkräfte auswirken. Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, kommt es im Schulalltag oft zu Unterversorgung. Die daraus resultierende Genervtheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Ungeduld, schlechte Laune, etc. wird dann oftmals durch Notfallnahrung kompensiert. Kurze Trinkpausen lassen sich meist einfach im Unterrichtstag unterbringen, doch eine gesunde, regelmäßige Ernährung stellt oft eine Schwierigkeit dar. Eine optimale Versorgung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln ist allerdings wichtig für die Berufsgesundheit.

4.2.4.1 Essen und Trinken als neutraler Faktor

Einige der befragten Lehrkräfte sehen Essen und Trinken nicht im Zusammenhang mit der Berufsgesundheit und fühlen sich durch unregelmäßige Zufuhr nicht in ihrer Gesundheit gestört.

4.2.4.2 Energieversorgung über den Vormittag

Wie in den Kapiteln 4.2.5 und 4.2.6 bereits erwähnt, kann es am Vormittag zur Unterversorgung kommen. Dann wird Notfallnahrung in Form von Obst, Süßem oder Snacks gebraucht, um den Hunger zu stillen. Manchmal kann das Hungergefühl auch durch regelmäßiges Trinken gemindert werden.

4.3 Maßgebliche Einflussfaktoren auf den Trink- und Essalltag

Die vierte Hauptkategorie der Forschung beschäftigt sich mit maßgeblichen Einflussfaktoren für den Trink- und Essalltag. Im Genaueren geht es darum, welche Faktoren im Schulalltag ein regelmäßiges Trinken und eine gesunde Ernährung unterstützen, und welche Faktoren dies hindern. Dabei spielen vor allem der Zeitfaktor, die Räume und Ausstattung am Schulstandort, die Aufgaben während des Schultages und die Möglichkeiten zur Beschaffung bzw. Organisation von Lebensmitteln und Speisen eine große Rolle. Als besonders wichtig für den Essalltag wird der gesellschaftliche Aspekt genannt, ein gemeinsames Essen ist angenehmer, als allein zu essen. Von einer Lehrkraft wurde das Intervallfasten als maßgeblicher Aspekt genannt und, dass die Nahrungsversorgung im Lehrberuf aufgrund der niedrigen Anstrengung nicht nötig ist. Die aktuellen Rahmenbedingungen werden eher als unterstützend für den Trink- und Essalltag wahrgenommen.

„In meiner Schule derzeit finde ich sehr gute Rahmenbedingungen für mein Essverhalten in der Schule vor.“ (Befragte A, Pos.37)

4.3.1 Raum und Ausstattung

Einer der maßgeblichen Aspekte sind Raum und Ausstattung am Schulstandort. Die Lehrkräfte haben Büros und einen Aufenthaltsraum als Rückzugsort und als Ort für das Essen und Trinken. Im Aufenthaltsraum gibt es eine Küchenzeile, welche mit den technischen Notwendigkeiten ausgestattet ist und die Möglichkeit zum Kühlen, Aufwärmen und auch Zubereiten bietet. Es gibt auch eine Kaffeemaschine und einen Wasserkocher. Zusätzlich gibt es auch die Schulküche, welche verwendet werden könnte, einen Jausenverkauf in der Früh und mehrere Supermärkte und Imbisse in der Nähe der Schule. Für den Notfall haben die meisten Lehrkräfte Süßes oder Obst in ihren Schreibtischen auf Vorrat. Die Rahmenbedingungen für das regelmäßige Trinken sind durch saubere Trinkgläser im Aufenthaltsraum und mehrere Wasserhähne in jedem Stock des Schulgebäudes gegeben.

4.3.2 Zeitfaktor

Ein sehr häufig genannter Aspekt für den Trink- und Essalltag ist der Zeitfaktor. Die Pausen sind meist zu kurz und voll mit anderen Aufgaben. Die 10-Uhr-Pause mit 15 Minuten und

die Mittagspause mit maximal 35 Minuten reichen in den meisten Fällen nicht aus, um zu kochen, geschweige denn eine vollständige Mahlzeit aufzunehmen. In der 10-Uhr-Pause ist dies meist nicht das große Problem, da viele keinen Bedarf für Nahrungszunahme haben, in der Mittagspause besteht allerdings schon der Wunsch nach einer ausgiebigen Mahlzeit. Die Pausen reichen meist nur für kurzes Trinken und Materialaustausch. Die fixen Pausen und vor allem Freistunden, welche durchaus zum Essen und Trinken genutzt werden können, erleichtern zwar den Alltag und ermöglichen das bewusste Zeitnehmen für Versorgung, die schlechte Planbarkeit aufgrund von zusätzlichen Supplierungen und Aufgaben stellt allerdings eine Schwierigkeit dar. Da die meisten Lehrkräfte keine Lust auf Stress beim Essen haben, gibt es oftmals nichts oder nur einen Snack. Nur wenn Zeit bleibt, gibt es ein entspannendes und warmes Mittagessen. Mehrmals wurde der Wunsch nach einer Verlängerung der Pausen angesprochen, allerdings auch die daraus resultierende Verlängerung der Schultage.

„Es ist immer so ein hin und her, also mehr Zeit in der Pause, längere Pausen, so lange Pausen, dass man wirklich in Ruhe essen kann, machen keinen Sinn, das wäre dann, unter einer halben Stunde ist es irgendwie, wenn man sich etwas aufwärmt und gemütlich essen möchte, macht das nicht sehr viel Sinn und eine halbe Stunde Pause, ist wieder für die Schüler einfach nicht attraktiv.“ (Befragter F, Pos. 45)

4.3.3 Aufgaben während der Pausenzeiten

Einen sehr großen Einfluss auf die Gestaltung des Ess- und Trinkalltags haben die unterschiedlichsten Aufgaben während der Pausen und Freistunden. Zu diesen Aufgaben zählen: Gangaufsicht, Austausch mit Kolleg*innen, Gespräche mit Schüler*innen oder Eltern, Teambesprechungen, Vorbereitung, Korrektur, Kopieren, Materialaustausch, Organisatorisches, aber auch Erholung, Abschalten und Entspannung. Aufgrund der Vielzahl von Aufgaben bleibt in den Freistunden oft nur wenig Zeit für Essen und Trinken, wenn man sich diese nicht bewusst nimmt. Die 10-Uhr-Pause nehmen sich aber die meisten Lehrkräfte zur Entspannung und eventuell Nahrungsaufnahme, außer die Lehrer*innen haben Gangaufsicht, denn diese ist mit viel Verantwortung verbunden, wodurch das Abschalten nicht möglich ist. Wie intensiv der Kontakt zu Schüler*innen während der Pausen ist, hängt stark von der Phase des Schuljahres ab.

4.3.4 Organisation

Ausschlaggebend für den Trink- und Essalltag in der Schule sind die Möglichkeiten für die Organisation von Essen und Trinken. Dabei greifen die Lehrer*innen auf die unterschiedlichsten Alternativen zurück. Es besteht die Möglichkeit Reste vom Vorabend in die Schule mitzubringen, bzw. eine Jause oder ein Mittagessen extra vorzubereiten. Einige Lehrkräfte kaufen sich ihre Mahlzeiten auch in einem nahegelegenen Supermarkt oder Imbiss oder gehen in ein Restaurant, um dort ein warmes Mittagsmenü zu essen. Die Möglichkeiten der Organisation am Schulstandort selbst sind beschränkt, es gibt nur in der Früh von 7:00 bis 7:15 einen Jausenverkauf in der Mensa und es besteht keine Möglichkeit zum Kauf eines Mittagsmenüs für Lehrer*innen. Somit kommt man zu einem Mittagessen in der Schule nur, wenn man selbst Ernährung und Haushalt unterrichtet oder die Schüler*innen Reste aus dem EH-Unterricht im Lehrerzimmer verteilen. Die Zeit zur Zubereitung bleibt den Lehrkräften meist nicht.

4.4 Vergleich der Ernährung im Privatem und im Schulalltag

Für uns Menschen ist es oftmals schwer Privates und Berufliches voneinander zu trennen und es werden Angewohnheiten von einem Lebensbereich in einen anderen übernommen. Gerade im schulischen Kontext ist die Schwierigkeit der Trennung zwischen Privatem und Beruflichem immer wieder Thema. So kann auch davon ausgegangen werden, dass die Gestaltung des Ess- und Trinkalltags im schulischen Kontext die Gestaltung im privaten Bereich beeinflusst. Aus diesem Grund handelt die fünfte Hauptkategorie der Masterarbeit genau von diesem Thema.

Dabei wird in die Veränderungen, welche durch die unregelmäßigen Dienstzeiten, den Wechsel zwischen Ferien und Schulzeit und durch private Aspekte, entstehen, unterschieden.

4.4.1 Regelung durch private Situationen

Einige Befragte nennen Aspekte aus dem privaten Umfeld, welche ihr Essverhalten stark beeinflussen. Einerseits wird erwähnt, dass man, wenn man Kinder hat, nicht mehr nach Lust und Laune essen kann und es einer strikteren Planung und Regelmäßigkeit bedarf. Andererseits wird auch angesprochen, dass Lebensabschnittspartner und das damit

verbundene gemeinsame Essen, eine Routine in den Ernährungsalltag bringen können. Denn vor allem das allein Essen wird auch hier wieder als besonders negativ angesehen.

4.4.2 Veränderungen durch Ferien

Die abwechselnden Phasen zwischen Schulzeit und Ferien führen in vielen Fällen zu Veränderungen des Essverhaltens. Grundsätzlich wird das Essverhalten in den Ferien als besser bezeichnet. Es bleibt mehr Zeit, um in Ruhe zu kochen und zu essen, man probiert Neues aus, bringt somit mehr Abwechslung in die Ernährung und kocht für die Familie oder den Partner. Das Mittagessen in den Ferien ist von der Art her, aber auch von der Zeit her flexibler, meist wird in den Ferien früher Mittag gegessen. Allerdings wird auch erwähnt, dass in den Ferien oft unnötige Zwischenmahlzeiten eingeschoben werden, da die Zeit zur Verfügung steht. Während der Schulzeit bedarf die Ernährung einer genauen und strickten Planung. Erwähnenswert ist es, dass es in beiden Phasen des Schuljahres zu großen Unregelmäßigkeiten kommen kann. Die Lehrkraft, welche das Intervallfasten anwendet, berichtet, dass sich das Fastenintervall in den Ferien verschiebt, da unter der Schulzeit keine Zeit für das Frühstück bleibt, aber in den Ferien sehr gerne gefrühstückt wird.

4.4.3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten

Durch den vorgegebenen Stundenplan für ein Schuljahr können die Dienstzeiten der Lehrkräfte sehr variabel sein. Manchmal endet der Unterricht für die Lehrkräfte bereits am frühen Vormittag oder zu Mittag und manchmal kann es auch sein, dass bis zu drei Unterrichtsstunden am Nachmittag stattfinden. Durch diesen Aspekt entstehen große Unregelmäßigkeiten im Ernährungsverhalten. Grundsätzlich ändert sich die Art des Mittagessens, denn zu Mittag wird meist eine warme Mahlzeit aufgenommen, bei Nachmittagsunterricht gibt es in vielen Fällen nur eine kalte Jause. Die unregelmäßigen Unterrichtszeiten führen auch dazu, dass häufig vorgekocht wird, damit an längeren Unterrichtstagen eine Portion in der Schule aufgewärmt werden kann, oder zumindest gleich beim Nachhause kommen gegessen werden kann. Auch das Abendessen kann durch ein spätes Mittagessen ausfallen. Einige Lehrkräfte erwähnen allerdings auch, dass die Dienstzeit auf ihr Ernährungsverhalten keinen Einfluss hat.

4.5 Verbesserungsvorschläge

Im letzten Abschnitt des Interviews wurden die Lehrer*innen nach Ideen und Wünschen gefragt, wodurch sich die fünfte Hauptkategorie „Verbesserungsvorschläge“ ergeben hat. Zu einer besseren Übersicht der Ideen und Wünsche, welche von den Befragten geäußert wurden, wurden folgende Unterkategorien erstellt: Ideen bezüglich Ernährung, bezüglich Trinken, Räume und Rückzugsorte, Unterrichtszeiten und Pausen sowie Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule. Die folgende Wortwolke gibt einen ersten Überblick über Verbesserungsvorschläge der Lehrer*innen:



Abbildung 7- Verbesserungsvorschläge für den Trink- und Essalltag an Schulen (eigene Darstellung)

4.5.1 Ideen bezüglich Ernährung

Der größte Wunsch im Hinblick auf die Ernährung im Schulalltag stellt das Angebot eines warmen Mittagmenüs dar. Viele Lehrkräfte fordern mittags eine Versorgung, welche von der gesamten Schulgemeinschaft genutzt werden kann, vor allem auch von Schüler*innen, welche zu Hause keine Mahlzeit bekommen, da ihre Eltern berufstätig sind. Auch ein zusätzlicher Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause oder statt jenem in der Früh ist ebenso erwünscht. Dabei wird auch die Idee einer gesunden Jause, welche im Zuge des EH-Unterrichts zubereitet wird, angesprochen.

„Vielleicht kann man auch im Ernährungsunterricht (3 Sek.) so Art Jausenbuffet organisieren, dass Schüler und Schülerinnen eine gesunde Jause vorbereiten und, dass man das dann kaufen kann, und es geht dann in eine so Art Klassenkasse.“ (Befragte G, Pos. 47)

Diese beiden Wünsche nach einer Jause und einem Mittagessen könnten auch in einer Kantine, welche kalte und warme Speisen anbietet, vereint werden. Auch eine voll ausgestattete Küche zum gemeinsamen Kochen für Lehrkräfte wäre für manche eine Option, einige würden sich allerdings nicht die Zeit zum Kochen nehmen.

4.5.2 Ideen bezüglich Trinken

Von den befragten Lehrkräften wurden einige Ideen genannt, wie das regelmäßige Trinken im Schulalltag leichter integriert werden kann. Dabei wird vor allem vorgeschlagen, dass das Mitnehmen einer eigenen Trinkflasche sehr unterstützend sein kann. Den dadurch ist ein bewusster Überblick über die getrunkene Menge möglich und auch die Verfügbarkeit im Büro ist in den kurzen Pausen gewährleistet. Ein Wunsch, welcher mehrmals aufgetreten ist, ist es, dass das Trinken im Unterricht erlaubt wird. Denn durch die Aufhebung des Verbotes würden sowohl die Lehrer*innen, aber auch die Schüler*innen wieder mehr trinken. Auch das Aufstellen von Wasserspendern wurde als Vorschlag genannt, um das verfügbare Trinkwasser präserter zu machen, die herkömmlichen Getränkeautomaten hingegen werden von den Lehrkräften nicht benötigt. Eine genannte Idee sind auch die sogenannten Wasserschulen (vgl. Wiener Gesundheitsförderung), bei denen die Schulgemeinschaft regelmäßig an das Trinken erinnert wird.

4.5.3 Räume und Rückzugsorte

Beim Neubau des Schulstandortes wurde von einem allgemeinen Lehrer*innenzimmer auf kleine Büros für 3 bis 7 Lehrer*innen umgestellt. Für gemeinsame Zeit steht den Lehrer*innen seitdem ein Aufenthaltsraum mit einer Küchenzeile und den Möglichkeiten zum Kopieren und Drucken zur Verfügung. Diese Rahmenbedingungen führten dazu, dass es in den Interviews von den Befragten keinerlei Verbesserungsvorschläge für Räume und Rückzugsorte, welche den Trink- und Essalltag erleichtern sollen, gab. Alle Befragten sind mit dem Platzangebot am Standort zufrieden. Als besonders positiv wurde auch angemerkt, dass es rundum die Schule viele Möglichkeiten zur Versorgung, aber auch zum Abschalten im Grünen gibt.

„Ja durch dass, dass wir Büros haben, also kein gesamtes Lehrerzimmer, sondern ein paar Lehrer haben immer ein Büro, ist das eigentlich schon ein guter Rückzugsort, wo man einmal kurz abschalten kann, und etwas trinken kann.“ (Befragte C, Pos. 73)

4.5.4 Unterrichtszeiten und Pausen

Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass die Befragten mit der Aufteilung der Unterrichtszeiten und Pausen zufrieden sind, aber einige Kleinigkeiten sehr wohl eine Verbesserung der Ernährung und des Trinkens ermöglichen würden. Einige Male wurde der

Wunsch nach der Verlängerung der 10-Uhr-Pause geäußert, da 15 Minuten oft zu kurz sind, um wirklich zu entspannen und zu essen. Ein Lösungsvorschlag für die Verlängerung wäre es, die ersten beiden Stunden für die Hauptfächer zu blocken und dann die große Pause um 5 Minuten zu verlängern.

„Was ich sinnvoll fand, war: zwischen der ersten und zweiten Stunde keine Pause zu haben. Das war eigentlich immer eine Doppelstunde des Erstfaches, also Mathe, Englisch, Deutsch. Und danach wurde dafür an die große Pause, wurden diese fünf Minuten rangehängt und 20 Minuten sind schon einmal ein großer Unterschied.“ (Befragte B, Pos. 45)

Grundsätzlich werden die Fünf-Minuten-Pausen nicht benötigt, da nur Zeit für den Materialaustausch, kurzes Trinken und den Toilettengang bleibt. Aufgrund dieser Tätigkeiten würden die Pausen zwischen den Stunden auch bei einer Streichung entstehen. Ein weiterer Aspekt, welcher das Essverhalten der Lehrer*innen unterstützt, ist die Planung des Stundenplans. Es wird gewünscht, dass keine 6 Stunden durchgehender Unterricht eingeteilt wird, sondern immer eine Freistunde am Vormittag geplant ist. Es wird auch angesprochen, dass der Wunsch nach längeren Pausen besteht, aber die logische Folge des längeren Unterrichtstages diesen mindert.

4.5.5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule

Es ist für die Lehrkräfte vor allem wichtig, dass die Ausstattung am Schulstandort, welche momentan zur Verfügung steht, auch für die Zukunft verfügbar ist. Eine Idee, welche den aktuellen Zustand der Möglichkeiten und der Ausstattung aufwerten würden, wäre das Angebot von einem Mittagsmenü. Dieser mehrmals genannte Punkt soll nicht nur für Lehrer*innen, sondern auch für Schüler*innen ermöglicht werden. Ein weiterer Wunsch der Lehrkräfte ist die Möglichkeit eines Jausenverkaufs in der 10-Uhr-Pause zusätzlich oder statt dem Jausenverkauf um 7 Uhr. Eine Kombinationsmöglichkeit der beiden größten Wünsche wird in Form einer Kantine mit warmen Speisen und kalten Snacks erwähnt. Vereinzelt wurde in den Interviews auch angesprochen, dass es eine vollausgestattete Küche für Lehrkräfte geben soll, in der gemeinsam gekocht werden kann und gemeinsame Pausenräume für Schüler*innen und Lehrer*innen, um die Vorbildwirkung für gesunde Ernährung zu nutzen.

5 Reflexion der Ergebnisse

5.1 Reflexion im Hinblick auf die Literatur und die empirische Datenlage

Der Blick auf die Literatur und die empirische Datenlage lassen abschließend Antworten auf die gestellte Forschungsfrage und die dazu formulierten Teilforschungsfragen geben. Bei der Definition der Gesundheit lässt sich das ganzheitliche Gesundheitsmodell finden, welches das Zusammenspiel von mehreren Dimensionen als ausschlaggebend für die Gesundheit angibt (Naidoo, 2019, S.33). Diese Definition spiegelt sich in der Literatur zur Berufsgesundheit der Lehrer*innen wider, denn auch hier wird vom wichtigen Zusammenspiel der physischen, körperlichen und seelischen Komponente gesprochen (Ludwig Boltzmann Institute, 2012, S.13). Auch aus der empirischen Datenlage lässt sich die Berufsgesundheit sehr ähnlich definieren, für die Gesundheit von Lehrer*innen wird die körperliche, geistige und psychische Gesundheit als Voraussetzung genannt (vgl. Kapitel 4.1).

Aber auch Essen und Trinken spielt für die Befragten eine wichtige Rolle bei der Berufsgesundheit. Denn eine ausgewogene Ernährung und das regelmäßige Trinken sind in Verbindung mit den dazu notwendigen bewussten Pausen ein sehr großer Entlastungsfaktor für die Berufsgesundheit. Lässt sich Essen und Trinken nicht mit dem Schulalltag vereinbaren, kann es durchaus zu Einbußen in der körperlichen und geistigen Gesundheit kommen (vgl. Kapitel 4.3.4). In der Literatur wird ein gesunder Lebensstil in Form von ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung als grundlegend genannt, um geistig und körperlich fit zu bleiben (Schuch, 2016, S.7). Neben der Ernährung und dem Trinken ist es für die Berufsgesundheit ein genannter Entlastungsfaktor, die körperliche Fitness und das Immunsystem aufrecht zu erhalten (Schuch, 2016, S.6, Kapitel 4.3.2).

Als Entlastungsfaktor für die psychische Gesundheit wird im empirischen Forschungsteil die Reflexion des beruflichen Handelns genannt. Das Sprechen über Probleme und Schwierigkeiten, aber auch über gut funktionierende Aspekte, wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Lehrer*innen aus (vgl. 4.3.2). Dieser Aspekt wird auch in der Literatur bestätigt. Das Sprechen über Belastungen und berufliche Aufgaben, der Austausch im Kollegium und regelmäßiges Feedback zum eigenen Unterricht bieten den Lehrer*innen

Hilfe und Unterstützung, woraus nicht nur ein positiver Aspekt für die psychische Gesundheit, sondern auch für das Schulklima resultiert (Schuch, 2016, S.11).

Zur Förderung der Berufsgesundheit ist es nicht nur wichtig, die Entlastungsfaktoren in den Fokus zu nehmen, sondern sich auch die Belastungsfaktoren vor Augen zu führen und zu versuchen, sie zu minimieren.

Lehrer*innen empfinden vor allem persönliche Aspekte und Arbeitsbedingungen als belastend, die Ausstattung der Schule hingegen spielt nur eine geringe Rolle (Gerich & Sebinger, 2006, S.19).

Eine wichtige Rolle bezüglich der Belastungsfaktoren kommt der Offenheit des Lehrberufes zu. Die Arbeit als Lehrkraft ist nie abgeschlossen, Stunden können immer besser und genauer geplant werden (Frick, 2015, S.29). Eine klare Grenze zwischen Berufsleben und Privatleben ist deshalb sehr wichtig (Schuch, 2016, S.8). Diese Schwierigkeiten bei einer strikten Trennung werden auch von den Befragten als großer Belastungsfaktor genannt, da man oft Gefahr läuft, dass das Privatleben zu kurz kommt und einen der Einsatz für die Arbeit auffrisst (vgl. Kapitel 4.3.1).

Negative Auswirkungen auf die Berufsgesundheit kann es haben, dass die Lehrkräfte eine Vielzahl an unterschiedlichen Rollen einnehmen müssen. Sie sind Wegbegleiter*innen, Erzieher*innen, Lehrende und vieles mehr, wodurch die Überforderung groß werden kann (Frick, 2015, S.29 - Kapitel 4.1).

Als belastend wird es von den Befragten auch empfunden, dass die Schüler*innen oft negative Emotionen mit in die Schule bringen, welche die zwischenmenschlichen Kontakte im Schulalltag häufig erschweren (Ludwig Boltzmann Institute, 2011, S.6 - Flick, 2015, S.28 - Kapitel 4.3.1).

Ein Belastungsfaktor, welcher mehrmals in der Literatur auftritt, ist der Zeitstress, der mit dem Schulalltag in Verbindung steht (Gerich & Sebinger, 2007, S.79).

Der Zeitstress hat, wie in der vorliegenden empirischen Studie klar wird, einen großen Einfluss auf den Ess- und Trinkalltag im schulischen Alltag. Grundsätzlich lassen sich auf die Frage „Wie essen und trinken Lehrer*innen während des Unterrichtsalltags?“ sehr unterschiedliche Antworten aus den Leitfadeninterviews finden. Der Großteil der

Lehrkräfte frühstückt vor dem Schulalltag noch ausgiebig zu Hause und hat dann bis nach Unterrichtsende, bzw. bis in die Mittagspause keine Nahrungszunahme. Aber natürlich gibt es Ausnahmen. Grund für diesen Essalltag ist einerseits, dass kein Bedarf für Nahrungszunahme am Vormittag besteht, andererseits, dass auch keine Zeit für ein ordentliches, entspanntes Essen bleibt. Bei Nachmittagsunterricht geht es auch in der Mittagspause sehr flexibel weiter, bei viel Zeit kann es schon einmal ein warmes Mittagmenü in einem Restaurant geben oder es wird etwas Vorgekochtes aufgewärmt, meist gibt es aber eine schnelle kalte Jause oder etwas Obst. Diese Unregelmäßigkeiten in der Ernährung spiegeln sich auch im Trinkverhalten wider: Nur wenige Lehrer*innen schaffen es, über den Tag verteilt, in den Pausen genug zu trinken. Der Großteil der Lehrkräfte kann die Empfehlungen für die Flüssigkeitsaufnahme von 2,5 l nach Selbstauskunft bei Weitem nicht erfüllen (vgl. Kapitel 4.2 - Elmadfa, 2015, S.36).

Die Frage, welche sich nach der Darlegung des Ess- und Trinkalltags stellt ist, welche Faktoren am Schulstandort die Gestaltung der Ernährung und des Trinkens beeinflussen. Dabei lassen sich aus der empirischen Untersuchung vier große Faktorengruppen festmachen: die Räume und Ausstattung, der Zeitfaktor, die Möglichkeiten der Organisation von Nahrung und die Aufgaben während der Pausenzeiten.

Auch hier wird also der Zeitfaktor wieder als ausschlaggebender Aspekt genannt, meist in Verbindung mit der Vielzahl an Aufgaben, welche neben dem Unterrichten noch untergebracht werden müssen. In der Literatur wird genau dieser Aspekt angesprochen: Die Nahrungsaufnahme in den Pausen kommt viel zu kurz, da diese vor allem mit Gesprächen, Vorbereitungen und Organisatorischem voll sind. Dieser Zeitdruck führt nicht nur zu einem unregelmäßigen Trink- und Ernährungsverhalten, sondern auch zu langfristigen negativen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden der Lehrer*innen (Schuch 2016, S.7 - Kapitel 4.4.3). Meist ist es alleine aufgrund des Materialaustausches und dem Weg in den nächsten Klassenraum nicht möglich, seine Grundbedürfnisse zu stillen, da die Pausen zu kurz sind (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.20 -Kapitel 4.5.4).

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die Möglichkeiten zur Organisation von Mahlzeiten und Snacks. Die Verpflegung am Schulstandort muss gegeben sein, da viele zu Hause keine Zeit finden zu frühstücken oder etwas für den Tag vorzubereiten. Es bestehen zwar

Möglichkeiten am Standort, doch die Organisation lässt auch viele Wünsche offen (vgl. Kapitel 4.4.4 und 4.6.5).

Zur vierten Hauptkategorie der Forschungsarbeit lassen sich in der Literatur keine Aussagen finden. Die Beeinflussung der Ernährung im privaten Bereich durch den Schulalltag wird ausschließlich in den Leitfadenterviews angesprochen. Dabei fällt vor allem auf, dass private Begleiter und Ereignisse die Ernährung beeinflussen, dazu zählen Kinder, Lebensabschnittspartner oder die Fastenmethode des Intervallfastens. Neben diesen Faktoren wirken sich vor allem auch die unregelmäßigen Unterrichtszeiten und die Phasen der Ferien auf die Ernährung aus. Durch das wechselnde Unterrichtsende wird vor allem die Art des Mittagessens geändert, da bei Nachmittagsunterricht eine Vielzahl der Lehrkräfte nur eine kalte Jause aufnimmt. In den Ferien hingegen ist eine Änderung der Art und der Zeit des Mittagessens erkennbar. Die Ferien bieten bewusste Zeiten für die Nahrungsaufnahme, wodurch sie meist abwechslungsreicher und in manchen Fällen auch gesünder ausfällt (vgl. Kapitel 4.4)

Auch im Hinblick auf die Wünsche und Ideen der Lehrer*innen lassen sich in Literatur und Forschung ähnliche Aspekte finden.

Ein Aspekt, der sich mit den empirischen Erkenntnissen aus der Masterarbeit nicht deckt, ist die Verfügbarkeit von Arbeits- und Rückzugsorten. In der Literatur wird mehrmals erwähnt, dass die Arbeitsplätze für die Lehrkräfte zu klein sind und schlecht ausgestattet, somit können Pausen und Freistunden in der Schule nur schlecht genutzt werden, weder für die Versorgung mit Nahrung und Trinken, noch für die Vorbereitung oder Nachbereitung von Stunden (Schuch, 2016, S.18). Somit würde die Verlängerung der Pausen und die resultierende Verlängerung des Schultages nur wenig Sinn machen, da die freien Zeiten nicht gut genutzt werden können (Ludwig Boltzmann Institute, 2015, S.15). Am Schulstandort der Befragten kann dieser Aspekt nicht belegt werden. Da beim Umbau Büros statt dem Lehrer*innenzimmer geschaffen wurden, bietet die Schule ein optimales Platzangebot und genügend Möglichkeiten zum Erholen und Ausspannen (vgl. Kapitel 4.5.3).

Die angesprochene Verlängerung von Pausen lässt sich auch in der Darlegung der Ergebnisse wiederfinden, denn auch hier besteht das Verlangen danach. Allerdings wird

auch der negative Aspekt der unweigerlichen Verlängerung des Schultages angesprochen (vgl. Kapitel 4.5.4).

Ein unumgänglicher Verbesserungsvorschlag, welcher mit der Verlängerung der Schultage ermöglicht werden müsste, ist eine entsprechende Mittagsverpflegung (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.16). Der Wunsch nach einem Angebot für ein Mittagmenü und einem Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause ist auch bei den Befragten sehr groß (vgl. Kapitel 4.6.5).

Ein konkreter Lösungsvorschlag für die Verlängerung von Pausenzeiten ist die Blockung von Stunden. Dabei würde zusätzlich auch eine Entlastung bei der Unterrichtsplanung und Vorbereitung resultieren (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.17). Die Blockung von Stunden ist laut Schulunterrichtsgesetz 1985 (§10 Absatz 2 Satz 1 SchUG) auch zulässig, auch die Regelung von Pausenzeiten stellt für die Lehrer*innen aufgrund des Lehrerdienstrechtes kein Problem dar, allerdings sind die Pausenzeiten der Schüler*innen im Schulunterricht gesetzlich geregelt und können nur mit dem Schulgemeinschaftsausschuss verändert werden (Ludwig Boltzmann Institut, 2015, S.28). Der Aspekt der Blockung wird auch im empirischen Teil der Arbeit angesprochen, denn die Blockung der ersten beiden Stunden in Hauptfächern könnte ein einfacher Weg für die Verlängerung der großen Pause um zumindest fünf Minuten sein (vgl. Kapitel 4.5.4).

Ein Wunsch, welcher in der empirischen Datenerhebung aufgekommen ist, um regelmäßiges Trinken zu ermöglichen, ist die Aufhebung des Trinkverbotes im Unterricht. Dadurch könnte eine Verbesserung des Trinkverhaltens in Richtung ausreichendes Trinken auf Seiten der Lehrer*innen und Schülerinnen resultieren. Auch die Einführung einer Wasserschule (vgl. Wiener Gesundheitsförderung), in welcher ausschließlich Wasser getrunken werden darf, und alle regelmäßig an das Trinken erinnert werden, könnte sich durchaus positiv auswirken (vgl. Kapitel 4.5.2).

Abschließend kann gesagt werden, dass sich eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Trinken eher schwierig mit dem schulischen Alltag vereinbaren lassen, da eine Vielzahl an Aufgaben neben der Unterrichtstätigkeit erledigt werden muss und somit oft die Zeit fehlt. Die umfangreichen Nebentätigkeiten werden von den Lehrer*innen allerdings als selbstverständlich in ihrem Beruf angesehen und nicht wirklich als Belastungsfaktoren genannt. Als negativ wird es eher empfunden, dass in den kurzen

Pausen, die für die Versorgung mit Essen und Trinken bleiben, die Rahmenbedingungen und die Ausstattung an den Schulen nicht optimal ist. Dies führt auch dazu, dass die meisten Wünsche der Lehrer*innen in Richtung Möglichkeiten zur Organisation von Nahrung und Getränken gehen.

5.2 Handlungsempfehlungen im Hinblick auf die empirische Datenlage

Handlungsempfehlungen



Abbildung 8- Handlungsempfehlungen (eigene Darstellung)

Die schriftliche Darlegung der Ergebnisse im Kapitel 4 gibt einen sehr aufschlussreichen Einblick in das Datenmaterial der empirischen Beforschung, wodurch, wie bereits bei der Erläuterung der *Community based research* (vgl. Kapitel 3.3.1) angesprochen, Handlungsempfehlungen formuliert werden können. Die folgende Grafik zeigt 6 Handlungsempfehlungen, welche sich aus den genannten Wünschen und Verbesserungsvorschlägen der Befragten ableiten.

Angebot eines warmen Mittagmenüs

Aus den Interviewdaten geht hervor, dass vor allem der Wunsch nach dem Angebot eines Mittagmenüs bei den Lehrer*innen des Schulstandortes groß ist. Die Möglichkeit der Versorgung soll für die Lehrer*innen, die Schüler*innen, welche Nachmittagsunterricht haben, aber auch für jene Schüler*innen, welche zwar nur Vormittagsunterricht haben, aber zu Hause keine warme Mahlzeit bekommen, weil die Eltern berufstätig sind, zur Verfügung stehen.

Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause

Ein weiterer, sehr häufig in den Interviews geäußelter Punkt ist ein Jausenverkauf in der 10- Uhr- Pause. Dieser soll zusätzlich oder statt dem Jausenverkauf zwischen 7.00 Uhr und 7.15 Uhr die Möglichkeit bieten, sich im Laufe des Schulalltages mit einer Mahlzeit zu versorgen. Dabei wurde auch die Idee genannt, dass dieser Jausenverkauf von Schüler*innen im Zuge des EH-Unterrichtes übernommen werden könnte.

Gestaltung einer Schulkantine

Die beiden bereits erwähnten Wünsche würden sich auch in einer gemeinsamen Schulkantine vereinbaren lassen. Durch die Gestaltung einer Kantine, in welcher sowohl kalte Snacks, als auch warme Menüs angeboten werden, würden die Bedürfnisse der gesamten Schulgemeinschaft abdeckt werden.

Aufhebung des Trinkverbotes im Unterricht

Als besonders wichtiger Aspekt in den Interviews bezüglich dem Trinken wurde das Trinkverbot im Unterricht genannt. Dies führt nicht nur dazu, dass die Lehrkräfte über den Schultag verteilt zu wenig trinken, sondern auch die Schüler*innen. Eine Aufhebung des Verbotes könnte zur Verbesserung der Flüssigkeitsversorgung beitragen.

Gründung einer Wasserschule

Von einer befragten Lehrperson wurde auch die Gründung einer Wasserschule ins Auge gefasst. Diese Initiative von "Tut Gut" soll Schulen unterstützen, ein regelmäßiges Trinken im Schulalltag zu forcieren. Im Mittelpunkt steht dabei das Trinken von Wasser. Die Schüler*innen werden regelmäßig erinnert zu trinken, um die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten.

Verlängerung der Pausen

In der empirischen Beforschung wurde die Verlängerung von Pausen als ein Wunsch geäußert, welcher eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Trinken ermöglichen soll. Besonders bei der 10-Uhr-Pause besteht der Wunsch nach einer Verlängerung, damit nicht gestresst gegessen werden muss. Den Lehrkräften ist allerdings auch die daraus resultierende Verlängerung des Schulalltages bewusst, wodurch die Blockung von Stunden als Lösung genannt wurde. Die Blockung von Stunden, beispielsweise vor allem in den

Hauptfächern, würde zum Wegfallen von ein bis zwei Fünf-Minuten-Pausen führen, welche problemlos an die große Pause angehängt werden könnten.

6 Kritische Methodendiskussion

Die kritische Methodendiskussion soll die Dienlichkeit des gewählten Forschungsinstrumentes im Zusammenhang mit dem gesetzten Forschungsziel hinterfragen.

Dazu sei erwähnt, dass die geringe Anzahl an Interviews dazu führt, dass die Ergebnisse nicht repräsentativ sind. Allerdings muss ergänzt werden, dass eine qualitative Befragung, wie sie dieser Forschung zu Grunde liegt, auch nicht den Anspruch stellt, dass eine Gesamtdarstellung der Situation ersichtlich gemacht werden kann. Daraus ergibt sich ein weiteres Forschungsdesiderat, welches in Zukunft verfolgt werden kann, eine Gesamtabbildung des Ess- und Trinkalltages im schulischen Setting in einer größeren Kohorte. Aufgrund der wenigen vorliegenden Studien zu diesem Thema war die Wahl der qualitativen Forschung an meiner Stelle die richtige, um mehr grundlegende Ergebnisse darlegen zu können.

Die Erhebung der Daten mittels problemzentrierter leitfadengestützter Interviews erwies sich im Laufe der Forschung, aufgrund des Mangels an Vorerkenntnissen in der Literatur und den bisherigen Studien zum Thema, als die richtige Methode. Die offenen Interviewfragen ließen einige neue Aspekte zum Thema aufkommen, welchen zuvor noch keine Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Die Aufnahme der Interviews mittels Audiographie ließ es zu, dass sich die Befragten in den Gesprächen nicht beobachtet fühlten und sich die Forschende voll und ganz auf die Gespräche mit den Interviewpartner*innen konzentrieren konnte, ohne Beobachtungsnotizen führen zu müssen. Durch die anschließende wörtliche Transkription des Audiomaterials gingen keine Daten verloren und es konnten alle Ergebnisse verwertet werden.

Auch die Verwendung der Analysesoftware „MAX-QDA“ stellte sich als sehr positiv und als eine große Erleichterung für die Aufbereitung und Auswertung des umfangreichen Datenmaterials heraus. Vor allem die Funktion des Setzens von Zeitmarken bei der Transkription und die anschließende Zusammenfassung von codierten Segmenten mit ähnlichen Inhalten, erwies sich als besonders nützlich.

Im gewählten Forschungsprozess war auch die Auswahl der Interviewpartner passend, denn dadurch konnten mittels *Community based research*-Ansatz explizite

Handlungsempfehlungen für den Schulstandort formuliert werden, wodurch auch eine Verbesserung der Situation für die Teilnehmer*innen der Interviews wahrscheinlicher ist. In Anbetracht der Repräsentativität der Daten würde ich persönlich in Zukunft allerdings die Auswahl der Interviewpartner überdenken, und zwar nicht auf mehrere Schultypen ausweiten, aber eventuell auf mehrere Standorte. Beispielsweise der in der Literatur angesprochene Aspekt zur Gestaltung der Arbeitsplätze für Lehrer*innen, wurde im Ergebnis durch die Wahl der Interviewpartner*innen von einem Schulstandort, stark einseitig in den Interviews erörtert.

Rückblickend kann aber zusammengefasst werden, dass sich die verwendete Forschungsmethode bewährt hat und die qualitative Studie erfolgreich abgeschlossen werden konnte. Bei einer erneuten Durchführung der Beforschung könnten durch eine breitgefächerte Auswahl von Interviewpartnern die Daten heterogenere und daruch auch repräsentativere Ergebnisse liefern.

7 Fazit und Ausblick der Forschungsarbeit

Das Ziel der Forschungsarbeit war es, aufgrund der wenig vorhandenen Studien, die Gesundheit der Lehrer*innen in Österreich genauer zu analysieren und dabei vor allem den Aspekt des Essens und Trinkens im Kontext des Berufsalltags in der Schule in den Fokus zu nehmen. Anhand von sieben Interviews mit Lehrer*innen einer Schule gelang es, einen Einblick in das Ernährungs- und Trinkverhalten während und außerhalb des Schulalltages und in das subjektive Verständnis für die Berufsgesundheit der Lehrer*innen zu bekommen. Es zeigte sich, dass vor allem das Zusammenspiel der körperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit für die Berufsgesundheit ausschlaggebend ist, aber auch das Essen und Trinken im Berufsalltag eine wichtige Rolle spielt. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Flüssigkeitszufuhr im Berufsalltag nach Selbstauskunft der Befragten unzureichend ist, und die vielen Aufgaben und Aktivitäten in den Pausen und Freistunden dazu führen, dass während dem Vormittagsunterricht kaum eine Möglichkeit zur Nahrungsaufnahme in Ruhe besteht. Der Ess- und Trinkalltag im schulischen Alltag lässt sich nur schwer planen und muss meist flexibel angepasst werden. Dabei sind vor allem Aufgaben wie Gangaufsicht, Vorbereitung von Unterricht, Teambesprechungen, Supplierstunden ausschlaggebend, aber vor allem auch die Möglichkeiten zur Organisation von Mahlzeiten direkt am Schulstandort. Die Rahmenbedingungen zum Kühlen, Erwärmen, Lagern und auch Aufnehmen von Mahlzeiten an ruhigen Plätzen, sind am Standort ohne Probleme möglich, doch die Beschaffung von Lebensmitteln stellt sich ohne eine Vorausplanung als schwierig heraus. Es wären zwar einige Versorgungsangebote in der näheren Umgebung, doch die Zeit fehlt meist.

Die Empfehlungen dieser Arbeit beschränken sich aufgrund des Forschungsdesigns auf den spezifischen Schulstandort und lassen sich aufgrund der unterschiedlichen Gegebenheiten an anderen Standorten nur schwer übernehmen. Einige der angesprochenen Probleme, vor allem bezüglich den Aufteilungen von Pausen oder dem weitverbreiteten Trinkverbot im Unterricht, treffen allerdings für viele Standorte zu.

Die Arbeit bietet neben der Bestandsaufnahme vom Ludwig Boltzmann Institut (2015) einen ersten Einblick in das Themenfeld Trinken und Essen im schulischen Alltag. Sie kann somit Ausgangspunkt für viele weitere und weiterführende Forschungen sein. Wie bereits

angesprochen, lässt eine qualitative Studie mit sieben Interviews keine Verallgemeinerungen zu. Somit wäre es von großem Interesse, eine quantitative Studie zum erforschten Themenfeld, mittels standardisierter Fragebögen zu entwickeln, um eine Gesamtabbildung, z.B. österreichweit, mit repräsentativen Ergebnissen zu erhalten. Aber auch der in den Interviews angesprochene Entlastungsfaktor der Reflexion bietet große Ansatzpunkte für die Zukunft und somit die Verbesserung der Situation im Lehrberuf.

Dies könnte dazu führen, dass das Thema mehr in das Blickfeld der Öffentlichkeit gelangt. Dadurch könnten sich die angesprochenen gesellschaftlichen Klischees durch empirische Erkenntnisse faktenbasiert erhellen und bestenfalls auflösen lassen und die Rahmenbedingungen durch Gesundheitsförderung an Schulen österreichweit verbessern.

Es könnte somit auch ein Anfang für die Verbesserung des Ess- und Trinkalltags im Lehrer*innenalltag geschaffen werden, um der hohen Rate an Berufsaussteigern und Frühpensionist*innen vorzubeugen.

8 Literaturverzeichnis

- Altenschmidt, K. & Stark, W. (2016). *Forschen und Lehren mit der Gesellschaft*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Antonovsky, A. (1993). *The sense of coherence as a determinant of health*. Basinkstoke: Macmillan/ Open University.
- Bock, E. (2015). *Ernährung im Schichtdienst: Eine qualitativ-explorative Studie zum Essalltag von Ärzten im Klinikbetrieb*. Weingarten: Pädagogische Hochschule Weingarten.
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF). (2018). Lehrer/innen- Österreich 2016/17. Abgerufen am 02.08.2020, von https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulsystem/gd/lehrstat_oester.html
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). (2019): *7 Stufen zur Gesundheit*. Abgerufen am 05.08.2020 von <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ern%C3%A4hrungsempfehlungen/Ern%C3%A4hrungspyramide0.html>
- Bundesministerium für Unterricht & Kunst und Kultur (BMUK) & Fonds Gesundes Österreich (2008). *Bericht. Seelische Gesundheit im schulischen Setting. Impulse zur Lehrer/innengesundheit*. Wien.
- Burisch, M. (2006). *Das Burnout Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung* (3.Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- DACH (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr* (2. Auflage- 1.Ausgabe 2015). Bonn.
- Dür, W.& Felder-Puig, R. (2011). *Lehrbuch. Schulische Gesundheitsförderung* (1. Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.
- Fonds Gesundes Österreich (2016). *Bewegung. Gesundheit für Alle!*. (Überarbeitete Auflage). Wien: Fonds Gesundes Österreich.
- Frick, J. (2015). *Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch* (1. Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.
- Elmadfa, I. (2015). *Ernährungslehre* (3.Auflage). Stuttgart: Eugen Ulmer KG.
- Fuß, S. & Karbach, U. (2019). *Grundlagen der Transkription. Eine praktische Einführung*. (2. Auflage). Opladen: Verlag Barbara Budrich GmbH.
- Gerich, J. & Sebinger, S. (2006). *Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen. Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung in oberösterreichischen allgemein bildenden höheren Schulen*. Linz: Institut für Gesellschafts- und Sozialpolitik.
- Gerich, J. & Sebinger, S. (2007). Aspekte der Gesundheitsförderung für LehrerInnen. Zur Gesundheitsrelevanz beruflicher Belastungen und Ressourcen. *ÖZS*, 32, 71-92.

- Laaber, G. (2017). *Was Gesundheitsförderung in der Schule kann. Wirkung und Gelingensbedingungen schulischer Gesundheitsförderung*. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
- Ludwig Boltzmann Institute. (2011). *Maßnahmen zur Förderung der LehrerInnengesundheit. Gibt es überzeugende Wirksamkeitsnachweise? Literature Review*. Wien: Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH.
- Ludwig Boltzmann Institute. (2012). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen. Ergebnisse der Lehrer/innenbefragung 2010*. Wien: Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH.
- Ludwig Boltzmann Institut. (2015). *Die zeitliche Gestaltung des Schulalltags. Bestandsaufnahme und Empfehlungen zur Umsetzung in Österreich*. Wien: Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH.
- Luhmann, N. (2002). *Das Erziehungssystem der Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kerschke-Risch, P. (2016). Ernährung und Gesundheit- geschlechtsspezifische Handlungskonsequenzen. *Public Health Forum 2016; 24(3): 176-178*.
- Kramis-Aebischer, K. & Kramis, J. (2000). *Burnout bei Lehrpersonen. Verbreitung- Entstehung- Prävention*. In: Schäfer H.-R. (Hrsg.): *Lehrerbildung im Wandel: Grundlagen- Ansprüche- Impulse*. Aarau: Sauerländer.
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review, 53, 27-35*.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12., vollständig überarbeitete und aktualisierte Aufl.). Weinheim: Beltz Verlag.
- Mayring P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2019). *Lehrbuch Gesundheitsförderung* (3., aktualisierte Auflage). Bern: Hogrefe Verlag.
- ÖGE. (2020). 10 Ernährungsregeln der ÖGE. Aufgerufen am 04.08.2020 von <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>
- Pretzel, M. (2020). *Gesundheit bedeutet Freiheit. Optimale Ernährung steht für fundamentale Gesundheit und Freiheit*. Hamburg: Tredition GmbH.
- Riesmeyer, C. (2011). Das Leitfadenterview. Königsweg der qualitativen Journalismusforschung? In O. Jandura, T. Quandt & J. Vogelsang (Hrsg.), *Methoden der Journalismusforschung* (1. Auflage, S. 223-236). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. Aufgerufen am

23.08.2019 von <https://link-springer-com.uaccess.univie.ac.at/content/pdf/10.1007%2F978-3-531-93131-9.pdf>

Schuch, S. (2016). *Lehrer/innen-Gesundheit*. Wien: GIVE Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichischen Schulen.

Schumacher, L. et. all (2012). *Handbuch Lehrergesundheit. Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen* (2., umfänglich überarbeitete und erweiterte Auflage). Hamburg: DAK- Gesundheit Team Leistung und Prävention, Düsseldorf: Unfallkassa Nordrhein- Westfalen.

Scribbr. (2020). Die 3 Gütekriterien für deine qualitative Forschung. Abgerufen am 10.11.2020 von <https://www.scribbr.de/methodik/guetekriterien-qualitativer-forschung/>

Simons, A. (2013). *Basiswissen Gesundheit und Ernährung. Alles Wissenswerte über den Stoffwechsel, unsere Gesundheit und gute Ernährung*. Falkensee: MayaMedia Verlag und Agentur.

Verhaeghe, P. (2013). *Und ich? Identität in einer durchökonomisierten Gesellschaft*. München: Antje Kunstmann.

Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter (BVA). (2013). *Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer* (2.Auflage). Wien.

WHO. (1984). *Health promotion: a discussion document on the concept and principles*. Copenhagen: WHO.

WHO. (1986). *Ottawa Charta for Health Promotion*. Geneva: WHO.

Universität Wien. (2020): Die Third Mission von Hochschulen. Abgerufen am 06.08. 2020 von <https://thirdmission.univie.ac.at>

9 Anhang

9.1 Interviewleitfaden

Vorbemerkung: Im Rahmen meiner Masterarbeit an der Universität Wien zum Thema „Gesundheit im Lehrer*innenberuf unter besonderer Berücksichtigung der Ernährung: Eine qualitative Studie zum Essalltag von Lehrer*innen im Kontext Schule“ ist es Ziel durch problemzentrierte Interviews Ergebnisse für die Forschungsfrage „Wie zeigt sich aus Sicht von Lehrer*innen die Gestaltung des Essalltags im schulischen Setting und inwiefern nehmen sie diesen Bereich als Einflussfaktor auf Berufsgesundheit im schulischen Setting wahr?“ zu finden.

Die Arbeit soll erste Erkenntnisse darüber bringen, ob die beiden Aspekte gesunde Ernährung und regelmäßiges Trinken wesentliche Faktoren für die Erhaltung der Berufsgesundheit aus Sicht der Lehrkräfte sind, bzw. welche Faktoren österreichische Lehrkräfte als bedeutend empfinden. Weiter soll aus den Interviews darauf geschlossen werden, welche Ursachen für die Gestaltung des Essalltages im schulischen Setting von Lehrer*innen genannt werden sowie welche Verbesserungsvorschläge aus Sicht der Befragten umgesetzt werden können.

Die Interviewpartner*innen werden mittels einer datenschutzrechtlich geprüften Zustimmungserklärung auf die datenschutzrechtlichen Bestimmungen hingewiesen und willigen mit der Unterzeichnung dieser Zustimmung in die Durchführung des Interviews und in die Vereinbarungen ein.

Erhebungsdaten:

Interview mit:	Befragtem/r: A B C D E F G
Dienstjahre des Interviewpartners:	
Datum des Gespräches:	
Interviewort:	
Interviewdauer:	
Interviewmethode:	Problemzentriertes, halboffenes Interview

Interviewfragen:

Die nummerierten Fragen sind verpflichtende Fragen und werden in jedem Interview gestellt. Die Fragen, welche mit Buchstaben gekennzeichnet sind, sind optionale Fragen und werden je nach Bedarf in den Gesprächen gestellt werden.

- 1) In der Literatur gibt es unzählige Ansätze und Definitionen für Gesundheit. Somit gibt es auch große Unterschiede in der Auffassung von der persönlichen Gesundheit einer Person: Was bedeutet für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf? Welche Faktoren müssen für Sie erfüllt sein, damit Sie sich in ihrem Beruf gesund fühlen?

- a. Welche Faktoren sehen Sie als Entlastungs-/ Belastungsfaktoren für Ihre Berufsgesundheit?
 - b. Bedeutet für Sie „gesund sein“ im beruflichen Kontext etwas anders als im privaten Zusammenhang?
 - c. Wie lassen sich regelmäßige Nahrungsaufnahme und das regelmäßige Trinken mit Ihrem schulischen Alltag vereinbaren?
- 2) Essen und Trinken zählen als Grundbedürfnisse des Menschen. Doch nicht selten ist es aufgrund von inneren und äußeren Umständen schwierig die menschlichen Grundbedürfnisse zu erfüllen. Können Sie bitte beschreiben, wie Ihre Ernährung und das Trinkverhalten an einem durchschnittlichen Schultag aussehen.
- a. Können Sie regelmäßiges Trinken und eine ausgewogene Ernährung mit einem Schultag vereinbaren?
 - b. Haben Sie Zeit, um regelmäßig zu trinken?
 - c. Haben Sie Zeit, in Ruhe einen Snack am Vormittag zu sich zu nehmen?
 - d. Haben Sie Zeit, in der Mittagspause eine Mahlzeit zu sich zu nehmen?
 - e. Welche Möglichkeiten/ Rahmenbedingungen haben Sie bei der Wahl Ihrer Mahlzeiten? (z.B. Kaufoptionen, Zubereitungsmöglichkeiten, ...)
 - f. Was sind aus Ihrer Sicht die Gründe für die aktuelle Ernährungs- und Trinksituation in der Schule?
- 3) Stellt das Essen und Trinken im schulischen Alltag für Sie einen wesentlichen Faktor für die Erhaltung der Berufsgesundheit dar? Warum? Warum nicht?
- a. Empfinden Sie die Ernährungssituation im Berufsalltag belastend?
 - b. Fühlen Sie sich an Schultagen gut mit Energie versorgt?
 - c. Haben Sie oft das Gefühl von Hunger oder Durst während des Unterrichtalltages?
 - d. Haben Sie im Laufe des Schultages ein Verlangen nach Nahrungsaufnahme, aber nicht die Möglichkeit dazu?
- 4) Welche Ursachen sind für die Gestaltung Ihres Essalltags im schulischen Setting maßgeblich?
- a. Welche Faktoren im schulischen Setting unterstützen Sie bei einer bedarfsgerechten Ernährung und regelmäßigem Trinken?
 - b. Welche Ursachen im schulischen Setting hindern Sie an einer bedarfsgerechten Ernährung und regelmäßigem Trinken?
 - c. Welche Rahmenbedingungen am Schulstandort sind dafür verantwortliche, dass eine sinnvolle Umsetzung (nicht) gelingt?
 - d. Sehen Sie Probleme für die Umsetzung einer bedarfsgerechten Ernährung bei Ihnen persönlich oder am Schulstandort?
- 5) Für uns Menschen ist es oftmals sehr schwierig Privates und Berufliches voneinander zu trennen und es fällt uns schwer Angewohnheiten nicht von einem Bereich in den

anderen zu übernehmen. Verändert die Gestaltung der Ernährung im Unterrichtsalltag ihre Ernährung im privaten Bereich? Wenn ja, inwiefern?

- a. Wie verändern sich Ihre Essenszeiten aufgrund der unregelmäßigen Dienstzeiten?
- b. Wie äußern sich schulische Umstände auf Ihre Essgewohnheiten im privaten Umfeld?
- c. Welche Umstellungen in Ihrem Essverhalten erleben Sie während der Schulzeit?

6) Welche Ideen/ Verbesserungsvorschläge haben Sie, um regelmäßiges Trinken und eine gesunde Ernährung im schulischen Alltag besser umsetzen zu können?

- a. Fehlt es aus Ihrer Sicht an Möglichkeiten/Ausstattung in der Schule?
- b. Sind die Pausenzeiten Ihrer Meinung für eine optimale Versorgung passend?
- c. Haben Sie passende Plätze, um im Schulalltag in Ruhe zu essen und zu trinken?
- d. Welche Aufgaben haben Sie in Freistunden und Pausen?

Ich bedanke mich bei Ihnen recht herzlich für die Bereitschaft zum Interview und somit für die essenzielle Mithilfe bei meiner Masterarbeit. Die Interviewdaten werden in naher Zukunft mittels wörtlicher Transkription aufbereitet, anonymisiert und nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet. Sie erhalten nach der Transkription eine Abschrift des Interviews zur Freigabe (siehe Zustimmungserklärung). Danach werde ich mit Hilfe des ausgewerteten Datenmaterials die Erkenntnisse in meiner Masterarbeit zu Papier bringen.

Herzlichen Dank

9.2 Transkripte

Befragte A

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 1
3	Name der Audiodatei: Befragte A
4	Datum der Aufnahme: 10.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 18:30 Min
7	Befragte Personen: Lehrkraft der Schule
8	Geschlecht der befragten Person: weiblich
9	Dienstjahre der befragten Person: 3
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 12.06.2020
12	Transkribietin: Lisa Reitbauer

13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es ja unzählige Aussagen und Definitionen, was Gesundheit ist und somit gibt es natürlich auch verschiedene Auffassungen von persönlicher Gesundheit einer Person. Und deshalb würde mich interessieren, was bedeutet für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf, also welche Faktoren müssen erfüllt sein, dass Sie sich im Beruf als gesund fühlen?
15	B1: Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme. Also ich bereite mir das Abendessen vor und nimm das dann am nächsten Tag gleich mit in die Schule. Ganz wichtig ist, dass man auch bei dem großen Stundenplan, den man oft hat und diesen sehr intensiven Stunden, die man da hat, dass man in den Pausen etwas zu sich nimmt ... und da auch eine gesunde Ernährung, ... spielt da eine große Rolle.
16	I: Okay, also ein Entlastungsfaktor ist eben eine gesunde Ernährung in der Lehrgesundheit für Sie. Was sehen Sie als Belastungsfaktoren?
17	B1: Meinen Sie jetzt im Bezug auf die Gesundheit des Lehrers?
18	I: Genau, welche Faktoren, die in der Schule auftreten, sind belastend, dass man oft eben am Abend sagt: So heute war es zu viel, oder heute geht es nicht mehr.
19	B1: Sehr belastend sind oft Stunden, die man zusätzlich halten muss. Falls eine Lehrerin jetzt krank wird, muss man da schnell einspringen und hätte man den Tag anders geplant und man muss trotzdem noch in der Schule bleiben, das empfinde ich persönlich relativ anstrengend. Anstrengend ist auch, dass die Kinder, das ist manchmal sehr positiv gesehen, aber in diesem Fall für mich auch manchmal negativ, sehr negative Stimmungen mit in die Schule bringen, jeden Tag anders sind und dass man sich da immer neu einstellen muss darauf. Es ist für mich oft anstrengend, dass diese Emotionen nimmt man dann auch mit nach Hause und ja, da braucht man dann oft ein paar Stunden, bis man das wieder abschalten kann.
20	I: Sie haben schon angesprochen, Essen und Trinken ist eben ein menschliches Grundbedürfnis, doch selten, also es kommt öfters vor, dass eben äußere oder innere Umstände es schwierig bereiten, dass wir diese Grundbedürfnisse erfüllen. Vielleicht können Sie ihren Alltag, also bezüglich aufs Trinken und Essen in der Schule, noch etwas genauer beschreiben. Also wie kommen Sie in die Schule und was passiert dann im Bezug auf Essen und Trinken während Sie da sind?
21	B1: Bereits am Morgen richte ich mir immer einen halben Liter Kräutertee her. Jeden Tag nehme ich diesen halben Liter Kräutertee mit in die Schule und trinke diesen während der Pause, immer während der fünf Minuten Pausen trinke ich diesen Kräutertee. Und mitnehmen tue ich mir auch immer ein Jausenbrot. Das besteht aus einem Schwarzbrot mit Avocado und Schinken und Käse. Das esse ich immer in der zehnehr Pause, das heißt um 10 Uhr 10. Das ist nicht lange, habe ich nicht lange Zeit dafür, das ist eventuell ein bisschen oft sehr stressig für mich, aber es ist mir ganz wichtig, dass ich das zu mir nehme. Und zu Mittag tue ich mir dann meistens am Vortag schon vorkochen, wenn ich nach Hause komme, dass ich das dann Essen kann.

22	I: Also, regelmäßiges Trinken können Sie im Unterricht, also im Schulalltag in den Pausen durchziehen, auch das Mittagessen, also der Snack am Vormittag ist kein Problem. Essen Sie zu Hause ein Frühstück bevor Sie in die Schule kommen?
23	B1: Ja, das besteht aus einem griechischen Joghurt mit Früchten, in diesem Fall sind es gerade Erdbeeren, und etwas Honig und Haferflocken. Dazu trinke ich eine Tasse Kaffee.
24	I: Haben Sie auch Unterrichtstage, wo ein Nachmittagsunterricht stattfindet und wie verbringen Sie dann Ihre Mittagspause? Nehmen Sie da etwas zu sich oder essen Sie dann erst am späten Nachmittag zu Hause?
25	B1: In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle.
26	I: Wir haben eben einiges über Essen und Trinken gesprochen und Sie haben auch vorher schon gesagt, dass dies eben für Sie wichtig ist, für die Gesundheit. Also, würde ich jetzt die Frage, ob es einen wesentlichen Faktor für die Gesundheit darstellt von Ihnen schon mit ja beantwortet sehen. Die Frage ist jetzt noch: Warum spielt das gerade in der Gesundheit so eine große Rolle? Also fühlen Sie sich oft an Tagen, wenn Sie die Ernährung nicht so durchziehen, energielos in der Schule, oder was hat das für Auswirkungen, wenn Sie die gesunde Ernährung nicht umsetzen können.
27	B1: Es hat für mich schon sehr große Auswirkungen, wenn ich jetzt einen Tag lang, also einen halben Tag lang, nichts zu mir nehme am Vormittag, das äußert sich insofern, dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mithabe und das essen kann auch.
28	I: Sie haben ja einen sehr strukturierten Plan vom Essen. Kommt bei Ihnen trotzdem dann öfters Hunger oder Durstgefühl während den Unterrichtseinheiten auf oder das Verlangen nach Nahrungsaufnahme, obwohl Sie gegessen haben?
29	B1: Dadurch ich mein Frühstück um halb sechs zu mir nehme und dann die nächste größere Mahlzeit erst um 10 Uhr 10 zu mir nehme, habe ich in dieser Zwischenzeit schon etwas mehr Hunger. Das (3 Sek.) halte ich aus.
30	I: Kommt es auch vor, dass Sie die große Pause manchmal nicht einhalten können, aufgrund von Terminen in der Schule oder weil Schüler etwas brauchen. Und wie halten Sie das dann ab? Wann holen Sie das quasi nach?
31	B1: Genau das kommt vor, wenn ich zum Beispiel Gangaufsicht habe. Das ist bei mir jeden Freitag, die habe ich genau in der großen Pause und da habe ich natürlich keine Zeit zum Essen. Das mache ich dann so, dass ich während der kurzen Fünfminutenpausen ein paar Bissen zu mir nehme, und somit ist dann die ganze Jause um 12 Uhr auch gegessen. Wenn ich die fünf Minuten über den Tag verteilt esse. Da habe ich halt nicht die Zeit, dass ich das ganze Brot schaff, aber wie gesagt, ein paar Bissen, und dann ist da eine Lösung gefunden dafür.
32	I: Welche Ursachen bzw. Faktoren sehen Sie jetzt an Ihrer Schule ausschlaggebend für die Gestaltung des Essalltags?
33	B1: Ist diese Frage jetzt an mich gestellt, also bezieht sich das auf mich?
34	I: Ja genau, also welche Faktoren an der Schule unterstützen Sie dabei, dass Sie eben Ihre Routinen umsetzen können und vielleicht welche Faktoren stellen ein bisschen Schwierigkeiten dar, dass Sie nicht so essen können in der Schule, wie Sie es gerne möchten.

35	B1: Ja, da fange ich gleich mit dem Negativen an, was da jetzt eventuell diese Faktoren behindert. Das ist, dass sich in einer Schule sehr unterschiedliche Menschen aufhalten mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Und da es immer wieder dazu kommen kann, dass auch Kinder in der großen Pause etwas von mir verlangen oder auch Lehrpersonen etwas von mir, ... ein Gespräch verlangt, zum Beispiel und dann werde ich natürlich dadurch etwas verhindert, dann kann ich das Essen nicht zu mir nehmen. Durch diese individuellen Bedürfnisse der Mitmenschen in einer Schule sind diese Faktoren leider gegeben und man muss da sehr flexibel sein. Faktoren, die das begünstigen, sind die, dass die Schule wie schon immer aus einem gewissen Zeitplan besteht und man schon fixe Pausen hat im Normalfall und diese dann auch wirklich genutzt werden können. Es sei denn, wie vorhin erwähnt, Schüler oder Lehrer bitten um ein Gespräch. Da muss man halt einfach auf alle anderen ein bisschen Rücksicht nehmen dann und selber die eigenen Bedürfnisse etwas hintenanstellen.
36	I: Und wenn Sie jetzt an Ihren aktuellen Schulstandort denken, welche Rahmenbedingungen finden Sie da vor oder finden Sie eben nicht vor, damit Sie wirklich eine bedarfsgerechte Ernährung umsetzen können?
37	B1: In meiner Schule derzeit finde ich sehr gute Rahmenbedingungen für mein Essverhalten in der Schule vor. Es kommt sehr selten vor, dass ich in meiner Pause jetzt wirklich, die dauert 20 Minuten, diese ganzen 20 Minuten, dass ich diese opfern muss für ein Problem, oder für ein, irgendeinen anderen Aufwand. Das kommt extrem selten vor. Ich bin da sehr positiv gestimmt was das betrifft. In dieser Schule haben wir unsere fixen Ruhezeiten und da kann ich das zu (3 Sek.) 99% auch so anwenden.
38	I: Hätten Sie auch die Möglichkeiten zum Beispiel, dass Sie zum Beispiel dieses Mittagessen aufwärmen? Das haben wir schon besprochen, das funktioniert, aber würde es auch die Möglichkeit geben, dass man sich eine Kleinigkeit kocht, oder eben das über den Tag ordentlich kühlt und lagert?
39	B1: Ja also, wenn ich jetzt um 11:30 aus habe, dann ist es natürlich für mich ganz klar, dass ich mir auch das Mittagessen selber zubereiten kann, dann noch schnell. Wenn der Tag etwas länger dauert, so ab 15 Uhr, dann denk ich da am Vortag schon daran, dass es besser wäre für mich, wenn ich das Essen vorkoche und dann am nächsten Tag dann um 15 Uhr heimkommen kann und gleich das Essen genießen kann. Und nicht erst einkaufen muss und da ein paar Stunden in der Küche verbringen muss.
40	I: Wenn Sie in der Schule essen müssen, weil Nachmittagsunterricht stattfindet, können Sie dann nur etwas aufwärmen oder würde auch die Möglichkeit bestehen Kleinigkeiten zu kochen? Also haben Sie eine Küche zur Verfügung oder ähnliches?
41	B1: Meinen Sie jetzt in der Schule?
42	I: Ja in der Schule selbst.
43	B1: Ja in unserer Schule ist eine sehr gute Küche, die grundsätzlich für Schüler*innen gedacht, ist für den Kochunterricht. Wir haben in unserem Aufenthaltsraum eine Mikrowelle und einen Herd stehen mit Backofen und auch allen anderen Geräten. Also da wäre schon die Möglichkeit, sich etwas selbst zu kochen. Die Zeit dafür habe ich persönlich nicht gefunden bis jetzt. Also, wie gesagt ich nehme mir das lieber mit, tu es erwärmen und esse es dann. Anstelle mich jetzt da groß, darüber zu kümmern, dass ich da die Zutaten noch kaufen muss und das Essen dann noch zubereiten muss, das ist für mich etwas unangenehm. Wäre für mich unangenehm.

44	<p>I: Sie kennen das Problem sicher selbst, für uns Menschen ist es oft eine Schwierigkeit, dass wir Privates und Berufliches trennen. Gerade im Lehrerberuf nimmt man oft die Belastungen und Emotionen, wie sie auch schon angesprochen haben, mit nach Hause. Wie schaut das bei den Angewohnheiten bezüglich Essen aus? Können Sie da Privates und Schulisches strikt trennen oder merken Sie, zum Beispiel schon, nach Ferien, dass man das Essverhalten wieder an die Schule anpassen muss?</p>
45	<p>B1: Ich bin sehr bemüht mich gesund zu ernähren und auch in den Ferien das immer weiter zu führen. Es ist von den Zeiten her sicher sehr unterschiedlich und für mich immer eine große Umstellung, wenn jetzt nach den langen Sommerferien wieder die Schule beginnt. Dass man natürlich früher aufstehen muss und dann das Frühstück deutlich früher zu sich nehmen muss als jetzt in den Ferien, so am frühen Vormittag zum Beispiel. Das ist für mich schon eine Umstellung und ich kann grundsätzlich das Private und Schulische sehr gut trennen, auch was mein Essverhalten betrifft. Wenn das jetzt wirklich ein sehr anstrengender Tag war, dann bedarf mein Körper schon sehr nach einer Belohnung und das ist dann halt schon auch etwas Ungesundes. Wobei ich darauf achte mich gesund zu ernähren und ja, im Großen und Ganzen hauts hin, wenn nach den Ferien die Schule wieder beginnt. Dann kann ich wieder so meine Tagesroutine einteilen mit der Ernährung, aber es ist für mich jetzt auch keine Belastung in dem Sinne. Man muss halt sich die Zeit wieder besser einteilen, wenn man arbeiten geht. In den Ferien hat man für das alles Zeit, da kann man am Vormittag sagen, okay ich kaufe das und das ein, und koch das dann zu Mittag. Und in der Schule muss man da ein bisschen vordenken, damit man auch den Plan ein bisschen einhalten kann.</p>
46	<p>I: Wir haben auch schon darüber gesprochen, über die ein bisschen unregelmäßigen Dienstzeiten, die ja ein Lehrer hat. Stellt das für Sie Schwierigkeiten dar, dass Sie eben manchmal um 12 Uhr Mittag essen können, manchmal um 15 Uhr oder schafft Ihr Körper das, dass er dann ohne großes Hungergefühl etwas länger auch aushält?</p>
47	<p>B1: Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse. Und das ist mein Körper schon so gewohnt, dass das in der Zeit, und auch am Wochenende ist das so, zwischen 12 und 13 Uhr passiert, wenn jetzt einmal das Mittagessen relativ spät ausfällt, dann ist es so bei mir, dass ich dann eher logischerweise auch später zu Mittag esse, das kann dann schon auch vorkommen, dass es dann 16, 17 Uhr wird. In diesem Fall lass ich dann einfach das Abendessen weg und dann geht's mir auch gut am Abend, und mein Körper braucht nicht mehr so viel Energie bei der Verdauung und ich kann gut schlafen.</p>
48	<p>I: Welche Ideen bzw. Verbesserungsvorschläge haben Sie, um regelmäßiges Trinken und Essen noch besser an Ihrer Schule umsetzen zu können? Also von Rahmenbedingungen her, von der Ausstattung her, dass einfach eine optimale Versorgung gegeben ist.</p>
49	<p>B1: Meinen Sie das jetzt für mich oder für die Schüler und alle anderen Beteiligten?</p>
50	<p>I: Nein für Sie als Lehrperson.</p>
51	<p>B1: Für mich als Person. (6 Sek.) Es ist für mich wichtig, dass dieselben Rahmenbedingungen, die jetzt schon gegeben sind, dass ich die natürlich so weiterführe. Ich glaube jeder Mensch muss sich bewusst sein, dass man eine gewisse Menge am Tag trinken soll. Bleiben wir mal beim Trinken. Und das erfülle ich relativ gut, weil am Morgen trinke ich auch schon immer ein großes Glas Wasser und dann habe ich halt meinen halben Liter Kräutertee mit, den ich auch trinke. Und dann sind schon bis 12 Uhr, sagen wir mal, ziemlich ein Liter sicher weg. Und am Nachmittag schaffe ich dann daheim meine zwei bis drei Liter auch. Von dem her, ein konkreter Vorschlag wäre, dass man sich bewusst wird, dass das diese Flasche Wasser die man sich mitnimmt oder halt diesen Tee in meinem Fall,</p>

wirklich wenn ich wieder ins Auto steige und heim fahre, dass der auch ausgetrunken wird. Somit kann ich schonmal sicher sagen, dass das erfüllt wurde. Bezüglich essen muss auch jeder selber individuell entscheiden, was er sich mitnimmt, und was er wann zu sich nimmt. Aber ich glaube man sollte schon sich bewusst machen, dass das ganz wichtig ist überhaupt, für den ganzen, erstens für den Stoffwechsel und die Gehirnaktivität und überhaupt wie man auch drauf ist, wie man gelaunt ist. Das ein regelmäßiges Essen in der Schule, was jetzt ein Jausenbrot sein kann, ein Apfel sein kann, eine Banane sein kann, ganz ganz wichtig für den Lehrer ist, damit er auch seinen Unterricht wirklich mit Freude und mit Elan meistern kann. Obwohl das natürlich sehr individuell ist von Mensch zu Mensch. Ich verstehe auch, wenn manche sagen, sie wollen nichts essen am Vormittag oder in der Schule, dann ist das auch berechtigt, aber für mich ist das wichtig, dass ich das so einhalten kann. Ja, konkrete Lösungsvorschläge dafür wären auch noch ein Angebot an einer Schule. Bei uns an der Schule gibt es Kuchenverkauf immer, ja ein Kuchen ist jetzt nicht unbedingt das Gesundeste, aber es ist für einen guten Zweck, und dass es da eventuell an der Schule auch einen Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause geben könnte, wo Lehrer*innen und Schüler*innen sich gesunde Jause kaufen können. So ist man dann vielleicht etwas angeleitet sich da etwas Gesundes zu kaufen. Das wäre ein Lösungsvorschlag und ja, mit dem Trinken kann ich nur sagen, sich selber immer eine Flasche mitzunehmen. Am besten auch eine Glasflasche, damit das Ganze umweltfreundlicher ist.

52	I: Gut wir haben auch schon kurz über die Pausenaufteilung gesprochen, also dass sie Fünfminutenpausen haben und eine Große. Finden Sie das optimal, da gibt es ja an unterschiedlichsten Schulen verschiedene Varianten. Also passt für Sie die Aufteilung so, wie sie an Ihrem Schulstandort ist oder fänden Sie etwas anderes angenehmer oder besser?
53	B1: Grundsätzlich ist es für mich in Ordnung, diese fünf Minuten zwischen den Stunden, die dazu dienen, sich wieder für die nächste Stunde vorzubereiten. Wo ich etwas ändern würde, wäre die 10-Uhr-Pause. Die dauert bei uns so 20 Minuten, die würde ich verlängern auf eine halbe Stunde.
54	I: Einfach damit neben dem Essen auch noch Zeit für andere Bedürfnisse ist, oder?
55	B1: Richtig. Ja.
56	I: Gut. Herzlichen Dank.
57	B1: Ich bedanke mich.

2

Befragte B

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 2
3	Name der Audiodatei: Befragte B
4	Datum der Aufnahme: 15.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 15:49 Min

7	Befragte Person: Lehrkraft der Schule
8	Geschlecht der befragten Person: weiblich
9	Dienstjahre der befragten Person: 2
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 15.06.2020
12	Transkribietin: Lisa Reitbauer
13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es unzählige Ansätze und verschiedene Definitionen, was Gesundheit bedeutet, und somit gibt es natürlich auch unterschiedliche Auffassungen bei jedem persönlich, was Gesundheit für einen Menschen bedeutet. Jetzt wollte ich Sie fragen, was für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf bedeutet, und welche Faktoren eben erfüllt sein müssen, damit Sie sagen, sie fühlen sich im Beruf gesund?
15	B2: Ich glaube das erste im Lehrer*innenberuf ist die körperliche Gesundheit. Es ist zwar nicht schwere körperliche Arbeit, aber man sollte trotzdem beweglich genug sein, um mit den Kindern ohne Probleme die Stockwerke rauf und runter zu gehen und man muss auch eigentlich den ganzen Tag stehen können. Was für mich noch dazugehört, ist die psychische Gesundheit, dass man schaut zu reflektieren, warum geht's mir nicht gut, warum geht es mir gut, das stört mich, und das alles auch ausspricht.
16	I: Also Sie sehen Belastungsfaktoren eben, wenn man körperlich oder psychisch nicht fit ist. Was sehen Sie als Entlastungsfaktoren für die Berufsgesundheit?
17	B2: Ich glaube viel sprechen, jeder braucht eine Person, mit der er über Probleme reden kann. Das ist für die psychische. Und für die körperliche: Bewegung, vor allem in der Natur, frische Luft, viel trinken. Ich glaube das vernachlässigen die meisten, ich auch. Und eine gesunde Ernährung in dem Sinne, dass man die Energie hat, überhaupt das Ganze durchzustehen.
18	I: Sie haben es jetzt schon selbst angesprochen- eben das Essen und Trinken. Essen und Trinken ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Doch selten können wir dies so umsetzen, wie wir möchten, sondern es gibt immer innere und äußere Umstände, die es eben schwierig machen, dass wir diese Grundbedürfnisse erfüllen. Und deshalb würde ich Sie bitten, dass Sie einmal beschreiben, wie Ihre Ernährung und Ihr Trinkverhalten an einem durchschnittlichen Schultag aussieht. Also, auch was Sie vor dem Kommen in die Schule und danach machen.
19	B2: Okay, also ich stehe meistens um fünf Uhr auf, und dann frühstücke ich mit meiner Familie und ich trinke meist ein Glas Wasser und einen Kaffee mit Milch. Meistens esse ich einen Vollkorntoast mit Butter oder mit Käse. Und je nachdem, was für Früchte da sind, esse ich manchmal auch Früchte. In der Schule (lacht) esse ich meistens nichts, wenn ich normal Unterricht habe, also bis 13 Uhr. Manchmal, wenn ich wirklich merke, es geht bergab, esse ich irgendeine Süßigkeit, wie ein Merci. Und trinken tue ich viel zu wenig, also ich glaube, während der Schulzeit trinke ich maximal ein Glas Wasser, auch wenn ich bis drei Uhr Schule habe und das merke ich dann zu Hause. Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss. Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc. Das ist das, worauf man am ehesten vergisst. Wenn ich Nachmittagsunterricht hatte, war es bei mir mit dem Stundenplan dieses Jahr blöd, weil

	ich keine Pause hatte, weil wir einfach Werken vorgezogen haben. Also wir haben gesagt nur 10 Minuten Mittagspause und da geht sich halt aus, dass man ein Weckerl isst und etwas trinkt oder ein Stück Obst isst. Aber es geht sich nicht wirklich aus Mittag zu essen.
20	I: Welche Gründe hat es, dass Sie am Vormittag nichts zu sich nehmen, also keine Nahrung? Liegt das daran, dass Sie sowieso nicht möchten, ist es ein Zeitfaktor, oder fehlen vielleicht auch die Rahmenbedingungen an der Schule, dass Sie die Möglichkeit haben etwas zu kaufen oder so?
21	B2: Momentan fehlen sicher die Rahmenbedingungen etwas zu kaufen, wegen der Coronazeit, es gibt einfach keinen Bäcker. Aber ich glaube es ist einfach, weil ich gerne Zeit habe zum Essen habe und mir reichen die 15 Minuten nicht aus, um zu essen bzw. wenn ich Gangaufsicht habe, möchte ich nicht im Gehen essen.
22	I: Stellt das Essen und Trinken im schulischen Alltag für Sie einen wesentlichen Faktor für die Erhaltung der Berufsgesundheit dar? Warum oder warum nicht? Also inwieweit ist Trinken und Essen ein wichtiger Faktor für die Gesundheit?
23	B2: Ich glaube vor allem Trinken ist wichtig, den jeder merkt körperlich, wenn zu wenig getrunken wurde. Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft. Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen.
24	I: Also empfinden Sie diese, bei Ihnen eher die Trinksituation, als belastend?
25	B2: Eher, ja!
26	I: Und gibt es auch Tage, wo Sie wirklich merken, dass Ihnen die Energie fehlt? Wo Sie dann energielos sind und dringend etwas brauchen? Wo vielleicht ein Hunger- und Durstgefühl schon besteht, aber man einfach nicht die Möglichkeit hat.
27	B2: Das gibt es sicher. Das sind die Tage, wo ich schnell ein Merci esse, weil ich merke, es geht bergab und das geht schnell im Stehen. Natürlich ist es nicht gesund. Es wäre wahrscheinlich besser ein Stück Obst zu essen oder ein Brot oder keine Ahnung. Aber ja, es gibt so Tage.
28	I: Welche Ursachen sind für die Gestaltung Ihres Essalltages im schulischen Setting maßgeblich? Also, welche Faktoren an Ihrem Schulstandort unterstützen Ihre Ernährung und Ihr Trinkverhalten und welche hindern Sie daran, dass Sie das so umsetzen können, wie Sie gerne möchten?
29	B2: Unterstützend ist sicher die Mikrowelle, wenn man Mittagessen mitnehmen möchte und es warm machen möchte. Es gibt fließend Wasser, Trinkwasser, man kann jederzeit trinken. Es gibt ausreichend saubere Gläser. Es gibt einen Kühlschrank, wo man im Prinzip Salate, Obst, etc. lagern könnte. (3 Sek.) Was das unterstützt? Ich glaube nicht, dass es etwa gibt, was (3 Sek.) dieses Verhalten stört.
30	I: Das heißt, Sie sehen keine Probleme vom Schulstandort her, die Sie beeinflussen, dass Sie das nicht so machen können, wie Sie gerne möchten?
31	B2: Nein, was mir noch gefallen hätte, wäre: dass die große Pause 20 Minuten dauert, wie es in vielen anderen Schulen üblich ist. Aber ich vermute mal, das hat mit den Bussen zu tun, dass der Schulschluss sich ausgeht. Aber die fünf Minuten mehr machen schon einen großen Unterschied (6 Sek.) für das Essverhalten.

32	I: Für uns Menschen ist es ja sehr oft schwierig, dass wir Privates und Berufliches trennen. Und es fällt somit auf, dass wir oft Angewohnheiten von dem einen Bereich in den anderen quasi mitnehmen. Verändert sich Ihre Gestaltung der Ernährung mit dem Unterrichtsalltag? Also nehmen Sie das mit in den privaten Bereich? Wie ist das zum Beispiel nach Ferien, müssen Sie sich da wieder umstellen, oder leben Sie gleich, egal ob Schule oder nicht?
33	B2: Das ist schwierig, denn bevor ich ein Kind hatte, habe ich auch teilweise, bin ich um drei oder vier von der Schule nach Hause gekommen, hatte keine Lust zu kochen und habe mir ein Brot gemacht, oder einmal etwas bestellt. Dadurch, dass Kinder geregelte Essenszeiten brauchen, haben wir jeden Tag die gleichen Essenszeiten, auch samstags, sonntags und in den Ferien. Aber ich glaube, dass es, wenn man Schulkinder hat, oder ältere Kinder oder kinderlos ist, schon in den Ferien ein anderes Essverhalten gibt als im Schulalltag. Ich habe auch immer gemerkt, dass ich in den Ferien automatisch 5- 6 Kilo abnehme, weil ich einfach esse, wenn ich Hunger habe, und nicht, wenn ich Pause habe oder wenn die Schule aus ist.
34	I: Sie haben ja als Lehrer sehr unterschiedliche Dienstzeiten. Also Sie können nicht jeden Tag um dieselbe Uhrzeit nach Hause gehen. Jetzt haben Sie aber gesagt, dass Sie wirklich feste Essenszeiten haben. Wie geht's Ihnen da dann, wenn Sie länger Schule haben? Kommen dann Hungergefühle auf? Wie gehen Sie mit dem um?
35	B2: Wenn ich bis drei Schule habe, und ich esse vorher nicht, oder wenig, dann habe ich Hungergefühle und ich merke, dass wenn ich nach Hause komme, dass ich zum Beispiel beim Kochen schon nasche, oder vorher schon etwas esse, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Und wenn das Essen dann fertig ist, habe ich nicht wirklich Hunger. Aber der Körper braucht schon so dringend, schnell Energie, dass ich einfach schnelle Energielieferanten suche. Und das ist meistens auch nicht das Gesundeste.
36	I: Sie haben vorher schon gesagt vor dem Nachmittagsunterricht geht sich oft ein Weckerl oder so aus. Essen Sie dann gleich nach Schulende oder fällt dann quasi das warme Mittagessen aus?
37	B2: Da fällt das warme Mittagessen aus und ich esse dann um fünf, wenn mein Kleiner Abend isst, etwas Kaltes mit.
38	I: Also da jausnen Sie einfach nochmal mit?
39	B2: Ja, genau!
40	I: Welche Ideen oder Verbesserungsvorschläge haben Sie, um das regelmäßige Essen und Trinken am Schulstandort noch besser umsetzen zu können?
41	B2: Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm. Also ich weiß nicht, ich habe keine Ahnung von den Wasserleitungen hier, ob das umsetzbar ist, aber kaltes Wasser wäre natürlich angenehmer zu trinken. (lacht) (3 Sek.) Wie gesagt, ich würde es gut finden, wenn die große Pause 20 Minuten dauert und na gut Mittagspause würde eh lange genug dauern. Aber es ist auch nicht lange genug, um sich zum Beispiel etwas Frisches zu holen. Man muss immer etwas mitnehmen. (5 Sek.) Ansonsten finde ich es eigentlich gut. Du hast Kühlmöglichkeiten und (2 Sek.) alles.

42	I: Hätten Sie auch die Möglichkeit, dass Sie sich selbst etwas kochen? Sie haben die Mikrowelle schon angesprochen, aber wäre es für Sie auch eine Option, dass man sich Kleinigkeiten selber zubereitet oder wirklich nur mitbringt?
43	B2: Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.
44	I: Sie haben es schon angesprochen. Vor allem die große Pause. Sie hätten diese gerne etwas länger. Was sagen Sie grundsätzlich zu den Pausen? Finden Sie die Fünfminutenpausen sinnvoll? Würden Sie dies irgendwie anders gestalten, dass man vielleicht die am Vormittag weglässt und dafür die große Pause dann um einiges länger machen könnte? Was wäre für Sie eine optimale Pausenaufteilung?
45	B2: Ich glaube das auch, wenn die Fünfminutenpause nicht existiert, es trotzdem eine inoffizielle Fünfminutenpause gibt. Denn in meinem alten Schulstandort war das so, und wir mussten trotzdem Klasse wechseln, wir mussten die Sachen holen, wenn es viele Hefte zu tragen waren und es entsteht zumindest für die Kinder automatisch eine Pause. Mir persönlich bringt die Fünfminutenpause nicht mehr als ins Büro zu gehen, meine Sachen abzulegen und die Neuen zu holen. Vielleicht einmal von der Wasserflasche zu trinken. Also ich persönlich brauche sie nicht, aber ich glaube, dass es organisatorisch schwierig wäre, keine zu haben wegen der Aufsicht einfach, weil, ... wer ist zuständig? Der Lehrer, der vorher Unterricht hatte, oder der, der nachher hat, wenn etwas passiert? Was ich sinnvoll fand, war: zwischen der ersten und zweiten Stunde keine Pause zu haben. Das war eigentlich immer eine Doppelstunde des Erstfaches, also Mathe, Englisch, Deutsch. Und danach wurde dafür an die große Pause, wurden diese fünf Minuten rangehängt und 20 Minuten sind schon einmal ein großer Unterschied.
46	I: Haben Sie in der Schule genügend Platz oder irgendwelche Räume, wo Sie eben in Ruhe essen können und diese 20 Minuten genießen können oder ist das eher ein unangenehmer und unentspannender Platz?
47	B2: Nein, dadurch, dass es in dieser Schule die Büros gibt, finde ich, hat man genug Raum. Jeder hat einen großen Schreibtisch und es ist auch nicht unangenehm. Man kann auch lüften, sollte einmal jemand etwas mithaben, was nicht so angenehm riecht. Es gäbe auch die Möglichkeit im Aufenthaltsraum zu essen, der ist meistens auch nicht überfrequentiert. Also ich finde es gibt genug Orte.
48	I: Der Lehreralltag ist ja auch immer wieder geprägt durch Freistunden. Wie nutzen Sie diese Zeit in den Freistunden? Welche Aufgaben haben Sie da? Sind die meist voll mit irgendwelchen anderen Aktivitäten, die Sie erledigen müssen? Oder hätten Sie da zum Beispiel Zeit ordentlich ein Frühstück nachzuholen, wenn in der Früh die Zeit nicht bleibt?
49	B2: Ich fülle mir die Freistunden schon sehr auf, mit Persönlichem und auch mit Beruflichem. Wenn ich mehr als eine Freistunde habe, nutze ich sie meist für den Wocheneinkauf. (3 Sek.) In einzelnen Freistunden bereite ich Stunden vor oder nach, korrigiere, bespreche mit Teamkollegen. Also es gibt kaum eine Freistunde, wo ich nichts zu tun habe. Wenn ich nichts zu tun habe, hole ich mir einen Kaffee und trinke auch ordentlich Wasser. Also das nutze ich dann schon.
50	I: Und Sie haben vorher auch schon kurz angesprochen, dass in den Pausen eben oft die Zeit genutzt wird, weil Schüler etwas brauchen. Das heißt die 20 Minuten verbringen Sie eher selten in Ruhe für sich, oder wie kann man sich das vorstellen?

51	B2: Es kommt ganz darauf an, in welcher Phase des Schuljahres man sich gerade befindet. Jetzt zum Schulschluss hin wird man, finde ich, weniger gebraucht. Aber vor Schularbeiten und in den Testphasen etc., oder wenn vieles abzugeben ist, was die Kinder nachbringen, sind die Pausen schon öfter gestört, als wenn man jetzt eben kurz vor dem Ferienbeginn steht etc.
52	I: Würden Sie sich da irgendwelche Verbesserungsvorschläge wünschen, damit man eben diese Pause ungestörter verbringen kann. Oder denken Sie, geht das sowieso nicht, weil die Schüler auch das Bedürfnis haben mit den Lehrern da zu kommunizieren?
53	B2: Ich glaube das geht nicht und mich stört es eigentlich auch nicht. Ich finde es gehört dazu und wenn man Lehrer wird, weiß man, dass man sich überlegen muss, ob man jetzt isst oder aufs Klo geht oder bespricht in den Pausen. Es ist einfach so, dass es schwierig ist einen geregelten Essens- oder Trinkablauf als Lehrer zu haben. Ich glaube es geht den meisten so.
54	I: Okay, dann bedanke ich mich.
55	B2: Gerne.

Befragte C

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 3
3	Name der Audiodatei: Befragte C
4	Datum der Aufnahme: 15.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 12:18 Min
7	Befragte Person: Lehrkraft der Schule
8	Geschlecht der befragten Person: weiblich
9	Dienstjahre der befragten Person: 2
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 15.06.2020
12	Transkribietin: Lisa Reitbauer
13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es ja unzählige Aussagen und Definitionen, was Gesundheit bedeutet und somit gibt es ja auch bei jedem Menschen große Unterschiede und Auffassungen von der persönlichen Gesundheit. Deshalb würde ich gerne von Ihnen wissen, was für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf bedeutet? Also welche Faktoren müssen erfüllt sein, damit Sie sagen, Sie fühlen sich gesund?
15	B3: Ich muss psychisch stabil sein und ja (3 Sek.), fit sein im Gehirn (lacht), und körperlich fit, einfach sein.

16	I: Also Sie empfinden entlastend, wenn man eben selbst körperlich aktiv, vielleicht auch immer ist und fit ist, und psychisch mit sich im Reinen ist?
17	B3: Ja.
18	I: Bedeutet für Sie gesund sein im schulischen Kontext etwas anderes, wie im privaten Kontext?
19	B3: Nein, eigentlich nicht, das deckt sich.
20	I: Essen und Trinken zählt ja als menschliches Grundbedürfnis, aber selten lässt sich das so umsetzen, wie wir das wollen. Es gibt immer innere und äußerer Umstände, die es irgendwie schwierig machen die Grundbedürfnisse zu erfüllen. Deshalb würde ich Sie bitten, dass Sie Ihre Ernährung und Ihr Trinkverhalten einmal beschreiben, wie das an einem schulischen Alltag so aussieht?
21	B3: Ja, ich frühstücke in der Früh, ganz normal, ausreichend. (lacht). Und während der Schulzeit esse ich dann eigentlich weniger, weil ich keinen Hunger habe und wenn ich zu Mittag zu Hause bin, esse ich zu Mittag zu Hause, oder in der Mittagspause, wenn ich Nachmittagsunterricht habe. Und vom Trinken her, ich trinke sicher zu wenig (lacht), während der Schulzeit.
22	I: Einmal zum Frühstück, was frühstücken Sie ungefähr?
23	B3: Meistens Brot mit Wurst, Butter, Marmelade, ja.
24	I: Trinken Sie etwas Warmes oder Kaltes dazu?
25	B3: Meistens kalt, wenn ich mehr Zeit habe warm auch.
26	I: Wenn Sie ausreichend frühstücken, kommen Sie ohne Probleme bis zum Mittag durch?
27	B3: Ja.
28	I: Sie haben auch angesprochen, Sie essen zu Hause oder in der Mittagspause in der Schule. Haben Sie da in der Mittagspause genug Zeit, dass Sie wirklich ordentlich essen oder ist das eher zwischen Tür und Angel? Wie sieht das aus?
29	B3: Es ist schon ordentlich, aber halt etwas Kaltes, also einfach eine Jause eigentlich.
30	I: Also das bringen Sie von zu Hause mit?
31	B3: Ja!
32	I: Okay, welche Möglichkeiten bzw. Rahmenbedingung haben Sie bei der Wahl ihrer Mahlzeiten, also können Sie das an der Schule kaufen, gibt es Möglichkeiten etwas ordentlich zu kühlen/ zu lagern, müssen Sie das von zu Hause mitbringen oder müssen Sie das frisch in der Pause erst besorgen?
33	B3: Also es gibt die Möglichkeit, dass man sich in der Schule eine Jause kauft, zur Lagerung gibt es auch genug Möglichkeiten. Es gibt zum Kühllagern einen Kühlschrank, es gibt eine Mikrowelle, wo man sich das Essen warm machen kann, man könnte sich theoretisch auch etwas kaufen. Das geht sich aus und (3 Sek.) eben ich nimm es meistens selber mit.
34	I: Okay, was sind aus Ihrer Sicht die Gründe für Ihr aktuelles Ernährungsverhalten, also ist das rein, weil Sie es ohne Energie schaffen über den Vormittag, also ohne Energiezufuhr oder würden Sie sagen, ist der Grund dafür Umstände an der Schule, dass Sie sich das so angewohnt haben, dass Sie nur zu Hause essen?

35	B3: Nein, ich glaube, dass das einfach, weil ich auskomme. Ich habe eigentlich in der Schulzeit auch nie in der Schule etwas oder wenig gegessen.
36	I: Stellt Essen und Trinken im Bezug auf die Berufsgesundheit, die wir schon angesprochen haben, für Sie einen wichtigen Faktor dar? Wenn ja, warum? Oder warum eben nicht?
37	B3: Ich glaube schon, dass es ein wichtiger Faktor ist, (lacht) weil wenn man unterzuckert ist, also zu wenig isst, oder zu wenig Energie hat, dann merkt man das. Es wird die Laune einfach schlechter, man wird selber müde. Auch mit dem Trinken, das merkt man halt schon, wenn man dann zu wenig zu sich genommen hat.
38	I: Und empfinden Sie das dann als belastend, wenn Sie nicht genug zu sich genommen haben?
39	B3: Belastend? Belastend kann man glaub ich nicht sagen, man merkt einfach selber, dass die Laune schlechter wird und dass man ungeduldiger wird.
40	I: Fühlen Sie sich an allen Schultagen wirklich gut mit Energie versorgt, oder gibt es auch Unterrichtstage, wo dann eben Hunger oder Durstgefühl aufkommt, und wie gehen Sie mit dem dann um?
41	B3: Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen. Aber das kommt selten vor und wenn, dann muss man halt, (2 Sek.) entweder man schafft es dann so, oder man muss eben zwischendurch etwas trinken gehen.
42	I: Hätten Sie die Möglichkeit, wenn Ihnen im Laufe des Tages doch der Hunger plagt, dass Sie sich kurzfristig Nahrung besorgen am Schulstandort?
43	B3: Nein (lacht), wenn man keine längere Pause dazwischen hat nicht, eine Kaufmöglichkeit gibt es nur in der Früh.
44	I: Welche Ursachen am Schulstandort sehen Sie maßgeblich für die Gestaltung? Also welche Faktoren unterstützen die Lehrer und Lehrerinnen, damit Sie ein gesundes Essverhalten und Trinkverhalten umsetzen können? Und welche Faktoren an Ihrem Schulstandort sehen Sie als Problem oder hindern eben dann die Lehrer daran gesund zu leben?
45	B3: Also wichtig sind, dass man zwischen den Stunden Fünfminutenpausen hat. Weil das hast du nicht immer, da kannst du etwas trinken, dass man einen Kühlschrank hat oder eine Mikrowelle, dass man sich sein Essen warm machen kann oder kühl lagern kann, wenn man in der Früh etwas mitnimmt. Was es hindert, ja, dass es in der großen Pause, also in der 10 Uhr Pause sollte es vielleicht schon nochmal einen Jausenverkauf geben, dass man die Möglichkeit hat, wenn Schüler oder Lehrer in der Früh relativ knapp kommen, dass man sich da noch etwas besorgen kann.
46	I: Sie haben angesprochen kühlen und wärmen ist kein Problem. Gibt es für Sie auch die Möglichkeit, dass Sie sich Kleinigkeiten zubereiten oder kann eben nur Mitgebrachtes gegessen werden?
47	B3: Ja, es gibt oben eine Küche (lacht), ich weiß nicht ob man da (3 Sek.).
48	I: Okay, also Sie könnten, wenn Sie wirklich Zeit haben, da schon etwas Kleines kochen?
49	B3: Ja, glaube ich schon.

50	I: Für uns Menschen ist es ja oft schwierig, dass wir verschiedene Bereiche trennen, somit auch Berufliches und Privates, und wir nehmen dann die Angewohnheiten meist mit von dem einen Bereich in den anderen. Wie gehts da Ihnen, verändert sich die Gestaltung der Ernährung im Unterrichtsalltag und im privaten Bereich, also hängt das miteinander zusammen? Wie schaut es vor allem aus nach Ferien? Müssen Sie sich da wieder an Ferien anpassen?
51	B3: Anpassen? Ich komm eigentlich relativ schnell wieder rein, aber natürlich ist es so, dass du, wenn du zu Hause bist natürlich öfters was isst zwischen durch, aber das ist ja nicht notwendig, also glaub ich, dass das nicht so das Problem ist.
52	I: Also Sie müssen sich schon wieder umstellen, aber es ist relativ einfach für Sie?
53	B3: Ja.
54	I: Und diese unregelmäßigen Dienstzeiten? Also als Lehrer kommt man ja wirklich oft schon am Vormittag noch nach Hause, gibt aber auch Nachmittagsunterricht, dann ist es später. Ist das für Sie ein Problem, dass Sie quasi so unterschiedliche Mittagszeiten haben?
55	B3: Nein.
56	I: Und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben, und in der Pause etwas kaltes Essen, fällt dadurch dann das Mittagessen aus, oder wird das gleich, wenn Sie nach Hause kommen nachgeholt?
57	B3: Es wird eigentlich schon nachgeholt zu Hause dann, aber nicht so viel.
58	I: Aber etwas Warmes?
59	B3: Ja.
60	I: Also Sie essen dann um drei, vier etwas Warmes?
61	B3: Ja.
62	I: Verändert sich dadurch dann Ihr restlicher Tag oder gibt es dann am Abend trotzdem noch die Jause?
63	B3: (Lacht) Gibt es am Abend auch noch.
64	I: Also es bleibt eigentlich alles wie gewohnt und es kommt dieser Snack mittags quasi dazu und das Mittagessen wird etwas nach hinten verschoben?
65	B3: Ja.
66	I: Haben Sie Ideen oder Verbesserungsvorschläge, die man am Schulstandort umsetzen kann, damit eben eine gesunde Ernährung einfacher ist, und dieses optimale Trinkverhalten, dass man das wirklich durchziehen kann?
67	B3: Ja, es gibt zum Beispiel so Wasserschulen. Die dürfen zum Beispiel nur Wasser trinken, und die werden aber auch regelmäßig daran erinnert, dass man Wasser trinkt. Und ich glaube, dass das auch wichtig wäre, dass man wirklich darauf hinweist oder dass die Schüler wirklich eine Flasche mit haben müssen und eine gesunde Jause einfach anbietet.
68	I: Sie haben es schon kurz angesprochen, die Pausenzeiten. Diese Fünfminutenpausen empfinden Sie als wichtig, würden Sie grundsätzlich etwas ändern an diesen

	Pausenzeiten oder finden Sie das optimal? Kommen Sie mit der Zeit der großen Pause gut aus?
69	B3: Ich finde es eigentlich optimal, aber ich glaube, dass ist auch einfach so angewöhnt, weil es in der eigenen Schulzeit auch so war.
70	I: Wenn Sie jetzt am Vormittag in der großen Pause einmal etwas essen möchten, würde Ihnen die Zeit ausreichen, oder wäre, dass dann eher schnell schnell?
71	B3: Nein würde schon ausreichen, für eine Kleinigkeit reicht es aus.
72	I: Wie sieht es aus mit den Rückzugsorten für die Lehrer am Schulstandort, können Sie in Ruhe wo Ihre Pause verbringen und eben einmal etwas trinken?
73	B3: Ja durch das, dass wir Büros haben, also kein gesamtes Lehrerzimmer, sondern ein paar Lehrer haben immer ein Büro, ist das eigentlich schon ein guter Rückzugsort, wo man einmal kurz abschalten kann, und etwas trinken kann.
74	I: Wie schaut es aus mit den Freistunden und Pausen? Gehören die quasi Ihnen und Sie können sich diese freigestalten oder sind die mit anderen Aufgaben im schulischen Zusammenhang vollgestopft?
75	B3: Also normalerweise sind sie schon viel frei zu gestalten, oft muss man dann schon mit dem Teamteacher etwas bereden, aber grundsätzlich sind sie frei.
76	I: Okay, also auch Schülergespräche oder so, finden eher in den Stunden statt als in den Pausen?
77	B3: Ja, weil in den Freistunden haben die Schüler ja Unterricht und in den Pausen ist es eigentlich ganz selten. Manchmal schon, dass man noch etwas reden muss, aber nicht so oft.
78	I: Also ist das für Sie schon optimal wie das abläuft und Sie würden nicht noch mehr Freizeitverlangen haben?
79	B3: Nein, ich finde es ist schön. Du hast drei Stunden und dann hast du eh größere Pause und dann hast wieder drei Stunden oder auch nicht. Also ich finde eigentlich es passt mit den Freistunden.
80	I: Dann herzlichen Dank.

Befragte D

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 4
3	Name der Audiodatei: Befragte D
4	Datum der Aufnahme: 15.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 12:39 Min
7	Befragte Person: Lehrkraft der Schule

8	Geschlecht der befragten Person: weiblich
9	Dienstjahre der befragten Person: 29
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 17.06.2020
12	Transkribiert/in: Lisa Reitbauer
13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es unzählige Ansätze und verschiedene Definitionen für Gesundheit und somit gibt es natürlich auch unterschiedliche Auffassungen, was wir Menschen persönlich unter Gesundheit verstehen. Deshalb würde ich Sie gerne fragen, was bedeutet für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf? Also welche Faktoren müssen erfüllt sein, dass Sie sich gesund fühlen?
15	B4: Ja, da geht es prinzipiell um: sich wohlfühlen in der Schule, ein gutes Schulumfeld, neben der körperlichen Gesundheit, dass der Stundenplan für einen persönlich passt, als Lehrerin, dass die Kollegen ..., dass eine gute Zusammenarbeit ist in der Schule. (5 Sek.) Ja, das ist eigentlich das Wichtigste.
16	I: Das waren jetzt eher Entlastungsfaktoren, die eben für Sie stimmen müssen, damit Sie sich gesund fühlen. Gibt es auch etwas, wo Sie sagen würden, das ist wirklich ein Belastungsfaktor?
17	B4: Ja, wenn Streit ist: also Streit zwischen den Kollegen, oder mit dem Vorgesetzten oder extreme Streitsituationen zwischen den Kindern.
18	I: Essen und Trinken ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Aber es kommt oft dazu, dass innere und äußere Umstände es nicht ermöglichen, dass wir den Grundbedürfnissen wirklich nachkommen. Deshalb würde ich Sie einmal bitten, dass Sie beschreiben, wie die Ernährung und das Trinkverhalten bei Ihnen an einem durchschnittlichen Schultag aussieht.
19	B4: Ja, das kommt drauf an, ob Nachmittagsunterricht ist oder nicht. Wenn kein Nachmittagsunterricht ist, habe ich in der Früh mein Frühstück, dazwischen eine kleine Jause und dann das Mittagessen, um 13 oder 14 Uhr. Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander. Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist. Auch in der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen, muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.
20	I: Wie schaut bei Ihnen dieses Frühstück zu Hause und auch der Vormittagssnack aus? Was gibt es da?
21	B4: Als Frühstück zu Hause gibt es meistens ein Brot oder Müsli. Brot mit Butter und Marmelade und Honig, also ein Zuckerschub, ich weiß. Oder ein Müsli mit Früchten. Und Tee, Kräutertees. (3 Sek.) Am Vormittag meistens Apfel, Banane oder wenn es etwas Süßes gibt, kann es auch etwas Süßes sein. Wenn Kolleg*innen etwas mitbringen, kann ich nicht nein sagen.
22	I: Und was trinken Sie über den Vormittag verteilt, gibt es da auch Kaffeepausen? Oder nur schnell Wasser?

23	B4: Eigentlich nur Wasser, keinen Kaffee.
24	I: Sie haben schon angesprochen, die Mittagspause bereitet manchmal Schwierigkeiten, weil eben andere Aufgaben auf Sie zu kommen. Wenn Sie Zeit haben in der Schule zu essen, was gibt es dann in der Mittagspause?
25	B4: Manchmal auch nur ein Brot mit Käse oder irgendeinen Brei mit Haferflocken oder eher Müsli ähnliches, was schnell zubereitet werden kann. Manchmal auch eine Fertigsuppe, aber nichts Großartiges, was ich von zuhause vorkoche.
26	I: Was sind aus Ihrer Sicht die Gründe für Ihr aktuelles Essverhalten? Können Sie Ihr Essverhalten Ihren Bedürfnissen anpassen oder sind es eben schon Gründe in der Schule, die Ihr Essverhalten ändern und beeinflussen?
27	B4: (3 Sek.) Großteils esse ich natürlich das, was mir schmeckt, und wo ich mir denke, das vertrage ich auch gut. Das Essverhalten beeinflusst wird dann natürlich durch die schulische Stresssituation. Da man das nicht planen kann, wann, wer, wo, vielleicht einen braucht.
28	I: Sie haben vorher schon gesagt, was Berufsgesundheit für Sie ist. Würden Sie auch sagen, dass Essen und Trinken ein wesentlicher Faktor für die Erhaltung der Berufsgesundheit ist? Wenn das der Fall ist, warum, bzw. warum nicht?
29	B4: Natürlich gehört das dazu. Und für mich war es immer problematisch, wenn ich selber beobachtet habe, wenn ich Nachmittagsunterricht habe, dass das nicht geregelt dann ist, sondern, dass das Essen dann ziemlich untergeht. Das irgendwie so hineinfließt in den Tag und man manchmal Sachen isst, die ... oder in einem Rhythmus isst, der eigentlich nicht gesund ist.
30	I: Also, das finden Sie dann schon eher als belastend, weil man das nicht geregelt abhalten kann.
31	B4: Ja, das stört mich.
32	I: Fühlen Sie sich im Schulalltag immer gut mit Energie versorgt oder gibt es auch Situationen, wo dann eben ein Gefühl von Hunger oder Durst aufkommt? Und wie gehen Sie mit dem dann um?
33	B4: Ja, wenn ich zu wenig gegessen habe, und ich habe Hunger und Durst, merke ich, dass ich grantig werde, ungeduldig werde. Das ist mir bewusst natürlich, und ich versuche dann schon irgendwo etwas zu essen aufzutreiben, bevor ich in die Klasse gehe, aber das gelingt nicht immer.
34	I: Gibt es da Möglichkeiten in der Schule, wenn man eben seine Jause schon aufgegessen hat, dass man irgendwo einen kleinen Snack kauft oder findet?
35	B4: Ja, in meiner Lade vielleicht (lacht) oder im Aufenthaltsraum, wenn jemand etwas mitgebracht hat. Aber Wasser gibt es immer zu trinken.
36	I: Okay, Sie können also Hunger dann auch einmal mit Wasser stillen? Das funktioniert?
37	B4: Ja, kurzfristig.
38	I: Welche Ursachen sind für die Gestaltung für Ihr Essverhalten im schulischen Setting maßgeblich? Also welche Faktoren an Ihrem Schulstandort helfen Ihnen, unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihres Ernährungsverhaltens? Welche Ursachen hindern Sie daran eine bedarfsgerechte Ernährung und ein Trinken durchzuführen?

39	B4: Gut, es gibt den Lehreraufenthaltsraum, wo alles vorhanden ist, was man braucht, um sich leicht etwas zuzubereiten. Die Materialien braucht man halt dazu. Das würde einen unterstützen. (3 Sek.) Ich esse aber lieber zu Hause warm, also ich nehme da nichts mit, und ich koche nicht im Aufenthaltsraum. Das fange ich mir nicht an, weil genug andere Sachen sind. Und was war noch?
40	I: Welche Faktoren Sie unterstützen und welche Sie hindern?
41	B4: Hinderlich ist eben, dass ja, (3 Sek.), dass eben das vom Stundenplan oft so ist, dass sich manches nicht so ausgeht, und das dann ein Jahr lang, und im nächsten Jahr ist es wieder ganz anders, und dann geht sich das Essen vielleicht wieder viel besser aus.
42	I: Für uns Menschen ist es ja sehr oft schwierig, dass wir Privates und Berufliches trennen. Es fällt immer wieder auf, dass wir Angewohnheiten von dem einen Bereich in den anderen irgendwie mitziehen. Wie sieht das bei Ihnen aus in der Gestaltung der Ernährung? Also hängt die private Ernährung von der beruflichen ab? Wie schaut das vor allem aus nach Ferien, verändert sich da Ihr Essverhalten wieder? Müssen Sie das quasi an die Schule anpassen?
43	B4: Vom Zeitlichen her verändert es sich, das Essen, die Art des Essens. Ja vielleicht, weil man mehr Zeit hat, dass mehr Abwechslung darin ist. (2 Sek.) Aber sonst ist es eher die zeitliche Sache, die sich verändert.
44	I: Okay, auch die unregelmäßigen Dienstzeiten haben Sie ja schon angesprochen, dass man eben dann das Mittagessen anpassen muss. Wie schaut das bei Ihnen aus, wenn Sie kurz etwas in der Pause essen können, wird dann das Mittagessen warm zu Hause nachgeholt? Wird dann am Abend warm gegessen?
45	B4: Es wird nur zu Mittag warm gegessen, am Abend nicht.
46	I: Okay, und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben und in der Schule eine Jause essen zu Mittag. Holen Sie dann das warme Essen nach?
47	B4: Nein, wird nicht nachgeholt. Das entfällt. Es gibt dann trotzdem eine kalte Jause am Abend.
48	I: Welche Ideen oder Verbesserungsvorschläge hätten Sie speziell für Ihren Schulstandort, damit man als Lehrer regelmäßiges Trinken und eine gesunde Ernährung noch besser umsetzen könnte?
49	B4: (5 Sek.) Für Lehrer jetzt, hmm. (3 Sek.) Ja, wenn es wirklich an der Schule jetzt für ein regelmäßiges, auch vegetarisches Menü, oder so was gäbe, das meinen Anforderungen entspricht, dann würde ich das annehmen zu Mittag. Aber das ist leider sowieso sehr selten, und ja, es muss halt dann schmecken auch.
50	I: Wie schaut es da aus bezüglich der Pausenzeiten, sind die für Sie optimal? Würden Sie da etwas ändern? Also die Fünfminutenpausen, für was nutzen Sie die? Reicht dann die große Pause, oder würden Sie das irgendwie anders staffeln?
51	B4: Es geht sich immer mit Freistunden und großer Pause gut aus, bei meinen Stundenplänen bis jetzt. Außer es ist wirklich sechs Stunden durch Unterricht, aber das wird zum Großteil eher vermieden, dass man dazwischen eh eine Stunde Pause hat. Und dann passe ich im Prinzip mein Essverhalten dem Stundenplan an, so gut wie möglich.

52	I: Wenn dann einmal nur die Pause überbleibt, weil an dem Tag eben sechs Stunden Unterricht sind. Können Sie dann die Pause wirklich für sich nutzen, um runter zu kommen, in Ruhe zu essen, oder ist die oft mit anderen Aufgaben voll?
53	B4: Die ist oft mit anderen Aufgaben voll. Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.
54	I: Und in den Freistunden ist es da ähnlich, oder wenn Sie wirklich 50 Minuten eine Freistunde haben, bleibt dann immer ein wenig Zeit über für Essen und Trinken?
55	B4: Ja es kommt drauf an, wie viel (2 Sek.) Sachen ich mit nach Hause nehmen werde. Essen und Trinken ist da oft Nebensache, neben der Korrektur von Heften zum Beispiel, das ist vielleicht ein großer Nachteil.
56	I: Wie sieht es aus mit den Plätzen? Also haben Sie in der Schule auch Platz, wo Sie in Ruhe essen und trinken können, sich ein paar Minuten Auszeit nehmen können, oder ist das alles eher so zwischen Tür und Angel?
57	B4: Es ist Platz genug, im Lehreraufenthaltsraum, auch im Büro ist Platz genug. Also an Platz mangelt es nicht.
58	I: Gut, danke. Dann sind wir schon fertig.

Befragter E

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 5
3	Name der Audiodatei: Befragter E
4	Datum der Aufnahme: 15.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 14:06 Min
7	Befragte Person: Lehrkraft der Schule
8	Geschlecht der befragten Person: männlich
9	Dienstjahre der befragten Person: 7
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 18.06.2020
12	Transkribiert/in: Lisa Reitbauer
13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es unzählige Definitionen und Ansätze für Gesundheit. Und somit auch große Unterschiede in der Auffassung von persönlicher Gesundheit einer Person. Deshalb würde ich von Ihnen gerne wissen, was für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf bedeutet? Welche Faktoren müssen erfüllt sein, dass Sie sagen, Sie fühlen sich gesund?

15	B5: In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen.
16	I: Bedeutet für Sie Gesundheit im schulischen Kontext und privat dasselbe? Oder würden Sie privat andere Faktoren nennen, die erfüllt werden müssen?
17	B5: An und für sich bedeutet es für mich dasselbe, weil es im Einklang ist. Ich bin nicht einmal zu Hause gesund und einmal in der Schule gesund und einmal umgekehrt, sondern gesund ist gesund. Und wenn ich mich zu Hause gesund fühle, fühle ich mich auch in der Arbeit, sprich in der Schule gesund.
18	I: Sie haben schon Essen und Trinken angesprochen. Essen und Trinken ist ein menschliches Grundbedürfnis, doch oft haben wir Schwierigkeiten, aufgrund von innerer oder äußerer Umständen, dass wir unsere Grundbedürfnisse erfüllen. Deshalb würde ich Sie einmal bitten, dass Sie Ihre Ernährung und das Trinkverhalten an einem durchschnittlichen Schultag beschreiben.
19	B5: Ja, in der Früh einen Kaffee, der aber noch zu Hause eingenommen wird. Im Schulalltag kommt es drauf an, sehr selten einen Kaffee, ich sag einmal ein bis zwei Glas Wasser am Tag, und mit Nachmittagsunterricht meistens schon ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk natürlich dazu. Aber das auch eher zeitlich begrenzt, je nachdem wie viel Zeit halt ist vor dem Nachmittagsunterricht. Aber an und für sich so Nahrungsaufnahme während der Schule gibt es nur, wenn es wirklich eine Schuljause, also eine Jause gibt, seitens von Kollegen oder so.
20	I: Das heißt Sie frühstücken nicht und essen auch am Vormittag nicht.
21	B5: Frühstück wie gesagt Kaffee und vielleicht eine Kleinigkeit, irgendwas, ein halbes Semmerl, ein halbes Brot mit Butter, sonst irgendwas. Aber Vormittag normalerweise nein.
22	I: Sie haben schon angesprochen das Mittagessen, falls Nachmittagsunterricht stattfindet, wie sieht das aus? Nehmen Sie das mit? Gehen Sie wohin? Ist das kalt? Ist das warm?
23	B5: Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.
24	I: Sie haben gesagt, Sie gehen wo hin. Ist das dann ein Supermarkt oder ein Gasthaus?
25	B5: Gasthaus.
26	I: Okay, hätten Sie an der Schule auch die Möglichkeiten, dass Sie etwas besorgen, also gibt es etwas zu kaufen oder hätten Sie die Möglichkeit, dass Sie etwas zubereiten an der Schule?
27	B5: Zubereiten prinzipiell ja, was wahrscheinlich etwas umständlich wäre und aufwärmen überhaupt kein Problem, wie überall. Leider zu kaufen, außer in der Früh, was es für die Kinder gibt, keine Möglichkeit. Hätte ich ganz gern, muss ich sagen, so eine Möglichkeit von einem Mittagsmenü oder so irgendwas. Was aber leider bei uns an der Schule für Lehrer nicht angeboten wird.

28	I: Was sind aus Ihrer Sicht die Gründe für Ihr Essverhalten? Brauchen Sie am Vormittag einfach nichts oder sind es schon die Umstände, die es ausmachen, dass Sie einfach bis Mittag nichts essen?
29	B5: Beides. Weil ich zum Glück nichts brauche, jetzt ergibt es sich so auch. Und weil eigentlich nicht wirklich Zeit ist auch. Man muss sagen: In der 15-Minutenpause oder in einer Freistunde ist das jetzt nicht wirklich notwendig. Dadurch, dass man ja eh normalerweise Mittag oder eben am frühen Nachmittag zu Hause ist, und etwas zu essen hat, ist es für mich nicht unbedingt notwendig.
30	I: Stellt das Essen und Trinken für Sie einen wesentlichen Faktor dar, wenn man wieder an die Berufsgesundheit denkt? Also ist das wichtig und ausschlaggebend und warum ist das so?
31	B5: Wichtig? Ja, wichtig ..., ich glaub das ist im Lehrerberuf nicht 100% erforderlich, dass man sich eine Jausenpause nimmt, weil ja, vielleicht für eine Kleinigkeit, ja. Aber ich denke mir, am Bau zum Beispiel ist es sicher wichtiger, oder nötiger, weil man einfach mehr Kalorien verbraucht und einfach mehr Energie wieder zuführen sollte als jetzt bei uns im Lehrerberuf.
32	I: Also Sie sehen die Ernährungssituation nicht als belastend, sondern für Sie ist das ok.
33	B5: Ist ok, absolut ok.
34	I: Gibt es Schultage, wo Sie wirklich energielos sind, und wo Sie es dann auch bereuen, dass sie noch nichts gegessen haben, weil dann vielleicht starkes Hunger- oder Durstgefühl aufkommt. Und wie gehen Sie mit dem dann um?
35	B5: Hin und wieder gibt es die Situation, ja. Dann ersuche ich eine Kollegin, die bei uns an der Schule zuständig ist für den Apfeleinkauf, ob Sie mir vielleicht einen Apfel verkauft. Also das ist dann meine Notnahrung, sage ich einmal. (lacht)
36	I: Und das ist auch die einzige Möglichkeit am Schulstandort? Also, wenn Sie nicht schon in der Früh merken, Sie brauchen was, dass Sie untertags noch was bekommen?
37	B5: An sich ja, weil in den Supermarkt gehen, ist etwas umständlich.
38	I: Welche Ursachen sind für die Gestaltung des Essverhaltens im schulischen Setting maßgeblich? Also welche Faktoren unterstützen Sie am Schulstandort, dass Sie sich gesund ernähren und ausreichend trinken können und welche Umstände hindern Sie daran, dass eine gesunde Ernährung und ein regelmäßiges Trinken umgesetzt werden kann?
39	B5: Hindern an und für sich nichts. Weil wenn es von Nöten ist, kann man sehr wohl darauf zurückgreifen. Wasser gibt es überall. Die Möglichkeit einer kleinen Jause oder eines Apfels besteht auch zu 90% und wenn es wirklich ist, muss man halt einen Kollegen fragen, der in seiner Freizeit eventuell die Möglichkeit hat, dass er etwas holt vom naheliegenden Supermarkt. Wobei ich glaube, wenn man irgendwann die Gefahr sieht, dass es ein Problem werden könnte, dann muss man eben vorbeugen. Dann muss ich eben schauen, dass ich Kekse oder irgendetwas im Kammerl habe, damit ich darauf jederzeit zurückgreifen kann.
40	I: Für uns Menschen ist es ja oft schwierig, dass wir verschiedene Bereiche trennen, somit auch Privates und Berufliches. Und es fällt immer wieder auf, dass wir Angewohnheiten von dem einen Bereich in den anderen übernehmen. Wie sieht das bei Ihnen aus,

	verändert sich die Gestaltung der Ernährung im Unterrichtsalltag, also beeinflusst die Ernährung im privaten Bereich und wenn ja, inwiefern?
41	B5: An und für sich, nur das Mittagessen, weil aufgrund des Unterrichts ich um, ich sag einmal, um 14 Uhr erst Mittag esse und ich sonst in der Freizeit schon zwischen, ja ich sag einmal, halb eins, eins spätestens das Mittagessen zu mir nehme. Aber mit Vormittagsjause oder so ändert sich nichts.
42	I: Wenn Sie aufgrund der unregelmäßigen Dienstzeiten erst später Mittagessen, ändert sich dann der restliche Tag? Ist dann die Jause später oder bleibt das?
43	B5: Nein, das bleibt. Jause wird generell eher zwischen 18 und 19 Uhr eingenommen. Es ist egal, dann esse ich halt mittags weniger, wenn ich das weiß ..., also von dem her.
44	I: Müssen Sie sich gerade vor oder nach Ferien umstellen? Also ist Ihre Ernährung in den Ferien anders und Sie müssen sich dann wieder an die Schule anpassen? Oder essen Sie auch zu Hause gleich?
45	B5: Nein, keine Umstellung, weil es sowieso in den Ferienzeiten genauso zu Unregelmäßigkeiten kommen kann und in der Schule sowieso aufgrund des Stundenplanes.
46	I: Sie haben auch schon vorher erwähnt, dass Sie Großteils warm zu Mittag essen. Sollte das jetzt einmal nicht der Fall sein, und Sie essen nur eine Jause in der Schule, holen Sie dann das warme Mittagessen nach, ist dann die Jause zu Hause warm?
47	B5: Nein, nein das ändert nichts. Das bleibt gleich.
48	I: Welche Ideen oder Verbesserungsvorschläge hätten Sie, damit an Ihrem Schulstandort regelmäßiges Trinken und gesunde Ernährung besser umgesetzt werden kann?
49	B5: Für mich wäre es sowieso ein Anliegen, dass man auch während des Unterrichts etwas trinken darf, sowohl Lehrer als auch Schüler. Weil ich denke mir, dass ist nie schlecht, dass jemand etwas trinkt, wenn er Durst hat. Ich denke, so wird automatisch mehr getrunken. Was für Kinder und für Lehrer sehr angenehm ist. Und wie schon eingangs erwähnt, wäre es für mich auch (...) eine Hilfe, oder auch für andere sehr angenehm, wie es an sehr vielen Schulen ist, was bei uns wie gesagt leider nicht der Fall ist, obwohl es Vorrichtungen, Einrichtungen geben würde, dass einfach ein Menü zur Verfügung gestellt wird. Von mir aus ein, zwei, je nachdem, Menüs, die dann auch zu einer gewissen Zeit, die entweder für Kinder, die Nachmittagsunterricht haben, Lehrer, die Nachmittagsunterricht haben, oder Kinder, die zu Hause nicht die Möglichkeit haben, unbedingt jeden Tag warmes Essen zu kriegen, weil die Eltern berufstätig sind, oder warum auch immer. Dass man das bei uns am Schulstandort anbietet, zumindest wäre es wahrscheinlich seitens der Gemeinde ein "finanzieller Aufwand". Aber ich weiß es von einem Freund von mir, der das vertreibt, der der Vertreter ist in Schulen und in Kindergärten und auch in Firmen, hauptsächlich in Oberösterreich, das macht, und dort das sehr gut angenommen wird, immer wieder. Kann ich mir vorstellen, dass das bei uns auch gut funktionieren würde.
50	I: Okay, wie ist Ihre Meinung zu den Pausenzeiten? Sie haben ja eine Verteilung von Fünfminutenpausen und dann eine 15-minütige große Pause. Finde Sie diese Aufteilung sinnvoll, um eine optimale Versorgung und auch Entlastung für den Lehrer zu haben, oder würden Sie die Pausen etwas anders aufteilen?
51	B5: An und für sich ist die Pausenaufteilung sehr gut. Vielleicht müsste die Schule etwas früher beginnen oder die Stunden etwas anders sein. Ob die Pause jetzt um 10 nach 10 ist

oder wie in manchen Schulen um halb 10 bereits die große Pause ist, egal ist, weil ... was ich beobachte, die Kinder auch in den Fünfminutenpausen etwas zu sich nehmen, da geht es hauptsächlich um die 15 Minutenpause vom Schulalltag und ich glaube gar nicht, dass die unbedingt sooo wichtig ist, bezüglich der Jause. Ich glaube gar nicht, dass da die Jause das Hauptaugenmerk ist, sondern mehr die Bewegung für die Kinder, dass Sie aus der Klasse rauskönnen oder mal in den Turnsaal können oder rauskönnen. Die Jause selber, ob das jetzt eine halbe Stunde früher oder später ist, ist auch Macht der Gewohnheit, glaube ich.

52	I: Für was nutzen Sie die Pause, wenn Sie nicht essen, schauen Sie auch, dass Sie sich bewegen, dass Sie kurz einmal abschalten können?
53	B5: Abschalten, Gangaufsicht und Austausch mit Kollegen und Kolleginnen.
54	I: Welche Aufgaben haben Sie in Pausen und Freistunden? Können Sie die Zeit wirklich nur für sich nutzen oder ist das oft auch mit schulischen Aktivitäten voll?
55	B5: Sowohl als auch. Also schulische Aktivitäten, Vorbereitungen, Nachbereitungen, Besprechungen mit Kollegen, Organisatorisches, Supplierstunden zum Teil ... und die Pausen, ja eben wie gesagt, Austausch mit Kollegen natürlich im Lehreraufenthaltsraum oder eben Gangaufsicht.
56	I: Das heißt für Sie als Lehrer kommt die Pause, also die Freizeit nicht zu kurz?
57	B5: Man kann es sich, wenn man die Möglichkeit hat, und das wirklich will, auch, glaub ich, sinnvoll einteilen.
58	I: Dann vielleicht auch noch zu den passenden Plätzen, die man braucht, für so eine kleine Pause oder Auszeit, finden Sie, ist die gegeben? Dass Sie mal in Ruhe etwas trinken können, sich hinsetzen können?
59	B5: Ja, absolut. Ist bei uns in der Schule sehr gut gelöst, die Möglichkeiten, die es gibt. Man muss es nur nutzen, wollen.
60	I: Dankeschön.
61	B5: Gerne.

Befragter F

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 6
3	Name der Audiodatei: Befragter F
4	Datum der Aufnahme: 16.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 22:59 Min
7	Befragte Person: Lehrkraft der Schule
8	Geschlecht der befragten Person: männlich

9	Dienstjahre der befragten Person: 2
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 18.06.2020
12	Transkribiert/in: Lisa Reitbauer
13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es ja unzählige Ansätze und Definitionen von Gesundheit und somit auch die unterschiedlichsten Auffassungen, was für einen persönlich Gesundheit bedeutet. Deshalb würde ich Sie gerne fragen, was bedeutet für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf? Also welche Faktoren müssen erfüllt sein, dass Sie sich gesund fühlen?
15	B6: Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen. Zur körperlichen Gesundheit gehört einfach Ausgewogenheit zwischen, also ja, in der Work-Life-Balance. Das ist in den ersten Dienstjahren etwas schwierig, wenn man sich noch alle Unterlagen neu erarbeiten muss, weil alles neu ist, weil man auch noch seinen eigenen Stil entwickeln muss, aber ja, im Endeffekt glaube ich, geht es darum, dass man sich eher abgrenzen kann. Dass ist für mich momentan etwas die Schwierigkeit im Lehrberuf. Ich könnte rund um die Uhr arbeiten, es gibt immer etwas zu tun, es gibt immer etwas auszuarbeiten, man kann eine Stunde immer noch besser vorbereiten. Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden. Weil im Gegensatz zu anderen Berufen, ich habe ja den Vorteil, ich habe schon andere Berufserfahrungen auch gehabt, sehr lange Zeit, da kann man sich besser abgrenzen. Im Lehrberuf ist das schwierig, man steht ungern unvorbereitet in einer Klasse, und man investiert dann eher noch in die Vorbereitung als in seine Schlafhygiene zum Beispiel. Das ist für mich wichtig und psychisch halt auch, dass man nicht den Fehler machen darf, also dass man sich auch psychisch abgrenzen kann, dass man nicht den Fehler macht, dass man unbedingt aus jedem Schüler einen Gymnasiasten in der Oberstufe machen möchte. Dass es auch ok ist, dass Schüler eine andere Laufbahn einschlagen. Für mich ist es zum Beispiel ganz ok, wenn jemand einen Lehrberuf ergreift, und dort gut vorbereitet ist. Aber auch hier geht es auch darum, mich psychisch einfach vor Enttäuschungen zu schützen, dass ich einfach nicht die Erwartungen an mich und meine Schüler zu hoch setze. Eher so, dass ich mich gerne überraschen lasse. (lacht)
16	I: Bedeutet für Sie gesund sein im beruflichen Kontext etwas anderes als privat? Oder würden Sie privat die gleichen Aspekte nennen?
17	B6: Ja, es ist weitgehend dasselbe. Privat ist es halt dann immer von der anderen Seite, von der Life-Work-Balance, dann halt gesehen. Und genau um das geht es, irgendwie das richtige Maß zu finden zwischen Privatleben und Interessen, bzw. wie man es schafft, vielleicht die Eigeninteressen so gut mit dem Beruf zu verknüpfen, dass zum Beispiel im Privaten, bei jedem Ausflug, dass man dann gleich irgendwie mit Freude irgendwelche Erkenntnisse sammelt. Oder für den Biologieunterricht irgendwelche Sachen sammelt, irgendwelche Pflanzen, die man dann im Unterricht verwenden kann. Wobei da einfach schon wieder die Schwierigkeit, ist eine genaue Grenzziehung zu ziehen. Die muss man einfach für sich machen. Aber ja, im Endeffekt (6 Sek.), wenn ich so überlege, beruflich (2 Sek.) bin ich halt in einer Situation, wo ich sehr exponiert bin, ich bin alleine, steh alleine in der Klasse und muss dort sozusagen, ich habe unterschiedliche Ziele. Ich möchte Wissen

vermitteln, dazu muss, die Grundvoraussetzung muss einmal ein Lernklima sein, dass das möglich ist. Teilweise muss ich animateur sein, ich muss Leute begeistern können für etwas, auf der anderen Seite muss ich auch für Ruhe und Ordnung sorgen, das sind alles Dinge, die brauche ich im Privatleben nicht so. Dazu braucht es eine gewisse Konsequenz, ich muss alles was ich ankündige auch umsetzen, sonst verliere ich meine Glaubwürdigkeit. Im Lehrberuf muss ich viel konsequenter sein, wie im privaten Bereich. Das ist vielleicht der Unterschied.

18 **I: Gehen wir vielleicht zum nächsten Thema. Essen und Trinken zählt ja als ein menschliches Grundbedürfnis. Doch nicht selten ist es aufgrund von äußerer als auch innerer Umstände schwierig, dass wir diesen Grundbedürfnissen nachgehen. Können Sie vielleicht einmal kurz beschreiben, wie Ihrer Ernährung und Ihr Trinkverhalten an einem durchschnittlichen Schultag aussieht?**

19 **B6:** Ich habe vor einer Woche meine Trinkflasche ruiniert, und seither habe ich keine, das war ein wichtiger Punkt für mich. Ich habe mir in der Früh immer eine Trinkflasche hergerichtet, weil es schwierig ist, im Unterricht, im sogenannten Schweinsgalopp zwischen den Stockwerken, von einer Klasse in die andere hetzt, kommt man nicht zum Trinken, wenn man nicht. Deswegen habe ich am Schreibtisch immer meine Trinkflasche, leider muss ich mir eine neue besorgen. Und essen tu ich zum Beispiel erst nach dem Unterricht. In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.

20 **I: Ok, und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben, gibt es dann ein Mittagessen an der Schule? Oder zieht sich das dann noch weiter nach hinten und Sie essen wirklich erst zu Hause?**

21 **B6:** Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant. Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung, dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).

22 **I: Was sind aus Ihrer Sicht die Gründe für die aktuelle Ernährungssituation in der Schule? Also liegt das an der Schule, oder an Ihnen selbst? Was würden Sie da für Gründe nennen?**

23 **B6:** Ja, also unsere Schule bietet kein ..., keine Ausspeisung oder keine Kantine, wie es an manchen Schulen gibt. Ich kenne das in anderen Schulen, da wird gekocht für die Schüler und auch für die Lehrer. Da kann man sich anmelden, das gibt es halt an unserer Schule nicht. Würde ich wahrscheinlich, wenn es die Möglichkeit gibt, in der Schule zu essen. Also es ist selten der Fall, dass mir Schüler*innen anbieten, dass ich vom Ernährungsunterricht, dass ich da kosten darf. Aber ja, die Möglichkeit gibt es halt an unserer Schule nicht, und dadurch ist die Situation so wie sie ist.

24 **I: Wir haben jetzt über die Berufsgesundheit gesprochen und über das Essen und Trinken. Stellt Essen und Trinken im schulischen Alltag für Sie einen wesentlichen Faktor dar, um die Berufsgesundheit zu erhalten? Wenn ja, warum?**

25 **B6:** Eigentlich nicht. Das Trinken ist die Eigenverantwortung, da hat man Möglichkeiten einfach, man muss einfach nur schauen. Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem. Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also

	selbst gekochtes Essen. So gesehen sehe ich meine Gesundheit durch meine Lehrtätigkeit an der Schule nicht grob beeinträchtigt.
26	I: Sie haben schon gesagt, Sie essen erst zu Hause dann. Gibt es Schultage, wo Sie wirklich merken, dass die Energie fehlt? Das Sie nicht gut versorgt sind und Sie dann vielleicht mit einem Hunger- oder Durstgefühl in der Klasse stehen? Und wenn ja, wie gehen Sie mit solchen Situationen um?
27	B6: Nein, eigentlich nicht, also ich bin dann so fokussiert, ich merke einfach nur, dass nach Ende des Schultages die Energie schwindet. Also ich brauche dann unbedingt eine Pause, ich bin dann richtig erschöpft. Ja, weil einfach, dass hängt weniger mit der Ernährung zusammen, sondern einfach mit der Tatsache, dass einem dieses Unterrichten alles abverlangt, man ist einfach voll gefordert und im Endeffekt nach mehreren Stunden unterrichten bin ich einfach erschöpft.
28	I: Das heißt, Sie haben auch kein Verlangen nach Nahrungsaufnahme, Ihr Körper schafft das ohne Zufuhr?
29	B6: Ja, das ist eigentlich vielleicht eine Besonderheit meines Körpers (lacht), es kommt mir auch gelegen, weil ich sowieso schaue, dass ich Art Intervallfasten, also ich schaue einfach, dass ich einfach längere Perioden am Tag nichts esse.
30	I: Okay, welche Ursachen sehen Sie für die Gestaltung der Ernährungssituation in der Schule maßgeblich? Also welche Faktoren an Ihrem Schulstandort unterstützen eine ausgewogene Ernährung, welche hindern Sie? Also in Form von Rahmenbedingungen oder Pausenzeiten, oder ähnliches in diese Richtung?
31	B6: Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann. Also schnell in einer Pause, also wenn es jetzt eine Viertelstunde Pause ist, meistens hat man noch etwas vorzubereiten, da schaue ich gar nicht aufs Essen. Da schaue ich eher, dass ich gut vorbereitet bin, dass ich noch etwas kopiere. Es sind einfach die Freistunden, die schätze ich schon sehr. Also ich schätze Pausen, weil die die Möglichkeit geben, einfach einmal schnell raus aus dem Schulgebäude, in der Umgebung ist zum Glück, gibt es Möglichkeiten: Lokale, Kaffeehäuser und einen Supermarkt, also man kann sich versorgen.
32	I: Das heißt: Nutzen Sie Ihre Freistunden eher für sich selber und nicht für schulische Aktivitäten?
33	B6: Je nachdem, wenn ich noch etwas vorzubereiten haben, dann natürlich für die schulischen Aktivitäten. Meisten sind es die Stunden um die Mittagszeit, also wenn ich eine sechste Stunde frei habe und dann Nachmittagsunterricht, dann ist das optimal, um schnell in das ((Name des Cafes)) Cafe, also nicht schnell, sondern um in das ((Name des Cafes)) Cafe zu gehen und dort was zu essen.
34	I: Hätten Sie auch an der Schule sich etwas aufzuwärmen, sich etwas zu kochen, so wie Sie gerne essen oder besteht für Sie die Möglichkeit nicht?
35	B6: Oh ja, es gibt eine Mikrowelle (3 Sek.), bin jetzt kein Mikrowellengegner, ich würde mir da schon etwas aufwärmen, da liegt nicht an der, dass liegt es eher an der Selbstorganisation, dass ich mir am Vortag etwas kochen müsste, vorkochen müsste, um es mir dann aufzuwärmen. Mache ich in der Regel nicht.
36	I: Sie haben es ja selbst schon angesprochen, für uns Menschen ist es immer sehr schwierig Privates und Berufliches voneinander zu trennen und somit fällt es auch immer

wieder auf, dass wir Angewohnheiten von dem einen Bereich in den anderen übernehmen. Wie schaut das bei Ihnen in der Gestaltung der Ernährung aus? Beeinflusst Ihr Schulalltag, die Ernährung zu Hause? Gerade die bereits angesprochenen Dienstzeiten, die wir schon angesprochen haben, vielleicht auch die Phasen von Ferien, und dann wieder Schule?

37 **B6:** Die Phasen, die Unterschiede zwischen Ferien und Schule sind bei mir schon gegeben, es verschiebt sich dann schon. Wenn ich Zeit habe und nicht in die Schule muss, frühstücke ich gerne. Dann esse ich eher am Abend. Da schaue ich, dass ich das Intervall vom Intervallfasten so verlege, dass ich einfach am frühen Nachmittag nichts mehr esse und frühstücke dann in der Früh. Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar. Da gibt es einen Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit und logischerweise auch zwischen Wochenende und Wochentagen und ja, je nachdem, wie lange ich Schule habe, ist es natürlich so, dass sich das verschiebt, wenn ich die erste Nahrung aufnehme. Das kann entweder um 12 sein oder um zwei, je nachdem. In dieser Bandbreite bewegt sich das, je nach Dauer des Schultages.

38 **I: Und Ihr Körper schreit dann nicht schon um 12 nach Nahrung, sondern damit geht er gut um?**

39 **B6:** Nein. Damit geht er um.

40 **I: Welche Ideen bzw. Verbesserungsvorschläge haben Sie, damit gesunde Ernährung bzw. regelmäßiges Trinken am Schulstandort besser umgesetzt werden kann?**

41 **B6:** Ja, wenn es die Möglichkeit gäbe, in der Schule zum Beispiel, dann würde ich es wahrscheinlich nutzen. Das wäre, vom Trinken her, glaube ich, ich brauche keinen Getränkeautomaten oder so, ich trinke hauptsächlich Wasser, und das ist eigentlich überall gegeben, es gibt in jedem Stockwerk genug, ja, Möglichkeiten eine Trinkflasche aufzufüllen. Vom Essen her, ja wenn es eine Küche gäbe, einen Bereich, wo man etwas kochen kann, der nicht zu gleich der Aufenthaltsraum ist von Kollegen, wäre es wahrscheinlich, wenn es eine Küche gäbe, wo man kochen kann, vielleicht auch gemeinsam mit Kollegen, ja, wäre es nett. Aber die Frage ist, ich kann jetzt nicht garantieren, ob ich das dann wirklich immer nutzen würde. Also eigentlich, ja, ich glaube nicht, dass es recht viel gäbe. Es gibt ja auch noch irgendeinen Verkauf, Jausenverkauf. Also ja, und es gibt die Möglichkeit sich Dinge aufzuwärmen, also ist es schon ok so, also maximal, wie gesagt die Küche. Küchenraum, wo man sich selber was zubereiten kann, wäre noch denkbar.

42 **I: Sie haben jetzt gesagt ein Raum zum Kochen wäre vielleicht noch wünschenswert. Wie schauts aus? Haben Sie passende Plätze, wo Sie die Pause in Ruhe verbringen können? In Ruhe ein Wasser oder einen Kaffee trinken können und einfach sich quasi erholen und die Pause wirklich sinnvoll nutzen können?**

43 **B6:** Ja, also ganz selten, aber doch, gehe ich wirklich außer Haus, wenn ich wirklich zum Vorbereiten habe. Das ist für mich das Angenehmste. Aber ich meine: In dem eigenen Büro ist es eigentlich auch ok und im Aufenthaltsbereich ist es auch, der ist auch so gestaltet, dass man eigentlich gemütlich trinken kann und daneben mit Kollegen plaudern kann. Oder sich einfach irgendwas aufwärmen kann und essen, gibt mehrere Möglichkeiten, alle sind ok, das eigene Büro und der Aufenthaltsraum. Ich fühle mich nicht gestört oder kann an allen Orten in Ruhe essen. Und dann gibt es eben noch den Supermarkt ((Name des Supermarktes)) oder andere Möglichkeiten, wo man essen kann.

44	I: Vielleicht noch abschließend zu den Pausenzeiten. Sind die Ihrer Meinung nach gut gewählt, oder würden Sie das gerne anders haben? Wie zufrieden sind Sie mit der Aufteilung?
45	B6: Es ist immer so ein hin und her, also mehr Zeit in der Pause, längere Pausen, so lange Pausen, dass man wirklich in Ruhe essen kann, machen keinen Sinn, das wäre dann, unter einer halben Stunde ist es irgendwie, wenn man sich etwas aufwärmt und gemütlich essen möchte, macht das nicht sehr viel Sinn und eine halbe Stunde Pause, ist wieder für die Schüler einfach nicht attraktiv. Auch für mich selber, ich bin auch hin und her gerissen, ob das jetzt wirklich so, ob es mir nicht auch lieber wäre, ich höre früher auf und esse dann zu Hause oder am Heimweg in Ruhe, als ich hätte eine längere Pause. Also da würde ich wahrscheinlich, da ist es mir so lieber, dass es kurze Pausen gibt, und ich kann am Ende meines Schultages dann in Ruhe essen oder trinken.
46	I: Okay, dann bedanke ich mich.

Befragte G

1	Projekt: Masterarbeit
2	Interview-Nr. 7
3	Name der Audiodatei: Befragte G
4	Datum der Aufnahme: 22.06.2020
5	Ort der Aufnahme: Besprechungsraum der Schule
6	Dauer der Aufnahme: 25:05 Min
7	Befragte Person: Lehrkraft der Schule
8	Geschlecht der befragten Person: weiblich
9	Dienstjahre der befragten Person: 2
10	Name der Interviewer*in: Lisa Reitbauer
11	Datum der Transkription: 22.06.2020
12	Transkribiert/in: Lisa Reitbauer
13	Besonderheiten: Dialekt geglättet
14	I: In der Literatur gibt es unzählige Aussagen und Definitionen für Gesundheit und somit gibt es auch große Unterschiede in den Auffassungen von jedem persönlich, was Gesundheit für einen Menschen bedeutet. Deshalb würde ich Sie gerne fragen, was bedeutet für Sie Gesundheit im Lehrer*innenberuf? Also welche Faktoren müssen erfüllt sein, dass Sie sagen, Sie fühlen sich gesund?
15	B7: Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja.
16	I: Bedeutet für Sie Gesundheit im Privaten etwas anderes wie in der Berufsgesundheit?

17	B7: Nein, das deckt sich für mich. Der Ausgleich zwischen beidem muss einfach stimmen.
18	I: Essen und Trinken ist eines der Grundbedürfnisse von uns Menschen. Doch nicht selten passiert es eben, dass innere oder äußere Umstände es uns schwierig bereiten, dass wir diese Grundbedürfnisse erfüllen. Deshalb würde ich Sie bitten, dass Sie einmal Ihren Ernährungs- und Trinkalltag in der Schule beschreiben.
19	B7: Okay, ich starte am Morgen mit einer Tasse Tee und einem Kaffee. Der Tee ist meistens ein Kräutertee. In der Früh gibt es immer ein Müsli, also ein Birchermüsli. Manchmal gibt es auch Brot, Butter und Marmelade, also das wechselt sich ab. Dann gibt es eigentlich lange nichts. Außer es gibt etwas zu naschen im Lehrerzimmer, da kann ich meist nicht daran vorbei. Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Cafe ((Name des Cafes)) essen, dort haben sie ein Mittagsmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag. Und am Abend gibt es dann ein gemeinsames Abendessen.
20	I: Dieses Müsli, essen Sie dieses noch zu Hause oder bereits in der Schule?
21	B7: Zu Hause. Es ist ein gemeinsames Frühstück mit meinem Freund.
22	I: Sie haben gesagt, das Mittagessen nehmen Sie je nach dem ein, wo es gerade passt und das Abendessen wird gemeinsam zu Hause gegessen. Ist dann das Mittagessen oder das Abendessen eine warme Mahlzeit oder variiert das?
23	B7: (3 Sek.) Das variiert, genau. Zu Mittag ist es eine Jause oder es ist im Cafe ((Name des Cafes)), dann ist es ein warmes Mittagessen. Und am Abend ist es meistens eine Jause und manchmal etwas Warmes. Also so etwas wie Ofenkartoffel oder eine Suppe oder, dass man auf den Salat noch Putenstreifen anbratet oder so.
24	I: Sie haben schon erwähnt, wenn es im Lehrerzimmer etwas Süßes gibt, dann wird dies gerne angenommen. Können Sie das in Ruhe essen oder müssen Sie das quasi schnell hineinstopfen beim Vorbeigehen oder haben Sie Zeit, es genüsslich zu essen?
25	B7: Ich habe sehr viel Zeit, weil mein Stundenplan immer so ist, dass ich immer habe: Stunde, Freistunde, Stunde, Freistunde, Stunde.
26	I: Warum ist Ihr Essverhalten in der Schule so, wie es ist? Liegt das daran, dass Sie auskommen und in der Schule nicht mehr brauchen oder liegt es schon an Aspekten, die es einfach nicht anders ermöglichen, die mit der Schule zusammenhängen, also zu wenig Zeit oder zu wenig Möglichkeiten?
27	B7: (2 Sek.) Ich habe in meinem ersten Dienstjahr richtige Schwierigkeiten gehabt, mein Essverhalten, oder überhaupt etwas zu mir zu nehmen, weil ich so viel Stress gehabt habe mit Klassen wechseln, Pausenaufsicht, Vorbereiten, Kopieren, Gespräche zwischendurch, dass ich gar nicht daran gedacht habe, dass ich etwas essen sollte. Das Essen war so weit weg und so im Hintergrund, dass ich gar kein Hungergefühl gehabt habe. In dieser Zeit habe ich wirklich 10 Kilo abgenommen, also ich bin von 72 Kilo auf 62 runter. Das ziemlich schnell, also in einem halben Jahr eigentlich, in meinem ersten halben Jahr. Dann (3 Sek.) genau, dann habe ich Abendessen meistens auch keines gehabt, weil ich meistens so lange in der Schule war und vorbereitet habe, dass dann die Geschäfte schon geschlossen waren. Dann habe ich zu Hause auch nur Licht im Kühlschrank gehabt. Das hat sich dann aber gebessert, seit ich einen Freund habe. Der besteht wirklich darauf, dass wir gemeinsam frühstücken. Jetzt habe ich zumindest ein geregeltes Frühstück, zu Mittag ist immer noch Chaos, also das bringe ich einfach nicht hin. Ich denke, da wäre es am besten, wenn ich am Abend schon etwas herrichten würde, dass ich das dann bereit hätte, weil untermits, ich

glaube das hängt einfach mit dem Beruf zusammen, dass man nicht dazukommt. Am Abend ist es wieder ganz entspannt, da kann ich jetzt auch zu Abend essen, und ich nimm mir dann auch die Zeit etwas vorzubereiten und vielleicht auch die Jause etwas spezieller herzurichten. Einfach auch, weil ich einen Partner habe, der das schätzt und wir das auch als gemeinsame Zeit nutzen. Und in der Schule haben wir das so eingeführt, dass wir einmal in der Woche gemeinsam essen gehen in ein Cafe ((Name des Cafes)) mit Kollegen ((Namen von Kollegen)). In dem Cafe ((Name des Cafes)) gibt es ein vegetarisches Mittagsmenü, das ist meist eine Suppe und eine Hauptspeise, und das genieße ich immer total. Scheinbar braucht es bei mir diese Gesellschaft beim Essen, das alleine Essen, da habe ich einfach keine Lust dazu.

- 28 **I: Wir haben anfangs etwas über die Berufsgesundheit gesprochen, jetzt über Essen und Trinken. Sehen Sie Essen und Trinken als wesentlichen Faktor zur Erhaltung der Berufsgesundheit? Und wenn es der Fall ist, warum bzw. warum nicht?**
- 29 **B7:** (3 Sek.) Ich bin eine Person, die sehr viel Wert auf Lebensmittel legt, ich kaufe sehr viel biologisch, regional oder fair gehandelte Produkte. Mir ist eine sehr hohe Qualität bei den Lebensmitteln extrem wichtig und ich glaube schon, dass das mit Gesundheit sehr viel zu tun hat. Ich bin auch vielleicht verwöhnt, weil ich auf einem Bauernhof aufgewachsen bin, wo die Mama einen riesen Bauerngarten gehabt hat und wo wir auch die Tiere, also das Fleisch selbst gehabt haben. Das heißt, (6 Sek.) ich bin da irgendwie einen sehr hohen Standard gewohnt und den möchte ich jetzt auch irgendwie beibehalten. Ich glaube schon, dass es sehr viel mit Gesundheit zu tun hat. Ich merke einfach, es geht mir auch besser, wenn ich so ein gutes Essen, da hat man nicht das Gefühl, dass man so voll ist, sondern dass es einem Energie gibt. (4 Sek.) Genau.
- 30 **I: Diese Mittagssituation, dass sich das nur an manchen Tagen ausgeht, oder manchmal eigentlich mehr stresst, als dass man es genießen kann, empfinden Sie das als belastend? Dass Sie es nicht wirklich in den Griff bekommen, es regelmäßig durchzuführen.**
- 31 **B7:** (4 Sek.) Also belastend würde ich es nicht nennen, aber ich arbeite schon ständig daran. Dass ich mir denke, ich nehme mir das jetzt vor, dass ich es verbessere. Das schon, aber momentan habe ich noch keinen passenden Rhythmus gefunden oder einen Rhythmus, den ich auch über längere Zeit durchhalten kann. Es gibt immer wieder so Zeiten, wo ich sage, ich nehme mir das jetzt vor, und dann funktioniert das ein bis zwei Wochen. Dann aber nimmt die Motivation wieder ab und dann wird es wieder weniger.
- 32 **I: Fühlen Sie sich an den Schultagen immer gut mit Energie versorgt über den Tag hinweg? Oder kommt es auch einmal vor, dass Sie in der Klasse stehen und dann ein Hunger- oder Durstgefühl haben? Und wie gehen Sie mit solchen Hunger- oder Durstgefühlen dann um während des Unterrichts?**
- 33 **B7:** Also in der Klasse habe ich eigentlich nie Hunger. Das ist eher in den Freistunden, dass ich merke, jetzt habe ich Durst oder jetzt habe ich Hunger, jetzt muss ich auf die Toilette. Im Unterricht passiert es mir eigentlich nicht, da bin ich viel zu fokussiert auf das, was ich gerade mache. Da passiert es mir eher weniger. Immer wenn ich ganz konzentriert arbeite, zum Beispiel auch bei der Vorbereitung für irgendein Projekt oder so, da kann ich auch mehrere Stunden durcharbeiten, ohne dass ich ein Hungergefühl bekomme. Aber wenn ich sozusagen Zeit habe, wenn es eine Entspannungsphase gibt oder eine Pausenphase, dann habe ich immer sofort Hunger. Das Problem ist, dann ist es meistens schon zu spät. Dann habe ich schon so einen Riesen Hunger, dass ich mir nicht mehr die Zeit nehme etwas für mich zu kochen oder etwas besonders vorzubereiten. Sondern dann laufe ich in das nächste Geschäft, wo es etwas Essbares gibt, und kaufe mir das.

34	I: Haben Sie, wenn in einer Freistunde Hunger aufkommt- ganz plötzlich, haben Sie dann die Möglichkeit etwas am Standort zu erlangen oder besteht dann nicht die Möglichkeit, dass Sie auf die Schnelle etwas bekommen?
35	B7: Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.
36	I: Also das geht sich immer aus, wenn wirklich Feuer am Dach ist?
37	B7: Ja, das geht sich aus (lacht).
38	I: Welche Ursachen sehen Sie für die Gestaltung Ihres Essalltages im schulischen Setting maßgeblich? Also welche Faktoren am Standort unterstützen Sie eine bedarfsgerechte Ernährung und regelmäßiges Trinken umzusetzen und welche Faktoren hindern Sie daran es durchzuziehen?
39	B7: Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen, gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan. Jetzt ist es eben das Cafe ((Name des Cafes)), die so super kochen, eben vegetarisch und frisch und immer sehr abwechslungsreich. Wenn ich dort mit den Kollegen hingehen kann, das ist extrem bereichernd, das genieße ich eigentlich sehr. Das ist nicht nur Nahrungsaufnahme, das ist auch Nahrung für die Psyche (lacht).
40	I: Am Schulstandort selbst, also an der Schule, haben Sie da irgendwelche Möglichkeiten und Rahmenbedingungen, die Sie unterstützen würden oder gibt es eben nur genannte außenstehende Möglichkeiten?
41	B7: Also es wird sehr viel mitgenommen von den Lehrern und Lehrerinnen, also Kuchen und so, aber das würde ich jetzt eher nicht als Mittagessen, so ist das eigentlich nicht gedacht, sondern zum Kaffee dazu.
42	I: Für uns Menschen ist es ja oftmals schwierig, dass wir Privates und Berufliches voneinander trennen und wir nehmen dann die Angewohnheiten mit von dem einen Bereich in den anderen. Verändert sich bei Ihnen die Gestaltung des Essverhaltens aufgrund von schulischen Umständen? Gerade wenn man an Ferien denkt, müssen Sie sich nach oder vor Ferien an den anderen Bereich wieder anpassen oder kann man das Ernährungsverhalten übernehmen?
43	B7: Stimmt eigentlich. Also in den Ferien koche ich eigentlich immer zu Mittag und da versuche ich Sachen auszuprobieren. Also in den Ferien ist es viel besser. Da habe ich eine Küche, da bin ich zu Hause (3 Sek.), da habe ich auch mehr Zeit, da habe ich auch jemanden, der sich auch freut, wenn ich koche. Also für mich alleine, bei mir ist es glaube ich wirklich die Schwierigkeit, für mich alleine habe ich nicht so eine Lust und Motivation dazu, doch sobald mehrere Leute da sind, ist es einfach viel lustiger und schöner, das mag ich gerne.
44	I: Sie sagen in den Ferien essen Sie dann doch regelmäßig zu Mittag bzw. es ist ja auch im Lehrberuf, dass man sehr unterschiedliche Dienstzeiten hat und manchmal kommt man um 12 nach Hause, manchmal ist es um vier. Wie geht Ihr Körper damit um, dass Sie dieses Mittagessen an so unterschiedlichen Zeiten quasi erhalten? Kommt da dann Hunger auf oder stecken Sie das einfach so weg?

45	B7: Das stecke ich eher weg, ja, glaube ich. Wenn ich fokussiert bin, spielt bei mir Hunger und Durst eigentlich keine Rolle.
46	I: Welche Ideen bzw. Verbesserungsvorschläge hätten Sie, damit man als Lehrer regelmäßiges Trinken und Essen am Schulstandort einfach besser im schulischen Alltag unterbringen kann und umsetzen kann?
47	B7: Ja vielleicht so eine Art Kantine für die Schule. Ich glaube, ich würde das schon nutzen, wenn es so etwas gäbe. Vielleicht kann man auch im Ernährungsunterricht (3 Sek.) so Art Jausenbuffet organisieren, dass Schüler und Schülerinnen eine gesunde Jause vorbereiten und, dass man das dann kaufen kann, und es geht dann in eine so Art Klassenkasse. (7 Sek.) Vielleicht auch, dass man sich selber einfach bewusst Zeit nimmt für diese Dinge. Nicht das man sagt, jetzt habe ich Hunger, jetzt brauche ich etwas zu essen, sondern dass man vorher schon plant: Das ist meine Frühstückszeit, das ist meine Mittagszeit und das ist meine Abendessenszeit. Damit man einfach einen guten Rhythmus hineinbringt und sich nicht spontan ernährt und sich nicht treiben lässt im Tag, sondern dass man es bewusst steuert und jetzt esse ich. Ich glaube, also was ich halt immer wieder versuche, dass ich am Abend schon etwas vorbereite, was ich dann mitnehmen kann. Ich glaube, dass wäre super wichtig.
48	I: Sie haben eine Kantine angesprochen, stellen Sie sich da eher eine Cafeteria vor, wo man ein gefülltes Weckerl oder ähnliches kaufen kann oder wirklich das Angebot von einem Mittagsmenü?
49	B7: Mittagsmenü.
50	I: Sind die Pausenzeiten Ihrer Meinung nach optimal gewählt, dass man eben eine Versorgung umsetzen kann oder würden Sie die Pausen irgendwie anders staffeln, damit Sie mehr Zeit haben zur Nahrungsaufnahme und Trinken?
51	B7: (3 Sek.) Das habe ich mir eigentlich nie so überlegt, für mich ist das so fix, diese 50 Minuten und dann 5 Minuten und wieder 50 Minuten. (4 Sek.) Ich habe mich da inzwischen, in den zwei Jahren, schon so angepasst, dass ich mir gar nie überlegt habe, dass man da auch etwas ändern könnte. (4 Sek.) Ich kann mich erinnern, wie ich begonnen habe mit dem Unterrichten, ist es mir total komisch vorgekommen, dass man nicht trinken darf während dem Unterricht. Also das ist eine Schulregel bei uns, und ich habe mir gedacht, dass ist eine komische Schulregel, aber ich habe es trotzdem so übernommen. Wobei wenn mich die Kinder fragen, ob Sie etwas trinken dürfen, habe ich eigentlich noch nie nein gesagt.
52	I: Wie schaut das dann bei Ihnen aus, führt die Schulregel dazu, dass Sie zu wenig trinken?
53	B7: Nein, wenn ich einen Durst habe, dann gehe ich schnell zum Wasserhahn und nehme einen Schluck, oder wenn ich einen kratzigen Hals bekomme, eigentlich ist das das Problem, wenn ich viel rede, dann kriege ich einen kratzigen Hals. Das stört die Kinder eigentlich nicht, dann haben Sie kurz eine Verschnaufpause.
54	I: Also Sie würden sagen, dass Sie ausreichend trinken an einem Schulalltag?
55	B7: Nein, nein, überhaupt nicht. Also ich komme, (8 Sek.) ich glaube, ich komme knapp auf einen Liter pro Tag. Also jetzt nicht Kaffee, weil es ist maximal ein Viertel Tee, was ich trinke in der Früh, dann untermittags ein Glas Wasser und am Abend auch noch einmal ein Viertel, also nein, mehr als ein dreiviertel Liter wird es nicht sein. Außer ich mache Sport, dann trinke ich schon etwas mehr, aber auf die zwei Liter, die vorgeschrieben sind, auf die

komme ich nie im Leben, da müsste ich mich so zwingen dazu. Selbst mit Kaffee, Kaffee trinke ich meist zwei Tassen, eine in der Früh und eine am Nachmittag.

56 **I: Sie haben schon gesagt, die Freistunden sind eher die Zeit, wo vielleicht einmal Nahrungszunahme passiert, oder zumindest gewünscht wäre von Ihrer Seite her. Welche Aufgaben haben Sie in Freistunden und Pausen? Können Sie diese für Sie nutzen oder sind da eher schulische Aktivitäten zu erledigen?**

57 **B7:** Nein, ich habe eigentlich frei. Also meistens lege ich mir irgendetwas rein, dass ich zum Beispiel sage, in dieser Freistunde korrigiere ich das und das, oder in der Freistunde kopiere ich etwas, oder bereite in Physik Experimente vor, aber da kann ich mich frei einteilen, also ich könnte auch sagen, in der Stunde setze ich mich einfach ins Lehrerzimmer und tratsche mit jemandem.

58 **I: Wie empfinden Sie die Plätze am Schulstandort? Also haben Sie genug Platz, wo Sie sich in Ruhe hinsetzen können, eine Pause genießen können, einen Kaffee trinken oder so? Oder fühlen Sie sich eher unwohl an den Orten, wo Sie dies machen können?**

59 **B7:** Nein, ich glaube unsere Schule ist wirklich super ausgestattet. Man kann ins Büro gehen, wo wir zu viert oder fünft sind, man kann im Lehrerzimmer sein, wo die soziale Komponente viel höher ist. (5 Sek.) Was ich interessant finde, was mir auch schon öfters durch den Kopf gegangen ist, aber eigentlich noch nie mit jemanden besprochen habe, dass ich immer das Gefühl habe, man grenzt sich als Lehrer von den Schülern so ab. Man würde immer einen Schlupfwinkel suchen, wo die Schüler keinen Zutritt haben, also im Büro, da kommen die Schüler, müssen anklopfen und dürfen nicht herein, sondern die Lehrerin kommt raus und im Lehrerzimmer ist es eigentlich auch so, sie klopfen an und die Lehrerin kommt dann raus. Ich habe noch nie gesehen, dass ein Schüler im Lehrerzimmer steht und das hat mich schon öfters, diese Frage beschäftigt mich schon öfter, weil ich würde es eigentlich schön finden, wenn man das so öffentlich macht, also wenn man einen Pausenhof hat, dass man dort Kaffee trinkt, mehrere Lehrer miteinander und nicht nur, wenn man Aufsicht hat. Weil bei der Aufsicht ist es wieder etwas ganz was anderes, weil da hat man gerade eine Aufgabe, das ist ja nicht Pause. Also für mich ist es keine Pause, sondern da muss ich wirklich aufmerksam sein und schauen, tun sie sich eh nicht weh, gibt es wo einen Streit, sind sie irgendwo laut. Das ist für mich keine Pause, aber wenn ich Pause habe, dann habe ich immer das Gefühl, man ist getrennt von den Schülern und das ist eigentlich auch interessant, dass man das so macht, weil ich glaube, dass man als Lehrer irgendwie ein Vorbild ist. Ich glaube, wenn man einen Lehrer sehen würde, in seiner Pause lesen, dann hätte das eine Wirkung auf die Schüler.

60 **I: Okay, dann sind wir am Ende. Dankeschön.**

9.3 Auswertung: qualitative Inhaltsanalyse – Paraphrasen, Generalisierung und Reduktion

9.3.1 Kodierleitfaden

Kategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel	deduktive/induktive Kategorien
K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	individuelles Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf der aus der Berufsgruppe Befragten	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. (Befragte A, Pos. 15)	Aussagen zum Verständnis von der Berufsgesundheit der Lehrer*innen	deduktiv
K 1_1 Gesundheitsverständnis im privaten und beruflichen Kontext	subjektives Verständnis von Gesundheit der Lehrkräfte im Hinblick auf den beruflichen Kontext verglichen mit dem Verständnis von Gesundheit im Hinblick auf den privaten Kontext	An und für sich bedeutet es für mich dasselbe, weil es im Einklang ist. Ich bin nicht einmal zu Hause gesund und einmal in der Schule gesund und einmal umgekehrt, sondern gesund ist gesund. (Befragter E, Pos. 17)	Aspekte/Aussagen, welche das Verständnis von Gesundheit im privaten und beruflichen Kontext miteinander vergleichen	deduktiv
K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Faktoren, die die Gesundheit im Lehrer*innenberuf bestimmen, aus Sicht der Befragten	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist (Befragter E, Pos. 15)	Faktoren, die Gesundheit im Lehrer*innenberuf im positiven/negativen Sinne beeinflussen	deduktiv
K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Faktoren, welche sich aus Sicht der Befragten negativ auf die Berufsgesundheit auswirken und die Lehrkräfte belasten	Ja, wenn Streit ist: also Streit zwischen den Kollegen, oder mit dem Vorgesetzten oder extreme Streitsituationen zwischen den Kindern. (Befragte D, Pos. 17)	Aspekte, welche es erschweren sich im Lehrer*innenberuf gesund zu fühlen und sich somit negativ auf die Berufsgesundheit auswirken	deduktiv

K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	Die Trennung zwischen Berufs- und Privatleben im Lehrer*innenberuf wird als belastend erfahren.	Ich könnte rund um die Uhr arbeiten, es gibt immer etwas zu tun, es gibt immer etwas auszuarbeiten, man kann eine Stunde immer noch besser vorbereiten. Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden. (Befragter F, Pos. 15)	Aussagen, dass die Trennung zwischen Beruflichem und Privatem schwer fällt	induktiv
K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Anforderungen/Aufgaben, die an die Lehrkräfte seitens der SuS gestellt werden, nicht nur im Unterricht, sondern auch in den Pausen	Und da es immer wieder dazu kommen kann, dass auch Kinder in der großen Pause etwas von mir verlangen oder auch Lehrpersonen etwas von mir, ... ein Gespräch verlangt, zum Beispiel und dann werde ich natürlich dadurch etwas verhindert, dann kann ich das Essen nicht zu mir nehmen. (Befragte A, Pos. 35)	Schüler*innen sehen die Lehrkräfte nicht nur als Vermittler von Inhalten, sondern als auch als Berater oder Wegbegleiter und stellen somit im Unterricht und auch in den Pausen verschiedene Anforderungen an diese.	induktiv
K 1_2_1_3 Supplierungen	Supplierstunden im Sinne von zusätzlich anfallenden Stunden können für die Lehrkräfte als Belastung im Lehrertag gesehen und erlebt werden.	Sehr belastend sind oft Stunden, die man zusätzlich halten muss. Falls eine Lehrerin jetzt krank wird, muss man da schnell einspringen und hätte man den Tag anders geplant und man muss trotzdem noch in der Schule bleiben, das empfinde ich persönlich relativ anstrengend. (Befragte A, Pos. 19)	Aussagen zu Supplierungen	induktiv

K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Faktoren, welche sich positiv auf die Berufsgesundheit auswirken	Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme. (Befragte A, Pos. 15)	Aspekte, welche die Berufsgesundheit im positiven Sinne beeinflussen und es erleichtern, sich im Beruf gesund zu fühlen	deduktiv
K 1_2_2_1 Sport	Sport ist ein wichtiger Entlastungsfaktor für Lehrer*innen als Ausgleich zur Arbeit	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe (Befragte A, Pos. 15)	Aussagen zu Sport als Ausgleich	induktiv
K 1_2_2_2 Schlaf	Lehrpersonen brauchen guten und ausreichenden Schlaf als Phase der Erholung, was entlastend wirkt.	Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja. (Befragte G, Pos. 15)	Aussagen zum Ausgleich in Form von Schlaf	induktiv
K 1_2_2_3 Reflexion	Das eigene Handeln im Lehrberuf wird reflektiert und über Wünsche und Probleme wird offen gesprochen.	Was für mich noch dazugehört, ist die psychische Gesundheit, dass man schaut zu reflektieren, warum gehts mir nicht gut, warum geht es mir gut, das stört mich, und das alles auch ausspricht. (Befragte B, Pos. 15)	Das Sprechen über Schwierigkeiten und Problem im Lehrer*innenalltag	induktiv

K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit	Als ein Entlastungsfaktor bezüglich der Berufsgesundheit gilt ein Ausgleich zur Arbeit in Form von Aktivitäten, wie beispielsweise Sport, Gartenarbeit, ...	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. (Befragte A, Pos. 15)	Ausgleichsaktivitäten zur Arbeit	induktiv
K 1_2_2_5 körperliche Gesundheit	Körperliche Gesundheit stellt für die Befragten einen wichtigen Faktor in der Berufsgesundheit dar.	Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen. Zur körperlichen Gesundheit gehört einfach Ausgewogenheit zwischen, also ja, in der Work-Life-Balance. (Befragter F, Pos. 15)	Aussagen zur körperlichen Gesundheit	induktiv
K 1_2_3 Stundenplan	Für Lehrpersonen hat der Stundenplan eine große Auswirkung auf die Gesundheit im Beruf. Er kann diese sowohl negativ als auch positiv beeinflussen.	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann. (Befragter F, Pos. 31)	Aussagen zum Stundenplan	induktiv
K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Gesunde Ernährung und ausreichendes Trinken stellen wichtige Faktoren für die Erhaltung der Berufsgesundheit dar.	Es hat für mich schon sehr große Auswirkungen, wenn ich jetzt einen Tag lang, also einen halben Tag lang, nichts zu mir nehme am Vormittag, das äußert sich insofern, dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mithabe und das essen kann auch. (Befragte A, Pos. 27)	Aussagen, die zeigen, dass Lehrkräfte Essen und Trinken im Schulalltag als wichtigen Faktor für die Erhaltung der Berufsgesundheit betrachten.	deduktiv

K 1_2_4_1 Essen und Trinken als neutraler Faktor	Manche Lehrkräfte sehen Essen und Trinken als nicht für die Berufsgesundheit ausschlaggebend.	Wichtig? Ja, wichtig ..., ich glaub das ist im Lehrerberuf nicht 100% erforderlich, dass man sich eine Jausenpause nimmt, weil ja, vielleicht für eine Kleinigkeit, ja. Aber ich denke mir, am Bau zum Beispiel ist es sicher wichtiger, oder nötiger, weil man einfach mehr Kalorien verbraucht und einfach mehr Energie wieder zuführen sollte als jetzt bei uns im Lehrerberuf. (Befragter E, Pos. 31)	neutrale Aussagen zu Essen und Trinken in Verbindung mit der Lehrer*innengesundheit	induktiv
K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Während dem Unterricht am Vormittag kann es aufgrund von fehlender Nahrungsaufnahme zu Hunger oder Durstgefühl kommen oder die Befragten fühlen sich energielos.	Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen. Aber das kommt selten vor und wenn, dann muss man halt, (2 Sek.) entweder man schafft es dann so, oder man muss eben zwischendurch etwas trinken gehen. (Befragte C, Pos. 41)	Aussagen zu Hunger bzw. Durst am Vormittag und damit verbundenen "Lösungsansätze"	deduktiv

K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innealltag	Beschreibung des Ess- und Trinkverhaltens an einem durchschnittlichen Arbeitstag im schulischen Alltag	Okay, ich starte am Morgen mit einer Tasse Tee und einem Kaffee. Der Tee ist meistens ein Kräutertee. In der Früh gibt es immer ein Müsli, also ein Birchermüsli. Manchmal gibt es auch Brot, Butter und Marmelade, also das wechselt sich ab. Dann gibt es eigentlich lange nichts. Außer es gibt etwas zu naschen im Lehrerzimmer, da kann ich meist nicht daran vorbei. Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Café ((Name des Cafés)) essen, dort haben sie ein Mittagsmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag. Und am Abend gibt es dann ein gemeinsames Abendessen. (Befragte G, Pos. 19)	Die Befragten beschreiben ihre Routinen bezüglich Ernährung und Trinkverhalten im beruflichen Alltag.	deduktiv
K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Möglichkeiten, wie sich Ernährung und Trinken (leichter) im schulischen Alltag unterbringen lassen	In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle. (Befragte A, Pos. 25)	Aussagen, die Schlüsse daraus ziehen lassen, ob regelmäßiges Essen und Trinken im Schulalltag möglich ist.	deduktiv
K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Als wichtiger Bestandteil einer regelmäßigen Ernährung zählt eine ausgewogene Mahlzeit am Morgen, um gut in den Tag zu starten.	Ja, das besteht aus einem griechischen Joghurt mit Früchten, in diesem Fall sind es gerade Erdbeeren, und etwas Honig und Haferflocken. Dazu trinke ich eine Tasse Kaffee. (Befragte A, Pos. 23)	Aussagen zur Nahrungsaufnahme in der Früh	induktiv

K 2_3 Trinken im Schulalltag	das Trinkverhalten der Lehrer*innen an einem durchschnittlichen Schultag	Ich habe vor einer Woche meine Trinkflasche ruiniert, und seither habe ich keine, das war ein wichtiger Punkt für mich. Ich habe mir in der Früh immer eine Trinkflasche hergerichtet, weil es schwierig ist, im Unterricht, im sogenannten Schweinsgalopp zwischen den Stockwerken, von einer Klasse in die andere hetzt, kommt man nicht zum Trinken, wenn man nicht. Deswegen habe ich am Schreibtisch immer meine Trinkflasche, leider muss ich mir eine neue besorgen. (Befragter F, Pos. 19)	Aussagen der Lehrkräfte, welche Aufschluss darüber geben, ob sie an einem Schultag genug trinken	deduktiv
K 2_4 Essen am Vormittag	Nahrungsaufnahme während des Unterrichts am Vormittag	Und während der Schulzeit esse ich dann eigentlich weniger, weil ich keinen Hunger habe und wenn ich zu Mittag zu Hause bin, esse ich zu Mittag zu Hause, oder in der Mittagspause, wenn ich Nachmittagsunterricht habe (Befragte C, Pos. 21)	Aussagen der Lehrkräfte, welche Aufschluss über die Ernährung während des Unterrichts am Vormittag geben	deduktiv
K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Mittagessen an einem durchschnittlichen Schultag	Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse. (Befragte A, Pos. 47)	Aussagen der Lehrkräfte, welche auf die Nahrungsaufnahme in der Mittagspause schließen lassen	deduktiv
K 2_5_1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht	Versorgung zu Mittag, wenn der Unterricht bereits davor endet	Und zu Mittag tue ich mir dann meistens am Vortag schon vorkochen, wenn ich nach Hause komme, dass ich das dann Essen kann. (Befragte A, Pos. 21)	Möglichkeiten zur Nahrungsaufnahme um die Mittagszeit zu Hause	induktiv

K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Versorgung zu Mittag bei Nachmittagsunterricht	In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle. (Befragte A, Pos. 25)	Arten/ Möglichkeiten zur Gestaltung der Mittagspause in der Schule	induktiv
K 2_6 Notfallnahrung	Bei einer unregelmäßigen Nahrungszufuhr wird im Notfall oft zu Süßigkeiten oder Obst als rasche Energielieferanten gegriffen.	Manchmal, wenn ich wirklich merke, es geht bergab, esse ich irgendeine Süßigkeit, wie ein Merci. (Befragte B, Pos. 19)	Aussagen zur Aufnahme von "Notfallnahrung" als Energielieferant	induktiv
K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Aufgrund von einer fehlenden oder unregelmäßigen Nahrungsaufnahme am Vormittag kann es zu verschiedenen physischen und/ oder psychischen Effekten bei der Lehrkraft kommen.	dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mithabe und das essen kann auch. (Befragte A, Pos. 27)	Folgen einer unzureichenden Nahrungszufuhr	induktiv
K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Für die Gestaltung des Ess- und Trinkalltags maßgebliche Aspekte	Großteils esse ich natürlich das, was mir schmeckt, und wo ich mir denke, das vertrage ich auch gut. Das Essverhalten beeinflusst wird dann natürlich durch die schulische Stresssituation. Da man das nicht planen kann, wann, wer, wo, vielleicht einen braucht. (Befragte D, Pos. 27)	Ursachen/ Faktoren, welche das Trinken und Essen im Schulalltag prägen	deduktiv
K 3_1 Raum und Ausstattung	materielle Rahmenbedingungen am Schulstandort, welche die Ernährung im Schulalltag beeinflussen	Wir haben in unserem Aufenthaltsraum eine Mikrowelle und einen Herd stehen mit Backofen und auch allen anderen Geräten. Also da wäre schon die Möglichkeit, sich etwas selbst zu kochen. (Befragte A, Pos. 43)	Aspekte am Schulstandort, welche den Lehrkräften eine ausgewogene Ernährung erleichtern	deduktiv

K 3_2 Zeitfaktor	zeitliche Rahmenbedingungen am Schulstandort, welche die Ernährung im Schulalltag beeinflussen.	Man muss halt sich die Zeit wieder besser einteilen, wenn man arbeiten geht. (Befragte A, Pos. 45)	Aspekte, die den Zeitfaktor thematisieren	induktiv
K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Aufgaben, welche von den Lehrer*innen während Pausenzeiten und Freistunden erfüllt werden müssen	Nein, ich habe eigentlich frei. Also meistens lege ich mir irgendetwas rein, dass ich zum Beispiel sage, in dieser Freistunde korrigiere ich das und das, oder in der Freistunde kopiere ich etwas, oder bereite in Physik Experimente vor, aber da kann ich mich frei einteilen, also ich könnte auch sagen, in der Stunde setze ich mich einfach ins Lehrerzimmer und tratsche mit jemandem. (Befragte G, Pos. 57)	Aufgaben und Tätigkeiten außerhalb der Unterrichtszeit	induktiv
K 3_4 Organisation	Selbstorganisation und Planung ist ein ausschlaggebender Aspekt für die Ernährung und das Trinken im Schulalltag.	Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme. (Befragte A, Pos. 15)	Aussagen zur Organisation des Essens und Trinkens	induktiv

K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Vergleich der Ernährungsgewohnheiten im privaten Alltag und im Schulalltag	Ich bin sehr bemüht mich gesund zu ernähren und auch in den Ferien das immer weiter zu führen. Es ist von den Zeiten her sicher sehr unterschiedlich und für mich immer eine große Umstellung, wenn jetzt nach den langen Sommerferien wieder die Schule beginnt. Dass man natürlich früher aufstehen muss und dann das Frühstück deutlich früher zu sich nehmen muss als jetzt in den Ferien, so am frühen Vormittag zum Beispiel. Das ist für mich schon eine Umstellung und ich kann grundsätzlich das Private und Schulische sehr gut trennen, auch was mein Essverhalten betrifft (Befragte A, Pos. 45)	Sind die Gewohnheiten zwischen privatem Bereich und schulischem Bereich klar zu trennen oder werden Angewohnheiten übernommen?	deduktiv
K4_1 Regelung durch private Situation	Der Essalltag ist teilweise geprägt durch die private Situation und kann somit durch die Schulzeit und Ferienzeit nicht umstrukturiert werden.	Das ist schwierig, denn bevor ich ein Kind hatte, habe ich auch teilweise, bin ich um drei oder vier von der Schule nach Hause gekommen, hatte keine Lust zu kochen und habe mir ein Brot gemacht, oder einmal etwas bestellt. Dadurch, dass Kinder geregelte Essenszeiten brauchen, haben wir jeden Tag die gleichen Essenszeiten, auch samstags, sonntags und in den Ferien. (Befragte B, Pos. 33)	private Aspekte, die die Essituation prägen	induktiv

K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Unterschiede im Essverhaltens während dem Schulalltag und während der Ferienzeiten	Die Phasen, die Unterschiede zwischen Ferien und Schule sind bei mir schon gegeben, es verschiebt sich dann schon (Befragter F, Pos. 37)	Auswirkungen auf das Essverhalten durch die immer wiederkehrenden Ferienphasen	deduktiv
K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Veränderung der Essgewohnheiten aufgrund der unterschiedlichen Dienstzeiten im Lehrer*innenberuf	Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse. Und das ist mein Körper schon so gewohnt, dass das in der Zeit, und auch am Wochenende ist das so, zwischen 12 und 13 Uhr passiert, wenn jetzt einmal das Mittagessen relativ spät ausfällt, dann ist es so bei mir, dass ich dann eher logischerweise auch später zu Mittag esse, dass kann dann schon auch vorkommen, dass es dann 16, 17 Uhr wird. (Befragte A, Pos. 47)	Auswirkungen auf das Essverhalten der Befragten aufgrund der täglich unterschiedlichen Dienstzeiten	deduktiv
K 5 Verbesserungsvorschläge	Ideen/Verbesserungsvorschläge, welche die Umsetzung von regelmäßigem Trinken und Essen im Schulalltag erleichtern würden	Es ist für mich wichtig, dass dieselben Rahmenbedingungen, die jetzt schon gegeben sind, dass ich die natürlich so weiterführe. (Befragte A, Pos. 51)	Ansätze der Befragten, um die Ess- und Trinksituation am Schulstandort zu verbessern	deduktiv
K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Möglichkeiten und Ideen, um eine ausgewogene Ernährung umzusetzen	und eine gesunde Jause einfach anbietet. (Befragte C, Pos. 67)	Verbesserungsvorschläge für die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung	induktiv

K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Ideen und Vorschläge, welche das regelmäßige Trinken erleichtern sollen.	Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm. (Befragte B, Pos. 41)	Verbesserungsvorschläge zum Trinken	induktiv
K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Plätze und Orte am Schulstandort, an denen in Ruhe getrunken und gegessen werden kann	Es ist Platz genug, im Lehreraufenthaltsraum, auch im Büro ist Platz genug. Also an Platz mangelt es nicht. (Befragte D, Pos. 57)	Möglichkeiten an Orten in der Schule, um sich ausgewogen ernähren zu können	deduktiv
K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Vorschläge bezüglich, wie eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Trinken besser umgesetzt werden können.	Nein, was mir noch gefallen hätte, wäre: dass die große Pause 20 Minuten dauert, wie es in vielen anderen Schulen üblich ist. (Befragte B, Pos. 31)	Aspekte für und gegen die Aufteilung der Unterrichtszeiten und Pausen	deduktiv
K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	Möglichkeiten und Ausstattungen, welche an der Schule geboten werden sollten, um die Esssituation und Trinksituation zu erleichtern	Und wie schon eingangs erwähnt, wäre es für mich auch (...) eine Hilfe, oder auch für andere sehr angenehm, wie es an sehr vielen Schulen ist, was bei uns wie gesagt leider nicht der Fall ist, obwohl es Vorrichtungen, Einrichtungen geben würde, dass einfach ein Menü zur Verfügung gestellt wird. (Befragter E, Pos. 49)	Rahmenbedingungen, welche an der Schule fehlen und die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung verhelfen würden	deduktiv

9.3.2 Paraphrasiertabellen

Kategorie 1

Dokument	Code	codiertes Segment	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
Befragte A, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme. Also ich bereite mir das Abendessen vor und nimm das dann am nächsten Tag gleich mit in die Schule. Ganz wichtig ist, dass man auch bei dem großen Stundenplan, den man oft hat und diesen sehr intensiven Stunden, die man da hat, dass man in den Pausen etwas zu sich nimmt ... und da auch eine gesunde Ernährung, ... spielt da eine große Rolle.	besonders wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist der Ausgleich zur Arbeit, diesen findet die Befragte am Nachmittag bei Sport, sodass sie am Abend gut schlafen kann; zusätzlich ist das Vorkochen am Abend, damit man sich ein Speise in die Schule mitnehmen kann, bei dem sehr intensiven Vormittag eine Entlastung,	Entlastung durch Sport, guten Schlaf und Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag	K 1: subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf <ul style="list-style-type: none"> • Entlastung durch Sport, gesunden Schlaf, Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag , Wohlbefinden, gute Zusammenarbeit, passender Stundenplan , Stressabbau, richtige Ernährung, Bewegung, Achtung der Gesundheit, freie Zeiteinteilung, Musik, Gartenprojekte, Hobbys, Freunde, Familie • körperliche, geistige, psychische Gesundheit • Reflexion der Handlungen im Lehrberuf • Fehler müssen erlaubt sein und die eigenen Erwartungen an Schüler*innen nicht zu hoch setzten
Befragte B, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Ich glaube das erste im Lehrer*innenberuf ist die körperliche Gesundheit. Es ist zwar nicht schwere körperliche Arbeit, aber man sollte trotzdem beweglich genug sein, um mit den Kindern ohne Probleme die Stockwerke rauf und runter zu gehen und man muss	wichtig für das Gesundheitsverständnis ist die körperliche Gesundheit; keine schwere körperliche Arbeit, aber trotzdem muss man mit den Kindern in gewissen Fällen aktiv sein,	körperliche Gesundheit ist wichtig	

		auch eigentlich den ganzen Tag stehen können.		
Befragte B, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Was für mich noch dazugehört, ist die psychische Gesundheit, dass man schaut zu reflektieren, warum gehts mir nicht gut, warum geht es mir gut, das stört mich, und das alles auch ausspricht.	die Lehrkraft muss auf die psychische Gesundheit achten, indem sie reflektiere, welche Schwierigkeiten auftreten	psychische Gesundheit in Form von Reflexion ist wichtig
Befragte C, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Ich muss psychisch stabil sein und ja (3 Sek.), fit sein im Gehirn (lacht), und körperlich fit, einfach sein.	die Lehrkraft, muss körperlich, geistig und psychisch fit sein,	körperliche, geistige und psychische Gesundheit ist wichtig
Befragte D, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Ja, da geht es prinzipiell um: sich wohlfühlen in der Schule, ein gutes Schulumfeld, neben der körperlichen Gesundheit, dass der Stundenplan für einen persönlich passt, als Lehrerin, dass die Kollegen ..., dass eine gute Zusammenarbeit ist in der Schule. (5 Sek.) Ja, das ist eigentlich das Wichtigste.	wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist das Wohlbefinden, die Zusammenarbeit und das Umfeld inkl. persönlichem Stundenplan in der Schule und körperliche Gesundheit	Entlastung durch Wohlbefinden, gute Zusammenarbeit, passender Stundenplan und körperlicher Gesundheit
Befragter E, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen.	entlastend im Lehrer*innenberuf ist die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag in Form von Sport, Stressabbau, freier Zeiteinteilung und das Achtgeben auf die eigene Gesundheit;	Entlastung durch richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag (Sport, Stressabbau, freie Zeiteinteilung, Achtung der Gesundheit)

Befragter F, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen.	körperliche und psychische Gesundheit	körperliche und psychische Gesundheit ist wichtig	
Befragter F, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Das ist für mich wichtig und psychisch halt auch, dass man nicht den Fehler machen darf, also dass man sich auch psychisch abgrenzen kann, dass man nicht den Fehler macht, dass man unbedingt aus jedem Schüler einen Gymnasiasten in der Oberstufe machen möchte. Dass es auch ok ist, dass Schüler eine andere Laufbahn einschlagen. Für mich ist es zum Beispiel ganz ok, wenn jemand einen Lehrberuf ergreift, und dort gut vorbereitet ist. Aber auch hier geht es auch darum, mich psychisch einfach vor Enttäuschungen zu schützen, dass ich einfach nicht die Erwartungen an mich und meine Schüler zu hoch setze. Eher so, dass ich mich gerne überraschen lasse. (lacht)	psychisch ist es wichtig, dass Fehler erlaubt sind und man sich psychisch klar von der Schule abgrenzen kann; sich selbst vor Enttäuschungen schützen, indem man die Erwartungen an Schüler*innen nicht zu hoch setzt,	Fehler im Beruf erlauben und Erwartungen an die Schüler*innen so setzen, dass man selbst nicht enttäuscht wird	
Befragte G, Pos. 15	K 1 subjektives Verständnis von Gesundheit im Lehrer*innenberuf	Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja.	genügend Schlaf, Ausgleich zur Arbeit in Form von Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys und Zeit für Freunde und Familie sind wichtig für die Gesundheit der Lehrkraft	Entlastung durch Schlaf und Ausgleich (Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys, Zeit für Freunde und Familie)	
Befragte C, Pos. 19	K1_1 Gesundheitsverständnis im privaten und	Nein, eigentlich nicht, das deckt sich.	das Verständnis von Gesundheit im privaten und beruflichen Bereich deckt sich	private Gesundheit = berufliche Gesundheit	K 1_1 Gesundheitsverständnis im beruflichen und privaten Kontext:

	beruflichen Kontext				<ul style="list-style-type: none"> • private Gesundheit = berufliche Gesundheit • klare Grenzziehung zwischen Beruflichem und Privatem wichtig
Befragter E, Pos. 17	K 1_1 Gesundheitsverständnis im privaten und beruflichen Kontext	An und für sich bedeutet es für mich dasselbe, weil es im Einklang ist. Ich bin nicht einmal zu Hause gesund und einmal in der Schule gesund und einmal umgekehrt, sondern gesund ist gesund. Und wenn ich mich zu Hause gesund fühle, fühle ich mich auch in der Arbeit, sprich in der Schule gesund	Gesundheitsverständnis im privaten und beruflichen Bereich deckt sich; man kann nur in beiden Bereichen gesund sein	private Gesundheit = berufliche Gesundheit	
Befragter F, Pos. 17	K 1_1 Gesundheitsverständnis im privaten und beruflichen Kontext	Ja, es ist weitgehend dasselbe. Privat ist es halt dann immer von der anderen Seite, von der Life-Work-Balance, dann halt gesehen. Und genau um das geht es, irgendwie das richtige Maß zu finden zwischen Privatleben und Interessen, bzw. wie man es schafft, vielleicht die Eigeninteressen so gut mit dem Beruf zu verknüpfen, dass zum Beispiel im Privaten, bei jedem Ausflug, dass man dann gleich irgendwie mit Freude irgendwelche Erkenntnisse sammelt. Oder für den Biologieunterricht irgendwelche Sachen sammelt, irgendwelche Pflanzen, die man dann im Unterricht verwenden kann. Wobei da einfach schon wieder die Schwierigkeit, ist eine genaue Grenzziehung zu ziehen. Die muss man einfach für sich machen. Aber ja, im Endeffekt (6 Sek.), wenn ich so	weitgehend deckt sich das Verständnis von Gesundheit im Privaten und Beruflichen, geht um die Life-Work-Balance; muss das richtige Maß zwischen den Bereichen finden, die Grenzziehung stellt oft eine Schwierigkeit dar,	Work- Life-Balance muss stimmen und die Grenze zwischen den Bereichen gezogen werden	

		überlege, beruflich (2 Sek.) bin ich halt in einer Situation, wo ich sehr exponiert bin, ich bin alleine, steh alleine in der Klasse und muss dort sozusagen, ich habe unterschiedliche Ziele. Ich möchte Wissen vermitteln, dazu muss, die Grundvoraussetzung muss einmal ein Lernklima sein, dass das möglich ist. Teilweise muss ich Animator sein, ich muss Leute begeistern können für etwas, auf der anderen Seite muss ich auch für Ruhe und Ordnung sorgen, das sind alles Dinge, die brauche ich im Privatleben nicht so. Dazu braucht es eine gewisse Konsequenz, ich muss alles was ich ankündige auch umsetzen, sonst verliere ich meine Glaubwürdigkeit. Im Lehrberuf muss ich viel konsequenter sein, wie im privaten Bereich. Das ist vielleicht der Unterschied.			
Befragte G, Pos. 17	K 1_1 Gesundheitsverständnis im privaten und beruflichen Kontext	Nein, das deckt sich für mich. Der Ausgleich zwischen beidem muss einfach stimmen.	Gesundheitsverständnis im privaten und beruflichen Bereich deckt sich; Ausgleich zwischen den Bereichen muss stimmen	private Gesundheit = berufliche Gesundheit	
Befragte A, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon	besonders wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist der Ausgleich zur Arbeit, diesen findet die Befragte am Nachmittag bei Sport, sodass sie am Abend gut schlafen kann; zusätzlich ist das Vorkochen am Abend, damit man	Entlastung durch Sport, guten Schlaf und Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag	K 1_2 Faktoren für die Lehrer*innengesundheit: <ul style="list-style-type: none"> • Sport • guter Schlaf • Vorbereitung von Speisen • zusätzlich zu haltende Stunden • bewusst Auszeit für Essen und

		erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme.	sich ein Speise in die Schule mitnehmen kann,		Trinken nehmen <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Stimmungen der Schüler*innen • emotionale Ereignisse werden mit nach Hause genommen
Befragte A, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ganz wichtig ist, dass man auch bei dem großen Stundenplan, den man oft hat und diesen sehr intensiven Stunden, die man da hat, dass man in den Pausen etwas zu sich nimmt ... und da auch eine gesunde Ernährung, ... spielt da eine große Rolle.	bei einem intensiven Vormittag ist es wichtig, sich bewusst Pausen für gesunde Ernährung zu nehmen	bewusste Pausen für gesunde Ernährung und Trinken im Schulalltag sind wichtig	<ul style="list-style-type: none"> • EH- Unterricht • Trennung der Ruheplätze von Schüler*innen und Lehrer*innen • optimale Versorgung • Essen und Trinken nicht ausschlaggebend, ist Eigenverantwortung • Work-Life-Balance
Befragte A, Pos. 19	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Sehr belastend sind oft Stunden, die man zusätzlich halten muss. Falls eine Lehrerin jetzt krank wird, muss man da schnell einspringen und hätte man den Tag anders geplant und man muss trotzdem noch in der Schule bleiben, das empfinde ich persönlich relativ anstrengend.	belastend sind zusätzlich anfallende Stunden, wie Supplierungen	zusätzliche Stunden sind belastend	<ul style="list-style-type: none"> • Notfallnahrung (Apfel, Süßes, Snack vom Bäcker) • viele Aufgaben bei Berufseinstieg • viele Rollen im Lehrberuf • Verlassen des Schulgebäudes • Musik • Gartenarbeit • Hobbys • Familie und Freunde • Auswahl und Qualität der Lebensmittel • Genervtheit, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Müdigkeit, Unterzuckerung, Ungeduld Energieverlust, schlechte Laune durch Unterversorgung --> Notfallnahrung vor Betreten der Klasse • Wohlbefinden
Befragte A, Pos. 19	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Anstrengend ist auch, dass die Kinder, das ist manchmal sehr positiv gesehen, aber in diesem Fall für mich auch manchmal negativ, sehr negative Stimmungen mit in die Schule bringen, jeden Tag anders sind und dass man sich da immer neu einstellen muss darauf.	belastend ist die negative Stimmung, welche die Schüler*innen mit in die Schule bringen, man muss sich jeden Tag neu auf sie einstellen,	wechselnde Stimmungen der Schüler*innen sind belastend	
Befragte A, Pos. 19	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Es ist für mich oft anstrengend, dass diese Emotionen nimmt man dann auch mit nach Hause und ja, da braucht man dann oft ein paar	man braucht einige Stunden zur Verarbeitung der Emotionen und nimmt sie somit oft mit nach Hause	emotionale Ereignisse nimmt die Lehrkraft mit nach Hause	

		Stunden, bis man das wieder abschalten kann.			<ul style="list-style-type: none"> • gute Zusammenarbeit • Stundenplan • Streit in der Schule • Esssituation bei
Befragte A, Pos. 27	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Es hat für mich schon sehr große Auswirkungen, wenn ich jetzt einen Tag lang, also einen halben Tag lang, nichts zu mir nehme am Vormittag, das äußert sich insofern, dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mithabe und das essen kann auch.	keine Nahrungsaufnahme am Vormittag führt dazu, dass die Lehrkraft schnell genervt reagiert, schnell müde wird; deshalb ist eine regelmäßige Ernährung wichtig	Genervtheit und Müdigkeit durch Unterversorgung	<ul style="list-style-type: none"> • Nachmittagsunterricht • gesunde Ernährung • Stressabbau • freie Zeiteinteilung • Hunger in langen Phasen ohne Nahrungsaufnahme • Gespräche mit Schüler*innen oder Kolleg*innen • Trennung zwischen Privatem und Beruflichem
Befragte A, Pos. 29	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Dadurch ich mein Frühstück um halb sechs zu mir nehme und dann die nächste größere Mahlzeit erst um 10 Uhr 10 zu mir nehme, habe ich in dieser Zwischenzeit schon etwas mehr Hunger. Das (3 Sek.) halte ich aus.	es kommt am Vormittag oft zu Hunger, da die Zeitspanne vom Frühstück zu Hause bis zur 10-Uhr-Pause lange ist,	Hunger aufgrund der langen Zeitspanne zwischen den Essenszeiten	<ul style="list-style-type: none"> • körperliche Fitness • Reflexion • körperliche Gesundheit • Bewegung • Frischluft • Trinken kommt zu kurz • Süßes als Notfallnahrung
Befragte A, Pos. 35	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Und da es immer wieder dazu kommen kann, dass auch Kinder in der großen Pause etwas von mir verlangen oder auch Lehrpersonen etwas von mir, ... ein Gespräch verlangt, zum Beispiel und dann werde ich natürlich dadurch etwas verhindert, dann kann ich das Essen nicht zu mir nehmen.	die Pause ist oft voll durch Gespräche mit Schüler*innen und Kolleg*innen,	Gespräche mit Schüler*innen und Kolleg*innen fallen oft in den Pausen an	<ul style="list-style-type: none"> • Planung des Ess- und Trinkalltags • Schwierigkeiten um Rhythmus zum Essen zu finden
Befragte A, Pos. 45	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	ich kann grundsätzlich das Private und Schulische sehr gut trennen, auch was mein Essverhalten betrifft.	Privates und Berufliches kann gut getrennt werden, vor allem auch bezüglich dem Essverhalten,	gute Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	

Befragte B, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	aber man sollte trotzdem beweglich genug sein, um mit den Kindern ohne Probleme die Stockwerke rauf und runter zu gehen und man muss auch eigentlich den ganzen Tag stehen können.	körperliche Fitness ist wichtig, da eine Lehrkraft mehrere Stunden sich aktiv bewegen muss und stehen muss	körperliche Fitness ist wichtig
Befragte B, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Was für mich noch dazugehört, ist die psychische Gesundheit, dass man schaut zu reflektieren, warum gehts mir nicht gut, warum geht es mir gut, das stört mich, und das alles auch ausspricht.	die Lehrkraft muss auf die psychische Gesundheit achten, indem sie reflektiere, welche Schwierigkeiten auftreten	psychische Gesundheit in Form von Reflexion ist wichtig
Befragte B, Pos. 17	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich glaube viel sprechen, jeder braucht eine Person, mit der er über Probleme reden kann. Das ist für die psychische	als psychische Entlastung braucht man eine Person, mit der man über Probleme sprechen kann	Gesprächspartner für Probleme wichtig
Befragte B, Pos. 17	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Und für die körperliche: Bewegung, vor allem in der Natur, frische Luft, viel trinken. Ich glaube das vernachlässigen die meisten, ich auch.	körperliche Gesundheit erhält man durch Bewegung an der frischen Luft und ausreichend trinken; Trinken wird häufig vernachlässigt,	körperliche Gesundheit durch Bewegung, Frischluft und Trinken
Befragte B, Pos. 17	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Und eine gesunde Ernährung in dem Sinne, dass man die Energie hat, überhaupt das Ganze durchzustehen.	gesunde Ernährung ist Grundvoraussetzung für die Versorgung mit Energie und somit den Lehreralltag	Grundvoraussetzung für einen energiereichen Schulalltag ist gesunde Ernährung
Befragte B, Pos. 19	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss. Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc.	am Nachmittag muss einiges getrunken werden, da es vormittags auf Grund von anderen Aufgaben in den kurzen Pausen nicht möglich ist,	Trinken kommt in den Vormittagspausen oft zu kurz

Befragte B, Pos. 23	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich glaube vor allem Trinken ist wichtig, den jeder merkt körperlich, wenn zu wenig getrunken wurde. Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft. Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen.	wenig trinken wirkt sich auf die körperliche Gesundheit aus, es kommt zu Hungergefühlen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung; in der Schule ist es schwierig, da man nicht ständig mit einer Wasserflasche herum laufen kann	körperliche Probleme bei zu wenigem Trinken: Hunger, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung;
Befragte B, Pos. 27	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Das gibt es sicher. Das sind die Tage, wo ich schnell ein Merci esse, weil ich merke, es geht bergab und das geht schnell im Stehen. Natürlich ist es nicht gesund. Es wäre wahrscheinlich besser ein Stück Obst zu essen oder ein Brot oder keine Ahnung. Aber ja, es gibt so Tage.	es gibt Tage an denen die Energiereserve mit einem Merci aufgefüllt werden müssen, auch wenn es nicht gesund ist	Süßes als Notfallnahrung
Befragte B, Pos. 51	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Aber vor Schularbeiten und in den Testphasen etc., oder wenn vieles abzugeben ist, was die Kinder nachbringen, sind die Pausen schon öfter gestört, als wenn man jetzt eben kurz vor dem Ferienbeginn steht etc.	in den intensiven Phasen des Schuljahres sind Pausen häufiger durch Schüler*innen gestört	Pausen teilweise häufig durch Schüler*innen gestört
Befragte B, Pos. 53	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich glaube das geht nicht und mich stört es eigentlich auch nicht. Ich finde es gehört dazu und wenn man Lehrer wird, weiß man, dass man sich überlegen muss, ob man jetzt isst oder aufs Klo geht oder bespricht in den Pausen. Es ist einfach so, dass es schwierig ist einen geregelten Essens- oder	Die Lehrkraft muss seine Essens-, Trinkens- und Ruhezeiten gut planen, denn Störungen durch Schüler*innen gehören zu den Pausen dazu.	Freizeit im Schulalltag muss geplant werden

		Trinkablauf als Lehrer zu haben. Ich glaube es geht den meisten so		
Befragte C, Pos. 37	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich glaube schon, dass es ein wichtiger Faktor ist, (lacht) weil wenn man unterzuckert ist, also zu wenig isst, oder zu wenig Energie hat, dann merkt man das. Es wird die Laune einfach schlechter, man wird selber müde. Auch mit dem Trinken, das merkt man halt schon, wenn man dann zu wenig zu sich genommen hat.	fehlende Versorgung führt zur Unterzuckerung, Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune; wenn man nicht trinkt und isst, merkt man es körperlich,	Unterversorgung führt zu: Unterzuckerung, Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune
Befragte C, Pos. 39	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Belastend? Belastend kann man glaub ich nicht sagen, man merkt einfach selber, dass die Laune schlechter wird und dass man ungeduldiger wird.	fehlende Versorgung ist nicht belastend, aber man merkt die schlechte Laune und Ungeduld selbst,	Unterversorgung führt zu schlechter Laune und Ungeduld,
Befragte C, Pos. 41	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen. Aber das kommt selten vor und wenn, dann muss man halt, (2 Sek.) entweder man schafft es dann so, oder man muss eben zwischendurch etwas trinken gehen.	es kommt vor, aber sehr selten, dass Schultage so stressig sind, dass man keine Pause findet, in der kurz getrunken werden kann	kurze Trinkpausen sind meist möglich
Befragte C, Pos. 77	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, weil in den Freistunden haben die Schüler ja Unterricht und in den Pausen ist es eigentlich ganz selten. Manchmal schon, dass man noch etwas reden muss, aber nicht so oft.	die Schüler*innen brauchen einen manchmal in den Pausen, in den Freistunden nicht	Schüler*innen benötigen die Lehrkräfte in den Pausen manchmal

Befragte D, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, da geht es prinzipiell um: sich wohlfühlen in der Schule, ein gutes Schulumfeld, neben der körperlichen Gesundheit, dass der Stundenplan für einen persönlich passt, als Lehrerin, dass die Kollegen ..., dass eine gute Zusammenarbeit ist in der Schule. (5 Sek.) Ja, das ist eigentlich das Wichtigste.	wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist das Wohlbefinden, die Zusammenarbeit und das Umfeld inkl. persönlichem Stundenplan in der Schule und körperliche Gesundheit	Entlastung durch Wohlbefinden, gute Zusammenarbeit, passender Stundenplan und körperlicher Gesundheit
Befragte D, Pos. 17	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, wenn Streit ist: also Streit zwischen den Kollegen, oder mit dem Vorgesetzten oder extreme Streitsituationen zwischen den Kindern.	Belastend sind Streit mit Kolleg*innen oder dem Vorgesetzten und zwischen den Schüler*innen	Belastung durch Streit in der Schule
Befragte D, Pos. 19	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander.	bei Nachmittagsunterricht ist die Esssituation meist ein Durcheinander	schwierige Esssituation durch Nachmittagsunterricht
Befragte D, Pos. 29	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Natürlich gehört das dazu. Und für mich war es immer problematisch, wenn ich selber beobachtet habe, wenn ich Nachmittagsunterricht habe, dass das nicht geregelt dann ist, sondern, dass das Essen dann ziemlich untergeht. Das irgendwie so hineinfließt in den Tag und man manchmal Sachen isst, die ... oder in einem Rhythmus isst, der eigentlich nicht gesund ist.	Essen und Trinken spielt eine Rolle für die Berufsgesundheit, gerade bei Nachmittagsunterricht ist es, aufgrund von diversen Faktoren, schwierig einen Rhythmus zu finden und geregelt zu essen	Schwierigkeiten beim Rhythmus des Ess- und Trinkalltages, wenn Nachmittagsunterricht ist
Befragte D, Pos. 33	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, wenn ich zu wenig gegessen habe, und ich habe Hunger und Durst, merke ich, dass ich grantig werde, ungeduldig werde. Das ist mir bewusst natürlich, und ich versuche dann schon irgendwo etwas zu essen aufzutreiben, bevor	fehlende Versorgung führt zu Hunger und Durst, folglich kommt es zu schlechter Laune und Ungeduld; die Lehrkraft versucht somit vor dem Betreten der Klasse Notfallnahrung aufzunehmen	Unterversorgung führt zu: Hunger, Durst, schlechter Laune, Ungeduld; wichtig Notfallnahrung vor Betreten der Klasse

		ich in die Klasse gehe, aber das gelingt nicht immer.		
Befragte D, Pos. 41	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Hinderlich ist eben, dass ja, (3 Sek.), dass eben das vom Stundenplan oft so ist, dass sich manches nicht so ausgeht, und das dann ein Jahr lang, und im nächsten Jahr ist es wieder ganz anders, und dann geht sich das Essen vielleicht wieder viel besser aus.	der Stundenplan kann bei einer schlechten Aufteilung ein regelmäßiges Essen und Trinken verhindern	schlechter Stundenplan hindert an regelmäßiger Ernährung und Trinken
Befragte D, Pos. 53	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	eine Schwierigkeit im Lehrberuf ist es, sich bewusst eine Auszeit im Schulalltag zu nehmen	bewusste Auszeiten im Schulalltag schwierig
Befragter E, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen	entlastend im Lehrer*innenberuf ist die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag in Form von Sport, Stressabbau, freier Zeiteinteilung und das Achtgeben auf die eigene Gesundheit;	Entlastung durch richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag (Sport, Stressabbau, freie Zeiteinteilung, Achtung der Gesundheit)
Befragter E, Pos. 31	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Wichtig? Ja, wichtig ..., ich glaub das ist im Lehrberuf nicht 100% erforderlich, dass man sich eine Jausenpause nimmt, weil ja, vielleicht für eine Kleinigkeit, ja. Aber ich denke mir, am Bau zum Beispiel ist es sicher wichtiger, oder nötiger, weil man einfach mehr Kalorien	Essen und Trinken spielt kaum eine Rolle für die Lehrer*innengesundheit, denn der Lehrberuf ist nicht allzu anstrengend	Essen und Trinken für Lehrer*innengesundheit nicht ausschlaggebend

		verbraucht und einfach mehr Energie wieder zuführen sollte als jetzt bei uns im Lehrerberuf.		
Befragter E, Pos. 35	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Hin und wieder gibt es die Situation, ja. Dann ersuche ich eine Kollegin, die bei uns an der Schule zuständig ist für den Apfeleinkauf, ob Sie mir vielleicht einen Apfel verkauft. Also das ist dann meine Notnahrung, sage ich einmal. (lacht)	es gibt selten Situationen der Unterversorgung, diese wird durch einen Apfel behoben	Notfallnahrung- Apfel
Befragter E, Pos. 51	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich glaube gar nicht, dass da die Jause das Hauptaugenmerk ist, sondern mehr die Bewegung für die Kinder, dass Sie aus der Klasse rauskönnen oder mal in den Turnsaal können oder rauskönnen. Die Jause selber, ob das jetzt eine halbe Stunde früher oder später ist, ist auch Macht der Gewohnheit, glaube ich.	bei den Schüler*innen spielt nicht das Jausen in der Pause eine bedeutende Rolle, sondern das Austreten aus der Unterrichtssituation	Essen und Trinken für Schüler*innen kein bedeutender Faktor in den Pausen
Befragter F, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen. Zur körperlichen Gesundheit gehört einfach Ausgewogenheit zwischen, also ja, in der Work-Life-Balance.	körperliche und psychische Gesundheit gehen ineinander über, eine Work-Life-Balance ist somit sehr wichtig	Work-Life-Balance wichtig
Befragter F, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Das ist in den ersten Dienstjahren etwas schwierig, wenn man sich noch alle Unterlagen neu erarbeiten muss, weil alles neu ist, weil man auch noch seinen eigenen Stil entwickeln muss, aber ja, im Endeffekt glaube ich, geht es darum, dass man sich eher abgrenzen kann.	der Beginn des Lehrer*innenberuf ist sehr aufwendig, alles ist neu, man muss vorbereiten, entwickeln, und im Endeffekt ist die Schwierigkeit, mit welcher man den Umgang lernen muss die Abgrenzung zur Schule	Berufseinstieg mit sehr vielen Aufgaben verbunden, vor allem die Abgrenzung zur Schule wichtig

		Dass ist für mich momentan etwas die Schwierigkeit im Lehrberuf.		
Befragter F, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden	ein Ausgleich zur Arbeit ist wichtig, damit man genug Schlaf bekommt und das Privatleben nicht vergisst	Entlastend ist der Ausgleich zur Arbeit (genug Schlaf und Privatleben)
Befragter F, Pos. 17	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Aber ja, im Endeffekt (6 Sek.), wenn ich so überlege, beruflich (2 Sek.) bin ich halt in einer Situation, wo ich sehr exponiert bin, ich bin alleine, steh alleine in der Klasse und muss dort sozusagen, ich habe unterschiedliche Ziele. Ich möchte Wissen vermitteln, dazu muss, die Grundvoraussetzung muss einmal ein Lernklima sein, dass das möglich ist. Teilweise muss ich Animator sein, ich muss Leute begeistern können für etwas, auf der anderen Seite muss ich auch für Ruhe und Ordnung sorgen, das sind alles Dinge, die brauche ich im Privatleben nicht so. Dazu braucht es eine gewisse Konsequenz, ich muss alles was ich ankündige auch umsetzen, sonst verliere ich meine Glaubwürdigkeit. Im Lehrberuf muss ich viel konsequenter sein, wie im privaten Bereich.	im Lehrberuf nimmt man sehr viele Rollen ein, Alleinunterhalter, Animator, Beauftragter für Ruhe und Ordnung und man muss diese sehr konsequent durchziehen, um seine Glaubwürdigkeit zu behalten; im privaten Bereich fallen viele der Aufgaben weg	viele verschiedene Rollen im Beruf, welche im privaten keine Bedeutung haben
Befragter F, Pos. 25	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Eigentlich nicht. Das Trinken ist die Eigenverantwortung, da hat man Möglichkeiten einfach, man muss	die Gesundheit hängt nicht mit dem Essen und Trinken zusammen, Trinken ist Eigenverantwortung, die	Essen und Trinken nicht ausschlaggebend für Berufsgesundheit; kann beides

		einfach nur schauen. Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem. Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen. So gesehen sehe ich meine Gesundheit durch meine Lehrtätigkeit an der Schule nicht grob beeinträchtigt.	Grundvoraussetzungen sind gegeben und Essen ist durch eine gute Selbstorganisation problemlos möglich	durch Eigenverantwortung problemlos organisiert werden
Befragter F, Pos. 31	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann.	Stundenplan ist Voraussetzung für Essen und Trinken im Schulalltag	Stundenplan Voraussetzung für Ess-und Trinkalltag
Befragter F, Pos. 43	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, also ganz selten, aber doch, gehe ich wirklich außer Haus, wenn ich wirklich zum Vorbereiten habe. Das ist für mich das Angenehmste.	entspannend ist es, die Schule in Freistunden zu verlassen	Verlassen der Schule entspannend
Befragte G, Pos. 15	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja.	genügend Schlaf, Ausgleich zur Arbeit in Form von Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys und Zeit für Freunde und Familie sind wichtig für die Gesundheit der Lehrkraft	Entlastung durch Schlaf und Ausgleich (Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys, Zeit für Freunde und Familie)
Befragte G, Pos. 29	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich bin eine Person, die sehr viel Wert auf Lebensmittel legt, ich kaufe sehr viel biologisch, regional oder fair gehandelte Produkte. Mir ist eine sehr hohe Qualität bei den Lebensmitteln extrem wichtig und	hohe Qualität und Auswahl der Lebensmittel ist sehr wichtig für die Gesundheit	Qualität und Auswahl der Lebensmittel wichtig für Gesundheit

		ich glaube schon, dass das mit Gesundheit sehr viel zu tun hat		
Befragte G, Pos. 29	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich merke einfach, es geht mir auch besser, wenn ich so ein gutes Essen, da hat man nicht das Gefühl, dass man so voll ist, sondern dass es einem Energie gibt.	ausgewogenes Essen versorgt einen optimal mit Energie	optimale Energieversorgung durch ausgewogene Ernährung
Befragte G, Pos. 31	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Also belastend würde ich es nicht nennen, aber ich arbeite schon ständig daran. Dass ich mir denke, ich nehme mir das jetzt vor, dass ich es verbessere. Das schon, aber momentan habe ich noch keinen passenden Rhythmus gefunden oder einen Rhythmus, den ich auch über längere Zeit durchhalten kann. Es gibt immer wieder so Zeiten, wo ich sage, ich nehme mir das jetzt vor, und dann funktioniert das ein bis zwei Wochen. Dann aber nimmt die Motivation wieder ab und dann wird es wieder weniger.	es ist eine andauernde Arbeit einen passenden Rhythmus von Essen und Trinken für den Schulalltag zu finden	Schwierigkeiten Rhythmus für Ess- und Trinkalltag zu finden
Befragte G, Pos. 33	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Also in der Klasse habe ich eigentlich nie Hunger. Das ist eher in den Freistunden, dass ich merke, jetzt habe ich Durst oder jetzt habe ich Hunger, jetzt muss ich auf die Toilette. Im Unterricht passiert es mir eigentlich nicht, da bin ich viel zu fokussiert auf das, was ich gerade mache. Da passiert es mir eher weniger. Immer wenn ich ganz konzentriert arbeite, zum Beispiel auch bei der Vorbereitung für	Hunger und Durst kommt in den Phasen auf, in denen die Lehrkraft den Fokus verliert, also wenn Zeit ist und entspannt wird, kommt Hunger auf; meist ist es dann schon zu spät für eine ordentliche Nahrungszubereitung und es wird das nächste Essbare aufgenommen	Hunger und Durst nur in freien Phasen, wenn der Fokus auf den Unterricht fehlt

		irgendein Projekt oder so, da kann ich auch mehrere Stunden durcharbeiten, ohne dass ich ein Hungergefühl bekomme. Aber wenn ich sozusagen Zeit habe, wenn es eine Entspannungsphase gibt oder eine Pausenphase, dann habe ich immer sofort Hunger. Das Problem ist, dann ist es meistens schon zu spät. Dann habe ich schon so einen Riesen Hunger, dass ich mir nicht mehr die Zeit nehme etwas für mich zu kochen oder etwas besonders vorzubereiten. Sondern dann laufe ich in das nächste Geschäft, wo es etwas Essbares gibt, und kaufe mir das.		
Befragte G, Pos. 35	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.	es gibt Notfallnahrung in Form eines Apfels oder eines Snacks vom naheliegenden Bäcker	Notfallnahrung- Apfel, Snack vom Bäcker
Befragte G, Pos. 39	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen, gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan.	vorteilhaft für eine ausgewogenen Ernährung ist der EH-Unterricht, indem gemeinsam mit den Schüler*innen gekocht und dann gegessen wird; er ist sehr beziehungsstärkend	optimales Essen im Schulalltag durch EH- Unterricht

Befragte G, Pos. 45	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Das stecke ich eher weg, ja, glaube ich. Wenn ich fokussiert bin, spielt bei mir Hunger und Durst eigentlich keine Rolle.	Hunger und Durst spielt bei fokussierter Arbeit keine Rolle	Hunger und Durst bei Konzentration nicht vorhanden	
Befragte G, Pos. 59	K 1_2 Faktoren für Lehrer*innengesundheit	Was ich interessant finde, was mir auch schon öfters durch den Kopf gegangen ist, aber eigentlich noch nie mit jemanden besprochen habe, dass ich immer das Gefühl habe, man grenzt sich als Lehrer von den Schülern so ab. Man würde immer einen Schlupfwinkel suchen, wo die Schüler keinen Zutritt haben, also im Büro, da kommen die Schüler, müssen anklopfen und dürfen nicht herein, sondern die Lehrerin kommt raus und im Lehrerzimmer ist es eigentlich auch so, sie klopfen an und die Lehrerin kommt dann raus.	interessant ist die strenge Trennung zwischen den Pausenplätzen der Lehrkraft und der Schüler*innen, diese haben keinen Zutritt zu den Arbeits- und Aufenthaltsräumen der Lehrpersonen	Trennung der Pausenplätze von Schüler*innen und Lehrer*innen	
Befragte B, Pos. 51	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Aber vor Schularbeiten und in den Testphasen etc., oder wenn vieles abzugeben ist, was die Kinder nachbringen, sind die Pausen schon öfter gestört, als wenn man jetzt eben kurz vor dem Ferienbeginn steht etc.	in den intensiven Phasen des Schuljahres sind Pausen häufiger durch Schüler*innen gestört	Pausen teilweise häufig durch Schüler*innen gestört	K 1_2_1 Belastungsfaktoren: <ul style="list-style-type: none"> • Pausen durch Schüler*innen gestört • Freizeit im Schulalltag muss gut geplant werden • Streit in der Schule • Esssituation bei
Befragte B, Pos. 53	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Ich glaube das geht nicht und mich stört es eigentlich auch nicht. Ich finde es gehört dazu und wenn man Lehrer wird, weiß man, dass man sich überlegen muss, ob man jetzt isst oder aufs Klo geht oder bespricht in den Pausen. Es ist einfach so, dass es schwierig ist	Die Lehrkraft muss seine Essens-, Trinkens- und Ruhezeiten gut planen, denn Störungen durch Schüler*innen gehören zu den Pausen dazu.	Freizeit im Schulalltag muss geplant werden	Nachmittagsunterricht <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusfindung für Ess- und Trinkalltag • bewusste Auszeiten zu nehmen schwer • viele Aufgaben bei Berufseinstieg • Vorbereitung kann immer

		einen geregelten Essens- oder Trinkablauf als Lehrer zu haben. Ich glaube es geht den meisten so			besser sein <ul style="list-style-type: none"> • Stundenplan • Vorbereitung vor persönlichen Ansprüchen • Trennung von Beruflichem und Privaten • Trennung der Erholungsorte für Schüler*innen und Lehrer*innen • Stundenplan
Befragte C, Pos. 77	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Ja, weil in den Freistunden haben die Schüler ja Unterricht und in den Pausen ist es eigentlich ganz selten. Manchmal schon, dass man noch etwas reden muss, aber nicht so oft.	die Schüler*innen brauchen einen manchmal in den Pausen, in den Freistunden nicht	Schüler*innen benötigen die Lehrkräfte in den Pausen manchmal	
Befragte D, Pos. 17	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Ja, wenn Streit ist: also Streit zwischen den Kollegen, oder mit dem Vorgesetzten oder extreme Streitsituationen zwischen den Kindern.	Belastend sind Streit mit Kolleg*innen oder dem Vorgesetzten und zwischen den Schüler*innen	Belastung durch Streit in der Schule	
Befragte D, Pos. 19	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander.	bei Nachmittagsunterricht ist die Esssituation meist ein Durcheinander	schwierige Esssituation durch Nachmittagsunterricht	
Befragte D, Pos. 29	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Und für mich war es immer problematisch, wenn ich selber beobachtet habe, wenn ich Nachmittagsunterricht habe, dass das nicht geregelt dann ist, sondern, dass das Essen dann ziemlich untergeht.	Essen und Trinken spielt eine Rolle für die Berufsgesundheit, gerade bei Nachmittagsunterricht ist es, aufgrund von diversen Faktoren, schwierig einen Rhythmus zu finden und geregelt zu essen	Schwierigkeiten beim Rhythmus des Ess- und Trinkaltages, wenn Nachmittagsunterricht ist	
Befragte D, Pos. 53	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	eine Schwierigkeit im Lehrberuf ist es, sich bewusst eine Auszeit im Schulalltag zu nehmen	bewusste Auszeiten im Schulalltag schwierig	

Befragter E, Pos. 51	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Ich glaube gar nicht, dass da die Jause das Hauptaugenmerk ist, sondern mehr die Bewegung für die Kinder, dass Sie aus der Klasse rauskönnen oder mal in den Turnsaal können oder rauskönnen. Die Jause selber, ob das jetzt eine halbe Stunde früher oder später ist, ist auch Macht der Gewohnheit, glaube ich.	bei den Schüler*innen spielt nicht das Jausnen in der Pause eine bedeutende Rolle, sondern das Austreten aus der Unterrichtssituation	Essen und Trinken für Schüler*innen kein bedeutender Faktor in den Pausen
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Das ist in den ersten Dienstjahren etwas schwierig, wenn man sich noch alle Unterlagen neu erarbeiten muss, weil alles neu ist, weil man auch noch seinen eigenen Stil entwickeln muss, aber ja, im Endeffekt glaube ich, geht es darum, dass man sich eher abgrenzen kann. Dass ist für mich momentan etwas die Schwierigkeit im Lehrberuf.	der Beginn des Lehrer*innenberuf ist sehr aufwendig, alles ist neu, man muss vorbereiten, entwickeln, und im Endeffekt ist die Schwierigkeit, mit welcher man den Umgang lernen muss die Abgrenzung zur Schule	Berufseinstieg mit sehr vielen Aufgaben verbunden, vor allem die Abgrenzung zur Schule wichtig
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Ich könnte rund um die Uhr arbeiten, es gibt immer etwas zu tun, es gibt immer etwas auszuarbeiten, man kann eine Stunde immer noch besser vorbereiten. Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden. Weil im Gegensatz zu anderen Berufen, ich habe ja den Vorteil, ich habe schon andere	Lehrkraft könnte rund um die Uhr arbeiten, Mann kann immer besser vorbereitet sein	man ist nie fertig, könnte immer besser vorbereiten

		Berufserfahrungen auch gehabt, sehr lange Zeit, da kann man sich besser abgrenzen			
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	und man investiert dann eher noch in die Vorbereitung als in seine Schlafhygiene zum Beispiel	Vorbereitung steht oft vor persönlichen Anforderungen, wie einer guten Schlafhygiene	Vorbereitung kommt oft vor persönlichen Ansprüchen	
Befragter F, Pos. 17	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Wobei da einfach schon wieder die Schwierigkeit, ist eine genaue Grenzziehung zu ziehen.	Problem stellt die Grenzziehung zwischen Beruf und Privatleben dar	Schwierigkeit Trennung von Beruflichem und Privatem	
Befragter F, Pos. 31	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann.	Stundenplan ist Voraussetzung für Essen und Trinken im Schulalltag	Stundenplan Voraussetzung für Ess-und Trinkalltag	
Befragte G, Pos. 59	K 1_2_1 Belastungsfaktoren	Was ich interessant finde, was mir auch schon öfters durch den Kopf gegangen ist, aber eigentlich noch nie mit jemanden besprochen habe, dass ich immer das Gefühl habe, man grenzt sich als Lehrer von den Schülern so ab. Man würde immer einen Schlupfwinkel suchen, wo die Schüler keinen Zutritt haben, also im Büro, da kommen die Schüler, müssen anklopfen und dürfen nicht herein, sondern die Lehrerin kommt raus und im Lehrerzimmer ist es eigentlich auch so, sie klopfen an und die Lehrerin kommt dann raus.	interessant ist die strenge Trennung zwischen den Pausenplätzen der Lehrkräfte und der Schüler*innen, diese haben keinen Zutritt zu den Arbeits- und Aufenthaltsräumen der Lehrpersonen	Trennung der Pausenplätze von Schüler*innen und Lehrer*innen	
Befragte A, Pos. 19	K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	Es ist für mich oft anstrengend, dass diese Emotionen nimmt man dann auch mit nach Hause und ja, da braucht man dann oft ein paar Stunden, bis man das wieder abschalten kann.	man braucht einige Stunden zur Verarbeitung der Emotionen und nimmt sie somit oft mit nach Hause	emotionale Ereignisse nimmt die Lehrkraft mit nach Hause	K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem <ul style="list-style-type: none"> emotionale Ereignisse kommen oft mit nach Hause Trennung zwischen Beruflichen und Privaten funktioniert gut

Befragte A, Pos. 45	K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	ich kann grundsätzlich das Private und Schulische sehr gut trennen, auch was mein Essverhalten betrifft.	Privates und Berufliches kann gut getrennt werden, vor allem auch bezüglich dem Essverhalten,	gute Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	<ul style="list-style-type: none"> • man ist nie mit der Vorbereitung fertig • Schwierigkeiten bei der Trennung • Trennung der Pausenplätze von Schüler*innen und Lehrer*innen
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	Ich könnte rund um die Uhr arbeiten, es gibt immer etwas zu tun, es gibt immer etwas auszuarbeiten, man kann eine Stunde immer noch besser vorbereiten. Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden. Weil im Gegensatz zu anderen Berufen, ich habe ja den Vorteil, ich habe schon andere Berufserfahrungen auch gehabt, sehr lange Zeit, da kann man sich besser abgrenzen	Lehrkraft könnte rund um die Uhr arbeiten, man kann immer besser vorbereitet sein	man ist nie fertig, könnte immer besser vorbereiten	
Befragter F, Pos. 17	K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	Wobei da einfach schon wieder die Schwierigkeit, ist eine genaue Grenzziehung zu ziehen.	Schwierigkeiten die Grenze zwischen Beruflichem und Privatem zu ziehen	Schwierigkeit Trennung von Beruflichem und Privatem	
Befragte G, Pos. 59	K 1_2_1_1 Trennung zwischen Beruflichem und Privatem	Was ich interessant finde, was mir auch schon öfters durch den Kopf gegangen ist, aber eigentlich noch nie mit jemanden besprochen habe, dass ich immer das Gefühl habe, man grenzt sich als Lehrer von den Schülern so ab. Man würde immer einen Schlupfwinkel suchen, wo die Schüler keinen Zutritt haben, also im	interessant ist die strenge Trennung zwischen den Pausenplätzen der Lehrkräfte und der Schüler*innen, diese haben keinen Zutritt zu den Arbeits- und Aufenthaltsräumen der Lehrpersonen	Trennung der Pausenplätze von Schüler*innen und Lehrer*innen	

		Büro, da kommen die Schüler, müssen anklopfen und dürfen nicht herein, sondern die Lehrerin kommt raus und im Lehrerzimmer ist es eigentlich auch so, sie klopfen an und die Lehrerin kommt dann raus.			
Befragte A, Pos. 19	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Anstrengend ist auch, dass die Kinder, das ist manchmal sehr positiv gesehen, aber in diesem Fall für mich auch manchmal negativ, sehr negative Stimmungen mit in die Schule bringen, jeden Tag anders sind und dass man sich da immer neu einstellen muss darauf.	belastend ist die negative Stimmung, welche die Schüler*innen mit in die Schule bringen, man muss sich jeden Tag neu auf sie einstellen,	wechselnde Stimmungen der Schüler*innen sind belastend	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Stimmungen • Gespräche in den Pausen • Schüler*innen brauchen Hilfe
Befragte A, Pos. 35	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Und da es immer wieder dazu kommen kann, dass auch Kinder in der großen Pause etwas von mir verlangen oder auch Lehrpersonen etwas von mir, ... ein Gespräch verlangt, zum Beispiel und dann werde ich natürlich dadurch etwas verhindert, dann kann ich das Essen nicht zu mir nehmen.	die Pause ist oft voll durch Gespräche mit Schüler*innen und Kolleg*innen,	Gespräche mit Schüler*innen und Kolleg*innen fallen oft in den Pausen an	
Befragte B, Pos. 51	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Aber vor Schularbeiten und in den Testphasen etc., oder wenn vieles abzugeben ist, was die Kinder nachbringen, sind die Pausen schon öfter gestört, als wenn man jetzt eben kurz vor dem Ferienbeginn steht etc.	in den intensiven Phasen des Schuljahres sind Pausen häufiger durch Schüler*innen gestört	Pausen teilweise häufig durch Schüler*innen gestört	
Befragte B, Pos. 53	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Ich glaube das geht nicht und mich stört es eigentlich auch nicht. Ich finde es gehört dazu und wenn man Lehrer wird, weiß man, dass man sich überlegen muss, ob man jetzt	Die Lehrkraft muss seine Essens-, Trinkens- und Ruhezeiten gut planen, denn Störungen durch Schüler*innen gehören zu den Pausen dazu.	Freizeit im Schulalltag muss geplant werden	

		isst oder aufs Klo geht oder bespricht in den Pausen. Es ist einfach so, dass es schwierig ist einen geregelten Essens- oder Trinkablauf als Lehrer zu haben. Ich glaube es geht den meisten so			
Befragte C, Pos. 77	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Ja, weil in den Freistunden haben die Schüler ja Unterricht und in den Pausen ist es eigentlich ganz selten. Manchmal schon, dass man noch etwas reden muss, aber nicht so oft.	die Schüler*innen brauchen einen manchmal in den Pausen, in den Freistunden nicht	Schüler*innen benötigen die Lehrkräfte in den Pausen manchmal	
Befragter E, Pos. 51	K 1_2_1_2 Anforderungen von Seiten der SuS	Ich glaube gar nicht, dass da die Jause das Hauptaugenmerk ist, sondern mehr die Bewegung für die Kinder, dass Sie aus der Klasse rauskönnen oder mal in den Turnsaal können oder rauskönnen. Die Jause selber, ob das jetzt eine halbe Stunde früher oder später ist, ist auch Macht der Gewohnheit, glaube ich.	bei den Schüler*innen spielt nicht das Jausnen in der Pause eine bedeutende Rolle, sondern das Austreten aus der Unterrichtssituation	Essen und Trinken für Schüler*innen kein bedeutender Faktor in den Pausen	
Befragte A, Pos. 19	K 1_2_1_3 Supplierungen	Sehr belastend sind oft Stunden, die man zusätzlich halten muss. Falls eine Lehrerin jetzt krank wird, muss man da schnell einspringen und hätte man den Tag anders geplant und man muss trotzdem noch in der Schule bleiben, das empfinde ich persönlich relativ anstrengend.	belastend sind zusätzlich anfallende Stunden, wie Supplierungen	zusätzliche Stunden sind belastend	K 1_2_1_3 Supplierungen <ul style="list-style-type: none"> • zusätzliche Stunden sind belastend • Stundenplan und Freistunden für optimale Versorgung verantwortlich
Befragter F, Pos. 31	K 1_2_1_3 Supplierungen	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann.	Stundenplan ist Voraussetzung für Essen und Trinken im Schulalltag	Stundenplan Voraussetzung für Ess-und Trinkalltag	

Befragte A, Pos. 15	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme.	besonders wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist der Ausgleich zur Arbeit, diesen findet die Befragte am Nachmittag bei Sport, sodass sie am Abend gut schlafen kann; zusätzlich ist das Vorkochen am Abend, damit man sich ein Speise in die Schule mitnehmen kann,	Entlastung durch Sport, guten Schlaf und Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren: <ul style="list-style-type: none"> • Sport • guten Schlaf • richtige Ernährung • Bewegung • Stressabbau • Zeiteinteilung • Achtung der Gesundheit • Privatleben • Verlassen der Schule am Vormittag • EH- Unterricht • Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag • körperliche und geistige Gesundheit • Work-Life-Balance • gemeinsames Essen mit Kolleg*innen • bewusstes Zeit nehmen für Essen und Trinken
Befragte B, Pos. 15	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Ich glaube das erste im Lehrer*innenberuf ist die körperliche Gesundheit. Es ist zwar nicht schwere körperliche Arbeit, aber man sollte trotzdem beweglich genug sein, um mit den Kindern ohne Probleme die Stockwerke rauf und runter zu gehen und man muss auch eigentlich den ganzen Tag stehen können.	wichtig für das Gesundheitsverständnis ist die körperliche Gesundheit; keine schwere körperliche Arbeit, aber trotzdem muss man mit den Kindern in gewissen Fällen aktiv sein,	körperliche Gesundheit ist wichtig	
Befragter E, Pos. 15	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen	entlastend im Lehrer*innenberuf ist die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag in Form von Sport, Stressabbau, freier Zeiteinteilung und das Achtgeben auf die eigene Gesundheit;	Entlastung durch richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag (Sport, Stressabbau, freie Zeiteinteilung, Achtung der Gesundheit)	

Befragter F, Pos. 15	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen. Zur körperlichen Gesundheit gehört einfach Ausgewogenheit zwischen, also ja, in der Work-Life-Balance.	körperliche und psychische Gesundheit, körperlich ist die Work-Life-Balance wichtig	körperliche (Work-Life-Balance) und psychische Gesundheit ist wichtig
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden	ein Ausgleich zur Arbeit ist wichtig, damit man genug Schlaf bekommt und das Privatleben nicht vergisst	Entlastend ist der Ausgleich zur Arbeit (genug Schlaf und Privatleben)
Befragter F, Pos. 43	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Ja, also ganz selten, aber doch, gehe ich wirklich außer Haus, wenn ich wirklich zum Vorbereiten habe. Das ist für mich das Angenehmste.	entspannend ist es, die Schule in Freistunden zu verlassen	Verlassen der Schule entspannend
Befragte G, Pos. 39	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen, gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan.	vorteilhaft für eine ausgewogenen Ernährung ist der EH-Unterricht, indem gemeinsam mit den Schüler*innen gekocht und dann gegessen wird; er ist sehr beziehungsstärkend	optimales Essen im Schulalltag durch EH- Unterricht
Befragte G, Pos. 39	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Jetzt ist es eben das Café ((Name des Cafés)), die so super kochen, eben vegetarisch und frisch und immer sehr abwechslungsreich. Wenn ich dort mit den Kollegen hingehen	Mittagessen in einem naheliegenden Café, gemeinsam mit Kolleg*innen wird sehr genossen und ist Nahrung für die Psyche	gemeinsames Essen mit Kolleg*innen ist sehr entlastend

		kann, das ist extrem bereichernd, das genieße ich eigentlich sehr. Das ist nicht nur Nahrungsaufnahme, das ist auch Nahrung für die Psyche (lacht).			
Befragte G, Pos. 47	K 1_2_2 Entlastungsfaktoren	Vielleicht auch, dass man sich selber einfach bewusst Zeit nimmt für diese Dinge.	bewusst Zeit nehmen für Essen und Trinken	bewusst Zeit nehmen für Ess- und Trinkalltag	
Befragte A, Pos. 15	K 1_2_2_1 Sport	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme.	besonders wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist der Ausgleich zur Arbeit, diesen findet die Befragte am Nachmittag bei Sport, sodass sie am Abend gut schlafen kann; zusätzlich ist das Vorkochen am Abend, damit man sich ein Speise in die Schule mitnehmen kann,	Entlastung durch Sport, guten Schlaf und Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag	K 1_2_2_1 Sport • Sport als Ausgleich zum Berufsalltag
Befragter E, Pos. 15	K 1_2_2_1 Sport	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen	entlastend im Lehrer*innenberuf ist die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag in Form von Sport, Stressabbau, freier Zeiteinteilung und das Achtgeben auf die eigene Gesundheit;	Entlastung durch richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag (Sport, Stressabbau, freie Zeiteinteilung, Achtung der Gesundheit)	
Befragte G, Pos. 15	K 1_2_2_1 Sport	Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im	genügend Schlaf, Ausgleich zur Arbeit in Form von Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys und Zeit für Freunde und Familie sind wichtig für die Gesundheit der Lehrkraft	Entlastung durch Schlaf und Ausgleich (Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys, Zeit für Freunde und Familie)	

		Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja.			
Befragte A, Pos. 15	K 1_2_2_2 Schlaf	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe. Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme.	besonders wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist der Ausgleich zur Arbeit, diesen findet die Befragte am Nachmittag bei Sport, sodass sie am Abend gut schlafen kann; zusätzlich ist das Vorkochen am Abend, damit man sich ein Speise in die Schule mitnehmen kann,	Entlastung durch Sport, guten Schlaf und Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag	K 1_2_2_2 Schlaf <ul style="list-style-type: none"> • guter und ausreichend Schlaf als Ausgleich zum Berufsalltag
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_2_2 Schlaf	Und da einfach dann, rein vom körperlichen, von dem, dass man auch ausreichend Schlaf hat und das Privatleben nicht zu kurz kommt, denke ich mir, muss man irgendwie einen Ausgleich finden	ein Ausgleich zur Arbeit ist wichtig, damit man genug Schlaf bekommt und das Privatleben nicht vergisst	Entlastend ist der Ausgleich zur Arbeit (genug Schlaf und Privatleben)	
Befragte G, Pos. 15	K 1_2_2_2 Schlaf	Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja.	genügend Schlaf, Ausgleich zur Arbeit in Form von Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys und Zeit für Freunde und Familie sind wichtig für die Gesundheit der Lehrkraft	Entlastung durch Schlaf und Ausgleich (Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys, Zeit für Freunde und Familie)	
Befragte B, Pos. 15	K 1_2_2_3 Reflexion	Was für mich noch dazugehört, ist die psychische Gesundheit, dass man schaut zu reflektieren, warum gehts mir nicht gut, warum geht es mir gut, das stört mich, und das alles auch ausspricht.	die Lehrkraft muss auf die psychische Gesundheit achten, indem sie reflektiere, welche Schwierigkeiten auftreten	psychische Gesundheit in Form von Reflexion ist wichtig	K 1_2_2_3 Reflexion <ul style="list-style-type: none"> • Für den Ausgleich zur Arbeit ist Reflexion des beruflichen Handelns wichtig • Gespräche über die Arbeit führen

Befragte B, Pos. 17	K 1_2_2_3 Reflexion	Ich glaube viel sprechen, jeder braucht eine Person, mit der er über Probleme reden kann. Das ist für die psychische	als psychische Entlastung braucht man eine Person, mit der man über Probleme sprechen kann	Gesprächspartner für Probleme wichtig	
Befragte A, Pos. 15	K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit	Also für mich ist ganz wichtig der Ausgleich zur Arbeit, sodass ich am Nachmittag auch noch meinen Sport machen kann, damit ich am Abend dann auch besser schlafe	besonders wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist der Ausgleich zur Arbeit, diesen findet die Befragte am Nachmittag bei Sport, sodass sie am Abend gut schlafen kann; zusätzlich ist das Vorkochen am Abend, damit man sich ein Speise in die Schule mitnehmen kann,	Entlastung durch Sport, guten Schlaf und Vorbereitung von Speisen für den Schulalltag	K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit <ul style="list-style-type: none"> • der Ausgleich zur Arbeit ist für die Befragten sehr wichtig, dazu gibt es die unterschiedlichen Formen (Sport, Schlaf, Gartenarbeit, Stressabbau,...) • die Work-Life-Balance muss stimmen
Befragte B, Pos. 17	K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit	Und für die körperliche: Bewegung, vor allem in der Natur, frische Luft, viel trinken. Ich glaube das vernachlässigen die meisten, ich auch.	körperliche Gesundheit erhält man durch Bewegung an der frischen Luft und ausreichend trinken; Trinken wird häufig vernachlässigt,	körperliche Gesundheit durch Bewegung, Frischluft und Trinken	
Befragter E, Pos. 15	K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen.	entlastend im Lehrer*innenberuf ist die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag in Form von Sport, Stressabbau, freier Zeiteinteilung und das Achtgeben auf die eigene Gesundheit;	Entlastung durch richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag (Sport, Stressabbau, freie Zeiteinteilung, Achtung der Gesundheit)	
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit	Zur körperlichen Gesundheit gehört einfach Ausgewogenheit zwischen, also ja, in der Work-Life-Balance	körperliche und psychische Gesundheit, körperlich ist die Work-Life-Balance wichtig	körperliche (Work-Life-Balance) und psychische Gesundheit ist wichtig	

Befragte G, Pos. 15	K 1_2_2_4 Ausgleich zur Arbeit	Genügend Schlaf, (2 Sek.) Abwechslung, also einen Ausgleich zum Lehrerdasein, für mich ist das vor allem Sport, Musik (7 Sek.), genügend Zeit für eigene Projekte im Garten oder Hobbys, genügend Zeit für Familie und Freunde. (5 Sek.) Ja.	genügend Schlaf, Ausgleich zur Arbeit in Form von Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys und Zeit für Freunde und Familie sind wichtig für die Gesundheit der Lehrkraft	Entlastung durch Schlaf und Ausgleich (Sport, Musik, Gartenprojekte, Hobbys, Zeit für Freunde und Familie)	
Befragte B, Pos. 15	K 1_2_2_5 körperliche Gesundheit	Ich glaube das erste im Lehrer*innenberuf ist die körperliche Gesundheit. Es ist zwar nicht schwere körperliche Arbeit, aber man sollte trotzdem beweglich genug sein, um mit den Kindern ohne Probleme die Stockwerke rauf und runter zu gehen und man muss auch eigentlich den ganzen Tag stehen können.	wichtig für das Gesundheitsverständnis ist die körperliche Gesundheit; keine schwere körperliche Arbeit, aber trotzdem muss man mit den Kindern in gewissen Fällen aktiv sein,	körperliche Gesundheit ist wichtig	K 1_2_2_5 körperliche Gesundheit • die körperliche Gesundheit der Lehrer*innen ist ein wichtiger Entlastungsfaktor
Befragte C, Pos. 15	K 1_2_2_5 körperliche Gesundheit	Ich muss psychisch stabil sein und ja (3 Sek.), fit sein im Gehirn (lacht), und körperlich fit, einfach sein.	die Lehrkraft, muss körperlich, geistig und psychisch fit sein,	körperliche, geistige und psychische Gesundheit ist wichtig	
Befragter F, Pos. 15	K 1_2_2_5 körperliche Gesundheit	Naja, da gehört für mich die körperliche und die psychische Gesundheit, das hängt für mich unweigerlich zusammen. Zur körperlichen Gesundheit gehört einfach Ausgewogenheit zwischen, also ja, in der Work-Life-Balance.	körperliche und psychische Gesundheit, körperlich ist die Work-Life-Balance wichtig	körperliche (Work-Life-Balance) und psychische Gesundheit ist wichtig	
Befragte A, Pos. 15	K 1_2_3 Stundenplan	Ganz wichtig ist, dass man auch bei dem großen Stundenplan, den man oft hat und diesen sehr intensiven Stunden, die man da hat, dass man in den Pausen etwas zu sich nimmt ... und da auch eine gesunde	bei einem intensiven Vormittag ist es wichtig, sich bewusst Pausen für gesunde Ernährung zu nehmen	bewusste Pausen für gesunde Ernährung und Trinken im Schulalltag sind wichtig	K 1_2_3 Stundenplan • bewusste Pausen sind im Schulalltag wichtig • der Stundenplan kann Ent- oder Belastung sein • Nachmittagsunterricht

		Ernährung, ... spielt da eine große Rolle.			gestaltet die Versorgung schwierig
Befragte D, Pos. 15	K 1_2_3 Stundenplan	Ja, da geht es prinzipiell um: sich wohlfühlen in der Schule, ein gutes Schulumfeld, neben der körperlichen Gesundheit, dass der Stundenplan für einen persönlich passt, als Lehrerin, dass die Kollegen ..., dass eine gute Zusammenarbeit ist in der Schule. (5 Sek.) Ja, das ist eigentlich das Wichtigste.	wichtig für die Lehrer*innengesundheit ist das Wohlbefinden, die Zusammenarbeit und das Umfeld inkl. persönlichem Stundenplan in der Schule und körperliche Gesundheit	Entlastung durch Wohlbefinden, gute Zusammenarbeit, passender Stundenplan und körperlicher Gesundheit	
Befragte D, Pos. 19	K 1_2_3 Stundenplan	Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander.	bei Nachmittagsunterricht ist die Esssituation meist ein Durcheinander	schwierige Esssituation durch Nachmittagsunterricht	
Befragte D, Pos. 41	K 1_2_3 Stundenplan	Hinderlich ist eben, dass ja, (3 Sek.), dass eben das vom Stundenplan oft so ist, dass sich manches nicht so ausgeht, und das dann ein Jahr lang, und im nächsten Jahr ist es wieder ganz anders, und dann geht sich das Essen vielleicht wieder viel besser aus.	der Stundenplan kann bei einer schlechten Aufteilung ein regelmäßiges Essen und Trinken verhindern	schlechter Stundenplan hindert an regelmäßiger Ernährung und Trinken	
Befragter F, Pos. 31	K 1_2_3 Stundenplan	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann.	Stundenplan ist Voraussetzung für Essen und Trinken im Schulalltag	Stundenplan Voraussetzung für Ess-und Trinkalltag	
Befragte A, Pos. 15	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in der Schule essen werde, mitnehme.	das Vorbereiten von Essen am Abend, das man am nächsten Tag mitnehmen kann ist sehr entlastend	Vorbereitung von Essen für den Schulalltag	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor <ul style="list-style-type: none"> • entlastend ist die Vorbereitung von Mahlzeiten • bewusste Pausen zum Essen und Trinken wichtig • Unterversorgung führt zu

Befragte A, Pos. 15	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ganz wichtig ist, dass man auch bei dem großen Stundenplan, den man oft hat und diesen sehr intensiven Stunden, die man da hat, dass man in den Pausen etwas zu sich nimmt ... und da auch eine gesunde Ernährung, ... spielt da eine große Rolle.	bei einem intensiven Vormittag ist es wichtig, sich bewusst Pausen für gesunde Ernährung zu nehmen	bewusste Pausen für gesunde Ernährung und Trinken im Schulalltag sind wichtig	Genervtheit, Müdigkeit, Hunger, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Unterzuckerung, Energieverlust, schlechte Laune, Ungeduld <ul style="list-style-type: none"> • gesunde Ernährung wichtig für energiereichen Schultag • Notfallnahrung (Süßes, Apfel, Snack vom Bäcker)
Befragte A, Pos. 27	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Es hat für mich schon sehr große Auswirkungen, wenn ich jetzt einen Tag lang, also einen halben Tag lang, nichts zu mir nehme am Vormittag, das äußert sich insofern, dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mithabe und das essen kann auch.	keine Nahrungsaufnahme am Vormittag führt dazu, dass die Lehrkraft schnell genervt reagiert, schnell müde wird; deshalb ist eine regelmäßige Ernährung wichtig	Genervtheit und Müdigkeit durch Unterversorgung	<ul style="list-style-type: none"> • Hunger und Durst erst, wenn der Fokus auf den Unterricht fehlt • kurze Trinkpausen lassen sich meist vereinbaren • Schwierigkeiten mit dem Rhythmus bei Nachmittagsunterricht • Notfallnahrung wichtig vor dem Betreten der Klasse
Befragte B, Pos. 17	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Und eine gesunde Ernährung in dem Sinne, dass man die Energie hat, überhaupt das Ganze durchzustehen.	gesunde Ernährung ist Grundvoraussetzung für die Versorgung mit Energie und somit den Lehreralltag	Grundvoraussetzung für einen energiereichen Schulalltag ist gesunde Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • richtige Ernährung wichtig für Entlastung • Essen und Trinken ist Eigenverantwortung, hängt nicht mit der Gesundheit zusammen
Befragte B, Pos. 23	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ich glaube vor allem Trinken ist wichtig, den jeder merkt körperlich, wenn zu wenig getrunken wurde. Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft. Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen.	wenig trinken wirkt sich auf die körperliche Gesundheit aus, es kommt zu Hungergefühlen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung; in der Schule ist es schwierig, da man nicht ständig mit einer Wasserflasche herum laufen kann	körperliche Probleme bei zu wenigem Trinken: Hunger, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung;	<ul style="list-style-type: none"> • Qualität und Auswahl der Lebensmittel bedeutend • optimale Versorgung wichtig für Gesundheit •

Befragte B, Pos. 27	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Das gibt es sicher. Das sind die Tage, wo ich schnell ein Merci esse, weil ich merke, es geht bergab und das geht schnell im Stehen. Natürlich ist es nicht gesund. Es wäre wahrscheinlich besser ein Stück Obst zu essen oder ein Brot oder keine Ahnung. Aber ja, es gibt so Tage.	es gibt Tage an denen die Energiereserve mit einem Merci aufgefüllt werden müssen, auch wenn es nicht gesund ist	Süßes als Notfallnahrung
Befragte C, Pos. 37	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ich glaube schon, dass es ein wichtiger Faktor ist, (lacht) weil wenn man unterzuckert ist, also zu wenig isst, oder zu wenig Energie hat, dann merkt man das. Es wird die Laune einfach schlechter, man wird selber müde. Auch mit dem Trinken, das merkt man halt schon, wenn man dann zu wenig zu sich genommen hat.	fehlende Versorgung führt zur Unterzuckerung, Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune; wenn man nicht trinkt und isst, merkt man es körperlich,	Unterversorgung führt zu: Unterzuckerung, Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune
Befragte C, Pos. 39	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Belastend? Belastend kann man glaub ich nicht sagen, man merkt einfach selber, dass die Laune schlechter wird und dass man ungeduldiger wird.	fehlende Versorgung ist nicht belastend, aber man merkt die schlechte Laune und Ungeduld selbst,	Unterversorgung führt zu schlechter Laune und Ungeduld,
Befragte C, Pos. 41	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen. Aber das kommt selten vor und wenn, dann muss man halt, (2 Sek.) entweder man schafft es dann so, oder man muss eben zwischendurch etwas trinken gehen.	es kommt vor, aber sehr selten, dass Schultage so stressig sind, dass man keine Pause findet, in der kurz getrunken werden kann	kurze Trinkpausen sind meist möglich

Befragte D, Pos. 29	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Natürlich gehört das dazu. Und für mich war es immer problematisch, wenn ich selber beobachtet habe, wenn ich Nachmittagsunterricht habe, dass das nicht geregelt dann ist, sondern, dass das Essen dann ziemlich untergeht. Das irgendwie so hineinfließt in den Tag und man manchmal Sachen isst, die ... oder in einem Rhythmus isst, der eigentlich nicht gesund ist.	Essen und Trinken spielt eine Rolle für die Berufsgesundheit, gerade bei Nachmittagsunterricht ist es, aufgrund von diversen Faktoren, schwierig einen Rhythmus zu finden und geregelt zu essen	Schwierigkeiten beim Rhythmus des Ess- und Trinkalltages, wenn Nachmittagsunterricht ist
Befragte D, Pos. 33	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ja, wenn ich zu wenig gegessen habe, und ich habe Hunger und Durst, merke ich, dass ich grantig werde, ungeduldig werde. Das ist mir bewusst natürlich, und ich versuche dann schon irgendwo etwas zu essen aufzutreiben, bevor ich in die Klasse gehe, aber das gelingt nicht immer.	fehlende Versorgung führt zu Hunger und Durst, folglich kommt es zu schlechter Laune und Ungeduld; die Lehrkraft versucht somit vor dem Betreten der Klasse Notfallnahrung aufzunehmen	Unterversorgung führt zu: Hunger, Durst, schlechter Laune, Ungeduld; wichtig Notfallnahrung vor Betreten der Klasse
Befragter E, Pos. 15	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	In erste Linie einmal die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag, Sport und vielleicht Stressabbau, sprich stressfreie Geschichte, sich viele Sachen selber einteilen können, was ja beim Lehrerberuf möglich ist. Einfach das Zeitfenster sinnvoll nutzen, um eben auf die eigene Gesundheit zu schauen.	entlastend im Lehrer*innenberuf ist die richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag in Form von Sport, Stressabbau, freier Zeiteinteilung und das Achtgeben auf die eigene Gesundheit;	Entlastung durch richtige Ernährung, Bewegung, Ausgleich zum Schulalltag (Sport, Stressabbau, freie Zeiteinteilung, Achtung der Gesundheit)

Befragter E, Pos. 31	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Wichtig? Ja, wichtig ..., ich glaub das ist im Lehrerberuf nicht 100% erforderlich, dass man sich eine Jausenpause nimmt, weil ja, vielleicht für eine Kleinigkeit, ja. Aber ich denke mir, am Bau zum Beispiel ist es sicher wichtiger, oder nötiger, weil man einfach mehr Kalorien verbraucht und einfach mehr Energie wieder zuführen sollte als jetzt bei uns im Lehrerberuf.	Essen und Trinken spielt kaum eine Rolle für die Lehrer*innengesundheit, denn der Lehrerberuf ist nicht allzu anstrengend	Essen und Trinken für Lehrer*innengesundheit nicht ausschlaggebend
Befragter E, Pos. 35	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Hin und wieder gibt es die Situation, ja. Dann ersuche ich eine Kollegin, die bei uns an der Schule zuständig ist für den Apfeleinkauf, ob Sie mir vielleicht einen Apfel verkauft. Also das ist dann meine Notnahrung, sage ich einmal. (lacht)	es gibt selten Situationen der Unterversorgung, diese wird durch einen Apfel behoben	Notfallnahrung- Apfel
Befragter F, Pos. 25	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Eigentlich nicht. Das Trinken ist die Eigenverantwortung, da hat man Möglichkeiten einfach, man muss einfach nur schauen. Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem. Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen. So gesehen sehe ich meine Gesundheit durch meine Lehrtätigkeit an der Schule nicht grob beeinträchtigt.	die Gesundheit hängt nicht mit dem Essen und Trinken zusammen, Trinken ist Eigenverantwortung, die Grundvoraussetzungen sind gegeben und Essen ist durch eine gute Selbstorganisation problemlos möglich	Essen und Trinken nicht ausschlaggebend für Berufsgesundheit; kann beides durch Eigenverantwortung problemlos organisiert werden

Befragte G, Pos. 29	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ich bin eine Person, die sehr viel Wert auf Lebensmittel legt, ich kaufe sehr viel biologisch, regional oder fair gehandelte Produkte. Mir ist eine sehr hohe Qualität bei den Lebensmitteln extrem wichtig und ich glaube schon, dass das mit Gesundheit sehr viel zu tun hat	hohe Qualität und Auswahl der Lebensmittel ist sehr wichtig für die Gesundheit	Qualität und Auswahl der Lebensmittel wichtig für Gesundheit
Befragte G, Pos. 29	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ich merke einfach, es geht mir auch besser, wenn ich so ein gutes Essen, da hat man nicht das Gefühl, dass man so voll ist, sondern dass es einem Energie gibt.	ausgewogenes Essen versorgt einen optimal mit Energie	optimale Energieversorgung durch ausgewogene Ernährung
Befragte G, Pos. 33	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Also in der Klasse habe ich eigentlich nie Hunger. Das ist eher in den Freistunden, dass ich merke, jetzt habe ich Durst oder jetzt habe ich Hunger, jetzt muss ich auf die Toilette. Im Unterricht passiert es mir eigentlich nicht, da bin ich viel zu fokussiert auf das, was ich gerade mache. Da passiert es mir eher weniger. Immer wenn ich ganz konzentriert arbeite, zum Beispiel auch bei der Vorbereitung für irgendein Projekt oder so, da kann ich auch mehrere Stunden durcharbeiten, ohne dass ich ein Hungergefühl bekomme. Aber wenn ich sozusagen Zeit habe, wenn es eine Entspannungsphase gibt oder eine Pausenphase, dann habe ich immer sofort Hunger. Das Problem ist, dann ist es meistens schon zu	Hunger und Durst kommt in den Phasen auf, in denen die Lehrkraft den Fokus verliert, also wenn Zeit ist und entspannt wird, kommt Hunger auf; meist ist es dann schon zu spät für eine ordentliche Nahrungszubereitung und es wird das nächste Essbare aufgenommen	Hunger und Durst nur in freien Phasen, wenn der Fokus auf den Unterricht fehlt

		spät. Dann habe ich schon so einen Riesen hunger, dass ich mir nicht mehr die Zeit nehme etwas für mich zu kochen oder etwas besonders vorzubereiten. Sondern dann laufe ich in das nächste Geschäft, wo es etwas Essbares gibt, und kaufe mir das.			
Befragte G, Pos. 35	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.	es gibt Notfallnahrung in Form eines Apfels oder eines Snacks vom naheliegenden Bäcker	Notfallnahrung- Apfel, Snack vom Bäcker	
Befragte G, Pos. 45	K 1_2_4 Essen und Trinken als Gesundheitsfaktor	Das stecke ich eher weg, ja, glaube ich. Wenn ich fokussiert bin, spielt bei mir Hunger und Durst eigentlich keine Rolle.	Hunger und Durst spielt bei fokussierter Arbeit keine Rolle	Hunger und Durst bei Konzentration nicht vorhanden	
Befragter E, Pos. 31	K 1_2_4_1 Essen und Trinken als neutraler Faktor	Wichtig? Ja, wichtig ..., ich glaub das ist im Lehrerberuf nicht 100% erforderlich, dass man sich eine Jausenpause nimmt, weil ja, vielleicht für eine Kleinigkeit, ja. Aber ich denke mir, am Bau zum Beispiel ist es sicher wichtiger, oder nötiger, weil man einfach mehr Kalorien verbraucht und einfach mehr Energie wieder zuführen sollte als jetzt bei uns im Lehrerberuf.	Essen und Trinken spielt kaum eine Rolle für die Lehrer*innengesundheit, denn der Lehrerberuf ist nicht allzu anstrengend	Essen und Trinken für Lehrer*innengesundheit nicht ausschlaggebend	K 1_2_4_1 Essen und Trinken als neutraler Faktor • Essen und Trinken für die Gesundheit nicht ausschlaggebend
Befragter F, Pos. 25	K 1_2_4_1 Essen und Trinken als neutraler Faktor	Eigentlich nicht. Das Trinken ist die Eigenverantwortung, da hat man Möglichkeiten einfach, man muss einfach nur schauen. Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die	die Gesundheit hängt nicht mit dem Essen und Trinken zusammen, Trinken ist Eigenverantwortung, die Grundvoraussetzungen sind gegeben und Essen ist durch eine	Essen und Trinken nicht ausschlaggebend für Berufsgesundheit; kann beides durch Eigenverantwortung problemlos organisiert werden	

		Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem. Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen. So gesehen sehe ich meine Gesundheit durch meine Lehrtätigkeit an der Schule nicht grob beeinträchtigt.	gute Selbstorganisation problemlos möglich		
Befragte A, Pos. 27	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Es hat für mich schon sehr große Auswirkungen, wenn ich jetzt einen Tag lang, also einen halben Tag lang, nichts zu mir nehme am Vormittag, das äußert sich insofern, dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mitnehme und das essen kann auch.	keine Nahrungsaufnahme am Vormittag führt dazu, dass die Lehrkraft schnell genervt reagiert, schnell müde wird; deshalb ist eine regelmäßige Ernährung wichtig	Genervtheit und Müdigkeit durch Unterversorgung	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag <ul style="list-style-type: none"> • Unterversorgung führt zu Genervtheit, Müdigkeit, Hunger, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Energieverlust, Unterzuckerung, schlechte Laune, Ungeduld • bei langen Zeitspannen ohne Versorgung kommt es zu Hunger • Hunger nur, wenn der Fokus im Unterricht nachlässt
Befragte A, Pos. 29	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Dadurch ich mein Frühstück um halb sechs zu mir nehme und dann die nächste größere Mahlzeit erst um 10 Uhr 10 zu mir nehme, habe ich in dieser Zwischenzeit schon etwas mehr Hunger. Das (3 Sek.) halte ich aus.	es kommt am Vormittag oft zu Hunger, da die Zeitspanne vom Frühstück zu Hause bis zur 10-Uhr-Pause lange ist,	Hunger aufgrund der langen Zeitspanne zwischen den Essenszeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Energielosigkeit erst am Unterrichtsende, davor ist der Fokus zu groß • Notfallnahrung (Süßes, Apfel, Snack vom Bäcker) • kurze Trinkpausen meist vereinbar
Befragte B, Pos. 23	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Ich glaube vor allem Trinken ist wichtig, den jeder merkt körperlich, wenn zu wenig getrunken wurde. Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft. Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig	wenig trinken wirkt sich auf die körperliche Gesundheit aus, es kommt zu Hungergefühlen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung; in der Schule ist es schwierig, da man nicht ständig mit einer Wasserflasche herum laufen kann	körperliche Probleme bei zu wenigem Trinken: Hunger, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung;	

		ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen.		
Befragte B, Pos. 27	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Das gibt es sicher. Das sind die Tage, wo ich schnell ein Merci esse, weil ich merke, es geht bergab und das geht schnell im Stehen. Natürlich ist es nicht gesund. Es wäre wahrscheinlich besser ein Stück Obst zu essen oder ein Brot oder keine Ahnung. Aber ja, es gibt so Tage.	es gibt Tage an denen die Energiereserve mit einem Merci aufgefüllt werden müssen, auch wenn es nicht gesund ist	Süßes als Notfallnahrung
Befragte C, Pos. 37	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Ich glaube schon, dass es ein wichtiger Faktor ist, (lacht) weil wenn man unterzuckert ist, also zu wenig isst, oder zu wenig Energie hat, dann merkt man das. Es wird die Laune einfach schlechter, man wird selber müde. Auch mit dem Trinken, das merkt man halt schon, wenn man dann zu wenig zu sich genommen hat.	fehlende Versorgung führt zur Unterzuckerung, Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune; wenn man nicht trinkt und isst, merkt man es körperlich,	Unterversorgung führt zu: Unterzuckerung, Energieverlust, Müdigkeit, schlechter Laune
Befragte C, Pos. 39	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Belastend? Belastend kann man glaub ich nicht sagen, man merkt einfach selber, dass die Laune schlechter wird und dass man ungeduldiger wird.	fehlende Versorgung ist nicht belastend, aber man merkt die schlechte Laune und Ungeduld selbst,	Unterversorgung führt zu schlechter Laune und Ungeduld,
Befragte C, Pos. 41	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen. Aber das kommt selten vor und wenn, dann muss man halt, (2 Sek.) entweder man schafft es dann so, oder man muss eben zwischendurch etwas trinken gehen.	es kommt vor, aber sehr selten, dass Schultage so stressig sind, dass man keine Pause findet, in der kurz getrunken werden kann	kurze Trinkpausen sind meist möglich

Befragte D, Pos. 33	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Ja, wenn ich zu wenig gegessen habe, und ich habe Hunger und Durst, merke ich, dass ich grantig werde, ungeduldig werde. Das ist mir bewusst natürlich, und ich versuche dann schon irgendwo etwas zu essen aufzutreiben, bevor ich in die Klasse gehe, aber das gelingt nicht immer.	fehlende Versorgung führt zu Hunger und Durst, folglich kommt es zu schlechter Laune und Ungeduld; die Lehrkraft versucht somit vor dem Betreten der Klasse Notfallnahrung aufzunehmen	Unterversorgung führt zu: Hunger, Durst, schlechter Laune, Ungeduld; wichtig Notfallnahrung vor Betreten der Klasse
Befragter E, Pos. 35	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Hin und wieder gibt es die Situation, ja. Dann ersuche ich eine Kollegin, die bei uns an der Schule zuständig ist für den Apfeleinkauf, ob Sie mir vielleicht einen Apfel verkauft. Also das ist dann meine Notnahrung, sage ich einmal. (lacht)	es gibt selten Situationen der Unterversorgung, diese wird durch einen Apfel behoben	Notfallnahrung- Apfel
Befragter F, Pos. 27	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Nein, eigentlich nicht, also ich bin dann so fokussiert, ich merke einfach nur, dass nach Ende des Schultages die Energie schwindet. Also ich brauche dann unbedingt eine Pause, ich bin dann richtig erschöpft. Ja, weil einfach, dass hängt weniger mit der Ernährung zusammen, sondern einfach mit der Tatsache, dass einem dieses Unterrichten alles abverlangt, man ist einfach voll gefordert und im Endeffekt nach mehreren Stunden unterrichten bin ich einfach erschöpft.	Lehrkraft ist im Schulalltag so fokussiert, dass keine Gefühl von Hunger oder Durst aufkommt, am Ende des Schultages ist der Energieverlust aber spürbar und man braucht unbedingt eine Pause	Fokus während des Schulalltags lässt keinen Hunger und Durst aufkommen, aber am Ende des Schultages ist man energielos

Befragte G, Pos. 33	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Also in der Klasse habe ich eigentlich nie Hunger. Das ist eher in den Freistunden, dass ich merke, jetzt habe ich Durst oder jetzt habe ich Hunger, jetzt muss ich auf die Toilette. Im Unterricht passiert es mir eigentlich nicht, da bin ich viel zu fokussiert auf das, was ich gerade mache. Da passiert es mir eher weniger. Immer wenn ich ganz konzentriert arbeite, zum Beispiel auch bei der Vorbereitung für irgendein Projekt oder so, da kann ich auch mehrere Stunden durcharbeiten, ohne dass ich ein Hungergefühl bekomme. Aber wenn ich sozusagen Zeit habe, wenn es eine Entspannungsphase gibt oder eine Pausenphase, dann habe ich immer sofort Hunger. Das Problem ist, dann ist es meistens schon zu spät. Dann habe ich schon so einen Riesen hunger, dass ich mir nicht mehr die Zeit nehme etwas für mich zu kochen oder etwas besonders vorzubereiten. Sondern dann laufe ich in das nächste Geschäft, wo es etwas Essbares gibt, und kaufe mir das.	Hunger und Durst kommt in den Phasen auf, in denen die Lehrkraft den Fokus verliert, also wenn Zeit ist und entspannt wird, kommt Hunger auf; meist ist es dann schon zu spät für eine ordentliche Nahrungszubereitung und es wird das nächste Essbare aufgenommen	Hunger und Durst nur in freien Phasen, wenn der Fokus auf den Unterricht fehlt
Befragte G, Pos. 35	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.	es gibt Notfallnahrung in Form eines Apfels oder eines Snacks vom naheliegenden Bäcker	Notfallnahrung- Apfel, Snack vom Bäcker

Befragte G, Pos. 45	K 1_2_4_2 Energieversorgung über den Vormittag	Das stecke ich eher weg, ja, glaube ich. Wenn ich fokussiert bin, spielt bei mir Hunger und Durst eigentlich keine Rolle.	Hunger und Durst spielt bei fokussierter Arbeit keine Rolle	Hunger und Durst bei Konzentration nicht vorhanden	
---------------------	---	---	---	--	--

Kategorie 2

Dokument	Code	codiertes Segment	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
Befragter E, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Aber Vormittag normalerweise nein.	am Vormittag keine Nahrungsaufnahme	keine Nahrung am Vormittag	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag
Befragte A, Pos. 45	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Wenn das jetzt wirklich ein sehr anstrengender Tag war, dann bedarf mein Körper schon sehr nach einer Belohnung und das ist dann halt schon auch etwas Ungesundes	an anstrengenden Schultagen bedarf der Körper einer ungesunden Belohnung	ungesunde Belohnung an anstrengenden Tagen notwendig	<ul style="list-style-type: none"> keine Nahrung am Vormittag ungesunde Belohnung nach anstrengenden Tagen Essen muss jeder individuell entscheiden, allerdings Energieversorgung wichtig Frühstück: gemeinsame Mahlzeit mit der Familie, Brot mit Belag, Tee oder Kaffee, Müsli, Gebäck, ausreichend, Obst; fällt wegen Zeitmangel aus, kalte Getränke Vormittagsjause: Obst oder Süßes von Kolleg*innen, Reste vom Abendessen, Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht Mittagessen in der Schule: Brot, Müsli, Brei, ausgiebig im Restaurant mit Getränk, zu 80% warm, kalte Jause von Zuhause oder vom Bäcker, Zeitfaktor ausschlaggebend, ordentliches Essen nicht möglich, Mittagsmenü im Café, lieber
Befragte B, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Das ist das, worauf man am ehesten vergisst	Auf das Trinken vergisst man im Schulalltag sehr leicht.	aufs Trinken vergisst man schnell im Schulalltag	
Befragte G, Pos. 55	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Nein, nein, überhaupt nicht. Also ich komme, (8 Sek.) ich glaube, ich komme knapp auf einen Liter pro Tag. Also jetzt nicht Kaffee, weil es ist maximal ein Viertel Tee, was ich trinke in der Früh, dann untermittags ein Glas Wasser und am Abend auch noch einmal ein Viertel, also nein, mehr als ein dreiviertel Liter wird es nicht sein. Außer ich mache Sport, dann trinke ich schon etwas mehr, aber auf die zwei Liter, die vorgeschrieben sind, auf die komme ich nie im Leben, da	Befragte trinkt maximal einen Liter am Tag; ein Viertel Tee in der Früh, ein Glas Wasser untermittags und ein Glas Wasser am Abend; mehr nur, wenn Sport betrieben wird, dann etwas zwei Liter über den Tag verteilt zu einem ausreichenden Trinken müsste sich die Befragte zwingen; hinzu kommen zwei Tassen Kaffee pro Tag	Trinkmenge max. 1 l pro Tag	

		müsste ich mich so zwingen dazu. Selbst mit Kaffee, Kaffee trinke ich meist zwei Tassen, eine in der Früh und eine am Nachmittag.			aufwärmen als zubereiten, Junk-Food aus dem Supermarkt oder vom Imbiss, Vorgekochtes bei guter Organisation, <ul style="list-style-type: none"> • kurze Mittagspause: Weckerl oder Obst • Nachmittagsunterricht: Kleinigkeiten über den Tag verteilt, in den Pausen andere Aufgaben o Vorgekochtes wird in der Mikrowelle erwärmt o Kann zu einem Durcheinander im Essalltag führen • Abendessen: warm, falls zu Mittag eine Jause, in den ersten Jahren oft ausgefallen, weil zu lange in der Schule, • Essensrhythmus schwierig zu finden • Essen in der Gemeinschaft ist gut für die Psyche • EH- Unterricht vorteilhaft • Unterschiede im Essen am Wochenende und in den Ferien • Trinken im Schulalltag: o auf Trinken wird leicht vergessen, viel zu wenig getrunken
Befragte A, Pos. 31	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Genau das kommt vor, wenn ich zum Beispiel Gangaufsicht habe. Das ist bei mir jeden Freitag, die habe ich genau in der großen Pause und da habe ich natürlich keine Zeit zum Essen. Das mache ich dann so, dass ich während der kurzen Fünfminutenpausen ein paar Bissen zu mir nehme, und somit ist dann die ganze Jause um 12 Uhr auch gegessen. Wenn ich die fünf Minuten über den Tag verteilt esse. Da habe ich halt nicht die Zeit, dass ich das ganze Brot schaff, aber wie gesagt, ein paar Bissen, und dann ist da eine Lösung gefunden dafür.	bei der Gangaufsicht (einmal wöchentlich) in der großen Pause bleibt keine Zeit zu Essen, dann wird die Jause über den Vormittag verteilt in den kurzen Pausen gegessen	Gangaufsicht hindert am Essen in der großen Pause, so muss die Nahrung verteilt über den Vormittag aufgenommen werden	

Befragte G, Pos. 51	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ich kann mich erinnern, wie ich begonnen habe mit dem Unterrichten, ist es mir total komisch vorgekommen, dass man nicht trinken darf während dem Unterricht. Also das ist eine Schulregel bei uns, und ich habe mir gedacht, dass ist eine komische Schulregel, aber ich habe es trotzdem so übernommen. Wobei wenn mich die Kinder fragen, ob Sie etwas trinken dürfen, habe ich eigentlich noch nie nein gesagt.	bei Dienstantritt war es schwierig, mit der Schulregel umzugehen, dass im Unterricht nicht getrunken wird; bei einer Anfrage von Schüler*innen dürfen sie trinken	beginnende Ungewohnheit mit dem Trinkverbot im Unterricht	<ul style="list-style-type: none"> o Trinkmenge max. 1 Liter o Dienstantritt Trinkverbot ungewohnt, ist belastend, Trinken sollte im Unterricht erlaubt werden o bei Durst im Unterricht wird von Wasserhahn getrunken o Voraussetzungen gegeben <ul style="list-style-type: none"> • Gangaufsicht führt zu unregelmäßigem Essen • Fünf-Minuten-Pausen für Versorgung zu kurz • 10-Uhr-Pause meist für Versorgung verfügbar
Befragte G, Pos. 53	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Nein, wenn ich einen Durst habe, dann gehe ich schnell zum Wasserhahn und nehme einen Schluck, oder wenn ich einen kratzigen Hals bekomme, eigentlich ist das das Problem, wenn ich viel rede, dann kriege ich einen kratzigen Hals. Das stört die Kinder eigentlich nicht, dann haben Sie kurz eine Verschnaufpause.	bei Durst bzw. Halskratzen im Unterricht trinkt die Befragte vom Wasserhahn, somit haben die Schüler*innen eine kurze Pause und es stört sie nicht	bei Durst der Lehrkraft wird vom Wasserhahn getrunken, Schüler*innen haben eine kurze Verschnaufpause	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Unterricht bis max. 15 Uhr Essen zu Hause, meist wird beim Kochen schon genascht • Unterversorgung: Energieverlust, Müdigkeit, schlechte Laune, Genervtheit, Ungeduld • Notfallnahrung: Süßes, Apfel; besser wäre Brot oder Obst ; vor dem Betreten der Klasse wichtig, keine Belastung, aber hat Auswirkungen, Hunger bei fokussierten Aufgaben selten
Befragte B, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Wenn ich Nachmittagsunterricht hatte, war es bei mir mit dem Stundenplan dieses Jahr blöd, weil ich keine Pause hatte, weil wir einfach Werken vorgezogen haben. Also wir haben gesagt nur 10 Minuten Mittagspause und da geht sich halt aus, dass man ein Weckerl isst und etwas trinkt	bei Nachmittagsunterricht mit kurzer Mittagspause bleibt leider nur Zeit für ein Weckerl oder ein Stück Obst	kurze Mittagspause lässt Zeit für Weckerl oder Obst	

		oder ein Stück Obst isst. Aber es geht sich nicht wirklich aus Mittag zu essen.		
Befragte D, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander. Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist. Auch in der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen, muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.	bei Nachmittagsunterricht wird meist über den Tag immer wieder eine Kleinigkeit gegessen, da oft in den Pausen keine Zeit bleibt, weil etwas anderes erledigt werden muss, oder in der Mittagspause Eltern kommen und etwas brauchen	bei Nachmittagsunterricht gibt es Kleinigkeiten über den Tag verteilt, da die Pausen oft mit anderen Aufgaben voll sind, z.B. Elterngespräche
Befragte A, Pos. 25	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle.	Bei Nachmittagsunterricht wird vorgekochtes Essen in der Mikrowelle erwärmt.	Bei Nachmittagsunterricht: Vorgekochtes in der Mikrowelle erwärmen
Befragte B, Pos. 35	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Wenn ich bis drei Schule habe, und ich esse vorher nicht, oder wenig, dann habe ich Hungergefühle und ich merke, dass wenn ich nach Hause komme, dass ich zum Beispiel beim Kochen schon nasche, oder vorher schon etwas esse, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Und wenn das Essen dann fertig ist, habe ich nicht wirklich Hunger. Aber der Körper braucht schon so dringend, schnell Energie, dass ich einfach schnelle	Bei Unterricht bis maximal 15 Uhr wird erst zu Hause Mittag gegessen, oftmals ist der Hunger aber schon so groß, dass beim Kochen schon sehr viel genascht wird, und dann kein Hunger mehr da ist, wenn das Essen fertig ist; es werden schnelle Energielieferanten gesucht, die meist nicht gesund sind	Bei Unterricht bis max. 15 Uhr wird zu Hause gegessen, oft kommt es bereits davor zu Hunger, dieser wird durch meist ungesunde schnelle Energielieferanten gestillt

		Energienlieferanten suche. Und das ist meistens auch nicht das Gesundeste.		
Befragte C, Pos. 37	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ich glaube schon, dass es ein wichtiger Faktor ist, (lacht) weil wenn man unterzuckert ist, also zu wenig isst, oder zu wenig Energie hat, dann merkt man das. Es wird die Laune einfach schlechter, man wird selber müde. Auch mit dem Trinken, das merkt man halt schon, wenn man dann zu wenig zu sich genommen hat.	bei Unterversorgung fehlt die Energie und man merkt, dass die Laune schlechter wird und Müdigkeit auftritt	Unterversorgung lässt Energieschwinden --> Müdigkeit und schlechte Laune
Befragte B, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Manchmal, wenn ich wirklich merke, es geht bergab, esse ich irgendeine Süßigkeit, wie ein Merci.	bei Unterversorgung gibt es eine Süßigkeit	Notfallnahrung Süßes bei Unterversorgung
Befragte B, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Das sind die Tage, wo ich schnell ein Merci esse, weil ich merke, es geht bergab und das geht schnell im Stehen.	bei Unterversorgung gibt es eine Süßigkeit, weil es schnell im Stehen geht	Notfallnahrung Süßes bei Unterversorgung
Befragte A, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mithabe und das essen kann auch.	bei Unterversorgung kommt es zu Genervtheit und Müdigkeit; somit ist Notfallnahrung sehr wichtig	Unterversorgung führt zu Genervtheit und Müdigkeit, Notfallnahrung vor dem Betreten der Klasse sehr wichtig
Befragte B, Pos. 23	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft.	bei Unterversorgung kommt es zu Hunger und resultierend zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung	Unterversorgung führt zu Hunger, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung

Befragte D, Pos. 33	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, wenn ich zu wenig gegessen habe, und ich habe Hunger und Durst, merke ich, dass ich grantig werde, ungeduldig werde. Das ist mir bewusst natürlich, und ich versuche dann schon irgendwo etwas zu essen aufzutreiben, bevor ich in die Klasse gehe, aber das gelingt nicht immer.	bei Unterversorgung kommt es zu schlechter Laune und Ungeduld; Notfallnahrung vor dem Betreten der Klasse ist dann sehr wichtig	Unterversorgung führt zu schlechter Laune, Ungeduld; Notfallnahrung vor dem Betreten der Klasse sehr wichtig
Befragte A, Pos. 39	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja also, wenn ich jetzt um 11:30 aus habe, dann ist es natürlich für mich ganz klar, dass ich mir auch das Mittagessen selber zubereiten kann, dann noch schnell.	bei Vormittagsunterricht wird danach zu Hause frisch gekocht,	bei Vormittagsunterricht wird frisch zu Hause gekocht
Befragte B, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Es wäre wahrscheinlich besser ein Stück Obst zu essen oder ein Brot oder keine Ahnung.	besser wäre Obst oder Brot als Notfallnahrung	bessere Notfallnahrung wäre Brot, Obst
Befragte C, Pos. 23	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Meistens Brot mit Wurst, Butter, Marmelade, ja	Brot mit Wurst, Butter, Marmelade zum Frühstück	Frühstück: Brot mit Wurst, Butter, Marmelade
Befragte D, Pos. 25	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Manchmal auch nur ein Brot mit Käse oder irgendeinen Brei mit Haferflocken oder eher Müsli ähnliches, was schnell zubereitet werden kann. Manchmal auch eine Fertigsuppe, aber nichts Großartiges, was ich von zuhause vorkoche.	Das Mittagessen in der Schule ist ein Brot mit Käse oder ein Brei mit Haferflocken, ein Müsli, oder eine Fertigsuppe; nicht Großartiges, etwas Schnelles	Mittagessen in der Schule: Brot mit Käse, Brei mit Haferflocken, Müsli oder Fertigsuppe; etwas schnelles
Befragter E, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Im Schulalltag kommt es drauf an, sehr selten einen Kaffee, ich sag einmal ein bis zwei Glas Wasser am Tag, und mit Nachmittagsunterricht meistens schon ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk	das Mittagessen bei Nachmittagsunterricht ist ausgiebig mit einem Getränk, aber zeitlich sehr begrenzt	Mittagessen in der Schule: ausgiebig mit Getränk, aber zeitlich begrenzt

		natürlich dazu. Aber das auch eher zeitlich begrenzt, je nachdem wie viel Zeit halt ist vor dem Nachmittagsunterricht.		
Befragter E, Pos. 23	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.	das Mittagessen in der Mittagspause ist in der Regel warm, in 80% ist es zeitlich nicht möglich	Mittagessen in der Schule zu 80% warm
Befragte D, Pos. 45	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Es wird nur zu Mittag warm gegessen, am Abend nicht.	das Mittagessen ist warm, das Abendessen nicht	warmes Mittagessen, kaltes Abendessen
Befragter E, Pos. 25	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Gasthaus.	das Mittagsmenü wird in einem Gasthaus eingenommen	Mittagessen in der Schule: im Gasthaus
Befragte D, Pos. 47	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Nein, wird nicht nachgeholt. Das entfällt. Es gibt dann trotzdem eine kalte Jause am Abend.	das warme Mittagessen entfällt bei einer Jause in der Pause und es wird am Abend trotzdem kalt gegessen	Mittagessen in der Schule: kalte Jause, Abendessen trotzdem kalt
Befragte B, Pos. 43	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.	der Zeitfaktor ist ausschlaggebend für die Gestaltung der Mittagspause, die Befragte möchte nicht in 20 Minuten essen, dass ist ihr zu stressig	Zeitfaktor für die Gestaltung der Mittagspause ausschlaggebend; ordentliches Essen in 20 Minuten zu stressig
Befragte B, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler	die Fünfminutenpausen sind oft zu kurz fürs Trinken oder Essen	Fünfminutenpausen zu kurz für Versorgung

		möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc.		
Befragte C, Pos. 30-31	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Also das bringen Sie von zu Hause mit? B3: Ja!	die Jause wird von zu Hause mitgebracht	Mittagessen in der Schule: Jause von zu Hause
Befragte G, Pos. 31	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Also belastend würde ich es nicht nennen, aber ich arbeite schon ständig daran. Dass ich mir denke, ich nehme mir das jetzt vor, dass ich es verbessere. Das schon, aber momentan habe ich noch keinen passenden Rhythmus gefunden oder einen Rhythmus, den ich auch über längere Zeit durchhalten kann. Es gibt immer wieder so Zeiten, wo ich sage, ich nehme mir das jetzt vor, und dann funktioniert das ein bis zwei Wochen. Dann aber nimmt die Motivation wieder ab und dann wird es wieder weniger.	die Lehrkraft hat keinen passenden Rhythmus für die Nahrungsaufnahme und arbeitet ständig daran, dies zu verbessern, allerdings funktioniert dies meist nur über kurze Zeit, wenn man es sich vornimmt	Schwierigkeiten mit dem Finden eines passenden Rhythmus zur Nahrungsaufnahme
Befragter F, Pos. 37	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Da gibt es einen Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit und logischerweise auch zwischen Wochenende und Wochentagen und ja, je nachdem, wie lange ich Schule habe, ist es natürlich so, dass sich das verschiebt, wenn ich die erste Nahrung aufnehme. Das kann entweder um 12 sein oder	die Nahrungsaufnahme zu Mittag ändert sich in den Ferien und auch an den Wochenenden, es verschiebt sich, wenn das Mittagessen aufgenommen wird, es kann schon um 12 sein, aber auch deutlich nach hinten verschoben werden	unterschiede in der Nahrungsaufnahme zu Mittag in den Ferien und am Wochenende; nach hinten verschoben

		um zwei, je nachdem. In dieser Bandbreite bewegt sich das, je nach Dauer des Schultages.		
Befragte B, Pos. 23-25	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen. I: Also empfinden Sie diese, bei Ihnen eher die Trinksituation, als belastend? B2: Eher, ja!	Die Trinksituation, vor allem, dass man nicht ständig die Möglichkeit hat zu trinken, wird als Belastung empfunden	belastend, dass dauerhaftes Trinken nicht möglich ist
Befragte D, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Am Vormittag meistens Apfel, Banane oder wenn es etwas Süßes gibt, kann es auch etwas Süßes sein. Wenn Kolleg*innen etwas mitbringen, kann ich nicht nein sagen.	die Vormittagsjause besteht aus Obst, oder etwas Süßem, wenn Kolleg*innen es mitbringen	Vormittagsjause: Obst oder Süßes von Kolleg*innen
Befragte C, Pos. 57	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Es wird eigentlich schon nachgeholt zu Hause dann, aber nicht so viel.	ein warmes Mittagessen wird in kleinerer Menge nachgeholt	Mittagessen in der Schule: warmes Mittagessen wird zu Hause nachgeholt, kleine Menge
Befragter E, Pos. 49	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Für mich wäre es sowieso ein Anliegen, dass man auch während des Unterrichts etwas trinken darf, sowohl Lehrer als auch Schüler.	es ist ein Anliegen, dass während des Unterrichts getrunken werden darf, sowohl Schüler*innen als auch Lehrer*innen	Trinken während dem Unterricht soll erlaubt werden

Befragte A, Pos. 37	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Es kommt sehr selten vor, dass ich in meiner Pause jetzt wirklich, die dauert 20 Minuten, diese ganzen 20 Minuten, dass ich diese opfern muss für ein Problem, oder für ein, irgendeinen anderen Aufwand. Das kommt extrem selten vor. Ich bin da sehr positiv gestimmt was das betrifft.	es kommt selten vor, dass die gesamte 10-Uhr-Pause für schulische Aktivitäten geopfert werden muss	10-Uhr-Pause selten belegt mit schulischen Aufgaben
Befragte A, Pos. 43	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Also, wie gesagt ich nehme mir das lieber mit, tu es erwärmen und esse es dann. Anstelle mich jetzt da groß, darüber zu kümmern, dass ich da die Zutaten noch kaufen muss und das Essen dann noch zubereiten muss, das ist für mich etwas unangenehm. Wäre für mich unangenehm.	es wird bevorzugt etwas Mitgebrachtes zu Erwärmen, anstatt in der Mittagspause im Aufenthaltsraum etwas zuzubereiten	Mittagessen in der Schule: lieber aufwärmen als zubereiten
Befragte A, Pos. 15	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Also ich bereite mir das Abendessen vor und nimm das dann am nächsten Tag gleich mit in die Schule.	es wird mehr Abendessen zubereitet und dann gleich am nächsten Tag mit in die Schule genommen	beim Abendessen wird eine größere Menge vorbereitet und am nächsten Tag als Schuljause mitgenommen
Befragte C, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und vom Trinken her, ich trinke sicher zu wenig (lacht), während der Schulzeit.	es wird während der Schulzeit zu wenig getrunken	am Vormittag wird zu wenig getrunken
Befragte G, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Das Essen war so weit weg und so im Hintergrund, dass ich gar kein Hungergefühl gehabt habe. In dieser Zeit habe ich wirklich 10 Kilo abgenommen, also ich bin von 72 Kilo auf 62 runter. Das ziemlich schnell, also in einem	Essen war im ersten Dienstjahr so nebensächlich, dass die Befragte 10 Kilo abgenommen hat	erstes Dienstjahr war Essen nur Nebensache --> 10 kg abgenommen

		halben Jahr eigentlich, in meinem ersten halben Jahr.		
Befragte G, Pos. 20-21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Dieses Müsli, essen Sie dieses noch zu Hause oder bereits in der Schule? B7: Zu Hause. Es ist ein gemeinsames Frühstück mit meinem Freund.	Frühstück als gemeinsame Mahlzeit mit dem Lebenspartner zu Hause	Frühstück als gemeinsame Familienmahlzeit zu Hause
Befragte G, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Okay, ich starte am Morgen mit einer Tasse Tee und einem Kaffee. Der Tee ist meistens ein Kräutertee. In der Früh gibt es immer ein Müsli, also ein Birchermüsli. Manchmal gibt es auch Brot, Butter und Marmelade, also das wechselt sich ab.	Frühstück ist eine Tasse Kräutertee und ein Birchermüsli, manchmal auch ein Brot mit Butter und Marmelade, das wechselt sich ab	Frühstück: Kräutertee; Birchermüsli oder Brot mit Butter und Marmelade
Befragter E, Pos. 39	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Dann muss ich eben schauen, dass ich Kekse oder irgendetwas im Kammer habe, damit ich darauf jederzeit zurückgreifen kann.	für den Notfall gibt es im Büro oft Kekse oder ähnliches	Notfallnahrung: Kekse im Büro
Befragte G, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und in der Schule haben wir das so eingeführt, dass wir einmal in der Woche gemeinsam essen gehen in ein Café ((Name des Cafés)) mit Kollegen ((Namen von Kollegen)). In dem Café ((Name des Cafés)) gibt es ein vegetarisches Mittagsmenü, das ist meist eine Suppe und eine Hauptspeise, und das genieße ich immer total	gemeinsames Essen mit Kolleg*innen in einem Café mit vegetarischem Mittagsmenü, das heißt Suppe und eine Hauptspeise; das genieße ich sehr	Mittagessen in der Schule: vegetarisches Menü mit Kolleg*innen im Café

Befragte A, Pos. 47	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse.	gutes Mittagessen ist sehr wichtig	gutes Mittagessen sehr wichtig
Befragte G, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Dann (3 Sek.) genau, dann habe ich Abendessen meistens auch keines gehabt, weil ich meistens so lange in der Schule war und vorbereitet habe, dass dann die Geschäfte schon geschlossen waren. Dann habe ich zu Hause auch nur Licht im Kühlschrank gehabt.	im ersten Dienstjahr oft auch kein Abendessen, das die Befragte so lange in der Schule war, dass die Geschäfte geschlossen hatten	Abendessen: im ersten Dienstjahr oft entfallen, weil so lange in der Schule, bis alles geschlossen hatte
Befragter E, Pos. 35	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Hin und wieder gibt es die Situation, ja. Dann ersuche ich eine Kollegin, die bei uns an der Schule zuständig ist für den Apfeleinkauf, ob Sie mir vielleicht einen Apfel verkauft. Also das ist dann meine Notnahrung, sage ich einmal. (lacht)	im Notfall wird ein Apfel gegessen	Notfallnahrung - Apfel
Befragte G, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Café ((Name des Cafés)) essen, dort haben sie ein Mittagsmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag. Und am Abend gibt es dann ein gemeinsames Abendessen.	in der Mittagspause gibt es eine Jause beim Bäcker oder ein Mittagsmenü im Café oder zu Hause etwas vom Vortag	Mittagspause: Jause vom Bäcker, Mittagsmenü im Café oder zu Hause etwas vom Vortag
Befragte C, Pos. 29	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Es ist schon ordentlich, aber halt etwas Kaltes, also einfach eine Jause eigentlich.	in der Mittagspause wird eine kalte Jause gegessen	Mittagspause: kalte Jause
Befragte D, Pos. 35	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, in meiner Lade vielleicht (lacht) oder im Aufenthaltsraum,	in der Schreibtischlade oder im Aufenthaltsraum gibt es häufig Süßigkeiten als Notfallnahrung	Notfallnahrung- in der Schreibtischlade oder im Lehreraufenthaltsraum

		wenn jemand etwas mitgebracht hat.		
Befragte A, Pos. 51	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	<p>Bezüglich essen muss auch jeder selber individuell entscheiden, was er sich mitnimmt, und was er wann zu sich nimmt. Aber ich glaube man sollte schon sich bewusst machen, dass das ganz wichtig ist überhaupt, für den ganzen, erstens für den Stoffwechsel und die Gehirnaktivität und überhaupt wie man auch drauf ist, wie man gelaunt ist. Das ein regelmäßiges Essen in der Schule, was jetzt ein Jausenbrot sein kann, ein Apfel sein kann, eine Banane sein kann, ganz ganz wichtig für den Lehrer ist, damit er auch seinen Unterricht wirklich mit Freude und mit Elan meistern kann. Obwohl das natürlich sehr individuell ist von Mensch zu Mensch. Ich verstehe auch, wenn manche sagen, sie wollen nichts essen am Vormittag oder in der Schule, dann ist das auch berechtigt, aber für mich ist das wichtig, dass ich das so einhalten</p>	<p>Individuelle Entscheidung, ob und was man ist; Bewusstsein, dass Essen für den Stoffwechsel, die Gehirnaktivität und die Laune ausschlaggebend ist, nur durch regelmäßiges Essen, egal ob in Form von Brot oder Obst, kann die Lehrkraft mit Freude und Elan den Unterricht gestalten;</p>	<p>Essen ist individuelle Entscheidung, aber wichtig für Stoffwechsel, Gehirnaktivität, Laune und Elan im Unterricht</p>

Befragte G, Pos. 23	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Das variiert, genau. Zu Mittag ist es eine Jause oder es ist im Café ((Name des Cafés)), dann ist es ein warmes Mittagessen. Und am Abend ist es meistens eine Jause und manchmal etwas Warmes. Also so etwas wie Ofenkartoffel oder eine Suppe oder, dass man auf den Salat noch Putenstreifen anbratet oder so.	je nach dem, ob es zu Mittag etwas Warmes gibt, ist dann auch das Abendessen warm oder kalt	Abendessen: warm oder kalt, je nach Mittagessen
Befragter E, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Frühstück wie gesagt Kaffee und vielleicht eine Kleinigkeit, irgendwas, ein halbes Semmel, ein halbes Brot mit Butter, sonst irgendwas	manchmal zum Kaffee eine Kleinigkeit, wie halbe Semmel oder Brot mit Butter	Frühstück: Kaffee; manchmal eine Kleinigkeit dazu wie halbe Semmel
Befragte A, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und zu Mittag tue ich mir dann meistens am Vortag schon vorkochen, wenn ich nach Hause komme, dass ich das dann Essen kann.	Mittagessen wird am Vortag vorgekocht, dass es beim Nachhausekommen aufgenommen werden kann	Mittagessen zu Hause: wird oft schon vorgekocht, damit es schneller geht
Befragte G, Pos. 39	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Jetzt ist es eben das Café ((Name des Cafés)), die so super kochen, eben vegetarisch und frisch und immer sehr abwechslungsreich. Wenn ich dort mit den Kollegen hingehen kann, das ist extrem bereichernd, das genieße ich eigentlich sehr. Das ist nicht nur Nahrungsaufnahme, das ist auch Nahrung für die Psyche (lacht).	Nahrung für die Psyche, indem an einem Tag mit Kolleg*innen in ein naheliegendes Café gegangen wird, dort gibt es ein vegetarisches, frisches, abwechslungsreiches Menü	Essen mit Kolleg*innen ist Nahrung für die Psyche
Befragter E, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Aber an und für sich so Nahrungsaufnahme während der Schule gibt es nur, wenn es wirklich eine Schuljause, also	Nahrungsaufnahme am Vormittag, nur wenn Kollegen etwas mitbringen	Nahrungsaufnahme am Vormittag: nur, wenn Kolleg*innen etwas mitbringen

		eine Jause gibt, seitens von Kollegen oder so.		
Befragte G, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Dann gibt es eigentlich lange nichts. Außer es gibt etwas zu naschen im Lehrerzimmer, da kann ich meist nicht daran vorbei.	Nahrungsaufnahme am Vormittag, nur wenn Kollegen etwas mitbringen	Nahrungsaufnahme am Vormittag: nur, wenn Kolleg*innen etwas mitbringen
Befragter F, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht
Befragte C, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, ich frühstücke in der Früh, ganz normal, ausreichend. (lacht).	normales, ausreichendes Frühstück	Frühstück: normal, ausreichend
Befragte G, Pos. 35	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.	Notfallapfel in der Schultasche rettet vor Hunger und Durst, kann auch ein kleiner Snack vom naheliegenden Bäcker sein,	Notfallnahrung- Apfel, Snack vom Bäcker
Befragte G, Pos. 41	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Also es wird sehr viel mitgenommen von den Lehrern und Lehrerinnen, also Kuchen und so, aber das würde ich jetzt eher nicht als Mittagessen, so ist das eigentlich nicht gedacht, sondern zum Kaffee dazu.	oft gibt es Küche von Kolleg*innen, ist allerdings kein Ersatz für Mittagessen, sondern eher zum Kaffee	Nahrung am Vormittag: Kuchen von Kolleg*innen, zum Kaffee, nicht als vollständige Mahlzeit

Befragte A, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und mitnehmen tue ich mir auch immer ein Jausenbrot. Das besteht aus einem Schwarzbrot mit Avocado und Schinken und Käse. Das esse ich immer in der zehn Uhr Pause, das heißt um 10 Uhr 10. Das ist nicht lange, habe ich nicht lange Zeit dafür, das ist eventuell ein bisschen oft sehr stressig für mich, aber es ist mir ganz wichtig, dass ich das zu mir nehme.	Schwarzbrot mit Avocado, Schinken und Käse in der 10 Uhr-Pause, es ist meist stressig, in der kurzen Pause ausreichend zu essen	Nahrung am Vormittag: Schwarzbrot mit Avocado, Schinken, Käse; meist stressig in der 10-Uhr-Pause
Befragte A, Pos. 23	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Dazu trinke ich eine Tasse Kaffee.	Tasse Kaffee	Frühstück: eine Tasse Kaffee
Befragter E, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, in der Früh einen Kaffee, der aber noch zu Hause eingenommen wird. Im Schulalltag kommt es drauf an, sehr selten einen Kaffee, ich sag einmal ein bis zwei Glas Wasser am Tag, und mit Nachmittagsunterricht meistens schon ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk natürlich dazu. Aber das auch eher zeitlich begrenzt, je nachdem wie viel Zeit halt ist vor dem Nachmittagsunterricht. Aber an und für sich so Nahrungsaufnahme während der Schule gibt es nur, wenn es wirklich eine Schuljause, also eine Jause gibt, seitens von Kollegen oder so.	Tasse Kaffee am Morgen zu Hause; am Schulvormittag selten einen Kaffee und ein bis zwei Gläser Wasser; falls Nachmittagsunterricht stattfindet gibt es ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk, aber zeitlich begrenzt; manchmal wird am Vormittag gegessen, wenn Kolleg*innen etwas mitbringen,	Trinken im Schulalltag: Kaffee zum Frühstück, einen Kaffee am Vormittag, ein bis zwei Gläser Wasser, zu Mittag ein Getränk Essen am Vormittag: nur wenn Kolleg*innen etwas mitbringen

Befragte D, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und Tee, Kräutertees	Tee	Trinken im Schulalltag: Tee
Befragte B, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und trinken tue ich viel zu wenig, also ich glaube, während der Schulzeit trinke ich maximal ein Glas Wasser, auch wenn ich bis drei Uhr Schule habe und das merke ich dann zu Hause. Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss.	trinken viel zu wenig, während der Schulzeit maximal ein Glas Wasser bis die Befragte nach Hause kommt	Trinken im Schulalltag: maximal ein Glas Wasser; muss viel nachtrinken am Nachmittag
Befragte A, Pos. 51	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	bleiben wir mal beim Trinken. Und das erfülle ich relativ gut, weil am Morgen trinke ich auch schon immer ein großes Glas Wasser und dann habe ich halt meinen halben Liter Kräutertee mit, den ich auch trinke. Und dann sind schon bis 12 Uhr, sagen wir mal, ziemlich ein Liter sicher weg.	Trinken wird relativ gut erfüllt; morgens ein großes Glas Wasser, dann einen halben Liter Kräutertee am Vormittag, also ein Liter bis ca. 12 Uhr	Trinken im Schulalltag: großes Glas Wasser am Morgen, halber Liter Kräutertee am Vormittag; trinken also relativ gut erfüllt
Befragter F, Pos. 41	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Das wäre, vom Trinken her, glaube ich, ich brauche keinen Getränkeautomaten oder so, ich trinke hauptsächlich Wasser, und das ist eigentlich überall gegeben, es gibt in jedem Stockwerk genug, ja, Möglichkeiten eine Trinkflasche aufzufüllen.	Trinkwasser ist in jedem Stockwerk verfügbar und man kann sich somit eine Flasche auffüllen	Trinkwasser überall in der Schule verfügbar
Befragte B, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Okay, also ich stehe meistens um fünf Uhr auf, und dann frühstücke ich mit meiner Familie und ich trinke meist ein Glas Wasser und einen Kaffee mit	um fünf Uhr Frühstück mit der Familie: ein Glas Wasser, eine Tasse Kaffee mit Milch und meist ein Vollkorntoast mit Butter oder Käse, manchmal auch noch Früchte; am	Frühstück: mit Familie; Glas Wasser, Tasse Kaffee; Vollkorntoast mit Butter und Käse, manchmal Obst

Milch. Meistens esse ich einen Vollkorntoast mit Butter oder mit Käse. Und je nachdem, was für Früchte da sind, esse ich manchmal auch Früchte. In der Schule (lacht) esse ich meistens nichts, wenn ich normal Unterricht habe, also bis 13 Uhr. Manchmal, wenn ich wirklich merke, es geht bergab, esse ich irgendeine Süßigkeit, wie ein Merci. Und trinken tue ich viel zu wenig, also ich glaube, während der Schulzeit trinke ich maximal ein Glas Wasser, auch wenn ich bis drei Uhr Schule habe und das merke ich dann zu Hause. Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss. Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc. Das ist das, worauf man am ehesten vergisst. Wenn ich Nachmittagsunterricht hatte, war es bei mir mit dem Stundenplan dieses Jahr blöd, weil ich keine Pause hatte, weil wir einfach Werken vorgezogen haben. Also wir haben gesagt nur 10 Minuten Mittagspause und da geht sich halt aus, dass man ein Weckerl isst und etwas trinkt oder ein Stück Obst isst. Aber es

Vormittag in der Schule wird meistens nichts gegessen bis 13 Uhr; bei Energiemangel gibt es ein Merci; getrunken wird viel zu wenig, maximal ein Glas Wasser bis zum Unterrichtsende, da sich das Trinken oft zeitlich nicht ausgeht, aufgrund von anderen Aktivitäten, die in der Pause erledigt werden müssen (Toilettengang, Raumwechsel, Schülergespräche, ...), man vergisst einfach leicht auf das Trinken; vor dem Nachmittagsunterricht im Stundenplan nur 10 Minuten, somit geht sich nur ein kleiner Snack, wie ein Weckerl oder ein Stück Obst aus, aber kein ordentliches Mittagessen

Vormittag: nichts, eventuell kleine Süßigkeit und maximal ein Glas Wasser

Mittagspause: Weckerl oder Obst, kein ordentliches Mittagessen

keine Zeit zu essen, da in den Pausen andere Aktivitäten erledigt werden müssen

		geht sich nicht wirklich aus Mittag zu essen.		
Befragte C, Pos. 39	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Belastend? Belastend kann man glaub ich nicht sagen, man merkt einfach selber, dass die Laune schlechter wird und dass man ungeduldiger wird.	Unterversorgung ist nicht belastend aber die Laune wird schlechter und man wird ungeduldig	Unterversorgung keine Belastung, aber schlechte Laune und Ungeduld
Befragte B, Pos. 17	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und für die körperliche: Bewegung, vor allem in der Natur, frische Luft, viel trinken. Ich glaube das vernachlässigen die meisten, ich auch.	Viel Trinken ist wichtig für die körperliche Gesundheit	Trinken wichtig für Gesundheit
Befragte G, Pos. 39	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen, gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan.	vorteilhaft ist das Unterrichten von Ernährung und Haushalt, da dort gemeinsam gekocht und gegessen wird; es ist sehr beziehungsstärkend mit den Schüler*innen	EH- Unterricht positiv für den eigenen Essalltag, hinzu kommt die positive Beziehung zu den Schüler*innen
Befragte C, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und während der Schulzeit esse ich dann eigentlich weniger, weil ich keinen Hunger habe und wenn ich zu Mittag zu Hause bin, esse ich zu Mittag zu Hause, oder in der Mittagspause, wenn ich Nachmittagsunterricht habe	während dem Unterricht keine Nahrungsaufnahme, weil kein Hunger aufkommt, Mittags wird bei Vormittagsunterricht zu Hause gegessen, bei Nachmittagsunterricht in der Schule	Hunger erst nach dem Vormittagsunterricht, dann wird zu Hause oder bei Nachmittagsunterricht in der Schule gegessen

Befragter F, Pos. 27	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Nein, eigentlich nicht, also ich bin dann so fokussiert, ich merke einfach nur, dass nach Ende des Schultages die Energie schwindet. Also ich brauche dann unbedingt eine Pause, ich bin dann richtig erschöpft. Ja, weil einfach, dass hängt weniger mit der Ernährung zusammen, sondern einfach mit der Tatsache, dass einem dieses Unterrichten alles abverlangt, man ist einfach voll gefordert und im Endeffekt nach mehreren Stunden unterrichten bin ich einfach erschöpft.	während dem Unterrichtsvormittag ist der Fokus groß und es kommt kein Gefühl von Hunger oder Durst auf, nach dem Vormittag merkt man aber, dass der Körper erschöpft ist, und der Unterricht einem alles abverlangt	im Schulalltag ist der Fokus groß und somit kommt es nicht zu Hunger, aber nach dem Unterricht merkt man, wie erschöpft der Körper ist
Befragter F, Pos. 37	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar.	während der Schule kein Frühstück aufgrund von keiner Zeit und keinem Hunger, die Zeit ist zu kostbar	Frühstück: fällt während der Schule aus Zeitmangel aus
Befragte D, Pos. 23	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Eigentlich nur Wasser, keinen Kaffee.	Wasser am Vormittag, kaum Kaffee	Trinken im Schulalltag: Wasser kaum Kaffee
Befragter F, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant. Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des	wenn es zeitlich möglich ist, wird in einem Restaurant ein ordentliches Mittagessen aufgenommen; wenn die Zeit knapp ist, gibt es Junk-Food aus dem Supermarkt oder vom Würstelstand	Mittagessen in der Schule: wenn zeitlich möglich im Restaurant, sonst Junk-Food vom Supermarkt oder Würstelstand

		Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung, dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).		
Befragte D, Pos. 19	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Ja, das kommt drauf an, ob Nachmittagsunterricht ist oder nicht. Wenn kein Nachmittagsunterricht ist, habe ich in der Früh mein Frühstück, dazwischen eine kleine Jause und dann das Mittagessen, um 13 oder 14 Uhr. Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander. Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist. Auch in der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen, muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.	wenn kein Nachmittagsunterricht stattfindet, gibt es ein Frühstück, dann eine kleine Jause und das Mittagessen zu Hause zwischen 13 und 14 Uhr; wenn Nachmittagsunterricht stattfindet, wird das ganze problematischer, und es entsteht eine Unregelmäßigkeit, es gibt immer Kleinigkeiten, wenn Zeit bleibt, denn die Pausen sind meist voll, mit anderen Aktivitäten; kann auch in der Mittagspause passieren, dass Elterngespräche stattfinden	Essen im Schulalltag: Frühstück, Jause, Mittagessen zu Hause; bei Nachmittagsunterricht: Kleinigkeiten über den Tag verteilt
Befragter F, Pos. 25	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen.	wenn man gut organisiert ist, könnte man vorgekochtes Mittagessen aufwärmen	Mittagessen in der Schule: Vorgekochtes, wenn man gut organisiert ist

Befragte A, Pos. 21	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Bereits am Morgen richte ich mir immer einen halben Liter Kräutertee her. Jeden Tag nehme ich diesen halben Liter Kräutertee mit in die Schule und trinke diesen während der Pause, immer während der fünf Minuten Pausen trinke ich diesen Kräutertee. Und mitnehmen tue ich mir auch immer ein Jausenbrot. Das besteht aus einem Schwarzbrot mit Avocado und Schinken und Käse. Das esse ich immer in der zehn Uhr Pause, das heißt um 10 Uhr 10. Das ist nicht lange, habe ich nicht lange Zeit dafür, das ist eventuell ein bisschen oft sehr stressig für mich, aber es ist mir ganz wichtig, dass ich das zu mir nehme. Und zu Mittag tue ich mir dann meistens am Vortag schon vorkochen, wenn ich nach Hause komme, dass ich das dann Essen kann.	Zubereitung von einem halben Liter Kräutertee am Morgen, dieser wird in den Fünf-Minuten-Pausen getrunken; in der 10-Uhr-Pause gibt es ein Schwarzbrot mit Avocado, Schinken und Käse, teilweise etwas stressig, die ganze Jause in der Pause zu schaffen; für mittags wird am Vortag vorgekocht und zu Hause nach Unterrichtsende gegessen	Essen und Trinken am Vormittag: halber Liter Kräutertee und Schwarzbrot mit Avocado, Schinken, Käse; teilweise am Vormittag sehr stressig für Mittag wird vorgekocht
Befragte C, Pos. 24-25	K 2 Essen und Trinken im Lehrer*innenalltag	Trinken Sie etwas Warmes oder Kaltes dazu? B3: Meistens kalt, wenn ich mehr Zeit habe warm auch.	zum Frühstück gibt es meist ein kaltes Getränk, bei viel Zeit auch einmal etwas warmes	Frühstück: kaltes Getränk, bei Zeit etwas warmes

Befragte A, Pos. 31	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Genau das kommt vor, wenn ich zum Beispiel Gangaufsicht habe. Das ist bei mir jeden Freitag, die habe ich genau in der großen Pause und da habe ich natürlich keine Zeit zum Essen. Das mache ich dann so, dass ich während der kurzen Fünfminutenpausen ein paar Bissen zu mir nehme, und somit ist dann die ganze Jause um 12 Uhr auch gegessen. Wenn ich die fünf Minuten über den Tag verteilt esse. Da habe ich halt nicht die Zeit, dass ich das ganze Brot schaff, aber wie gesagt, ein paar Bissen, und dann ist da eine Lösung gefunden dafür.	bei der Gangaufsicht (einmal wöchentlich) in der großen Pause bleibt keine Zeit zu Essen, dann wird die Jause über den Vormittag verteilt in den kurzen Pausen gegessen	Gangaufsicht hindert am Essen in der großen Pause, so muss die Nahrung verteilt über den Vormittag aufgenommen werden	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag: <ul style="list-style-type: none"> • Gangaufsicht hindert an Nahrungsaufnahme • Fünf-Minuten-Pausen zu kurz für Versorgung • 10-Uhr-Pause steht meist für Versorgung zur Verfügung • bei Unterricht bis 15 Uhr wird vorgekocht • bei Nachmittagsunterricht: Vorgekochtes erwärmt, nichts zubereiten in der Schule, • Vormittagsjause sind Reste vom Abendessen • Voraussetzungen für Essen und Trinken sind am Schulstandort gegeben
Befragte A, Pos. 39	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	wenn ich das Essen vorkoche und dann am nächsten Tag dann um 15 Uhr heimkommen kann und gleich das Essen genießen kann.	bei einem späten Unterrichtsende gegen 15 Uhr wird am Vormittag vorgekocht, damit gleich beim Nachhausekommen gegessen werden kann	bei Unterricht bis 15 Uhr wird vorgekocht	<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Essen ist gut für die Psyche, z.B EH- Unterricht oder mit Kolleg*innen
Befragte A, Pos. 25	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle.	Bei Nachmittagsunterricht wird vorgekochtes Essen in der Mikrowelle erwärmt.	Bei Nachmittagsunterricht: Vorgekochtes in der Mikrowelle erwärmen	
Befragte B, Pos. 19	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc.	die Fünfminutenpausen sind oft zu kurz fürs Trinken oder Essen	Fünfminutenpausen zu kurz für Versorgung	

Befragte A, Pos. 37	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Es kommt sehr selten vor, dass ich in meiner Pause jetzt wirklich, die dauert 20 Minuten, diese ganzen 20 Minuten, dass ich diese opfern muss für ein Problem, oder für ein, irgendeinen anderen Aufwand. Das kommt extrem selten vor. Ich bin da sehr positiv gestimmt was das betrifft.	es kommt selten vor, dass die gesamte 10-Uhr-Pause für schulische Aktivitäten geopfert werden muss	10-Uhr-Pause selten belegt mit schulischen Aufgaben
Befragte A, Pos. 43	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Also, wie gesagt ich nehme mir das lieber mit, tu es erwärmen und esse es dann. Anstelle mich jetzt da groß, darüber zu kümmern, dass ich da die Zutaten noch kaufen muss und das Essen dann noch zubereiten muss, das ist für mich etwas unangenehm. Wäre für mich unangenehm.	es wird bevorzugt etwas Mitgebrachtes zu Erwärmen, anstatt in der Mittagspause im Aufenthaltsraum etwas zuzubereiten	Mittagessen in der Schule: lieber aufwärmen als zubereiten
Befragte A, Pos. 15	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Also ich bereite mir das Abendessen vor und nimm das dann am nächsten Tag gleich mit in die Schule.	es wird mehr Abendessen zubereitet und dann gleich am nächsten Tag mit in die Schule genommen	beim Abendessen wird eine größere Menge vorbereitet und am nächsten Tag als Schuljause mitgenommen
Befragte G, Pos. 27	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Dann (3 Sek.) genau, dann habe ich Abendessen meistens auch keines gehabt, weil ich meistens so lange in der Schule war und vorbereitet habe, dass dann die Geschäfte schon geschlossen waren. Dann habe ich zu Hause auch nur Licht im Kühlschrank gehabt.	im ersten Dienstjahr oft auch kein Abendessen, das die Befragte so lange in der Schule war, dass die Geschäfte geschlossen hatten	Abendessen: im ersten Dienstjahr oft entfallen, weil so lange in der Schule, bis alles geschlossen hatte

Befragte G, Pos. 39	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Jetzt ist es eben das Café ((Name des Cafés)), die so super kochen, eben vegetarisch und frisch und immer sehr abwechslungsreich. Wenn ich dort mit den Kollegen hingehen kann, das ist extrem bereichernd, das genieße ich eigentlich sehr. Das ist nicht nur Nahrungsaufnahme, das ist auch Nahrung für die Psyche (lacht).	Nahrung für die Psyche, indem an einem Tag mit Kolleg*innen in ein naheliegendes Café gegangen wird, dort gibt es ein vegetarisches, frisches, abwechslungsreiches Menü	Essen mit Kolleg*innen ist Nahrung für die Psyche	
Befragter F, Pos. 25	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Das Trinken ist die Eigenverantwortung, da hat man Möglichkeiten einfach, man muss einfach nur schauen. Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem. Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen. So gesehen sehe ich meine Gesundheit durch meine Lehrtätigkeit an der Schule nicht grob beeinträchtigt.	Trinken ist Eigenverantwortung, die Voraussetzungen für regelmäßiges Trinken sind am Standort gegeben; auch das Essen steht unter Eigenverantwortung, man muss gut organisiert sein; die Gesundheit ist durch die Lehrtätigkeit nicht beeinträchtigt,	Trinken und Essen ist Eigenverantwortung, Voraussetzungen sind gegeben; beeinflusst Lehrer*innengesundheit nicht	
Befragte G, Pos. 39	K 2_1 Vereinbarkeit im schulischen Alltag	Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen,	vorteilhaft ist das Unterrichten von Ernährung und Haushalt, da dort gemeinsam gekocht und gegessen wird; es ist sehr beziehungsstärkend mit den Schüler*innen	EH- Unterricht positiv für den eigenen Essalltag, hinzu kommt die positive Beziehung zu den Schüler*innen	

		gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan.			
Befragte C, Pos. 23	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Meistens Brot mit Wurst, Butter, Marmelade, ja	Brot mit Wurst, Butter, Marmelade zum Frühstück	Frühstück: Brot mit Wurst, Butter, Marmelade	<p>K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • kein Frühstück aus Zeitmangel • normal und ausreichend • gemeinsame Mahlzeit mit Familie • Tee, Kaffee, Wasser oder kalte Getränke • Brot mit Butter, Marmelade, Honig, Wurst, • Müsli mit Früchten • Joghurt mit Früchten und Haferflocken • halbes Gebäck
Befragte G, Pos. 20-21	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Dieses Müsli, essen Sie dieses noch zu Hause oder bereits in der Schule? B7: Zu Hause. Es ist ein gemeinsames Frühstück mit meinem Freund.	Frühstück als gemeinsame Mahlzeit mit dem Lebenspartner zu Hause	Frühstück als gemeinsame Familienmahlzeit zu Hause	
Befragter E, Pos. 19	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Ja, in der Früh einen Kaffee, der aber noch zu Hause eingenommen wird.	Frühstück ein Kaffee zu Hause	Frühstück: Kaffee	
Befragte D, Pos. 21	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Als Frühstück zu Hause gibt es meistens ein Brot oder Müsli. Brot mit Butter und Marmelade und Honig, also ein Zuckerschub, ich weiß. Oder ein Müsli mit Früchten. Und Tee, Kräutertees.	Frühstück ist ein Brot mit Butter und Marmelade oder Honig, oder ein Müsli mit Früchten; und Tee dazu	Frühstück: Brot mit Butter und Marmelade oder Honig, oder Müsli mit Früchten; Tee	
Befragte A, Pos. 23	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Ja, das besteht aus einem griechischen Joghurt mit Früchten, in diesem Fall sind es gerade Erdbeeren, und etwas Honig und Haferflocken. Dazu trinke ich eine Tasse Kaffee.	Frühstück ist ein griechische Joghurt mit Früchten der Saison, Honig und Haferflocken, eine Tasse Kaffee	Frühstück: griechisches Joghurt mit Früchten, Honig und Haferflocken; Kaffee	
Befragte G, Pos. 19	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Okay, ich starte am Morgen mit einer Tasse Tee und einem Kaffee. Der Tee ist meistens ein Kräutertee. In der Früh gibt es immer ein Müsli, also ein	Frühstück ist eine Tasse Kräutertee und ein Birchermüsli, manchmal auch ein Brot mit Butter und Marmelade, das wechselt sich ab	Frühstück: Kräutertee; Birchermüsli oder Brot mit Butter und Marmelade	

		Birchermüsli. Manchmal gibt es auch Brot, Butter und Marmelade, also das wechselt sich ab.		
Befragte B, Pos. 19	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Okay, also ich stehe meistens um fünf Uhr auf, und dann frühstücke ich mit meiner Familie und ich trinke meist ein Glas Wasser und einen Kaffee mit Milch. Meistens esse ich einen Vollkorntoast mit Butter oder mit Käse. Und je nachdem, was für Früchte da sind, esse ich manchmal auch Früchte	Frühstück mit der Familie: Glas Wasser, Tasse Kaffee, Vollkorntoast mit Butter und Käse, und manchmal Früchte	Frühstück: mit Familie; Glas Wasser, Tasse Kaffee; Vollkorntoast mit Butter und Käse, manchmal Obst
Befragter E, Pos. 21	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Frühstück wie gesagt Kaffee und vielleicht eine Kleinigkeit, irgendwas, ein halbes Semmel, ein halbes Brot mit Butter, sonst irgendwas	manchmal zum Kaffee eine Kleinigkeit, wie halbe Semmel oder Brot mit Butter	Frühstück: Kaffee; manchmal eine Kleinigkeit dazu wie halbe Semmel
Befragter F, Pos. 19	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht
Befragte C, Pos. 21	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Ja, ich frühstücke in der Früh, ganz normal, ausreichend. (lacht).	normales, ausreichendes Frühstück	Frühstück: normal, ausreichend
Befragter F, Pos. 37	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar.	während der Schule kein Frühstück aufgrund von keiner Zeit und keinem Hunger, die Zeit ist zu kostbar	Frühstück: fällt während der Schule aus Zeitmangel aus

Befragte C, Pos. 24-25	K 2_2 Frühstück vor dem Schulalltag	Trinken Sie etwas Warmes oder Kaltes dazu? B3: Meistens kalt, wenn ich mehr Zeit habe warm auch.	zum Frühstück gibt es meist ein kaltes Getränk, bei viel Zeit auch einmal etwas warmes	Frühstück: kaltes Getränk, bei Zeit etwas warmes	
Befragte G, Pos. 19	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Okay, ich starte am Morgen mit einer Tasse Tee und einem Kaffee. Der Tee ist meistens ein Kräutertee.	am Morgen eine Tasse Kaffee und eine Tasse Tee	Kaffee oder Tee am Morgen	K 2_3 Trinken im Schulalltag <ul style="list-style-type: none"> • wird oft vergessen • viel zu wenig, max. 1 l • Trinkmenge wird erfüllt
Befragte B, Pos. 19	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Das ist das, worauf man am ehesten vergisst	Auf das Trinken vergisst man im Schulalltag sehr leicht.	aufs Trinken vergisst man schnell im Schulalltag	• Trinkverbot im Unterricht ungewohnt, sollte aufgehoben werden, teilweise belastend,
Befragte G, Pos. 55	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Nein, nein, überhaupt nicht. Also ich komme, (8 Sek.) ich glaube, ich komme knapp auf einen Liter pro Tag. Also jetzt nicht Kaffee, weil es ist maximal ein Viertel Tee, was ich trinke in der Früh, dann untertags ein Glas Wasser und am Abend auch noch einmal ein Viertel, also nein, mehr als ein dreiviertel Liter wird es nicht sein. Außer ich mache Sport, dann trinke ich schon etwas mehr, aber auf die zwei Liter, die vorgeschrieben sind, auf die komme ich nie im Leben, da müsste ich mich so zwingen dazu. Selbst mit Kaffee, Kaffee trinke ich meist zwei Tassen, eine in der Früh und eine am Nachmittag.	Befragte trinkt maximal einen Liter am Tag; ein Viertel Tee in der Früh, ein Glas Wasser untertags und ein Glas Wasser am Abend; mehr nur, wenn Sport betrieben wird, dann etwas zwei Liter über den Tag verteilt zu einem ausreichenden Trinken müsste sich die Befragte zwingen; hinzu kommen zwei Tassen Kaffee pro Tag	Trinkmenge max. 1 l pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Durst wird beim Wasserhahn gelöscht • Wasser, Tee, Kaffee • Eigenverantwortung, Voraussetzungen sind gegeben • Trinkflasche mit Wasser oder Tee am Schreibtisch • Trinken wichtig für die Gesundheit

Befragte G, Pos. 51	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Ich kann mich erinnern, wie ich begonnen habe mit dem Unterrichten, ist es mir total komisch vorgekommen, dass man nicht trinken darf während dem Unterricht. Also das ist eine Schulregel bei uns, und ich habe mir gedacht, dass ist eine komische Schulregel, aber ich habe es trotzdem so übernommen. Wobei wenn mich die Kinder fragen, ob Sie etwas trinken dürfen, habe ich eigentlich noch nie nein gesagt.	bei Dienstantritt war es schwierig, mit der Schulregel umzugehen, dass im Unterricht nicht getrunken wird; bei einer Anfrage von Schüler*innen dürfen sie trinken	beginnende Ungewohnheit mit dem Trinkverbot im Unterricht	
Befragte G, Pos. 53	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Nein, wenn ich einen Durst habe, dann gehe ich schnell zum Wasserhahn und nehme einen Schluck, oder wenn ich einen kratzigen Hals bekomme, eigentlich ist das das Problem, wenn ich viel rede, dann kriege ich einen kratzigen Hals. Das stört die Kinder eigentlich nicht, dann haben Sie kurz eine Verschnaufpause.	bei Durst bzw. Halskratzen im Unterricht trinkt die Befragte vom Wasserhahn, somit haben die Schüler*innen eine kurze Pause und es stört sie nicht	bei Durst der Lehrkraft wird vom Wasserhahn getrunken, Schüler*innen haben eine kurze Verschnaufpause	
Befragter F, Pos. 25	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Das Trinken ist die Eigenverantwortung, da hat man Möglichkeiten einfach, man muss einfach nur schauen. Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem.	Das Trinken ist Eigenverantwortung, die Voraussetzungen dafür sind am Standort gegeben	Trinken ist Eigenverantwortung, Voraussetzungen sind gegeben	

Befragte B, Pos. 23-25	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen. I: Also empfinden Sie diese, bei Ihnen eher die Trinksituation, als belastend? B2: Eher, ja!	Die Trinksituation, vor allem, dass man nicht ständig die Möglichkeit hat zu trinken, wird als Belastung empfunden	belastend, dass dauerhaftes Trinken nicht möglich ist
Befragte B, Pos. 19	K 2_3 Trinken im Schulalltag	und ich trinke meist ein Glas Wasser und einen Kaffee mit Milch.	ein Glas Wasser und einen Kaffee mit Milch zum Frühstück	Frühstück: Glas Wasser und Kaffee mit Milch
Befragter E, Pos. 49	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Für mich wäre es sowieso ein Anliegen, dass man auch während des Unterrichts etwas trinken darf, sowohl Lehrer als auch Schüler.	es ist ein Anliegen, dass während des Unterrichts getrunken werden darf, sowohl Schüler*innen als auch Lehrer*innen	Trinken während dem Unterricht soll erlaubt werden
Befragte C, Pos. 21	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Und vom Trinken her, ich trinke sicher zu wenig (lacht), während der Schulzeit.	es wird während der Schulzeit zu wenig getrunken	am Vormittag wird zu wenig getrunken
Befragter F, Pos. 19	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Ich habe vor einer Woche meine Trinkflasche ruiniert, und seither habe ich keine, das war ein wichtiger Punkt für mich. Ich habe mir in der Früh immer eine Trinkflasche hergerichtet, weil es schwierig ist, im Unterricht, im sogenannten Schweinsgalopp zwischen den Stockwerken, von einer Klasse in die andere hetzt, kommt man nicht zum Trinken, wenn man nicht. Deswegen habe	in der Früh wird eine Trinkflasche hergerichtet, weil es aufgrund des Stresses am Schulvormittag sonst nicht möglich ist zu trinken, die Trinkflasche steht am Schreibtisch und somit wird in den Pausen getrunken; Frühstück gibt es keines, da die Zeit fehlt, es wird erst nach dem Unterricht das erste Mal gegessen	Trinken am Vormittag: Trinkflasche in der Früh befüllen und in den Pausen im Büro trinken

		ich am Schreibtisch immer meine Trinkflasche, leider muss ich mir eine neue besorgen. Und essen tu ich zum Beispiel erst nach dem Unterricht.		
Befragter E, Pos. 19	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Im Schulalltag kommt es drauf an, sehr selten einen Kaffee, ich sag einmal ein bis zwei Glas Wasser am Tag, und mit Nachmittagsunterricht meistens schon ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk natürlich dazu.	selten einen Kaffee am Vormittag, meist ein bis zwei Gläser Wasser und ein Getränk zum Mittagessen	Trinken im Schulalltag: einen Kaffee, zwei Gläser Wasser, Getränk zum Mittagessen
Befragte A, Pos. 23	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Dazu trinke ich eine Tasse Kaffee.	Tasse Kaffee	Frühstück: eine Tasse Kaffee
Befragte D, Pos. 21	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Und Tee, Kräutertees	Tee	Trinken im Schulalltag: Tee
Befragte B, Pos. 19	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Und trinken tue ich viel zu wenig, also ich glaube, während der Schulzeit trinke ich maximal ein Glas Wasser, auch wenn ich bis drei Uhr Schule habe und das merke ich dann zu Hause. Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss.	trinken viel zu wenig, während der Schulzeit maximal ein Glas Wasser bis die Befragte nach Hause kommt	Trinken im Schulalltag: maximal ein Glas Wasser; muss viel nachtrinken am Nachmittag
Befragte A, Pos. 51	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Bleiben wir mal beim Trinken. Und das erfülle ich relativ gut, weil am Morgen trinke ich auch schon immer ein großes Glas Wasser und dann habe ich halt meinen halben Liter Kräutertee mit, den ich auch trinke. Und dann sind schon bis 12 Uhr,	Trinken wird relativ gut erfüllt; morgens ein großes Glas Wasser, dann einen halben Liter Kräutertee am Vormittag, also ein Liter bis ca. 12 Uhr	Trinken im Schulalltag: großes Glas Wasser am Morgen, halber Liter Kräutertee am Vormittag; trinken also relativ gut erfüllt

		sagen wir mal, ziemlich ein Liter sicher weg.			
Befragter F, Pos. 41	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Das wäre, vom Trinken her, glaube ich, ich brauche keinen Getränkeautomaten oder so, ich trinke hauptsächlich Wasser, und das ist eigentlich überall gegeben, es gibt in jedem Stockwerk genug, ja, Möglichkeiten eine Trinkflasche aufzufüllen.	Trinkwasser ist in jedem Stockwerk verfügbar und man kann sich somit eine Flasche auffüllen	Trinkwasser überall in der Schule verfügbar	
Befragte B, Pos. 17	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Und für die körperliche: Bewegung, vor allem in der Natur, frische Luft, viel trinken. Ich glaube das vernachlässigen die meisten, ich auch.	Viel Trinken ist wichtig für die körperliche Gesundheit	Trinken wichtig für Gesundheit	
Befragte D, Pos. 23	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Eigentlich nur Wasser, keinen Kaffee.	Wasser am Vormittag, kaum Kaffee	Trinken im Schulalltag: Wasser kaum Kaffee	
Befragte A, Pos. 21	K 2_3 Trinken im Schulalltag	Bereits am Morgen richte ich mir immer einen halben Liter Kräutertee her. Jeden Tag nehme ich diesen halben Liter Kräutertee mit in die Schule und trinke diesen während der Pause, immer während der fünf Minuten Pausen trinke ich diesen Kräutertee.	Zubereitung von einem halben Liter Kräutertee am Morgen, dieser wird in den Fünf-Minuten-Pausen getrunken	Trinken im Schulalltag: halber Liter Kräutertee für die Fünf-Minuten-Pausen	
Befragter E, Pos. 21	K 2_4 Essen am Vormittag	Aber Vormittag normalerweise nein.	am Vormittag keine Nahrungsaufnahme	keine Nahrung am Vormittag	K 2_4 Essen am Vormittag
Befragte D, Pos. 21	K 2_4 Essen am Vormittag	Am Vormittag meistens Apfel, Banane oder wenn es etwas Süßes gibt, kann es auch etwas Süßes sein. Wenn Kolleg*innen etwas mitbringen, kann ich nicht nein sagen.	die Vormittagsjause besteht aus Obst, oder etwas Süßem, wenn Kolleg*innen es mitbringen	Vormittagsjause: Obst oder Süßes von Kolleg*innen	<ul style="list-style-type: none"> • keine Nahrungsaufnahme am Vormittag • nur Nahrungsaufnahme, wenn Kolleg*innen etwas mitbringen • Obst, Brot mit Belag in der 10-Uhr-Pause

Befragte B, Pos. 19	K 2_4 Essen am Vormittag	In der Schule (lacht) esse ich meistens nichts, wenn ich normal Unterricht habe, also bis 13 Uhr. Manchmal, wenn ich wirklich merke, es geht bergab, esse ich irgendeine Süßigkeit, wie ein Merci.	keine Nahrungsaufnahme bis 13 Uhr, außer es geht bergab, dann gibt es eine Notfallsüßigkeit	keine Nahrungsaufnahme bis 13 Uhr, im Notfall- Süßigkeit	• im Notfall Obst, Süßes, Snack vom Bäcker
Befragter E, Pos. 19	K 2_4 Essen am Vormittag	Aber an und für sich so Nahrungsaufnahme während der Schule gibt es nur, wenn es wirklich eine Schuljause, also eine Jause gibt, seitens von Kollegen oder so.	Nahrungsaufnahme am Vormittag, nur wenn Kollegen etwas mitbringen	Nahrungsaufnahme am Vormittag: nur, wenn Kolleg*innen etwas mitbringen	
Befragte G, Pos. 19	K 2_4 Essen am Vormittag	Dann gibt es eigentlich lange nichts. Außer es gibt etwas zu naschen im Lehrerzimmer, da kann ich meist nicht daran vorbei.	Nahrungsaufnahme am Vormittag, nur wenn Kollegen etwas mitbringen	Nahrungsaufnahme am Vormittag: nur, wenn Kolleg*innen etwas mitbringen	
Befragter F, Pos. 19	K 2_4 Essen am Vormittag	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	
Befragte G, Pos. 35	K 2_4 Essen am Vormittag	Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.	Notfallapfel in der Schultasche rettet vor Hunger und Durst, kann auch ein kleiner Snack vom naheliegenden Bäcker sein,	Notfallnahrung- Apfel, Snack vom Bäcker	
Befragte G, Pos. 41	K 2_4 Essen am Vormittag	Also es wird sehr viel mitgenommen von den Lehrern und Lehrerinnen, also Kuchen und so, aber das würde ich jetzt	oft gibt es Küche von Kolleg*innen, ist allerdings kein Ersatz für Mittagsessen, sondern eher zum Kaffee	Nahrung am Vormittag: Kuchen von Kolleg*innen, zum Kaffee, nicht als vollständige Mahlzeit	

		eher nicht als Mittagessen, so ist das eigentlich nicht gedacht, sondern zum Kaffee dazu.			
Befragte A, Pos. 21	K 2_4 Essen am Vormittag	Und mitnehmen tue ich mir auch immer ein Jausenbrot. Das besteht aus einem Schwarzbrot mit Avocado und Schinken und Käse. Das esse ich immer in der zehn Uhr Pause, das heißt um 10 Uhr 10. Das ist nicht lange, habe ich nicht lange Zeit dafür, das ist eventuell ein bisschen oft sehr stressig für mich, aber es ist mir ganz wichtig, dass ich das zu mir nehme.	Schwarzbrot mit Avocado, Schinken und Käse in der 10 Uhr-Pause, es ist meist stressig, in der kurzen Pause ausreichend zu essen	Nahrung am Vormittag: Schwarzbrot mit Avocado, Schinken, Käse; meist stressig in der 10-Uhr-Pause	
Befragte B, Pos. 19	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Wenn ich Nachmittagsunterricht hatte, war es bei mir mit dem Stundenplan dieses Jahr blöd, weil ich keine Pause hatte, weil wir einfach Werken vorgezogen haben. Also wir haben gesagt nur 10 Minuten Mittagspause und da geht sich halt aus, dass man ein Weckerl isst und etwas trinkt oder ein Stück Obst isst. Aber es geht sich nicht wirklich aus Mittag zu essen.	bei Nachmittagsunterricht mit kurzer Mittagspause bleibt leider nur Zeit für ein Weckerl oder ein Stück Obst	kurze Mittagspause lässt Zeit für Weckerl oder Obst	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause <ul style="list-style-type: none"> • Bei Nachmittagsunterricht: Weckerl oder Obst, Brot mit Belag, Mittagsmenü in Restaurant oder Café, Fertigsuppe, Brei mit Haferflocken und Obst, Jause von Zuhause, Bäcker oder Supermarkt, Junk-Food vom Imbiss, Vorgekochtes wird erwärmt
Befragte D, Pos. 19	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander. Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist. Auch in	bei Nachmittagsunterricht wird meist über den Tag immer wieder eine Kleinigkeit gegessen, da oft in den Pausen keine Zeit bleibt, weil etwas anderes erledigt werden muss, oder in der Mittagspause Eltern kommen und etwas brauchen	bei Nachmittagsunterricht gibt es Kleinigkeiten über den Tag verteilt, da die Pausen oft mit anderen Aufgaben voll sind, z.B. Elterngespräche	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Vormittagsunterricht: zu Hause wird frisch gekocht, manchmal wird vorgekocht, damit es schneller geht, manchmal wird schon genascht, weil der Hunger groß ist, • Keine Zeit für ordentliches Essen, viele andere Aufgaben

		der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen, muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.			<ul style="list-style-type: none"> • Bei kaltem Mittagessen wird bei manchen die warme Mahlzeit nachgeholt, bei manchen entfällt sie, • Mittagessen verändert sich in den Ferien und am Wochenende von der Zeit her • Gesellschaftliche Faktor beim Essen sehr wichtig, gemeinsam besser • Nahrungsaufnahme erst nach Unterrichtsende • Hunger kommt erst mittags auf, wenn der Fokus abfällt • gutes Mittagessen wichtig für Leistungsfähigkeit
Befragte A, Pos. 25	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle.	Bei Nachmittagsunterricht wird vorgekochtes Essen in der Mikrowelle erwärmt.	Bei Nachmittagsunterricht: Vorgekochtes in der Mikrowelle erwärmen	
Befragte A, Pos. 39	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Ja also, wenn ich jetzt um 11:30 aus habe, dann ist es natürlich für mich ganz klar, dass ich mir auch das Mittagessen selber zubereiten kann, dann noch schnell. Wenn der Tag etwas länger dauert, so ab 15 Uhr, dann denk ich da am Vortag schon daran, dass es besser wäre für mich, wenn ich das Essen vorkoche und dann am nächsten Tag dann um 15 Uhr heimkommen kann und gleich das Essen genießen kann. Und nicht erst einkaufen muss und da ein paar Stunden in der Küche verbringen muss.	bei Vormittagsunterricht wird danach zu Hause frisch gekocht, bei Nachmittagsunterricht wird vorgekocht, so dass beim Nachhausekommen gleich gegessen werden kann	bei Vormittagsunterricht wird frisch zu Hause gekocht, bei Nachmittagsunterricht vorgekocht	
Befragte D, Pos. 19	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Ja, das kommt drauf an, ob Nachmittagsunterricht ist oder nicht. Wenn kein Nachmittagsunterricht ist, habe ich in der Früh mein Frühstück, dazwischen eine kleine Jause und	Bei Vormittagsunterricht gibt es ein Frühstück, eine kleine Jause und das Mittagessen um 13 oder 14 Uhr zu Hause.	Bei Vormittagsunterricht: Frühstück, Jause, Mittagessen zu Hause	

		dann das Mittagessen, um 13 oder 14 Uhr.		
Befragte D, Pos. 25	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Manchmal auch nur ein Brot mit Käse oder irgendeinen Brei mit Haferflocken oder eher Müsli ähnliches, was schnell zubereitet werden kann. Manchmal auch eine Fertigsuppe, aber nichts Großartiges, was ich von zuhause vorkoche.	Das Mittagessen in der Schule ist ein Brot mit Käse oder ein Brei mit Haferflocken, ein Müsli, oder eine Fertigsuppe; nicht Großartiges, etwas Schnelles	Mittagessen in der Schule: Brot mit Käse, Brei mit Haferflocken, Müsli oder Fertigsuppe; etwas schnelles
Befragter E, Pos. 19	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Im Schulalltag kommt es drauf an, sehr selten einen Kaffee, ich sag einmal ein bis zwei Glas Wasser am Tag, und mit Nachmittagsunterricht meistens schon ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk natürlich dazu. Aber das auch eher zeitlich begrenzt, je nachdem wie viel Zeit halt ist vor dem Nachmittagsunterricht.	das Mittagessen bei Nachmittagsunterricht ist ausgiebig mit einem Getränk, aber zeitlich sehr begrenzt	Mittagessen in der Schule: ausgiebig mit Getränk, aber zeitlich begrenzt
Befragter E, Pos. 23	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.	das Mittagessen in der Mittagspause ist in der Regel warm, in 20% ist es zeitlich nicht möglich	Mittagessen in der Schule zu 80% warm
Befragte D, Pos. 45	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Es wird nur zu Mittag warm gegessen, am Abend nicht.	das Mittagessen ist warm, das Abendessen nicht	warmes Mittagessen, kaltes Abend essen
Befragter E, Pos. 25	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Gasthaus.	das Mittagmenü wird in einem Gasthaus eingenommen	Mittagessen in der Schule: im Gasthaus

Befragte D, Pos. 47	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Nein, wird nicht nachgeholt. Das entfällt. Es gibt dann trotzdem eine kalte Jause am Abend.	das warme Mittagessen entfällt bei einer Jause in der Pause und es wird am Abend trotzdem kalt gegessen	Mittagessen in der Schule: kalte Jause, Abendessen trotzdem kalt
Befragte B, Pos. 43	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.	der Zeitfaktor ist ausschlaggebend für die Gestaltung der Mittagspause, die Befragte möchte nicht in 20 Minuten essen, das ist ihr zu stressig	Zeitfaktor für die Gestaltung der Mittagspause ausschlaggebend; ordentliches Essen in 20 Minuten zu stressig
Befragte C, Pos. 30-31	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Also das bringen Sie von zu Hause mit? B3: Ja!	die Jause wird von zu Hause mitgebracht	Mittagessen in der Schule: Jause von zu Hause
Befragter F, Pos. 37	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Da gibt es einen Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit und logischerweise auch zwischen Wochenende und Wochentagen und ja, je nachdem, wie lange ich Schule habe, ist es natürlich so, dass sich das verschiebt, wenn ich die erste Nahrung aufnehme. Das kann entweder um 12 sein oder um zwei, je nachdem. In dieser Bandbreite bewegt sich das, je nach Dauer des Schultages.	die Nahrungsaufnahme zu Mittag ändert sich in den Ferien und auch an den Wochenenden, es verschiebt sich, wenn das Mittagessen aufgenommen wird, es kann schon um 12 sein, aber auch deutlich nach hinten verschoben werden	unterschiede in der Nahrungsaufnahme zu Mittag in den Ferien und am Wochenende; nach hinten verschoben
Befragte C, Pos. 57	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Es wird eigentlich schon nachgeholt zu Hause dann, aber nicht so viel.	ein warmes Mittagessen wird in kleinerer Menge nachgeholt	Mittagessen in der Schule: warmes Mittagessen wird zu Hause nachgeholt, kleine Menge

Befragte G, Pos. 27	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Und in der Schule haben wir das so eingeführt, dass wir einmal in der Woche gemeinsam essen gehen in ein Café ((Name des Cafés)) mit Kollegen ((Namen von Kollegen)). In dem Café ((Name des Cafés)) gibt es ein vegetarisches Mittagmenü, das ist meist eine Suppe und eine Hauptspeise, und das genieße ich immer total	gemeinsames Essen mit Kolleg*innen in einem Café mit vegetarischem Mittagmenü, das heißt Suppe und eine Hauptspeise; das genieße ich sehr	Mittagessen in der Schule: vegetarisches Menü mit Kolleg*innen im Café
Befragte A, Pos. 47	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse.	gutes Mittagessen ist sehr wichtig	gutes Mittagessen sehr wichtig
Befragte G, Pos. 19	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Café ((Name des Cafés)) essen, dort haben sie ein Mittagmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag. Und am Abend gibt es dann ein gemeinsames Abendessen.	in der Mittagspause gibt es eine Jause beim Bäcker oder ein Mittagmenü im Café oder zu Hause etwas vom Vortag	Mittagspause: Jause vom Bäcker, Mittagmenü im Café oder zu Hause etwas vom Vortag
Befragte C, Pos. 29	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Es ist schon ordentlich, aber halt etwas Kaltes, also einfach eine Jause eigentlich.	in der Mittagspause wird eine kalte Jause gegessen	Mittagspause: kalte Jause
Befragte G, Pos. 23	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Das variiert, genau. Zu Mittag ist es eine Jause oder es ist im Café ((Name des Cafés)), dann ist es ein warmes Mittagessen. Und am Abend ist es meistens eine Jause und manchmal etwas Warmes. Also so etwas wie Ofenkartoffel oder eine Suppe	je nach dem, ob es zu Mittag etwas Warmes gibt, ist dann auch das Abendessen warm oder kalt	Abendessen: warm oder kalt, je nach Mittagessen

		oder, dass man auf den Salat noch Putenstreifen anbratet oder so.		
Befragte A, Pos. 21	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Und zu Mittag tue ich mir dann meistens am Vortag schon vorkochen, wenn ich nach Hause komme, dass ich das dann Essen kann.	Mittagessen wird am Vortag vorgekocht, dass es beim Nachhausekommen aufgenommen werden kann	Mittagessen zu Hause: wird oft schon vorgekocht, damit es schneller geht
Befragter F, Pos. 19	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht
Befragte C, Pos. 21	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Und während der Schulzeit esse ich dann eigentlich weniger, weil ich keinen Hunger habe und wenn ich zu Mittag zu Hause bin, esse ich zu Mittag zu Hause, oder in der Mittagspause, wenn ich Nachmittagsunterricht habe	während dem Unterricht keine Nahrungsaufnahme, weil kein Hunger aufkommt, Mittags wird bei Vormittagsunterricht zu Hause gegessen, bei Nachmittagsunterricht in der Schule	Hunger erst nach dem Vormittagsunterricht, dann wird zu Hause oder bei Nachmittagsunterricht in der Schule gegessen
Befragte B, Pos. 35	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Wenn ich bis drei Schule habe, und ich esse vorher nicht, oder wenig, dann habe ich Hungergefühle und ich merke, dass wenn ich nach Hause komme, dass ich zum Beispiel beim Kochen schon nasche, oder vorher schon etwas esse, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Und wenn das Essen dann fertig ist, habe ich nicht wirklich Hunger. Aber der Körper braucht schon so dringend, schnell Energie, dass ich einfach schnelle Energielieferanten suche. Und	wenn der Schultag länger als 15 Uhr dauert, wird am Vortag vorgekocht, damit nicht erst in der Küche alles zubereitet werden muss, bevor gegessen werden kann	bei Unterricht bis länger als 15 Uhr wird vorgekocht, damit gleich gegessen werden kann

		das ist meistens auch nicht das Gesundeste.			
Befragter F, Pos. 21	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant. Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung, dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).	wenn es zeitlich möglich ist, wird in einem Restaurant ein ordentliches Mittagmenü aufgenommen; wenn die Zeit knapp ist, gibt es Junk-Food aus dem Supermarkt oder vom Würstelstand	Mittagessen in der Schule: wenn zeitlich möglich im Restaurant, sonst Junk-Food vom Supermarkt oder Würstelstand	
Befragter F, Pos. 25	K 2_5 Nahrungsaufnahme in der Mittagspause	Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen.	wenn man gut organisiert ist, könnte man vorgekochtes Mittagessen aufwärmen	Mittagessen in der Schule: Vorgekochtes, wenn man gut organisiert ist	
Befragte A, Pos. 39	K 2_5_1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht	Ja also, wenn ich jetzt um 11:30 aus habe, dann ist es natürlich für mich ganz klar, dass ich mir auch das Mittagessen selber zubereiten kann, dann noch schnell.	bei Vormittagsunterricht wird danach zu Hause frisch gekocht,	bei Vormittagsunterricht wird frisch zu Hause gekocht	K 2_5_1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht <ul style="list-style-type: none"> • zu Hause wird mittags frisch gekocht • Mittagessen gegen 14 Uhr zu Hause
Befragte D, Pos. 19	K 2_5_1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht	Ja, das kommt drauf an, ob Nachmittagsunterricht ist oder nicht. Wenn kein Nachmittagsunterricht ist, habe ich in der Früh mein Frühstück, dazwischen eine kleine Jause und	Bei Vormittagsunterricht gibt es ein Frühstück, eine kleine Jause und das Mittagessen um 13 oder 14 Uhr zu Hause.	Bei Vormittagsunterricht: Frühstück, Jause, Mittagessen zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> • manchmal wird vorgekocht, damit es schneller geht

		dann das Mittagessen, um 13 oder 14 Uhr.			
Befragte A, Pos. 21	K 2_5_1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht	Und zu Mittag tue ich mir dann meistens am Vortag schon vorkochen, wenn ich nach Hause komme, dass ich das dann Essen kann.	Mittagessen wird am Vortag vorgekocht, dass es beim Nachhausekommen aufgenommen werden kann	Mittagessen zu Hause: wird oft schon vorgekocht, damit es schneller geht	
Befragter F, Pos. 19	K 2_5_1 Mittagessen bei Vormittagsunterricht	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	
Befragte B, Pos. 19	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Wenn ich Nachmittagsunterricht hatte, war es bei mir mit dem Stundenplan dieses Jahr blöd, weil ich keine Pause hatte, weil wir einfach Werken vorgezogen haben. Also wir haben gesagt nur 10 Minuten Mittagspause und da geht sich halt aus, dass man ein Weckerl isst und etwas trinkt oder ein Stück Obst isst. Aber es geht sich nicht wirklich aus Mittag zu essen.	bei Nachmittagsunterricht mit kurzer Mittagspause bleibt leider nur Zeit für ein Weckerl oder ein Stück Obst	kurze Mittagspause lässt Zeit für Weckerl oder Obst	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht <ul style="list-style-type: none"> • nur Zeit für Weckerl oder Obst • keine Zeit ordentlich zu essen • Kleinigkeiten über den Tag verteilt • Vorgekochtes wird in der Mikrowelle erwärmt • Brot mit Belag, Müsli, Brei, Fertigsuppen, kalte Jause von zu Hause oder vom Bäcker • erst zu Hause etwas vorgekochtes
Befragte D, Pos. 19	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Wenn Nachmittagsunterricht ist, ist das problematischer, da geht es mit dem Essen ziemlich durcheinander. Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist. Auch in der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen,	bei Nachmittagsunterricht wird meist über den Tag immer wieder eine Kleinigkeit gegessen, da oft in den Pausen keine Zeit bleibt, weil etwas anderes erledigt werden muss, oder in der Mittagspause Eltern kommen und etwas brauchen	bei Nachmittagsunterricht gibt es Kleinigkeiten über den Tag verteilt, da die Pausen oft mit anderen Aufgaben voll sind, z.B. Elterngespräche	<ul style="list-style-type: none"> • etwas schnelles • ausgiebig im Restaurant oder Café • Junk-Food vom Imbiss oder Supermarkt • in 80% warmes Essen • warme Mahlzeit wird nach Unterrichtsende nachgeholt

		muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.			• warme Mahlzeit wird nicht nachgeholt
Befragte A, Pos. 25	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	In diesem Fall nehme ich mir das vorgekochte Mittagessen mit in die Schule und erwärme es in der Mikrowelle.	Bei Nachmittagsunterricht wird vorgekochtes Essen in der Mikrowelle erwärmt.	Bei Nachmittagsunterricht: Vorgekochtes in der Mikrowelle erwärmen	
Befragte D, Pos. 25	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Manchmal auch nur ein Brot mit Käse oder irgendeinen Brei mit Haferflocken oder eher Müsli ähnliches, was schnell zubereitet werden kann. Manchmal auch eine Fertigsuppe, aber nichts Großartiges, was ich von zuhause vorkoche.	Das Mittagessen in der Schule ist ein Brot mit Käse oder ein Brei mit Haferflocken, ein Müsli, oder eine Fertigsuppe; nicht Großartiges, etwas Schnelles	Mittagessen in der Schule: Brot mit Käse, Brei mit Haferflocken, Müsli oder Fertigsuppe; etwas schnelles	
Befragter E, Pos. 19	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Im Schulalltag kommt es drauf an, sehr selten einen Kaffee, ich sag einmal ein bis zwei Glas Wasser am Tag, und mit Nachmittagsunterricht meistens schon ein ausgiebiges Mittagessen mit Getränk natürlich dazu. Aber das auch eher zeitlich begrenzt, je nachdem wie viel Zeit halt ist vor dem Nachmittagsunterricht.	das Mittagessen bei Nachmittagsunterricht ist ausgiebig mit einem Getränk, aber zeitlich sehr begrenzt	Mittagessen in der Schule: ausgiebig mit Getränk, aber zeitlich begrenzt	
Befragter E, Pos. 23	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.	das Mittagessen in der Mittagspause ist in der Regel warm, in 20% ist es zeitlich nicht möglich	Mittagessen in der Schule zu 80% warm	

Befragter E, Pos. 25	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Gasthaus.	das Mittagsmenü wird in einem Gasthaus eingenommen	Mittagessen in der Schule: im Gasthaus
Befragte D, Pos. 47	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Nein, wird nicht nachgeholt. Das entfällt. Es gibt dann trotzdem eine kalte Jause am Abend.	das warme Mittagessen entfällt bei einer Jause in der Pause und es wird am Abend trotzdem kalt gegessen	Mittagessen in der Schule: kalte Jause, Abendessen trotzdem kalt
Befragte B, Pos. 43	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.	der Zeitfaktor ist ausschlaggebend für die Gestaltung der Mittagspause, die Befragte möchte nicht in 20 Minuten essen, dass ist ihr zu stressig	Zeitfaktor für die Gestaltung der Mittagspause ausschlaggebend; ordentliches Essen in 20 Minuten zu stressig
Befragte C, Pos. 30-31	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Also das bringen Sie von zu Hause mit? B3: Ja!	die Jause wird von zu Hause mitgebracht	Mittagessen in der Schule: Jause von zu Hause
Befragte C, Pos. 57	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Es wird eigentlich schon nachgeholt zu Hause dann, aber nicht so viel.	ein warmes Mittagessen wird in kleinerer Menge nachgeholt	Mittagessen in der Schule: warmes Mittagessen wird zu Hause nachgeholt, kleine Menge
Befragte C, Pos. 29	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Es ist schon ordentlich, aber halt etwas Kaltes, also einfach eine Jause eigentlich.	in der Mittagspause wird eine kalte Jause gegessen	Mittagspause: kalte Jause
Befragte A, Pos. 39	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Wenn der Tag etwas länger dauert, so ab 15 Uhr, dann denk ich da am Vortag schon daran, dass es besser wäre für mich, wenn ich das Essen vorkoche und dann am nächsten Tag dann um 15 Uhr heimkommen kann und gleich das Essen genießen kann. Und nicht erst einkaufen muss	wenn der Schultag länger als 15 Uhr dauert, wird am Vortag vorgekocht, damit nicht erst in der Küche alles zubereitet werden muss, bevor gegessen werden kann	bei Unterricht bis länger als 15 Uhr wird vorgekocht, damit gleich gegessen werden kann

		und da ein paar Stunden in der Küche verbringen muss.		
Befragte B, Pos. 35	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Wenn ich bis drei Schule habe, und ich esse vorher nicht, oder wenig, dann habe ich Hungergefühle und ich merke, dass wenn ich nach Hause komme, dass ich zum Beispiel beim Kochen schon nasche, oder vorher schon etwas esse, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Und wenn das Essen dann fertig ist, habe ich nicht wirklich Hunger. Aber der Körper braucht schon so dringend, schnell Energie, dass ich einfach schnelle Energielieferanten suche. Und das ist meistens auch nicht das Gesundeste.	wenn der Schultag länger als 15 Uhr dauert, wird am Vortag vorgekocht, damit nicht erst in der Küche alles zubereitet werden muss, bevor gegessen werden kann	bei Unterricht bis länger als 15 Uhr wird vorgekocht, damit gleich gegessen werden kann
Befragter F, Pos. 21	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant. Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung, dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe	wenn es zeitlich möglich ist, wird in einem Restaurant ein ordentliches Mittagsmenü aufgenommen; wenn die Zeit knapp ist, gibt es Junk-Food aus dem Supermarkt oder vom Würstelstand	Mittagessen in der Schule: wenn zeitlich möglich im Restaurant, sonst Junk-Food vom Supermarkt oder Würstelstand

		zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).			
Befragter F, Pos. 25	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Und ja, wenn man gut organisiert ist, kann man sich ein Essen mitnehmen und aufwärmen, also selbst gekochtes Essen.	wenn man gut organisiert ist, könnte man vorgekochtes Mittagessen aufwärmen	Mittagessen in der Schule: Vorgekochtes, wenn man gut organisiert ist	
Befragte G, Pos. 23	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Zu Mittag ist es eine Jause oder es ist im Café ((Name des Cafés)), dann ist es ein warmes Mittagessen.	zu Mittag gibt es eine Jause vom Bäcker oder ein Mittagsmenü im naheliegenden Café	Mittagessen: Jause vom Bäcker oder Mittagsmenü vom Café	
Befragte G, Pos. 19	K 2_5_2 Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Café ((Name des Cafés)) essen, dort haben sie ein Mittagsmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag	zu Mittag gibt es eine Jause vom Bäcker oder ein Mittagsmenü im naheliegenden Café	Mittagessen: Jause vom Bäcker oder Mittagsmenü vom Café	
Befragte A, Pos. 45	K 2_6 Notfallnahrung	Wenn das jetzt wirklich ein sehr anstrengender Tag war, dann bedarf mein Körper schon sehr nach einer Belohnung und das ist dann halt schon auch etwas Ungesundes	an anstrengenden Schultagen bedarf der Körper einer ungesunden Belohnung	ungesunde Belohnung an anstrengenden Tagen notwendig	K 2_6 Notfallnahrung <ul style="list-style-type: none"> • ungesunde Belohnungen nach anstrengenden Tagen • Energielieferanten während dem Schulalltag (Süßes, Apfel, Snack vom Bäcker)
Befragte B, Pos. 19	K 2_6 Notfallnahrung	Manchmal, wenn ich wirklich merke, es geht bergab, esse ich irgendeine Süßigkeit, wie ein Merci.	bei Unterversorgung gibt es eine Süßigkeit	Notfallnahrung Süßes bei Unterversorgung	<ul style="list-style-type: none"> • besser wäre Obst, Brot statt Süßem • zu finden im Büro oder Aufenthaltsraum
Befragte B, Pos. 27	K 2_6 Notfallnahrung	Das sind die Tage, wo ich schnell ein Merci esse, weil ich merke, es geht bergab und das geht schnell im Stehen.	bei Unterversorgung gibt es eine Süßigkeit, weil es schnell im Stehen geht	Notfallnahrung Süßes bei Unterversorgung	

Befragte B, Pos. 27	K 2_6 Notfallnahrung	Es wäre wahrscheinlich besser ein Stück Obst zu essen oder ein Brot oder keine Ahnung.	besser wäre Obst oder Brot als Notfallnahrung	bessere Notfallnahrung wäre Brot, Obst	
Befragter E, Pos. 39	K 2_6 Notfallnahrung	Dann muss ich eben schauen, dass ich Kekse oder irgendetwas im Kammerl habe, damit ich darauf jederzeit zurückgreifen kann.	für den Notfall gibt es im Büro oft Kekse oder ähnliches	Notfallnahrung: Kekse im Büro	
Befragter E, Pos. 35	K 2_6 Notfallnahrung	Hin und wieder gibt es die Situation, ja. Dann ersuche ich eine Kollegin, die bei uns an der Schule zuständig ist für den Apfeleinkauf, ob Sie mir vielleicht einen Apfel verkauft. Also das ist dann meine Notnahrung, sage ich einmal. (lacht)	im Notfall wird ein Apfel gegessen	Notfallnahrung - Apfel	
Befragte D, Pos. 35	K 2_6 Notfallnahrung	Ja, in meiner Lade vielleicht (lacht) oder im Aufenthaltsraum, wenn jemand etwas mitgebracht hat.	in der Schreibtischlade oder im Aufenthaltsraum gibt es häufig Süßigkeiten als Notfallnahrung	Notfallnahrung- in der Schreibtischlade oder im Lehreraufenthaltsraum	
Befragte G, Pos. 35	K 2_6 Notfallnahrung	Ja, ich habe immer den Notfallapfel in meiner Schultasche, also wenn es wirklich ganz arg wird, dann esse ich diesen Apfel und sonst fahre ich zum Bäcker ((Name des Bäckers)), das ist ein Bäcker in der Nähe.	Notfallapfel in der Schultasche rettet vor Hunger und Durst, kann auch ein kleiner Snack vom naheliegenden Bäcker sein,	Notfallnahrung- Apfel, Snack vom Bäcker	
Befragte C, Pos. 37	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Ich glaube schon, dass es ein wichtiger Faktor ist, (lacht) weil wenn man unterzuckert ist, also zu wenig isst, oder zu wenig Energie hat, dann merkt man das. Es wird die Laune einfach schlechter, man wird selber	bei Unterversorgung fehlt die Energie und man merkt, dass die Laune schlechter wird und Müdigkeit auftritt	Unterversorgung lässt Energieschwinden --> Müdigkeit und schlechte Laune	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme <ul style="list-style-type: none"> • Energieverlust • Müdigkeit • schlechte Laune • Genervtheit

		müde. Auch mit dem Trinken, das merkt man halt schon, wenn man dann zu wenig zu sich genommen hat.			<ul style="list-style-type: none"> • Hunger • Erschöpfung • Kopfschmerzen • Gewichtsabnahme durch Stress im ersten Dienstjahr • Notfallnahrung wichtig, vor allem vor Betreten der Klasse • Hunger kommt erst, wenn der Fokus nach dem Unterricht abfällt
Befragte A, Pos. 27	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	dass ich schneller genervt reagiere, schneller (2 Sek.) müde werde, und somit ist es mir schon sehr wichtig, dass ich (2 Sek.) das immer mit habe und das essen kann auch.	bei Unterversorgung kommt es zu Genervtheit und Müdigkeit; somit ist Notfallnahrung sehr wichtig	Unterversorgung führt zu Genervtheit und Müdigkeit, Notfallnahrung sehr wichtig	
Befragte B, Pos. 23	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft.	bei Unterversorgung kommt es zu Hunger und resultierend zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung	Unterversorgung führt zu Hunger, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung	
Befragte D, Pos. 33	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Ja, wenn ich zu wenig gegessen habe, und ich habe Hunger und Durst, merke ich, dass ich grantig werde, ungeduldig werde. Das ist mir bewusst natürlich, und ich versuche dann schon irgendwo etwas zu essen aufzutreiben, bevor ich in die Klasse gehe, aber das gelingt nicht immer.	bei Unterversorgung kommt es zu schlechter Laune und Ungeduld; Notfallnahrung vor dem Betreten der Klasse ist dann sehr wichtig	Unterversorgung führt zu schlechter Laune, Ungeduld; Notfallnahrung vor dem Betreten der Klasse sehr wichtig	
Befragte G, Pos. 27	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Das Essen war so weit weg und so im Hintergrund, dass ich gar kein Hungergefühl gehabt habe. In dieser Zeit habe ich wirklich 10 Kilo abgenommen, also ich bin von 72 Kilo auf 62 runter. Das ziemlich schnell, also in einem halben Jahr eigentlich, in meinem ersten halben Jahr.	Essen war im ersten Dienstjahr so nebensächlich, dass die Befragte 10 Kilo abgenommen hat	erstes Dienstjahr war Essen nur Nebensache --> 10 kg abgenommen	

Befragte C, Pos. 39	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Belastend? Belastend kann man glaub ich nicht sagen, man merkt einfach selber, dass die Laune schlechter wird und dass man ungeduldiger wird.	Unterversorgung ist nicht belastend aber die Laune wird schlechter und man wird ungeduldig	Unterversorgung keine Belastung, aber schlechte Laune und Ungeduld	
Befragter F, Pos. 27	K 2_7 Folgen einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme	Nein, eigentlich nicht, also ich bin dann so fokussiert, ich merke einfach nur, dass nach Ende des Schultages die Energie schwindet. Also ich brauche dann unbedingt eine Pause, ich bin dann richtig erschöpft. Ja, weil einfach, dass hängt weniger mit der Ernährung zusammen, sondern einfach mit der Tatsache, dass einem dieses Unterrichten alles abverlangt, man ist einfach voll gefordert und im Endeffekt nach mehreren Stunden unterrichten bin ich einfach erschöpft.	während dem Unterrichtsvormittag ist der Fokus groß und es kommt kein Gefühl von Hunger oder Durst auf, nach dem Vormittag merkt man aber, dass der Körper erschöpft ist, und der Unterricht einem alles abverlangt	im Schulalltag ist der Fokus groß und somit kommt es nicht zu Hunger, aber nach dem Unterricht merkt man, wie erschöpft der Körper ist	

Kategorie 3

Dokument	Code	codiertes Segment	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
Befragte B, Pos. 21	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Aber ich glaube es ist einfach, weil ich gerne Zeit habe zum Essen habe und mir reichen die 15 Minuten nicht aus, um zu essen bzw. wenn ich Gangaufsicht habe, möchte ich nicht im Gehen essen.	Befragte braucht Zeit zum Essen, 15 Minuten reichen nicht aus; essen im Gehen bei Gangaufsicht nicht gut	Zeit zum Essen nötig, 15 Minuten reichen nicht; bei Gangaufsicht keine Nahrungsaufnahme möglich	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag <ul style="list-style-type: none"> • Pausenzeiten reichen nicht für ordentliche Mahlzeiten bzw. stressfreies Essen, viele Aufgaben in den Pausen • Längere Pausen zur Umsetzung regelmäßiger Versorgung, Verlängerung der Pausen bringt auch eine Verlängerung des
Befragter E, Pos. 53	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Abschalten, Gangaufsicht und Austausch mit Kollegen und Kolleginnen.	in der Pause versucht man abzuschalten, hat Gangaufsicht oder tauscht sich mit Kolleg*innen aus	Aufgaben in der Pause: Gangaufsicht, Austausch mit Kolleg*innen, Abschalten	

Befragte C, Pos. 33	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also es gibt die Möglichkeit, dass man sich in der Schule eine Jause kauft, zur Lagerung gibt es auch genug Möglichkeiten. Es gibt zum Kühllagern einen Kühlschrank, es gibt eine Mikrowelle, wo man sich das Essen warm machen kann, man könnte sich theoretisch auch etwas kaufen. Das geht sich aus und (3 Sek.) eben ich nimm es meistens selber mit.	Möglichkeit zum Kaufen Jauenverkauf oder Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung (Kühlschrank), Erwärmen (Mikrowelle)	Möglichkeit zum Kaufen Jauenverkauf oder Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung (Kühlschrank), Erwärmen (Mikrowelle)	Schulalltags <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben in den Pausen: Gangaufsicht, Austausch mit Kolleg*innen, Entspannen, Vorbereitung, Elterngespräche; Anforderungen der Schüler*innen von der Phase des Schuljahres abhängig, • Viele Aufgaben im Schulalltag lassen aufs Essen vergessen • 10-Uhr-Pause meist für Versorgung verfügbar, reicht um Kleinigkeit zu essen
Befragter F, Pos. 23	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also es ist selten der Fall, dass mir Schüler*innen anbieten, dass ich vom Ernährungsunterricht, dass ich da kosten darf. Aber ja, die Möglichkeit gibt es halt an unserer Schule nicht, und dadurch ist die Situation so wie sie ist.	selten wird Nahrung vom EH-Unterricht angeboten, sonst gibt es keine Möglichkeit für ein warmes Mittagessen in der Schule	kein Mittagsmenü an der Schule, selten bieten die Schüler*innen Reste aus dem EH- Unterricht an	<ul style="list-style-type: none"> • Fixe Pausenzeiten erleichtern die Planung des Ess- und Trinkverhaltens • Freistunden: meist frei zu gestalten; Teambesprechungen, Vorbereitung, Abschalten, Verlassen des Schulgebäudes, Kopieren, Korrektur, entspanntes Essen im Café, Supplierungen, • Möglichkeiten bei der Versorgung: Jausenverkauf nur in der Früh, Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung und Erwärmen in der Küche (fordert Selbstorganisation bei der Vorbereitung), Snacks von Kolleg*innen, Mittagsmenü im Restaurant oder Café, kein Jausenverkauf durch Corona, Essen von Supermarkt oder
Befragte G, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also es wird sehr viel mitgenommen von den Lehrern und Lehrerinnen, also Kuchen und so, aber das würde ich jetzt eher nicht als Mittagessen, so ist das eigentlich nicht gedacht, sondern zum Kaffee dazu.	Kolleg*innen nehmen sehr oft etwas mit, meist nur ein Snack, kein Mittagessen	oft ein Snack von Kolleg*innen mitgebracht	
Befragte G, Pos. 43	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also für mich alleine, bei mir ist es glaube ich wirklich die Schwierigkeit, für mich alleine habe ich nicht so eine Lust und Motivation dazu, doch sobald mehrere Leute da sind, ist es	keine Lust für einen alleine zu kochen und dann zu essen, gemeinsames Kochen und Essen ist schöner	alleine keine Lust zum Kochen und Essen, gemeinschaftliche Aspekt verbessert es	

		einfach viel lustiger und schöner, das mag ich gerne.			Imbiss <ul style="list-style-type: none"> • Ausstattung: Küche für Lehrkräfte, Kühlmöglichkeit, Aufenthaltsraum mit Mikrowelle, Kühlschrank, Herd, Kaffeemaschine, Wasserkocher, • Aktuellen Rahmenbedingungen am Standort unterstützend • Kein Mittagsmenü an der Schule, wäre finanzieller Aufwand für die Gemeinde, Wunsch der Lehrkräfte besteht • Aus Gewohnheit keine Nahrungsaufnahme am Vormittag • Stress beim Essen verhindert Lust am Essen • Kein Frühstück aus Zeitmangel • Kurze Fünfminutenpausen zum Trinken und Materialaustausch • Wasserspender würden ein regelmäßiges Trinken erleichtern • Trinkverbot im Unterricht stört Grundbedürfnisse • man muss sich bewusst Zeit nehmen für Essen und Trinken • erfordert Flexibilität aufgrund der verschiedenen Personengruppen • schlechte Planbarkeit des Schulalltages beeinflusst das Essverhalten • Essen ist Einteilungssache, vor
Befragter F, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also ja, und es gibt die Möglichkeit sich Dinge aufzuwärmen, also ist es schon ok so, also maximal, wie gesagt die Küche. Küchenraum, wo man sich selber was zubereiten kann, wäre noch denkbar.	Küche zum Aufwärmen und Zubereiten vorhangen	Küche für Lehrer*innen vorhanden	
Befragte C, Pos. 75	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also normalerweise sind sie schon viel frei zu gestalten, oft muss man dann schon mit dem Teamteacher etwas bereden, aber grundsätzlich sind sie frei.	Freistunden sind frei zu gestalten, manchmal Teambesprechungen	Freistunden sind meist frei, ev. Teambesprechungen	
Befragter F, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also schnell in einer Pause, also wenn es jetzt eine Viertelstunde Pause ist, meistens hat man noch etwas vorzubereiten, da schaue ich gar nicht aufs Essen	Pausen meist zum Vorbereiten und nicht zum Essen	Pausen werden für die Vorbereitung genutzt	
Befragte C, Pos. 45	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Also wichtig sind, dass man zwischen den Stunden Fünfminutenpausen hat. Weil das hast du nicht immer, da kannst du etwas trinken, dass man einen Kühlschrank hat oder eine Mikrowelle, dass man sich sein Essen warm machen kann oder kühl lagern kann, wenn man in der Früh etwas mitnimmt.	Fünfminutenpausen zum Trinken wichtig Mikrowelle und Kühlschrank für Essen, welches von zu Hause mitgebracht wird	Fünfminutenpausen zum Trinken Küchenausstattung für Lehrer*innen	

Befragte G, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Am Abend ist es wieder ganz entspannt, da kann ich jetzt auch zu Abend essen, und ich nimm mir dann auch die Zeit etwas vorzubereiten und vielleicht auch die Jause etwas spezieller herzurichten.	Abendessen ist entspannend, weil Zeit ist und jemand, der mit einem gemeinsam ist	bei Abendessen hat man Zeit und Gesellschaft	<p>allem auch die Unterscheidung zwischen Ferien und Schulzeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stundenplan hindert/unterstützt Essverhalten, je nach Aufteilung • Gangaufsicht → Essen über Tag verteilt, Aufsicht ist Verantwortung und keine Pause
Befragte B, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ansonsten finde ich es eigentlich gut. Du hast Kühlmöglichkeiten und (2 Sek.) alles.	Kühlmöglichkeit	Kühlmöglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus im Unterricht lässt kein Hungergefühl zu
Befragte D, Pos. 19	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Auch in der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen, muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.	in der Mittagspause kommen manchmal Eltern	Aufgaben in der Pause: Elterngespräche	<ul style="list-style-type: none"> • Selten Reste aus dem EH-Unterricht als Mittagessen • EH-Unterricht: Gutes Essen und gute Schüler-Lehrer-Beziehung • Auswahl und Qualität der Lebensmittel
Befragter E, Pos. 29	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Beides. Weil ich zum Glück nichts brauche, jetzt ergibt es sich so auch. Und weil eigentlich nicht wirklich Zeit ist auch. Man muss sagen: In der 15-Minutenpause oder in einer Freistunde ist das jetzt nicht wirklich notwendig. Dadurch, dass man ja eh normalerweise Mittag oder eben am frühen Nachmittag zu Hause ist, und etwas zu essen hat, ist es für mich nicht unbedingt notwendig.	es bleibt keine Zeit zum Essen am Vormittag, es gibt aber auch keinen Bedarf, da es Mittags ein Essen gibt	kein Essen am Vormittag aus Zeitgründen und weil kein Bedarf besteht	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaftlicher Aspekt, keine Lust allein zu Essen, gemeinsames Essen gut für die Psyche • Einige Lehrkräfte sehen keine hinderlichen Faktoren • Beim Abendessen Zeit und Gesellschaft, bei Berufseinstieg nichts zu Hause, da zu oft lange in der Schule • Schwierigkeiten einen Rhythmus für das Essen zu finden, ein Rhythmus wäre

Befragter E, Pos. 23	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.	in 80% gibt es warmes Mittagessen im Restaurant, hängt von der verfügbaren Zeit ab,	warmes Mittagessen im Restaurant, wenn Zeit ist	fördernd <ul style="list-style-type: none"> • Routinen während Schulzeit und Ferien unterschiedlich • Frühstücksroutine durch Lebensabschnittspartner • Nahrungsaufnahme am liebsten zu Hause • Büros und Lehreraufenthaltsraum bieten Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeit, • Essen ist Nebensache, geht darum, wie viel Arbeit ich mit nach Hause nehme • Intervallfasten • Notfallnahrung im Büro oder Aufenthaltsraum, oder Wasser • Keine Versorgung an stressigen Tagen, auch nicht nötig, da Lehrberuf nicht anstrengend,
Befragte G, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Dann (3 Sek.) genau, dann habe ich Abendessen meistens auch keines gehabt, weil ich meistens so lange in der Schule war und vorbereitet habe, dass dann die Geschäfte schon geschlossen waren.	bei Dienstantritt oft kein Abendessen, weil die Geschäfte schon zu hatten, als die Schule verlassen wurde	kein Abendessen, weil nichts verfügbar war, aufgrund der langen Arbeit in der Schule	
Befragte A, Pos. 45	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Dann kann ich wieder so meine Tagesroutine einteilen mit der Ernährung, aber es ist für mich jetzt auch keine Belastung in dem Sinne.	in den Ferien kann man sich besser eine Routine im Essalltag einteilen	Essroutine in den Ferien	
Befragte A, Pos. 21	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Das esse ich immer in der zehn Uhr Pause, das heißt um 10 Uhr 10. Das ist nicht lange, habe ich nicht lange Zeit dafür, das ist eventuell ein bisschen oft sehr stressig für mich, aber es ist mir ganz wichtig, dass ich das zu mir nehme.	10-Uhr-Pause ist nicht lange, da ist das Essen oft stressig	10-Uhr-Pause zu kurz, um stressfrei zu essen	
Befragte G, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Das hat sich dann aber gebessert, seit ich einen Freund habe. Der besteht wirklich darauf, dass wir gemeinsam frühstücken. Jetzt habe ich zumindest ein geregeltes Frühstück, zu Mittag ist immer	durch den Lebenspartner wurde beim Frühstück eine Routine eingeführt, Mittags ist es immer noch ein Chaos	Frühstücksroutine durch Lebensabschnittspartner	

		noch Chaos, also das bringe ich einfach nicht hin.		
Befragte A, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Das mache ich dann so, dass ich während der kurzen Fünfminutenpausen ein paar Bissen zu mir nehme, und somit ist dann die ganze Jause um 12 Uhr auch gegessen.	bei Gangaufsicht wird über den Vormittag verteilt gegessen	Gangaufsicht führt dazu, dass über den Tag verteilt gegessen wird
Befragte G, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Das schon, aber momentan habe ich noch keinen passenden Rhythmus gefunden oder einen Rhythmus, den ich auch über längere Zeit durchhalten kann.	kein Rhythmus für den Essalltag, der auch gehalten werden kann	kein Rhythmus im Essalltag
Befragter E, Pos. 49	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Dass man das bei uns am Schulstandort anbietet, zumindest wäre es wahrscheinlich seitens der Gemeinde ein "finanzieller Aufwand".	eine Kantine am Schulstandort wäre ein finanzieller Aufwand für die Gemeinde	Kantine wäre ein finanzieller Aufwand für Gemeinde
Befragte D, Pos. 53	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Die ist oft mit anderen Aufgaben voll. Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	Pause oft mit Aufgaben voll, man muss sich bewusst Zeit nehmen, um in Ruhe essen zu können	viele Aufgaben in der Pause Bewusstes Zeit nehmen für Essen und Trinken
Befragte A, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Durch diese individuellen Bedürfnisse der Mitmenschen in einer Schule sind diese Faktoren leider gegeben und man muss da sehr flexibel sein.	individuelle Bedürfnisse der Menschen in der Schule erfordern Flexibilität	erforderte Flexibilität durch verschiedenen Personen
Befragter F, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es gibt ja auch noch irgendeinen Verkauf, Jausenverkauf.	es gibt einen Jausenverkauf	Jausenverkauf

Befragte A, Pos. 51	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es ist für mich wichtig, dass dieselben Rahmenbedingungen, die jetzt schon gegeben sind, dass ich die natürlich so weiterführe.	gegebenen Rahmenbedingungen sollen weitergeführt werden	aktuellen Rahmenbedingungen unterstützend
Befragter F, Pos. 45	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es ist immer so ein hin und her, also mehr Zeit in der Pause, längere Pausen, so lange Pausen, dass man wirklich in Ruhe essen kann, machen keinen Sinn, das wäre dann, unter einer halben Stunde ist es irgendwie, wenn man sich etwas aufwärmt und gemütlich essen möchte, macht das nicht sehr viel Sinn und eine halbe Stunde Pause, ist wieder für die Schüler einfach nicht attraktiv.	längere Pausen würden zwar mehr Ruhe beim Essen, aber auch einen längeren Schulalltag bedeuten, meist unattraktiv	längere Pausen zum Essen bedeuten längerer Schulalltag
Befragte B, Pos. 51	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es kommt ganz darauf an, in welcher Phase des Schuljahres man sich gerade befindet. Jetzt zum Schulschluss hin wird man, finde ich, weniger gebraucht. Aber vor Schularbeiten und in den Testphasen etc., oder wenn vieles abzugeben ist, was die Kinder nachbringen, sind die Pausen schon öfter gestört, als wenn man jetzt eben kurz vor dem Ferienbeginn steht etc.	je nach der Phase des Schuljahres sind die Anforderungen der Schüler*innen intensiver	Anforderungen der Schüler*innen in Pausen von der Phase des Schuljahres abhängig

Befragte A, Pos. 37	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es kommt sehr selten vor, dass ich in meiner Pause jetzt wirklich, die dauert 20 Minuten, diese ganzen 20 Minuten, dass ich diese opfern muss für ein Problem, oder für ein, irgendeinen anderen Aufwand.	die 10-Uhr-Pause ist selten komplett mit anderen Aufgaben gefüllt	10-Uhr-Pause selten nur mit anderen Aufgaben voll
Befragte A, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es sei denn, wie vorhin erwähnt, Schüler oder Lehrer bitten um ein Gespräch. Da muss man halt einfach auf alle anderen ein bisschen Rücksicht nehmen dann und selber die eigenen Bedürfnisse etwas hintenanstellen.	die eigenen Bedürfnisse müssen manchmal hinter die Bedürfnisse von Schüler*innen und Kolleg*innen gestellt werden in den Pausen	Aufgaben in der Pause: Gespräche mit Kolleg*innen oder Schüler*innen
Befragter F, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Es sind einfach die Freistunden, die schätze ich schon sehr. Also ich schätze Pausen, weil die die Möglichkeit geben, einfach einmal schnell raus aus dem Schulgebäude, in der Umgebung ist zum Glück, gibt es Möglichkeiten: Lokale, Kaffeehäuser und einen Supermarkt, also man kann sich versorgen.	Freistunden bieten Möglichkeit zum Abschalten und zur Versorgung	Freistunden: Versorgung und Abschalten, Verlassen des Schulgebäudes
Befragte A, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Faktoren, die das begünstigen, sind die, dass die Schule wie schon immer aus einem gewissen Zeitplan besteht und man schon fixe Pausen hat im Normalfall und diese dann auch wirklich genutzt werden können.	Schule besteht aus einem fixen Zeitplan und die Pausen können meist zum Essen und Trinken verwendet werden	fixe Pausen bieten Möglichkeit zum Essen und Trinken

Befragte B, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm	um regelmäßiges Trinken zu erleichtern wären Wasserspender in jedem Stock von Vorteil	Wasserspender zur Unterstützung von regelmäßigem Trinken
Befragte A, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Genau das kommt vor, wenn ich zum Beispiel Gangaufsicht habe	Gangaufsicht in der Pause hindert am Essen	Gangaufsicht verhindert Nahrungsaufnahme
Befragte D, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Großteils esse ich natürlich das, was mir schmeckt, und wo ich mir denke, das vertrage ich auch gut. Das Essverhalten beeinflusst wird dann natürlich durch die schulische Stresssituation. Da man das nicht planen kann, wann, wer, wo, vielleicht einen braucht.	es wird vor allem das gegessen, was schmeckt, Essverhalten wird allerdings sehr vom schulischen Stress beeinflusst, weil man oft nicht planen kann	schlechte Planbarkeit im Schulalltag beeinflusst das Essverhalten
Befragte D, Pos. 39	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Gut, es gibt den Lehreraufenthaltsraum, wo alles vorhanden ist, was man braucht, um sich leicht etwas zuzubereiten. Die Materialien braucht man halt dazu. Das würde einen unterstützen.	Die Ausstattung im Lehreraufenthaltsraum ermöglicht ausgewogene Ernährung	Ausstattung im Aufenthaltsraum ermöglicht ausgewogene Ernährung
Befragter E, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Hätte ich ganz gern, muss ich sagen, so eine Möglichkeit von einem Mittagmenü oder so irgendwas. Was aber leider bei uns an der Schule für Lehrer nicht angeboten wird.	die Möglichkeit eines Mittagmenüs wäre eine Unterstützung	Wunsch: Mittagmenü

Befragte D, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Hinderlich ist eben, dass ja, (3 Sek.), dass eben das vom Stundenplan oft so ist, dass sich manches nicht so ausgeht, und das dann ein Jahr lang, und im nächsten Jahr ist es wieder ganz anders, und dann geht sich das Essen vielleicht wieder viel besser aus.	Stundenplan hindert oft an einer regelmäßigen Ernährung, ist jedes Jahr unterschiedlich	Stundenplan hindert das Essverhalten
Befragter E, Pos. 39	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Hindern an und für sich nichts. Weil wenn es von Nöten ist, kann man sehr wohl darauf zurückgreifen. Wasser gibt es überall. Die Möglichkeit einer kleinen Jause oder eines Apfels besteht auch zu 90% und wenn es wirklich ist, muss man halt einen Kollegen fragen, der in seiner Freizeit eventuell die Möglichkeit hat, dass er etwas holt vom naheliegenden Supermarkt.	keine Aspekte, die das Essverhalten behindern, im Notfall lässt es sich immer einrichten	keine hinderlichen Aspekte, im Notfall ist alles möglich
Befragte A, Pos. 37	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich bin da sehr positiv gestimmt was das betrifft. In dieser Schule haben wir unsere fixen Ruhezeiten und da kann ich das zu (3 Sek.) 99% auch so anwenden.	Schule bietet fixe Pausen, welche meist auch genutzt werden können	fixe Pausen bieten Möglichkeit zum Essen und Trinken
Befragte G, Pos. 29	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich bin eine Person, die sehr viel Wert auf Lebensmittel legt, ich kaufe sehr viel biologisch, regional oder fair gehandelte Produkte. Mir ist eine sehr hohe Qualität bei den Lebensmitteln	die Auswahl und Qualität der Lebensmittel hat Auswirkungen auf die Gesundheit,	Auswahl und Qualität der Lebensmittel

		extrem wichtig und ich glaube schon, dass das mit Gesundheit sehr viel zu tun hat		
Befragte D, Pos. 39	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich esse aber lieber zu Hause warm, also ich nehme da nichts mit, und ich koche nicht im Aufenthaltsraum. Das fange ich mir nicht an, weil genug andere Sachen sind.	warmes Mittagessen am liebsten zu Hause	Nahrungsaufnahme am liebsten zu Hause
Befragte B, Pos. 49	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich fülle mir die Freistunden schon sehr auf, mit Persönlichem und auch mit Beruflichem. Wenn ich mehr als eine Freistunde habe, nutze ich sie meist für den Wocheneinkauf. (3 Sek.) In einzelnen Freistunden bereite ich Stunden vor oder nach, korrigiere, bespreche mit Teamkollegen. Also es gibt kaum eine Freistunde, wo ich nichts zu tun habe. Wenn ich nichts zu tun habe, hole ich mir einen Kaffee und trinke auch ordentlich Wasser. Also das nutze ich dann schon.	Freistunden werden mit Beruflichem oder Privatem gefüllt, z.B Vorbereitung, Korrektur, Besprechung, Erholung	Freistunde: Vorbereitung, Korrektur, Besprechung, Erholung
Befragte B, Pos. 53	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich glaube das geht nicht und mich stört es eigentlich auch nicht. Ich finde es gehört dazu und wenn man Lehrer wird, weiß man, dass man sich überlegen muss, ob man jetzt isst oder aufs Klo geht oder bespricht in den Pausen. Es ist einfach so, dass es schwierig ist einen geregelten Essens- oder Trinkablauf als	der Lehrer*innenalltag lässt sich aufgrund der vielen Aufgaben schwer mit einem geregelten Ess- und Trinkablauf vereinbaren	viele Aufgaben und kurze Pausen erschweren einen geregelten Ess- und Trinkablauf

		Lehrer zu haben. Ich glaube es geht den meisten so		
Befragte B, Pos. 29	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich glaube nicht, dass es etwa gibt, was (3 Sek.) dieses Verhalten stört.	keine hinderlichen Faktoren für Ess- und Trinkverhalten im Schulalltag vorhanden	keine hinderlichen Faktoren für Essen und Trinken
Befragte B, Pos. 23	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich glaube vor allem Trinken ist wichtig, den jeder merkt körperlich, wenn zu wenig getrunken wurde. Viele glauben sie haben Hunger, man bekommt Kopfschmerzen, ist schneller müde, erschöpft. Es ist sicherlich wichtig, aber ich glaube, dass es in der Schule oft schwierig ist, denn als Lehrer kann man schlecht mit der Wasserflasche in der Klasse herumlaufen.	Trinken ist wichtig für die körperliche Verfassung, in der Schule ist es aufgrund des Trinkverbotes allerdings schwierig	Trinken für den Körper wichtig, Trinkverbot stört dieses Grundbedürfnis
Befragte G, Pos. 39	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen, gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan.	EH- Unterricht bringt viele Vorteile mit sich, gutes Essen und die Beziehung zu den Schüler*innen wird gestärkt	EH- Unterricht: gutes Essen, gute Schüler-Lehrer-Beziehung

Befragte G, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich habe in meinem ersten Dienstjahr richtige Schwierigkeiten gehabt, mein Essverhalten, oder überhaupt etwas zu mir zu nehmen, weil ich so viel Stress gehabt habe mit Klassen wechseln, Pausenaufsicht, Vorbereiten, Kopieren, Gespräche zwischendurch, dass ich gar nicht daran gedacht habe, dass ich etwas essen sollte. Das Essen war so weit weg und so im Hintergrund, dass ich gar kein Hungergefühl gehabt habe	Schwierigkeiten mit dem Essverhalten im ersten Dienstjahr, aufgrund der vielen Aufgaben ist das Essen in den Hintergrund geraten	im ersten Dienstjahr lassen viele Aufgaben auf das Essen vergessen
Befragte G, Pos. 25	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich habe sehr viel Zeit, weil mein Stundenplan immer so ist, dass ich immer habe: Stunde, Freistunde, Stunde, Freistunde, Stunde.	Essen und Trinken kann gut mit dem Stundenplan vereinbart werden	Stundenplan unterstützt gutes Essverhalten
Befragte G, Pos. 51	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ich kann mich erinnern, wie ich begonnen habe mit dem Unterrichten, ist es mir total komisch vorgekommen, dass man nicht trinken darf während dem Unterricht. Also das ist eine Schulregel bei uns, und ich habe mir gedacht, dass ist eine komische Schulregel, aber ich habe es trotzdem so übernommen. Wobei wenn mich die Kinder fragen, ob Sie etwas trinken dürfen, habe ich eigentlich noch nie nein gesagt.	Trinkverbot im Unterricht war zu Beginn des Dienstes sehr ungewohnt, Kinder dürfen bei Wunsch auch trinken	Trinkverbot bei Dienstantritt sehr ungewohnt

Befragte G, Pos. 33	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Immer wenn ich ganz konzentriert arbeite, zum Beispiel auch bei der Vorbereitung für irgendein Projekt oder so, da kann ich auch mehrere Stunden durcharbeiten, ohne dass ich ein Hungergefühl bekomme. Aber wenn ich sozusagen Zeit habe, wenn es eine Entspannungsphase gibt oder eine Pausenphase, dann habe ich immer sofort Hunger. Das Problem ist, dann ist es meistens schon zu spät.	in konzentrierten Arbeitsphasen kommt kein Hungergefühl auf, erst bei der Entspannung nach dem Unterricht	Fokus im Unterricht lässt kein Hungergefühl zu
Befragte D, Pos. 19	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist	Kleinigkeiten über den Tag verteilt werden gegessen, da die Pausen keine Zeit bieten	aufgrund der Aufgaben in den Pausen werden über den Tag verteilt Kleinigkeiten gegessen
Befragter F, Pos. 19	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	kein Frühstück aufgrund von Zeitmangel, Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	kein Frühstück aufgrund von Zeitmangel, Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht
Befragte A, Pos. 37	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	In meiner Schule derzeit finde ich sehr gute Rahmenbedingungen für mein Essverhalten in der Schule vor.	Rahmenbedingungen am Schulstandort unterstützen Essverhalten	Rahmenbedingungen am Schulstandort unterstützen Essverhalten
Befragte C, Pos. 73	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja durch das, dass wir Büros haben, also kein gesamtes Lehrerzimmer, sondern ein paar Lehrer haben immer ein Büro, ist das eigentlich schon ein guter Rückzugsort, wo man einmal kurz	durch die Büros der Lehrer*innen hat man genug Platz zum Abschalten und Erholen	Büros der Lehrer*innen als Rückzugs- und Entspannungsorte

		abschalten kann, und etwas trinken kann.		
Befragte D, Pos. 55	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja es kommt drauf an, wie viel (2 Sek.) Sachen ich mit nach Hause nehmen werde. Essen und Trinken ist da oft Nebensache, neben der Korrektur von Heften zum Beispiel, das ist vielleicht ein großer Nachteil.	die Zeit zum Essen hängt davon ab, wie viel Arbeit am Schulende mit nach Hause genommen wird; Essen im Schulalltag nebensächlich	die Zeit zum Essen hängt davon ab, wie viel Arbeit mit nach Hause genommen wird; Essen im Schulalltag oft nebensächlich
Befragte A, Pos. 43	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja in unserer Schule ist eine sehr gute Küche, die grundsätzlich für Schüler*innen gedacht, ist für den Kochunterricht	Küche für den Kochunterricht steht auf für die Lehrer*innen zur Verfügung	Küche für den Kochunterricht verfügbar
Befragter F, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann.	der Stundenplan und die Freistunden sind Voraussetzung für eine gesunde Ernährung	Stundenplan Voraussetzung für gesunde Ernährung
Befragter E, Pos. 59	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, absolut. Ist bei uns in der Schule sehr gut gelöst, die Möglichkeiten, die es gibt. Man muss es nur nutzen, wollen.	in der Schule sind die Möglichkeiten für ein gutes Essverhalten gegeben, man muss sie nur nutzen	Möglichkeiten für gutes Essverhalten am Standort gegeben
Befragter F, Pos. 23	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, also unsere Schule bietet kein ..., keine Ausspeisung oder keine Kantine, wie es an manchen Schulen gibt. Ich kenne das in anderen Schulen, da wird gekocht für die Schüler und auch für die Lehrer. Da kann man sich anmelden, das gibt es halt an unserer Schule nicht. Würde ich wahrscheinlich, wenn es die Möglichkeit gibt, in der Schule zu essen.	es gibt an der Schule keine Ausspeisung, würde aber genutzt werden, wenn es die Möglichkeit geben würde	Wunsch: Ausspeisung

Befragte A, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, da fange ich gleich mit dem Negativen an, was da jetzt eventuell diese Faktoren behindert. Das ist, dass sich in einer Schule sehr unterschiedliche Menschen aufhalten mit unterschiedlichen Bedürfnissen.	Schule ist ein Ort mit vielen unterschiedlichen Menschen, dass hindert eine gutes Ess- und Trinkverhalten	viele Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen sind hinderliche für das Essen und Trinken
Befragter F, Pos. 29	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, das ist eigentlich vielleicht eine Besonderheit meines Körpers (lacht), es kommt mir auch gelegen, weil ich sowieso schaue, dass ich Art Intervallfasten, also ich schaue einfach, dass ich einfach längere Perioden am Tag nichts esse.	Körper verlangt am Vormittag nicht nach Nahrung, Intervallfasten	Intervallfasten
Befragte C, Pos. 47	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, es gibt oben eine Küche (lacht), ich weiß nicht ob man da (3 Sek.).	es gibt eine Küche	Schulküche als Ausstattung
Befragter F, Pos. 21	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant.	wenn die Zeit da ist, gibt es ein Mittagessen im Restaurant	Mittagessen im Restaurant, wenn Zeit ist
Befragte D, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, in meiner Lade vielleicht (lacht) oder im Aufenthaltsraum, wenn jemand etwas mitgebracht hat. Aber Wasser gibt es immer zu trinken.	im Büro oder Aufenthaltsraum gibt es Notfallnahrung bei Hunger, oder Wasser	Notfallnahrung bei Hunger im Büro oder Aufenthaltsraum, oder Wasser
Befragte C, Pos. 41	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen.	an stressigen Tagen bleibt keine Zeit zum Essen und Trinken	keine Versorgung an stressigen Tagen

Befragte C, Pos. 77	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, weil in den Freistunden haben die Schüler ja Unterricht und in den Pausen ist es eigentlich ganz selten. Manchmal schon, dass man noch etwas reden muss, aber nicht so oft.	die Freistunden stehen den Lehrer*innen zu Verfügung, die Pausen meistens auch	Freistunden: können frei gestaltet werden
Befragte D, Pos. 49	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, wenn es wirklich an der Schule jetzt für ein regelmäßiges, auch vegetarisches Menü, oder so was gäbe, das meinen Anforderungen entspricht, dann würde ich das annehmen zu Mittag. Aber das ist leider sowieso sehr selten, und ja, es muss halt dann schmecken auch.	ein schmackhaftes, vegetarisches Mittagsmenü würde angenommen werden	Wunsch: Mittagsmenü
Befragter E, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Ja, wichtig ..., ich glaub das ist im Lehrerberuf nicht 100% erforderlich, dass man sich eine Jausenpause nimmt, weil ja, vielleicht für eine Kleinigkeit, ja. Aber ich denke mir, am Bau zum Beispiel ist es sicher wichtiger, oder nötiger, weil man einfach mehr Kalorien verbraucht und einfach mehr Energie wieder zuführen sollte als jetzt bei uns im Lehrerberuf.	Jausenpause im Lehrerberuf nicht nötig, es ist kein anstrengender Beruf	keine Jausenpause nötig, Lehrerberuf ist nicht anstrengend

Befragte G, Pos. 39	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Jetzt ist es eben das Café ((Name des Cafes)), die so super kochen, eben vegetarisch und frisch und immer sehr abwechslungsreich. Wenn ich dort mit den Kollegen hingehen kann, das ist extrem bereichernd, das genieße ich eigentlich sehr. Das ist nicht nur Nahrungsaufnahme, das ist auch Nahrung für die Psyche (lacht).	ein naheliegendes Café bietet ein abwechslungsreiches Mittagmenü, das gemeinsames Essen dort mit Kolleg*innen ist gut für die Psyche	abwechslungsreiches Mittagmenü im naheliegenden Café, gemeinsames Essen gut für die Psyche
Befragter E, Pos. 57	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Man kann es sich, wenn man die Möglichkeit hat, und das wirklich will, auch, glaub ich, sinnvoll einteilen.	wenn man möchte kann man sich es gut einteilen und die Möglichkeiten nutzen	Essen und Trinken im Schulalltag ist Einteilungssache
Befragte A, Pos. 45	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Man muss halt sich die Zeit wieder besser einteilen, wenn man arbeiten geht.	nach Ferien muss man sich seine Zeit zum Essen und Trinken wieder besser einteilen	nach den Ferien ist eine bessere Einteilung gefordert
Befragter F, Pos. 33	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Meisten sind es die Stunden um die Mittagszeit, also wenn ich eine sechste Stunde frei habe und dann Nachmittagsunterricht, dann ist das optimal, um schnell in das ((Name des Cafes)) Café, also nicht schnell, sondern um in das ((Name des Cafes)) Café zu gehen und dort was zu essen.	Freistunden um die Mittagszeit werden zum gemütlichen und entspannten Essen im Café genutzt	Freistunden um die Mittagszeit: entspanntes Essen im Café
Befragte B, Pos. 45	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Mir persönlich bringt die Fünfminutenpause nicht mehr als ins Büro zu gehen, meine Sachen abzulegen und die Neuen zu holen. Vielleicht einmal von der Wasserflasche zu trinken.	Fünfminutenpausen lassen nur Zeit um die Materialien auszutauschen und kurz zu trinken	Fünfminutenpause: kurzes Trinken und Materialtausch

Befragte B, Pos. 21	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Momentan fehlen sicher die Rahmenbedingungen etwas zu kaufen, wegen der Coronazeit, es gibt einfach keinen Bäcker.	Rahmenbedingungen am Schulstandort fehlen durch Corona	keine Kaufmöglichkeiten am Schulstandort durch Corona
Befragte B, Pos. 43	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.	in den Pausen wird meist nicht gegessen, weil die Zeit zu kurz ist, Befragte hat keine Lust auf stressiges Essen	keine Lust auf Stress beim Essen lässt das Essen in den Pausen meist ausfallen
Befragte C, Pos. 43	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Nein (lacht), wenn man keine längere Pause dazwischen hat nicht, eine Kaufmöglichkeit gibt es nur in der Früh.	Kaufmöglichkeiten gibt es am Standort nur in der Früh, in längeren Pausen besteht die Möglichkeit	Kaufmöglichkeit besteht am Standort nur in der Früh, sonst nur in längeren Pausen
Befragte B, Pos. 47	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Nein, dadurch, dass es in dieser Schule die Büros gibt, finde ich, hat man genug Raum. Jeder hat einen großen Schreibtisch und es ist auch nicht unangenehm. Man kann auch lüften, sollte einmal jemand etwas mithaben, was nicht so angenehm riecht. Es gäbe auch die Möglichkeit im Aufenthaltsraum zu essen, der ist meistens auch nicht überfrequentiert. Also ich finde es gibt genug Orte	die Büros bieten genug Platz, um in Ruhe zu Essen und zu Trinken, aber auch der Aufenthaltsraum ist meist nicht überfrequentiert	Büros und Aufenthaltsraum bieten gut Platz um in Ruhe zu essen und zu trinken
Befragte C, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Nein, ich glaube, dass das einfach, weil ich auskomme. Ich habe eigentlich in der Schulzeit auch nie in der Schule etwas oder wenig gegessen.	keine Nahrungsaufnahme am Vormittag, weil aus Gewohnheit nichts gebraucht wird	aus Gewohnheit keine Nahrungszunahme am Vormittag notwendig

Befragte G, Pos. 57	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Nein, ich habe eigentlich frei. Also meistens lege ich mir irgendetwas rein, dass ich zum Beispiel sage, in dieser Freistunde korrigiere ich das und das, oder in der Freistunde kopiere ich etwas, oder bereite in Physik Experimente vor, aber da kann ich mich frei einteilen, also ich könnte auch sagen, in der Stunde setze ich mich einfach ins Lehrerzimmer und tratsche mit jemandem.	Freistunden können selbst gestaltet werden, z.B Kopieren, Vorbereiten, Tratschen im Lehrerzimmer	Freistunden: frei zu gestalten; Kopieren, Vorbereitung, Austausch mit Kolleg*innen	
Befragte B, Pos. 31	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Nein, was mir noch gefallen hätte, wäre: dass die große Pause 20 Minuten dauert, wie es in vielen anderen Schulen üblich ist. Aber ich vermute mal, das hat mit den Bussen zu tun, dass der Schulschluss sich ausgeht. Aber die fünf Minuten mehr machen schon einen großen Unterschied (6 Sek.) für das Essverhalten.	eine längere große Pause würde das Essverhalten unterstützen	längere große Pause zur Umsetzung von regelmäßigem Essen und Trinken	
Befragter F, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Oh ja, es gibt eine Mikrowelle (3 Sek.), bin jetzt kein Mikrowellengegner, ich würde mir da schon etwas aufwärmen, da liegt's nicht an der, dass liegt es eher an der Selbstorganisation, dass ich mir am Vortag etwas kochen müsste, vorkochen müsste, um es mir dann aufzuwärmen. Mache ich in der Regel nicht.	Mikrowelle bietet die Möglichkeit sich etwas zu essen aufzuwärmen, braucht allerdings Selbstorganisation, dass man sich etwas vorkocht	bei guter Selbstorganisation besteht die Möglichkeit vorzukochen und es in der Mikrowelle aufzuwärmen	

Befragte G, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Scheinbar braucht es bei mir diese Gesellschaft beim Essen, das alleine Essen, da habe ich einfach keine Lust dazu.	Gesellschaft beim Essen wichtig, alleine Essen ist nicht erwünscht	Gesellschaft beim Essen wichtig
Befragter E, Pos. 55	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Sowohl als auch. Also schulische Aktivitäten, Vorbereitungen, Nachbereitungen, Besprechungen mit Kollegen, Organisatorisches, Supplierstunden zum Teil ... und die Pausen, ja eben wie gesagt, Austausch mit Kollegen natürlich im Lehreraufenthaltsraum oder eben Gangaufsicht	Freistunden werden für Berufliches und Privates genutzt (Vorbereitung, Nachbereitung, Besprechung, Organisatorisches, Supplierungen, Austausch mit Kollegen)	Freistunde: Vorbereitung, Nachbereitung, Besprechung, Organisatorisches, Supplierungen, Austausch mit Kollegen
Befragter F, Pos. 25	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Trinkflasche und genug Fließwasser ist vorhanden, damit man die Trinkflasche auffüllen kann, da gibt es überhaupt kein Problem.	Trinken ist kein Problem, es gibt Trinkwasser, um die Flaschen aufzufüllen	Trinkwasser am Standort verfügbar
Befragte A, Pos. 35	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Und da es immer wieder dazu kommen kann, dass auch Kinder in der großen Pause etwas von mir verlangen oder auch Lehrpersonen etwas von mir, ... ein Gespräch verlangt, zum Beispiel und dann werde ich natürlich dadurch etwas verhindert, dann kann ich das Essen nicht zu mir nehmen.	Gespräche mit Schüler*innen oder Lehrer*innen hindern am Essen in der Pause	Aufgaben in der Pause: Gespräche mit Kolleg*innen oder Schüler*innen

Befragter E, Pos. 36-37	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Und das ist auch die einzige Möglichkeit am Schulstandort? Also, wenn Sie nicht schon in der Früh merken, Sie brauchen was, dass Sie untertags noch was bekommen? B5: Ansich ja, weil in den Supermarkt gehen, ist etwas umständlich.	es gibt nur in der Früh die Möglichkeit Essen zu kaufen, in den Supermarkt zu gehen ist umständlich	Jausenverkauf nur in der Früh am Standort möglich
Befragte G, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Und in der Schule haben wir das so eingeführt, dass wir einmal in der Woche gemeinsam essen gehen in ein Café ((Name des Cafes)) mit Kollegen ((Namen von Kollegen)).	gemeinsames Essen mit Kolleg*innen einmal in der Woche	wöchentliches Essen mit Kolleg*innen
Befragter F, Pos. 21	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung, dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).	bei Zeitmangel gibt es statt dem Mittagessen im Restaurant einen Snack vom Supermarkt oder Junk-Food vom Imbiss	bei Zeitmangel Snack vom Supermarkt oder Junk-Food

Befragte G, Pos. 47	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Vielleicht auch, dass man sich selber einfach bewusst Zeit nimmt für diese Dinge. Nicht das man sagt, jetzt habe ich Hunger, jetzt brauche ich etwas zu essen, sondern dass man vorher schon plant: Das ist meine Frühstückszeit, das ist meine Mittagszeit und das ist meine Abendessenszeit. Damit man einfach einen guten Rhythmus hineinbringt und sich nicht spontan ernährt und sich nicht treiben lässt im Tag, sondern dass man es bewusst steuert und jetzt esse ich. Ich glaube, also was ich halt immer wieder versuche, dass ich am Abend schon etwas vorbereite, was ich dann mitnehmen kann. Ich glaube, dass wäre super wichtig.	unterstützend wäre es einen Rhythmus zum Essen zu finden und sich bewusst Zeit nehmen und nicht einfach spontan in den Tag hinein leben	Rhythmus zum Essen und bewusstes Zeit nehmen als unterstützende Faktoren	
Befragte C, Pos. 45	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Was es hindert, ja, dass es in der großen Pause, also in der 10 Uhr Pause sollte es vielleicht schon nochmal einen Jausenverkauf geben, dass man die Möglichkeit hat, wenn Schüler oder Lehrer in der Früh relativ knapp kommen, dass man sich da noch etwas besorgen kann.	hinderlich ist es, dass es in der 10-Uhr-Pause keinen Jausenverkauf gibt, vor allem für Schüler*innen und Lehrer*innen, die in der Früh knapp kommen	hinderlich kein Jausenverkauf am Vormittag, vor allem für jene, die in der Früh knapp kommen	

Befragte G, Pos. 59	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Weil bei der Aufsicht ist es wieder etwas ganz was anderes, weil da hat man gerade eine Aufgabe, das ist ja nicht Pause. Also für mich ist es keine Pause, sondern da muss ich wirklich aufmerksam sein und schauen, tun sie sich eh nicht weh, gibt es wo einen Streit, sind sie irgendwo laut.	Aufsicht ist keine Pause, denn man hat eine Aufgabe und Verantwortung	Pausenaufsicht ist Verantwortung und keine Pause
Befragte B, Pos. 19	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss. Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc.	die Fünfminutenpausen sind oft stressig, deshalb bleibt keine Zeit zum Trinken	oft kein Trinken, weil die Fünfminutenpausen zu stressig sind
Befragter F, Pos. 37	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar.	die Zeit in der Früh ist kostbar, somit wird nicht gefrühstückt	Zeit in der Früh ist zu kostbar, um zu frühstücken
Befragte C, Pos. 70-71	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Wenn Sie jetzt am Vormittag in der großen Pause einmal etwas essen möchten, würde Ihnen die Zeit ausreichen, oder wäre, dass dann eher schnell schnell? B3: Nein würde schon ausreichen, für eine Kleinigkeit reicht es aus.	die Zeit in der 10-Uhr-Pause würde reichen, um eine Kleinigkeit zu essen	10-Uhr-Pause reicht, um Kleinigkeiten zu essen

Befragte A, Pos. 43	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Wir haben in unserem Aufenthaltsraum eine Mikrowelle und einen Herd stehen mit Backofen und auch allen anderen Geräten. Also da wäre schon die Möglichkeit, sich etwas selbst zu kochen.	Die Ausstattung im Lehreraufenthaltsraum ermöglicht es etwas zu kochen	Ausstattung im Aufenthaltsraum ermöglicht die Zubereitung von Mahlzeiten	
Befragter E, Pos. 27	K 3 maßgebliche Aspekte für den Trink- und Essalltag	Zubereiten prinzipiell ja, was wahrscheinlich etwas umständlich wäre und aufwärmen überhaupt kein Problem, wie überall. Leider zu kaufen, außer in der Früh, was es für die Kinder gibt, keine Möglichkeit.	die Zubereitung in der Schule wäre etwas umständlich, aber möglich; das Aufwärmen von Essen ist überhaupt kein Problem, zu Kaufen gibt es leider nichts	keine Kaufmöglichkeiten am Schulstandort, die Zubereitung wäre umständlich, aber das Aufwärmen ist einfach	
Befragte C, Pos. 33	K 3_1 Raum und Ausstattung	Also es gibt die Möglichkeit, dass man sich in der Schule eine Jause kauft, zur Lagerung gibt es auch genug Möglichkeiten. Es gibt zum Kühllagern einen Kühlschrank, es gibt eine Mikrowelle, wo man sich das Essen warm machen kann, man könnte sich theoretisch auch etwas kaufen. Das geht sich aus und (3 Sek.) eben ich nimm es meistens selber mit.	Möglichkeit zum Kaufen Jauenverkauf oder Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung (Kühlschrank), Erwärmen (Mikrowelle)	Möglichkeit zum Kaufen Jauenverkauf oder Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung (Kühlschrank), Erwärmen (Mikrowelle)	K 3_1 Raum und Ausstattung <ul style="list-style-type: none"> • Jausenverkauf in der Früh • Supermarkt • Lagerung und Aufwärmen möglich • Küche mit guter Ausstattung für Lehrer*innen • Trinkwasser und saubere Gläser • Wasserspender wären unterstützend • gute Ausstattung im Aufenthaltsraum
Befragter F, Pos. 41	K 3_1 Raum und Ausstattung	Also ja, und es gibt die Möglichkeit sich Dinge aufzuwärmen, also ist es schon ok so, also maximal, wie gesagt die Küche. Küchenraum, wo man sich selber was zubereiten kann, wäre noch denkbar.	Küche zum Aufwärmen und Zubereiten vorhanden	Küche für Lehrer*innen vorhanden	Aufenthaltsraum <ul style="list-style-type: none"> • Büros als Rückzugsort • Schulküche • Notfallnahrung in Schreibtischlade oder Aufenthaltsraum, oder Wasser

Befragte C, Pos. 45	K 3_1 Raum und Ausstattung	Also wichtig sind, dass man zwischen den Stunden Fünfminutenpausen hat. Weil das hast du nicht immer, da kannst du etwas trinken, dass man einen Kühlschrank hat oder eine Mikrowelle, dass man sich sein Essen warm machen kann oder kühl lagern kann, wenn man in der Früh etwas mitnimmt.	Mikrowelle und Kühlschrank für Essen, welches von zu Hause mitgebracht wird	Küchenausstattung für Lehrer*innen
Befragte B, Pos. 41	K 3_1 Raum und Ausstattung	Ansonsten finde ich es eigentlich gut. Du hast Kühlmöglichkeiten und (2 Sek.) alles.	Kühlmöglichkeit	Kühlmöglichkeit
Befragte B, Pos. 29	K 3_1 Raum und Ausstattung	Es gibt einen Kühlschrank, wo man im Prinzip Salate, Obst, etc. lagern könnte. (3 Sek.)	Kühlmöglichkeit	Kühlmöglichkeit
Befragte B, Pos. 29	K 3_1 Raum und Ausstattung	Es gibt fließend Wasser, Trinkwasser, man kann jederzeit trinken. Es gibt ausreichend saubere Gläser.	es gibt Trinkwasser und saubere Gläser	Trinkwasser und saubere Gläser
Befragte B, Pos. 41	K 3_1 Raum und Ausstattung	Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm	um regelmäßiges Trinken zu erleichtern wären Wasserspender in jedem Stock von Vorteil	Wasserspender zur Unterstützung von regelmäßigem Trinken
Befragte D, Pos. 39	K 3_1 Raum und Ausstattung	Gut, es gibt den Lehreraufenthaltsraum, wo alles vorhanden ist, was man braucht, um sich leicht etwas zuzubereiten. Die Materialien braucht man halt dazu. Das würde einen unterstützen.	Die Ausstattung im Lehreraufenthaltsraum ermöglicht ausgewogene Ernährung	Ausstattung im Aufenthaltsraum ermöglicht ausgewogene Ernährung

Befragte C, Pos. 73	K 3_1 Raum und Ausstattung	Ja durch das, dass wir Büros haben, also kein gesamtes Lehrerzimmer, sondern ein paar Lehrer haben immer ein Büro, ist das eigentlich schon ein guter Rückzugsort, wo man einmal kurz abschalten kann, und etwas trinken kann.	durch die Büros der Lehrer*innen hat man genug Platz zum Abschalten und Erholen	Büros der Lehrer*innen als Rückzugs- und Entspannungsorte
Befragte A, Pos. 43	K 3_1 Raum und Ausstattung	Ja in unserer Schule ist eine sehr gute Küche, die grundsätzlich für Schüler*innen gedacht, ist für den Kochunterricht	Küche für den Kochunterricht steht auf für die Lehrer*innen zur Verfügung	Küche für den Kochunterricht verfügbar
Befragte C, Pos. 47	K 3_1 Raum und Ausstattung	Ja, es gibt oben eine Küche (lacht), ich weiß nicht ob man da (3 Sek.).	es gibt eine Küche	Schulküche als Ausstattung
Befragte D, Pos. 35	K 3_1 Raum und Ausstattung	Ja, in meiner Lade vielleicht (lacht) oder im Aufenthaltsraum, wenn jemand etwas mitgebracht hat. Aber Wasser gibt es immer zu trinken.	im Büro oder Aufenthaltsraum gibt es Notfallnahrung bei Hunger, oder Wasser	Notfallnahrung bei Hunger im Büro oder Aufenthaltsraum, oder Wasser
Befragte B, Pos. 21	K 3_1 Raum und Ausstattung	Momentan fehlen sicher die Rahmenbedingungen etwas zu kaufen, wegen der Coronazeit, es gibt einfach keinen Bäcker.	Rahmenbedingungen am Schulstandort fehlen durch Corona	keine Kaufmöglichkeiten am Schulstandort durch Corona
Befragte B, Pos. 47	K 3_1 Raum und Ausstattung	Nein, dadurch, dass es in dieser Schule die Büros gibt, finde ich, hat man genug Raum. Jeder hat einen großen Schreibtisch und es ist auch nicht unangenehm. Man kann auch lüften, sollte einmal jemand etwas mithaben, was nicht so angenehm riecht. Es gäbe auch die Möglichkeit im Aufenthaltsraum zu essen, der ist meistens auch nicht	die Büros bieten genug Platz, um in Ruhe zu Essen und zu Trinken, aber auch der Aufenthaltsraum ist meist nicht überfrequentiert	Büros und Aufenthaltsraum bieten gut Platz um in Ruhe zu essen und zu trinken

		überfrequentiert. Also ich finde es gibt genug Orte		
Befragter F, Pos. 35	K 3_1 Raum und Ausstattung	Oh ja, es gibt eine Mikrowelle (3 Sek.), bin jetzt kein Mikrowellengegner, ich würde mir da schon etwas aufwärmen, da liegt's nicht an der, dass liegt es eher an der Selbstorganisation, dass ich mir am Vortag etwas kochen müsste, vorkochen müsste, um es mir dann aufzuwärmen. Mache ich in der Regel nicht.	Mikrowelle bietet die Möglichkeit sich etwas zu essen aufzuwärmen, braucht allerdings Selbstorganisation, dass man sich etwas vorkocht	bei guter Selbstorganisation besteht die Möglichkeit vorzukochen und es in der Mikrowelle aufzuwärmen
Befragte B, Pos. 29	K 3_1 Raum und Ausstattung	Unterstützend ist sicher die Mikrowelle, wenn man Mittagessen mitnehmen möchte und es warm machen möchte	Mikrowelle unterstützt das Essverhalten	Mikrowelle
Befragte A, Pos. 43	K 3_1 Raum und Ausstattung	Wir haben in unserem Aufenthaltsraum eine Mikrowelle und einen Herd stehen mit Backofen und auch allen anderen Geräten. Also da wäre schon die Möglichkeit, sich etwas selbst zu kochen.	Die Ausstattung im Lehreraufenthaltsraum ermöglicht es etwas zu kochen	Ausstattung im Aufenthaltsraum ermöglicht die Zubereitung von Mahlzeiten
Befragter E, Pos. 27	K 3_1 Raum und Ausstattung	Zubereiten prinzipiell ja, was wahrscheinlich etwas umständlich wäre und aufwärmen überhaupt kein Problem, wie überall. Leider zu kaufen, außer in der Früh, was es für die Kinder gibt, keine Möglichkeit.	die Zubereitung in der Schule wäre etwas umständlich, aber möglich; das Aufwärmen von Essen ist überhaupt kein Problem, zu Kaufen gibt es leider nichts	keine Kaufmöglichkeiten am Schulstandort, die Zubereitung wäre umständlich, aber das Aufwärmen ist einfach

Befragte B, Pos. 21	K 3_2 Zeitfaktor	Aber ich glaube es ist einfach, weil ich gerne Zeit habe zum Essen habe und mir reichen die 15 Minuten nicht aus, um zu essen bzw. wenn ich Gangaufsicht habe, möchte ich nicht im Gehen essen.	Befragte braucht Zeit zum Essen, 15 Minuten reichen nicht aus; essen im Gehen bei Gangaufsicht nicht gut	Zeit zum Essen nötig, 15 Minuten reichen nicht; bei Gangaufsicht keine Nahrungsaufnahme möglich	<p>K 3_2 Zeitfaktor</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 Minuten reichen nicht für ordentliche Mahlzeit • keine Zeit zum Kochen • keine Zeit zum Essen am Vormittag, aber auch kein Bedarf • Fünfminutenpausen reichen zum Trinken • wenn Zeit, warmes Essen im Restaurant • bei Stress Snack aus Supermarkt oder Imbiss • Essensroutinen unterschiedlich in Schulzeit und Ferien • Gangaufsicht nimmt Zeit zum Essen • längere Pausen bedeuten längeren Schulalltag • viele Aufgaben in den Pausen • bewusstes Zeit nehmen für Essen und Trinken notwendig • fixe Pausen erleichtern den Alltag • schlechte Planbarkeit im Schulalltag • kein Frühstück aus Zeitmangel • Stundenplan hinderlich oder unterstützend • keine Lust auf stressiges Essen • Fünfminutenpausen zum Materialaustausch
Befragte A, Pos. 43	K 3_2 Zeitfaktor	Also da wäre schon die Möglichkeit, sich etwas selbst zu kochen. Die Zeit dafür habe ich persönlich nicht gefunden bis jetzt.	keine Zeit zum selber Kochen in Mittagspause +117:146D117118:123D117118:123D117118:123D11711118:123	keine Zeit für Kochen in Mittagspause	
Befragte C, Pos. 45	K 3_2 Zeitfaktor	Also wichtig sind, dass man zwischen den Stunden Fünfminutenpausen hat. Weil das hast du nicht immer, da kannst du etwas trinken, dass man einen Kühlschrank hat oder eine Mikrowelle, dass man sich sein Essen warm machen kann oder kühl lagern kann, wenn man in der Früh etwas mitnimmt.	Fünfminutenpausen zum Trinken wichtig	Fünfminutenpausen zum Trinken	
Befragter E, Pos. 29	K 3_2 Zeitfaktor	Beides. Weil ich zum Glück nichts brauche, jetzt ergibt es sich so auch. Und weil eigentlich nicht wirklich Zeit ist auch. Man muss sagen: In der 15-Minutenpause oder in einer Freistunde ist das jetzt nicht wirklich notwendig. Dadurch, dass man ja eh normalerweise Mittag oder eben am frühen Nachmittag zu Hause ist, und etwas zu essen hat, ist es für mich nicht unbedingt notwendig.	es bleibt keine Zeit zum Essen am Vormittag, es gibt aber auch keinen Bedarf, da es Mittags ein Essen gibt	kein Essen am Vormittag aus Zeitgründen und weil kein Bedarf besteht	

Befragter E, Pos. 23	K 3_2 Zeitfaktor	Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.	in 80% gibt es warmes Mittagessen im Restaurant, hängt von der verfügbaren Zeit ab,	warmes Mittagessen im Restaurant, wenn Zeit ist
Befragte A, Pos. 45	K 3_2 Zeitfaktor	Dann kann ich wieder so meine Tagesroutine einteilen mit der Ernährung, aber es ist für mich jetzt auch keine Belastung in dem Sinne.	in den Ferien kann man sich besser eine Routine im Essalltag einteilen	Essroutine in den Ferien
Befragte A, Pos. 21	K 3_2 Zeitfaktor	Das esse ich immer in der zehn Uhr Pause, das heißt um 10 Uhr 10. Das ist nicht lange, habe ich nicht lange Zeit dafür, das ist eventuell ein bisschen oft sehr stressig für mich, aber es ist mir ganz wichtig, dass ich das zu mir nehme.	10-Uhr-Pause ist nicht lange, da ist das Essen oft stressig	10-Uhr-Pause zu kurz, um stressfrei zu essen
Befragte A, Pos. 31	K 3_2 Zeitfaktor	Das mache ich dann so, dass ich während der kurzen Fünfminutenpausen ein paar Bissen zu mir nehme, und somit ist dann die ganze Jause um 12 Uhr auch gegessen.	bei Gangaufsicht wird über den Vormittag verteilt gegessen	Gangaufsicht führt dazu, dass über den Tag verteilt gegessen wird
Befragte D, Pos. 53	K 3_2 Zeitfaktor	Die ist oft mit anderen Aufgaben voll. Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	Pause oft mit Aufgaben voll, man muss sich bewusst Zeit nehmen, um in Ruhe essen zu können	viele Aufgaben in der Pause Bewusstes Zeit nehmen für Essen und Trinken

Befragter F, Pos. 45	K 3_2 Zeitfaktor	Es ist immer so ein hin und her, also mehr Zeit in der Pause, längere Pausen, so lange Pausen, dass man wirklich in Ruhe essen kann, machen keinen Sinn, das wäre dann, unter einer halben Stunde ist es irgendwie, wenn man sich etwas aufwärmt und gemütlich essen möchte, macht das nicht sehr viel Sinn und eine halbe Stunde Pause, ist wieder für die Schüler einfach nicht attraktiv.	längere Pausen würden zwar mehr Ruhe beim Essen, aber auch einen längeren Schulalltag bedeuten, meist unattraktiv	längere Pausen zum Essen bedeuten längerer Schulalltag
Befragte A, Pos. 37	K 3_2 Zeitfaktor	Es kommt sehr selten vor, dass ich in meiner Pause jetzt wirklich, die dauert 20 Minuten, diese ganzen 20 Minuten, dass ich diese opfern muss für ein Problem, oder für ein, irgendeinen anderen Aufwand.	die 10-Uhr-Pause ist selten komplett mit anderen Aufgaben gefüllt	10-Uhr-Pause selten nur mit anderen Aufgaben voll
Befragte A, Pos. 35	K 3_2 Zeitfaktor	Faktoren, die das begünstigen, sind die, dass die Schule wie schon immer aus einem gewissen Zeitplan besteht und man schon fixe Pausen hat im Normalfall und diese dann auch wirklich genutzt werden können.	Schule besteht aus einem fixen Zeitplan und die Pausen können meist zum Essen und Trinken verwendet werden	fixe Pausen bieten Möglichkeit zum Essen und Trinken
Befragte B, Pos. 41	K 3_2 Zeitfaktor	Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm	um regelmäßiges Trinken zu erleichtern wären Wasserspender in jedem Stock von Vorteil	Wasserspender zur Unterstützung von regelmäßigem Trinken

Befragte D, Pos. 27	K 3_2 Zeitfaktor	Großteils esse ich natürlich das, was mir schmeckt, und wo ich mir denke, das vertrage ich auch gut. Das Essverhalten beeinflusst wird dann natürlich durch die schulische Stresssituation. Da man das nicht planen kann, wann, wer, wo, vielleicht einen braucht.	es wird vor allem das gegessen, was schmeckt, Essverhalten wird allerdings sehr vom schulischen Stress beeinflusst, weil man oft nicht planen kann	schlechte Planbarkeit im Schulalltag beeinflusst das Essverhalten
Befragte D, Pos. 41	K 3_2 Zeitfaktor	Hinderlich ist eben, dass ja, (3 Sek.), dass eben das vom Stundenplan oft so ist, dass sich manches nicht so ausgeht, und das dann ein Jahr lang, und im nächsten Jahr ist es wieder ganz anders, und dann geht sich das Essen vielleicht wieder viel besser aus.	Stundenplan hindert oft an einer regelmäßigen Ernährung, ist jedes Jahr unterschiedlich	Stundenplan hindert das Essverhalten
Befragte A, Pos. 37	K 3_2 Zeitfaktor	Ich bin da sehr positiv gestimmt was das betrifft. In dieser Schule haben wir unsere fixen Ruhezeiten und da kann ich das zu (3 Sek.) 99% auch so anwenden.	Schule bietet fixe Pausen, welche meist auch genutzt werden können	fixe Pausen bieten Möglichkeit zum Essen und Trinken
Befragte G, Pos. 27	K 3_2 Zeitfaktor	Ich habe in meinem ersten Dienstjahr richtige Schwierigkeiten gehabt, mein Essverhalten, oder überhaupt etwas zu mir zu nehmen, weil ich so viel Stress gehabt habe mit Klassen wechseln, Pausenaufsicht, Vorbereiten, Kopieren, Gespräche zwischendurch, dass ich gar nicht	Schwierigkeiten mit dem Essverhalten im ersten Dienstjahr, aufgrund der vielen Aufgaben ist das Essen in den Hintergrund geraten	im ersten Dienstjahr lassen viele Aufgaben auf das Essen vergessen

		daran gedacht habe, dass ich etwas essen sollte.		
Befragte G, Pos. 25	K 3_2 Zeitfaktor	Ich habe sehr viel Zeit, weil mein Stundenplan immer so ist, dass ich immer habe: Stunde, Freistunde, Stunde, Freistunde, Stunde.	Essen und Trinken kann gut mit dem Stundenplan vereinbart werden	Stundenplan unterstützt gutes Essverhalten
Befragte D, Pos. 19	K 3_2 Zeitfaktor	Immer wieder so Kleinigkeiten essen, weil nicht genug Zeit ist dafür, weil in den Pausen auch immer etwas anderes zu erledigen ist	Kleinigkeiten über den Tag verteilt werden gegessen, da die Pausen keine Zeit bieten	aufgrund der Aufgaben in den Pausen werden über den Tag verteilt Kleinigkeiten gegessen
Befragter F, Pos. 19	K 3_2 Zeitfaktor	In der Früh habe ich keine Zeit, also ich fange dann mit dem Essen eigentlich erst zu Mittag an, nach dem Unterricht.	kein Frühstück aufgrund von Zeitmangel, Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht	kein Frühstück aufgrund von Zeitmangel, Nahrungsaufnahme erst nach dem Unterricht
Befragter F, Pos. 31	K 3_2 Zeitfaktor	Ja natürlich ist der Stundenplan, Freistunde ist natürlich die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, dafür, dass ich irgendwas essen kann.	der Stundenplan und die Freistunden sind Voraussetzung für eine gesunde Ernährung	Stundenplan Voraussetzung für gesunde Ernährung
Befragter F, Pos. 21	K 3_2 Zeitfaktor	Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant.	wenn die Zeit da ist, gibt es ein Mittagessen im Restaurant	Mittagessen im Restaurant, wenn Zeit ist
Befragte C, Pos. 41	K 3_2 Zeitfaktor	Ja, kommt schon vor, wenn es wirklich einmal stressig ist, dass man in den Pausen keine Zeit hat zu trinken oder zu essen.	an stressigen Tagen bleibt keine Zeit zum Essen und Trinken	keine Versorgung an stressigen Tagen
Befragte A, Pos. 45	K 3_2 Zeitfaktor	Man muss halt sich die Zeit wieder besser einteilen, wenn man arbeiten geht.	nach Ferien muss man sich seine Zeit zum Essen und Trinken wieder besser einteilen	nach den Ferien ist eine bessere Einteilung gefordert

Befragte B, Pos. 45	K 3_2 Zeitfaktor	Mir persönlich bringt die Fünfminutenpause nicht mehr als ins Büro zu gehen, meine Sachen abzulegen und die Neuen zu holen. Vielleicht einmal von der Wasserflasche zu trinken.	Fünfminutenpausen lassen nur Zeit um die Materialien auszutauschen und kurz zu trinken	Fünfminutenpause: kurzes Trinken und Materialtausch
Befragte B, Pos. 43	K 3_2 Zeitfaktor	Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.	in den Pausen wird meist nicht gegessen, weil die Zeit zu kurz ist, Befragte hat keine Lust auf stressiges Essen	keine Lust auf Stress beim Essen lässt das Essen in den Pausen meist ausfallen
Befragte B, Pos. 31	K 3_2 Zeitfaktor	Nein, was mir noch gefallen hätte, wäre: dass die große Pause 20 Minuten dauert, wie es in vielen anderen Schulen üblich ist. Aber ich vermute mal, das hat mit den Bussen zu tun, dass der Schulschluss sich ausgeht. Aber die fünf Minuten mehr machen schon einen großen Unterschied (6 Sek.) für das Essverhalten.	eine längere große Pause würde das Essverhalten unterstützen	längere große Pause zur Umsetzung von regelmäßigem Essen und Trinken
Befragter F, Pos. 21	K 3_2 Zeitfaktor	Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung,	bei Zeitmangel gibt es statt dem Mittagessen im Restaurant einen Snack vom Supermarkt oder Junk-Food vom Imbiss	bei Zeitmangel Snack vom Supermarkt oder Junk-Food

		dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).			
Befragter F, Pos. 37	K 3_2 Zeitfaktor	Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar.	die Zeit in der Früh ist kostbar, somit wird nicht gefrühstückt	Zeit in der Früh ist zu kostbar, um zu frühstücken	
Befragte C, Pos. 70-71	K 3_2 Zeitfaktor	Wenn Sie jetzt am Vormittag in der großen Pause einmal etwas essen möchten, würde Ihnen die Zeit ausreichen, oder wäre, dass dann eher schnell schnell? B3: Nein würde schon ausreichen, für eine Kleinigkeit reicht es aus.	die Zeit in der 10-Uhr-Pause würde reichen, um eine Kleinigkeit zu essen	10-Uhr-Pause reicht, um Kleinigkeiten zu essen	
Befragte B, Pos. 21	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Aber ich glaube es ist einfach, weil ich gerne Zeit habe zum Essen habe und mir reichen die 15 Minuten nicht aus, um zu essen bzw. wenn ich Gangaufsicht habe, möchte ich nicht im Gehen essen.	Befragte braucht Zeit zum Essen, 15 Minuten reichen nicht aus; essen im Gehen bei Gangaufsicht nicht gut	Zeit zum Essen nötig, 15 Minuten reichen nicht; bei Gangaufsicht keine Nahrungsaufnahme möglich	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten <ul style="list-style-type: none"> • Gangaufsicht • Austausch mit Kolleg*innen • Gespräche mit Schüler*innen • Elterngespräche • Erholung, Abschalten • Teambesprechungen • Vorbereitung • viele unvorhersehbare Aufgaben
Befragter E, Pos. 53	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Abschalten, Gangaufsicht und Austausch mit Kollegen und Kolleginnen.	in der Pause versucht man abzuschalten, hat Gangaufsicht oder tauscht sich mit Kolleg*innen aus	Aufgaben in der Pause: Gangaufsicht, Austausch mit Kolleg*innen, Abschalten	
Befragte C, Pos. 75	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Also normalerweise sind sie schon viel frei zu gestalten, oft muss man dann schon mit dem Teamteacher etwas bereden, aber grundsätzlich sind sie frei.	Freistunden sind frei zu gestalten, manchmal Teambesprechungen	Freistunden sind meist frei, ev. Teambesprechungen	Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen der Schüler*innen von Phase des Schuljahres abhängig • 10-Uhr-Pause meist frei

Befragter F, Pos. 31	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Also schnell in einer Pause, also wenn es jetzt eine Viertelstunde Pause ist, meistens hat man noch etwas vorzubereiten, da schaue ich gar nicht aufs Essen	Pausen meist zum Vorbereiten und nicht zum Essen	Pausen werden für die Vorbereitung genutzt	verfügbar <ul style="list-style-type: none"> • Korrektur • Kopieren • entspanntes Essen im Café • Materialaustausch • Organisatorisches • Aufsicht ist Verantwortung keine Pause
Befragte D, Pos. 19	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Auch in der Mittagspause kommt es vor, dass auf einmal Eltern dastehen, man kommt nicht zum Essen, muss dann Nachmittagsunterricht halten. Das ist eher schwierig.	in der Mittagspause kommen manchmal Eltern	Aufgaben in der Pause: Elterngespräche	
Befragte D, Pos. 53	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Die ist oft mit anderen Aufgaben voll. Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	Pause oft mit Aufgaben voll, man muss sich bewusst Zeit nehmen, um in Ruhe essen zu können	viele Aufgaben in der Pause Bewusstes Zeit nehmen für Essen und Trinken	
Befragte B, Pos. 51	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Es kommt ganz darauf an, in welcher Phase des Schuljahres man sich gerade befindet. Jetzt zum Schulschluss hin wird man, finde ich, weniger gebraucht. Aber vor Schularbeiten und in den Testphasen etc., oder wenn vieles abzugeben ist, was die Kinder nachbringen, sind die Pausen schon öfter gestört, als wenn man jetzt eben kurz vor dem Ferienbeginn steht etc.	je nach der Phase des Schuljahres sind die Anforderungen der Schüler*innen intensiver	Anforderungen der Schüler*innen in Pausen von der Phase des Schuljahres abhängig	

Befragte A, Pos. 37	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Es kommt sehr selten vor, dass ich in meiner Pause jetzt wirklich, die dauert 20 Minuten, diese ganzen 20 Minuten, dass ich diese opfern muss für ein Problem, oder für ein, irgendeinen anderen Aufwand.	die 10-Uhr-Pause ist selten komplett mit anderen Aufgaben gefüllt	10-Uhr-Pause selten nur mit anderen Aufgaben voll
Befragte A, Pos. 35	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Es sei denn, wie vorhin erwähnt, Schüler oder Lehrer bitten um ein Gespräch. Da muss man halt einfach auf alle anderen ein bisschen Rücksicht nehmen dann und selber die eigenen Bedürfnisse etwas hintenanstellen.	die eigenen Bedürfnisse müssen manchmal hinter die Bedürfnisse von Schüler*innen und Kolleg*innen gestellt werden in den Pausen	Aufgaben in der Pause: Gespräche mit Kolleg*innen oder Schüler*innen
Befragte A, Pos. 31	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Genau das kommt vor, wenn ich zum Beispiel Gangaufsicht habe	Gangaufsicht in der Pause hindert am Essen	Gangaufsicht verhindert Nahrungsaufnahme
Befragte B, Pos. 49	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Ich fülle mir die Freistunden schon sehr auf, mit Persönlichem und auch mit Beruflichem. Wenn ich mehr als eine Freistunde habe, nutze ich sie meist für den Wocheneinkauf. (3 Sek.) In einzelnen Freistunden bereite ich Stunden vor oder nach, korrigiere, bespreche mit Teamkollegen. Also es gibt kaum eine Freistunde, wo ich nichts zu tun habe. Wenn ich nichts zu tun habe, hole ich mir einen Kaffee und trinke auch ordentlich Wasser. Also das nutze ich dann schon.	Freistunden werden mit Beruflichem oder Privatem gefüllt, z.B Vorbereitung, Korrektur, Besprechung, Erholung	Freistunde: Vorbereitung, Korrektur, Besprechung, Erholung

Befragte B, Pos. 53	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Ich glaube das geht nicht und mich stört es eigentlich auch nicht. Ich finde es gehört dazu und wenn man Lehrer wird, weiß man, dass man sich überlegen muss, ob man jetzt isst oder aufs Klo geht oder bespricht in den Pausen. Es ist einfach so, dass es schwierig ist einen geregelten Essens- oder Trinkablauf als Lehrer zu haben. Ich glaube es geht den meisten so	der Lehrer*innenalltag lässt sich aufgrund der vielen Aufgaben schwer mit einem geregelten Ess- und Trinkablauf vereinbaren	viele Aufgaben und kurze Pausen erschweren einen geregelten Ess- und Trinkablauf
Befragte D, Pos. 55	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Ja es kommt drauf an, wie viel (2 Sek.) Sachen ich mit nach Hause nehmen werde. Essen und Trinken ist da oft Nebensache, neben der Korrektur von Heften zum Beispiel, das ist vielleicht ein großer Nachteil.	die Zeit zum Essen hängt davon ab, wie viel Arbeit am Schulende mit nach Hause genommen wird; Essen im Schulalltag nebensächlich	die Zeit zum Essen hängt davon ab, wie viel Arbeit mit nach Hause genommen wird; Essen im Schulalltag oft nebensächlich
Befragte C, Pos. 77	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Ja, weil in den Freistunden haben die Schüler ja Unterricht und in den Pausen ist es eigentlich ganz selten. Manchmal schon, dass man noch etwas reden muss, aber nicht so oft.	die Freistunden stehen den Lehrer*innen zu Verfügung, die Pausen meistens auch	Freistunden: können frei gestaltet werden
Befragter F, Pos. 33	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Je nachdem, wenn ich noch etwas vorzubereiten haben, dann natürlich für die schulischen Aktivitäten. Meisten sind es die Stunden um die Mittagszeit, also wenn ich eine sechste Stunde frei habe und dann Nachmittagsunterricht, dann ist das optimal, um schnell	Freistunden werden um die Mittagszeit für Energieversorgung oder Vorbereitung genutzt	Freistunde: Vorbereitung, um die Mittagszeit entspanntes Essen im Kaffee

		in das ((Name des Cafés)) Café, also nicht schnell, sondern um in das ((Name des Cafés)) Café zu gehen und dort was zu essen.		
Befragte B, Pos. 45	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Mir persönlich bringt die Fünfminutenpause nicht mehr als ins Büro zu gehen, meine Sachen abzulegen und die Neuen zu holen. Vielleicht einmal von der Wasserflasche zu trinken.	Fünfminutenpausen lassen nur Zeit um die Materialien auszutauschen und kurz zu trinken	Fünfminutenpause: kurzes Trinken und Materialtausch
Befragte G, Pos. 57	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Nein, ich habe eigentlich frei. Also meistens lege ich mir irgendetwas rein, dass ich zum Beispiel sage, in dieser Freistunde korrigiere ich das und das, oder in der Freistunde kopiere ich etwas, oder bereite in Physik Experimente vor, aber da kann ich mich frei einteilen, also ich könnte auch sagen, in der Stunde setze ich mich einfach ins Lehrerzimmer und tratsche mit jemandem.	Freistunden können selbst gestaltet werden, z.B Kopieren, Vorbereiten, Tratschen im Lehrerzimmer	Freistunden: frei zu gestalten; Kopieren, Vorbereitung, Austausch mit Kolleg*innen
Befragter E, Pos. 55	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Sowohl als auch. Also schulische Aktivitäten, Vorbereitungen, Nachbereitungen, Besprechungen mit Kollegen, Organisatorisches, Supplierstunden zum Teil ... und die Pausen, ja eben wie gesagt, Austausch mit Kollegen natürlich im Lehreraufenthaltsraum oder eben Gangaufsicht	Freistunden werden für Berufliches und Privates genutzt (Vorbereitung, Nachbereitung, Besprechung, Organisatorisches, Supplierungen, Austausch mit Kollegen)	Freistunde: Vorbereitung, Nachbereitung, Besprechung, Organisatorisches, Supplierungen, Austausch mit Kollegen

Befragte A, Pos. 35	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Und da es immer wieder dazu kommen kann, dass auch Kinder in der großen Pause etwas von mir verlangen oder auch Lehrpersonen etwas von mir, ... ein Gespräch verlangt, zum Beispiel und dann werde ich natürlich dadurch etwas verhindert, dann kann ich das Essen nicht zu mir nehmen.	Gespräche mit Schüler*innen oder Lehrer*innen hindern am Essen in der Pause	Aufgaben in der Pause: Gespräche mit Kolleg*innen oder Schüler*innen	
Befragte G, Pos. 59	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Weil bei der Aufsicht ist es wieder etwas ganz was anderes, weil da hat man gerade eine Aufgabe, das ist ja nicht Pause. Also für mich ist es keine Pause, sondern da muss ich wirklich aufmerksam sein und schauen, tun sie sich eh nicht weh, gibt es wo einen Streit, sind sie irgendwo laut.	Aufsicht ist keine Pause, denn man hat eine Aufgabe und Verantwortung	Pausenaufsicht ist Verantwortung und keine Pause	
Befragte B, Pos. 19	K 3_3 Aufgaben während der Pausenzeiten	Weil ich dann wirklich viel nachtrinken muss. Aber es geht sich oft zeitlich einfach nicht aus in den fünf Minuten. Entweder man muss aufs Klo, oder ein Schüler möchte noch etwas, man muss Raum tauschen, etc.	die Fünfminutenpausen sind oft stressig, deshalb bleibt keine Zeit zum Trinken	oft kein Trinken, weil die Fünfminutenpausen zu stressig sind	
Befragte A, Pos. 15	K 3_4 Organisation	Also ein guter Schlaf ist extrem wichtig für mich, der Sport ist wie schon erwähnt für mich extrem wichtig und auch, dass ich mir im Bezug auf das Essen am Abend schon das was ich in	am Abend wird mehr gekocht, damit in die Schule am nächsten Tag etwas mitgenommen werden kann	Vormittagsessen= Reste vom Vorabend	K 3_4 Organisation <ul style="list-style-type: none"> • Reste vom Vorabend • Jausenverkauf in der Früh, entfällt wegen Corona • Supermarkt • Mitbringen von Essen

		der Schule essen werde, mitnehme.			<ul style="list-style-type: none"> • kein Mittagsmenü • Reste aus dem EH- Unterricht • warmes Mittagessen im Restaurant • im Notfall bekommt man immer irgendwo etwas her • keine Zeit zur Zubereitung • EH-Unterricht
Befragte C, Pos. 33	K 3_4 Organisation	Also es gibt die Möglichkeit, dass man sich in der Schule eine Jause kauft, zur Lagerung gibt es auch genug Möglichkeiten. Es gibt zum Kühllagern einen Kühlschrank, es gibt eine Mikrowelle, wo man sich das Essen warm machen kann, man könnte sich theoretisch auch etwas kaufen. Das geht sich aus und (3 Sek.) eben ich nimm es meistens selber mit.	Möglichkeit zum Kaufen Jauenverkauf oder Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung (Kühlschrank), Erwärmen (Mikrowelle)	Möglichkeit zum Kaufen Jauenverkauf oder Supermarkt, Mitbringen von Essen, Lagerung (Kühlschrank), Erwärmen (Mikrowelle)	
Befragter F, Pos. 23	K 3_4 Organisation	Also es ist selten der Fall, dass mir Schüler*innen anbieten, dass ich vom Ernährungsunterricht, dass ich da kosten darf. Aber ja, die Möglichkeit gibt es halt an unserer Schule nicht, und dadurch ist die Situation so wie sie ist.	selten wird Nahrung vom EH-Unterricht angeboten, sonst gibt es keine Möglichkeit für ein warmes Mittagessen in der Schule	kein Mittagsmenü an der Schule, selten bieten die Schüler*innen Reste aus dem EH- Unterricht an	
Befragter E, Pos. 23	K 3_4 Organisation	Dadurch, dass es nicht oft vorkommt, meistens warm, also in der Regel eher warm, sagen wir so, und dann gehe ich wohin, sag einmal 80%, die restlichen 20% entweder nichts oder ich hole mir schnell etwas, je nach zeitlichem Faktor.	in 80% gibt es warmes Mittagessen im Restaurant, hängt von der verfügbaren Zeit ab,	warmes Mittagessen im Restaurant, wenn Zeit ist	

Befragter F, Pos. 41	K 3_4 Organisation	Es gibt ja auch noch irgendeinen Verkauf, Jausenverkauf.	es gibt einen Jausenverkauf	Jausenverkauf
Befragter F, Pos. 31	K 3_4 Organisation	Es sind einfach die Freistunden, die schätze ich schon sehr. Also ich schätze Pausen, weil die die Möglichkeit geben, einfach einmal schnell raus aus dem Schulgebäude, in der Umgebung ist zum Glück, gibt es Möglichkeiten: Lokale, Kaffeehäuser und einen Supermarkt, also man kann sich versorgen.	Freistunden bieten Möglichkeit zum Abschalten und zur Versorgung	Freistunden: Versorgung und Abschalten, Verlassen des Schulgebäudes
Befragter E, Pos. 39	K 3_4 Organisation	Hindern an und für sich nichts. Weil wenn es von Nöten ist, kann man sehr wohl darauf zurückgreifen. Wasser gibt es überall. Die Möglichkeit einer kleinen Jause oder eines Apfels besteht auch zu 90% und wenn es wirklich ist, muss man halt einen Kollegen fragen, der in seiner Freizeit eventuell die Möglichkeit hat, dass er etwas holt vom naheliegenden Supermarkt.	keine Aspekte, die das Essverhalten behindern, im Notfall lässt es sich immer einrichten	keine hinderlichen Aspekte, im Notfall ist alles möglich

Befragte G, Pos. 27	K 3_4 Organisation	Ich denke, da wäre es am besten, wenn ich am Abend schon etwas herrichten würde, dass ich das dann bereit hätte, weil untermittags, ich glaube das hängt einfach mit dem Beruf zusammen, dass man nicht dazukommt. Am Abend ist es wieder ganz entspannt, da kann ich jetzt auch zu Abend essen, und ich nimm mir dann auch die Zeit etwas vorzubereiten und vielleicht auch die Jause etwas spezieller herzurichten. Einfach auch, weil ich einen Partner habe, der das schätzt und wir das auch als gemeinsame Zeit nutzen.	während dem Schulalltag bleibt keine Zeit zur Zubereitung von Speisen, diese sollten bereits am Vorabend hergerichtet werden	Schulalltag bietet keine Zeit für Zubereitung, Zubereitung am Vorabend wäre sinnvoll
Befragte G, Pos. 39	K 3_4 Organisation	Ich glaube, das Beste ist, wenn man Ernährung unterrichtet und dann das gemeinsame Essen mit den Schülern und Schülerinnen. Das hat mir im ersten Jahr extrem gut gefallen. Also da haben wir gemeinsam gekocht und dann gemeinsam gegessen, gute Produkte verwendet, und das war einfach so beziehungsstärkend mit den Schülern und das hat mir extrem gutgetan.	EH- Unterricht bringt viele Vorteile mit sich, gutes Essen und die Beziehung zu den Schüler*innen wird gestärkt	EH- Unterricht: gutes Essen, gute Schüler-Lehrer-Beziehung
Befragter F, Pos. 21	K 3_4 Organisation	Ja, ich gehe dann schon, wenn es möglich ist, wenn ich mittags Zeit habe, dann gehe ich schon etwas essen, eher dann in ein Restaurant.	wenn die Zeit da ist, gibt es ein Mittagessen im Restaurant	Mittagessen im Restaurant, wenn Zeit ist

Befragte D, Pos. 49	K 3_4 Organisation	Ja, wenn es wirklich an der Schule jetzt für ein regelmäßiges, auch vegetarisches Menü, oder so was gäbe, das meinen Anforderungen entspricht, dann würde ich das annehmen zu Mittag. Aber das ist leider sowieso sehr selten, und ja, es muss halt dann schmecken auch.	ein schmackhaftes, vegetarisches Mittagsmenü würde angenommen werden	Wunsch: Mittagsmenü
Befragte B, Pos. 21	K 3_4 Organisation	Momentan fehlen sicher die Rahmenbedingungen etwas zu kaufen, wegen der Coronazeit, es gibt einfach keinen Bäcker.	Rahmenbedingungen am Schulstandort fehlen durch Corona	keine Kaufmöglichkeiten am Schulstandort durch Corona
Befragte B, Pos. 43	K 3_4 Organisation	Natürlich könnte ich am Vortag mehr kochen, ich koche ja meistens vor, aber ich glaube, das ist einfach der Zeitfaktor. Ich habe keine Lust in 20-30 Minuten zu essen, noch alles vorzubereiten für später, die Kinder abzuholen, etc. Das ist mir zu stressig.	in den Pausen wird meist nicht gegessen, weil die Zeit zu kurz ist, Befragte hat keine Lust auf stressiges Essen	keine Lust auf Stress beim Essen lässt das Essen in den Pausen meist ausfallen
Befragte C, Pos. 43	K 3_4 Organisation	Nein (lacht), wenn man keine längere Pause dazwischen hat nicht, eine Kaufmöglichkeit gibt es nur in der Früh.	Kaufmöglichkeiten gibt es am Standort nur in der Früh, in längeren Pausen besteht die Möglichkeit	Kaufmöglichkeit besteht am Standort nur in der Früh, sonst nur in längeren Pausen
Befragter E, Pos. 36-37	K 3_4 Organisation	Und das ist auch die einzige Möglichkeit am Schulstandort? Also, wenn Sie nicht schon in der Früh merken, Sie brauchen was, dass Sie untertags noch was bekommen? B5: Ansich ja, weil in den	es gibt nur in der Früh die Möglichkeit Essen zu kaufen, in den Supermarkt zu gehen ist umständlich	Jausenverkauf nur in der Früh am Standort möglich

		Supermarkt gehen, ist etwas umständlich.		
Befragter F, Pos. 21	K 3_4 Organisation	Und wenn die Zeit dafür nicht reicht, weil die Zeit zwischen der sechsten und siebten Einheit nicht reicht, nicht so viel Spiel gibt, dann gehe ich zum Supermarkt ((Name des Supermarktes)) und besorge mir dort etwas, aber das ist natürlich nicht die gesündeste Ernährung, dann kaufe ich meist irgendein Junk-Food oder so oder ich gehe zum Würstelstand ((Name des Imbiss)).	bei Zeitmangel gibt es statt dem Mittagessen im Restaurant einen Snack vom Supermarkt oder Junk-Food vom Imbiss	bei Zeitmangel Snack vom Supermarkt oder Junk-Food
Befragte C, Pos. 45	K 3_4 Organisation	Was es hindert, ja, dass es in der großen Pause, also in der 10 Uhr Pause sollte es vielleicht schon nochmal einen Jausenverkauf geben, dass man die Möglichkeit hat, wenn Schüler oder Lehrer in der Früh relativ knapp kommen, dass man sich da noch etwas besorgen kann.	hinderlich ist es, dass es in der 10-Uhr-Pause keinen Jausenverkauf gibt, vor allem für Schüler*innen und Lehrer*innen, die in der Früh knapp kommen	hinderlich kein Jausenverkauf am Vormittag, vor allem für jene, die in der Früh knapp kommen

Kategorie 4

Dokument	Code	codiertes Segment	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
Befragte B, Pos. 33	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Aber ich glaube, dass es, wenn man Schulkinder hat, oder ältere Kinder oder kinderlos ist, schon in den Ferien ein anderes Essverhalten gibt als im Schulalltag. Ich habe auch immer gemerkt, dass ich in den Ferien automatisch 5- 6 Kilo abnehme, weil ich einfach esse, wenn ich Hunger habe, und nicht, wenn ich Pause habe oder wenn die Schule aus ist.	wenn man keine Kinder hat und somit keine vorgegebenen Essenzeiten, ändert sich das Essverhalten zwischen Schulzeit und Ferien, man isst dann wenn man Hunger hat und nimmt ab	Änderung des Essverhaltens zwischen Ferien und Schulzeit, wenn man keine Kinder hat	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag <ul style="list-style-type: none"> • Änderung des Essverhaltens zwischen Ferien und Schulzeit, wenn man Kinder hat • Essverhalten in den Ferien besser, man hat Zeit, probiert Neues, kocht für die Familie, mehr Abwechslung in der Ernährung • Während der Schulzeit erfordert Ernährung mehr Einteilung und Planung
Befragte G, Pos. 43	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Also für mich alleine, bei mir ist es glaube ich wirklich die Schwierigkeit, für mich alleine habe ich nicht so eine Lust und Motivation dazu, doch sobald mehrere Leute da sind, ist es einfach viel lustiger und schöner, das mag ich gerne.	alleine keine Lust zu kochen und zu essen, für mehrerer Leute ist es schöner	keine Lust alleine zu kochen und zu essen	<ul style="list-style-type: none"> • Mittagessen wird in den Ferien vorverlegt • Große Umstellung bezüglich Essenzeiten, gesunde Ernährung bleibt bestehen • In den Ferien werden öfters unnötige Zwischenmahlzeiten eingeschoben
Befragte G, Pos. 43	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Also in den Ferien koche ich eigentlich immer zu Mittag und da versuche ich Sachen auszuprobieren. Also in den Ferien ist es viel besser. Da habe ich eine Küche, da bin ich zu Hause (3 Sek.), da habe ich auch mehr Zeit, da habe ich auch jemanden, der sich auch freut, wenn ich koche.	Essverhalten in den Ferien ist besser, es wird zu Mittag gekocht und neues ausprobiert, man hat Zeit und es freut sich jemand über das Essen	Essverhalten in den Ferien besser, man kocht zu Mittag, hat Zeit, probiert neues aus, kann für die Familie kochen	<ul style="list-style-type: none"> • Fastenintervall wird in den Ferien verschoben • Unregelmäßigkeiten im Essverhalten in beiden Phasen • Kein warmes Mittagessen bei Nachmittagsunterricht • Fokus im Unterricht verhindert Hunger • Art des Mittagessen variiert

Befragter E, Pos. 41	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	An und für sich, nur das Mittagessen, weil aufgrund des Unterrichts ich um, ich sag einmal, um 14 Uhr erst Mittag esse und ich sonst in der Freizeit schon zwischen, ja ich sag einmal, halb eins, eins spätestens das Mittagessen zu mir nehme. Aber mit Vormittagsjause oder so ändert sich nichts.	Mittagessen verändert sich durch die Ferienzeiten, es wird nach vorne verschoben	Mittagessen in den Ferien nach vorne verlegt	aufgrund der Dienstzeiten <ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten • Vorkochen bei Nachmittagsunterricht • Abendessen fällt bei spätem Mittagessen aus • Abendessen zeitlich vom Unterrichtsende unabhängig • Frühstücksroutine durch Lebensabschnittspartner
Befragte C, Pos. 51	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Anpassen? Ich komm eigentlich relativ schnell wieder rein, aber natürlich ist es so, dass du, wenn du zu Hause bist natürlich öfters was isst zwischen durch, aber das ist ja nicht notwendig, also glaub ich, dass das nicht so das Problem ist.	wenn man zu Hause ist, wird öfters gegessen, was aber nicht notwendig ist, die Umstellung erfolgt schnell	schnelle Umstellung, zu Hause wird öfters gegessen, ist nicht notwendig	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Lust alleine zu kochen, in der Gemeinschaft ist es besser • Partner schätzt gemeinsame Mahlzeiten • Essen nach Lust und Laune mit Kindern nicht möglich
Befragte B, Pos. 37	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Da fällt das warme Mittagessen aus und ich esse dann um fünf, wenn mein Kleiner Abend isst, etwas Kaltes mit.	bei Nachmittagsunterricht entfällt das warme Mittagessen	kein warmes Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	
Befragter F, Pos. 37	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Da gibt es einen Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit und logischerweise auch zwischen Wochenende und Wochentagen und ja, je nachdem, wie lange ich Schule habe, ist es natürlich so, dass sich das verschiebt, wenn ich die erste Nahrung aufnehme. Das kann entweder um 12 sein oder um zwei, je nachdem. In dieser Bandbreite bewegt sich das, je nach Dauer des Schultages.	die erste Nahrungsaufnahme verschiebt sich nach vorne, wenn Wochenende oder Ferien sind	Nahrungsaufnahme zu Mittag am Wochenende und in Ferien nach vorne verschoben	

Befragte G, Pos. 27	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Das hat sich dann aber gebessert, seit ich einen Freund habe. Der besteht wirklich darauf, dass wir gemeinsam frühstücken. Jetzt habe ich zumindest ein geregeltes Frühstück, zu Mittag ist immer noch Chaos, also das bringe ich einfach nicht hin.	Lebensabschnittspartner hat Routine in das Frühstück gebracht	Frühstückroutine durch Lebensabschnittspartner
Befragte B, Pos. 33	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Das ist schwierig, denn bevor ich ein Kind hatte, habe ich auch teilweise, bin ich um drei oder vier von der Schule nach Hause gekommen, hatte keine Lust zu kochen und habe mir ein Brot gemacht, oder einmal etwas bestellt. Dadurch, dass Kinder geregelte Essenszeiten brauchen, haben wir jeden Tag die gleichen Essenszeiten, auch samstags, sonntags und in den Ferien.	Kinder brauchen geregelte Essenszeiten, davor war es mehr nach Lust und Laune	Essen nach Lust und Laune seit den Kindern nicht mehr möglich
Befragte G, Pos. 45	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Das stecke ich eher weg, ja, glaube ich. Wenn ich fokussiert bin, spielt bei mir Hunger und Durst eigentlich keine Rolle.	unterschiedliche Dienstzeiten werden leicht weggesteckt, wenn der Fokus am Unterricht liegt	Fokus auf Unterricht lässt unterschiedliche Dienstzeiten unbemerkt
Befragte G, Pos. 23	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Das variiert, genau. Zu Mittag ist es eine Jause oder es ist im Café ((Name des Cafés)), dann ist es ein warmes Mittagessen. Und am Abend ist es meistens eine Jause und manchmal etwas Warmes. Also so etwas wie Ofenkartoffel oder eine Suppe oder, dass man	Mittagessen variiert aufgrund der unterschiedlichen Dienstzeiten, in der Schule kalte Jause, zu Hause warmes Mittagessen	Art des Mittagessen variiert aufgrund der unterschiedlichen Dienstzeiten

		auf den Salat noch Putenstreifen anbratet oder so.		
Befragter F, Pos. 37	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Die Phasen, die Unterschiede zwischen Ferien und Schule sind bei mir schon gegeben, es verschiebt sich dann schon. Wenn ich Zeit habe und nicht in die Schule muss, frühstücke ich gerne. Dann esse ich eher am Abend. Da schaue ich, dass ich das Intervall vom Intervallfasten so verlege, dass ich einfach am frühen Nachmittag nichts mehr esse und frühstücke dann in der Früh. Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar.	großer Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit, die Nahrungsaufnahme verschiebt sich nach vorne, dann Frühstücke ich gerne und verlege mein Fastenintervall	Fastenintervall wird in den Ferien verlegt, es wird gerne gefrühstückt
Befragte G, Pos. 27	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Einfach auch, weil ich einen Partner habe, der das schätzt und wir das auch als gemeinsame Zeit nutzen.	Partner schätzt gemeinsame Mahlzeiten	Partner schätzt gemeinsame Mahlzeiten
Befragte D, Pos. 45	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Es wird nur zu Mittag warm gegessen, am Abend nicht.	Mittagessen ist warme Mahlzeit	Mittagessen ist warme Mahlzeit

Befragte A, Pos. 45	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Ich bin sehr bemüht mich gesund zu ernähren und auch in den Ferien das immer weiter zu führen. Es ist von den Zeiten her sicher sehr unterschiedlich und für mich immer eine große Umstellung, wenn jetzt nach den langen Sommerferien wieder die Schule beginnt. Dass man natürlich früher aufstehen muss und dann das Frühstück deutlich früher zu sich nehmen muss als jetzt in den Ferien, so am frühen Vormittag zum Beispiel. Das ist für mich schon eine Umstellung und ich kann grundsätzlich das Private und Schulische sehr gut trennen, auch was mein Essverhalten betrifft	gesunde Ernährung wird sowohl während der Schulzeit als auch Ferien verfolgt, die Zeiten verschieben sich allerdings sehr, große Umstellung, da in der Schule deutlich früher gefrühstückt wird,	große Umstellung der Essenszeiten zwischen Ferien und Schulzeit, gesunde Ernährung bleibt bestehen	
Befragte A, Pos. 39	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Ja also, wenn ich jetzt um 11:30 aus habe, dann ist es natürlich für mich ganz klar, dass ich mir auch das Mittagessen selber zubereiten kann, dann noch schnell. Wenn der Tag etwas länger dauert, so ab 15 Uhr, dann denk ich da am Vortag schon daran, dass es besser wäre für mich, wenn ich das Essen vorkoche und dann am nächsten Tag dann um 15 Uhr heimkommen kann und gleich das Essen genießen kann. Und nicht erst einkaufen muss und da	bei Vormittagsunterricht wird beim Nachhausekommen gekocht, bei Nachmittagsunterricht wird bereits am Vortag vorgekocht	Vorkochen bei Nachmittagsunterricht	

		ein paar Stunden in der Küche verbringen muss.		
Befragte A, Pos. 47	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse. Und das ist mein Körper schon so gewohnt, dass das in der Zeit, und auch am Wochenende ist das so, zwischen 12 und 13 Uhr passiert, wenn jetzt einmal das Mittagessen relativ spät ausfällt, dann ist es so bei mir, dass ich dann eher logischerweise auch später zu Mittag esse, dass kann dann schon auch vorkommen, dass es dann 16, 17 Uhr wird. In diesem Fall lass ich dann einfach das Abendessen weg und dann gehts mir auch gut am Abend, und mein Körper braucht nicht mehr so viel Energie bei der Verdauung und ich kann gut schlafen	gutes Mittagessen ist mir wichtig, mein Körper ist an die Mittagszeit gewöhnt, wenn sich dies in der Schulzeit nach hinten verlegt wird, fällt das Abendessen aus, damit die Verdauungszeit gegeben ist	bei einem späten Mittagessen fällt das Abendessen aus, um die Verdauung zu gewährleisten
Befragter E, Pos. 43	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Nein, das bleibt. Jause wird generell eher zwischen 18 und 19 Uhr eingenommen. Es ist egal, dann esse ich halt mittags weniger, wenn ich das weiß ..., also von dem her.	die Jausenzeit verändert sich durch das Unterrichtsende nicht	Jausenzeit vom Unterrichtsende unabhängig
Befragter E, Pos. 45	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Nein, keine Umstellung, weil es sowieso in den Ferienzeiten genauso zu Unregelmäßigkeiten kommen kann und in der Schule sowieso aufgrund des Stundenplanes.	es kommt in den Ferien und in der Schulzeit zu Unregelmäßigkeiten bei den Essenszeiten	Unregelmäßige Essenszeiten in den Ferien und Schulzeit

Befragter E, Pos. 47	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Nein, nein das ändert nichts. Das bleibt gleich.	keine Änderungen im Essverhalten durch unregelmäßige Dienstzeiten	keine Änderungen im Essverhalten durch unregelmäßige Dienstzeiten
Befragte D, Pos. 46-47	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Okay, und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben und in der Schule eine Jause essen zu Mittag. Holen Sie dann das warme Essen nach? B4: Nein, wird nicht nachgeholt. Das entfällt. Es gibt dann trotzdem eine kalte Jause am Abend.	warmes Mittagessen wird bei Nachmittagsunterricht nicht nachgeholt und auch die Abendmahlzeit bleibt unverändert	bei Nachmittagsunterricht wird das warme Mittagessen nicht nachgeholt und das Abendessen bleibt unverändert
Befragte C, Pos. 54-55	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Und diese unregelmäßigen Dienstzeiten? Also als Lehrer kommt man ja wirklich oft schon am Vormittag noch nach Hause, gibt aber auch Nachmittagsunterricht, dann ist es später. Ist das für Sie ein Problem, dass Sie quasi so unterschiedliche Mittagszeiten haben? B3: Nein.	die unregelmäßigen Dienstzeiten stellen kein Problem dar	unregelmäßige Dienstzeiten kein Problem für das Essverhalten

<p>Befragte C, Pos. 56-65</p>	<p>K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag</p>	<p>Und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben, und in der Pause etwas kaltes Essen, fällt dadurch dann das Mittagessen aus, oder wird das gleich, wenn Sie nach Hause kommen nachgeholt?</p> <p>B3: Es wird eigentlich schon nachgeholt zu Hause dann, aber nicht so viel.</p> <p>I: Aber etwas Warmes? B3: Ja.</p> <p>I: Also Sie essen dann um drei, vier etwas Warmes? B3: Ja.</p> <p>I: Verändert sich dadurch dann Ihr restlicher Tag oder gibt es dann am Abend trotzdem noch die Jause? B3: (Lacht) Gibt es am Abend auch noch.</p> <p>I: Also es bleibt eigentlich alles wie gewohnt und es kommt dieser Snack mittags quasi dazu und das Mittagessen wird etwas nach hinten verschoben? B3: Ja.</p>	<p>das Warme Mittagessen wird nachgeholt nach dem Unterrichtsende und es gibt trotzdem normal Abendessen</p>	<p>bei einer Jause in der Mittagspause wird das warme Mittagessen nachgeholt und das Abendessen bleibt gleich</p>	
-------------------------------	--	--	--	---	--

Befragte D, Pos. 43	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Vom Zeitlichen her verändert es sich, das Essen, die Art des Essens. Ja vielleicht, weil man mehr Zeit hat, dass mehr Abwechslung darin ist. (2 Sek.) Aber sonst ist es eher die zeitliche Sache, die sich verändert.	man hat in den Ferien mehr Zeit, somit ist mehr Abwechslung in der Ernährung und die zeitliche Einteilung verändert sich	mehr Abwechslung in der Ernährung während den Ferien, und eine zeitliche Verschiebung	
Befragte B, Pos. 35	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Wenn ich bis drei Schule habe, und ich esse vorher nicht, oder wenig, dann habe ich Hungergefühle und ich merke, dass wenn ich nach Hause komme, dass ich zum Beispiel beim Kochen schon nasche, oder vorher schon etwas esse, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Und wenn das Essen dann fertig ist, habe ich nicht wirklich Hunger. Aber der Körper braucht schon so dringend, schnell Energie, dass ich einfach schnelle Energielieferanten suche. Und das ist meistens auch nicht das Gesundeste.	bei Unterricht bis 15 Uhr kommt es zu Hunger, auch beim Kochen danach, wird genascht und es werden schnelle Energielieferanten gesucht	bei Unterricht bis 15 Uhr kommt es zu Hunger und es werden Energielieferanten gesucht	
Befragte A, Pos. 45	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Wobei ich darauf achte mich gesund zu ernähren und ja, im Großen und Ganzen hauts hin, wenn nach den Ferien die Schule wieder beginnt. Dann kann ich wieder so meine Tagesroutine einteilen mit der Ernährung, aber es ist für mich jetzt auch keine Belastung in dem Sinne. Man	gesunde Ernährung bleibt in Schulzeit und Ferien bestehen, allerdings muss man sich während der Schule die Zeit wieder besser einteilen und mehr planen	während der Schulzeit erfordert die Ernährung bessere Einteilung und Planung	

		muss halt sich die Zeit wieder besser einteilen, wenn man arbeiten geht. In den Ferien hat man für das alles Zeit, da kann man am Vormittag sagen, okay ich kaufe das und das ein, und koch das dann zu Mittag. Und in der Schule muss man da ein bisschen vordenken, damit man auch den Plan ein bisschen einhalten kann.			
Befragte G, Pos. 19	K 4 Vergleich der Ernährung im Privaten und Schulalltag	Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Café ((Name des Cafés)) essen, dort haben sie ein Mittagsmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag. Und am Abend gibt es dann ein gemeinsames Abendessen.	bei Nachmittagsunterricht wird beim Bäcker oder im Café gegessen, sonst zu Hause	Nachmittagsunterricht führt zu Mittagessen beim Bäcker oder im Café	
Befragte G, Pos. 43	K 4_1 Regelung durch private Situation	Also für mich alleine, bei mir ist es glaube ich wirklich die Schwierigkeit, für mich alleine habe ich nicht so eine Lust und Motivation dazu, doch sobald mehrere Leute da sind, ist es einfach viel lustiger und schöner, das mag ich gerne.	alleine keine Lust zu kochen und zu essen, für mehrerer Leute ist es schöner	keine Lust alleine zu kochen und zu essen	K 4_1 Regelung durch private Situation <ul style="list-style-type: none"> • Frühstücksroutine durch Lebensabschnittspartner • Keine Lust alleine zu kochen, in der Gemeinschaft ist es besser • Partner schätzt gemeinsame Mahlzeiten • Essen nach Lust und Laune mit Kindern nicht möglich
Befragte G, Pos. 27	K 4_1 Regelung durch private Situation	Das hat sich dann aber gebessert, seit ich einen Freund habe. Der besteht wirklich darauf, dass wir gemeinsam frühstücken. Jetzt habe ich zumindest ein geregeltes	Lebensabschnittspartner hat Routine in das Frühstück gebracht	Frühstückroutine durch Lebensabschnittspartner	

		Frühstück, zu Mittag ist immer noch Chaos, also das bringe ich einfach nicht hin.			
Befragte B, Pos. 33	K 4_1 Regelung durch private Situation	Das ist schwierig, denn bevor ich ein Kind hatte, habe ich auch teilweise, bin ich um drei oder vier von der Schule nach Hause gekommen, hatte keine Lust zu kochen und habe mir ein Brot gemacht, oder einmal etwas bestellt. Dadurch, dass Kinder geregelte Essenszeiten brauchen, haben wir jeden Tag die gleichen Essenszeiten, auch samstags, sonntags und in den Ferien.	Kinder brauchen geregelte Essenszeiten, davor war es mehr nach Lust und Laune	Essen nach Lust und Laune seit den Kindern nicht mehr möglich	
Befragte G, Pos. 27	K 4_1 Regelung durch private Situation	Einfach auch, weil ich einen Partner habe, der das schätzt und wir das auch als gemeinsame Zeit nutzen.	Partner schätzt gemeinsame Mahlzeiten	Partner schätzt gemeinsame Mahlzeiten	
Befragte G, Pos. 43	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Also in den Ferien koche ich eigentlich immer zu Mittag und da versuche ich Sachen auszuprobieren. Also in den Ferien ist es viel besser. Da habe ich eine Küche, da bin ich zu Hause (3 Sek.), da habe ich auch mehr Zeit, da habe ich auch jemanden, der sich auch freut, wenn ich koche.	Essverhalten in den Ferien ist besser, es wird zu Mittag gekocht und neues ausprobiert, man hat Zeit und es freut sich jemand über das Essen	Essverhalten in den Ferien besser, man kocht zu Mittag, hat Zeit, probiert neues aus, kann für die Familie kochen	K 4_2 Veränderungen durch Ferien <ul style="list-style-type: none"> • Änderung des Essverhaltens zwischen Ferien und Schulzeit, wenn man Kinder hat • Essverhalten in den Ferien besser, man hat Zeit, probiert Neues, kocht für die Familie, mehr Abwechslung in der Ernährung

Befragte C, Pos. 51	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Anpassen? Ich komm eigentlich relativ schnell wieder rein, aber natürlich ist es so, dass du, wenn du zu Hause bist natürlich öfters was isst zwischen durch, aber das ist ja nicht notwendig, also glaub ich, dass das nicht so das Problem ist.	wenn man zu Hause ist, wird öfters gegessen, was aber nicht notwendig ist, die Umstellung erfolgt schnell	schnelle Umstellung, zu Hause wird öfters gegessen, ist nicht notwendig	<ul style="list-style-type: none"> • Während der Schulzeit erfordert Ernährung mehr Einteilung und Planung • Mittagessen wird in den Ferien vorverlegt • Große Umstellung bezüglich Essenszeiten, gesunde Ernährung bleibt bestehen
Befragte B, Pos. 33	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Das ist schwierig, denn bevor ich ein Kind hatte, habe ich auch teilweise, bin ich um drei oder vier von der Schule nach Hause gekommen, hatte keine Lust zu kochen und habe mir ein Brot gemacht, oder einmal etwas bestellt. Dadurch, dass Kinder geregelte Essenszeiten brauchen, haben wir jeden Tag die gleichen Essenszeiten, auch samstags, sonntags und in den Ferien.	Kinder brauchen geregelte Essenszeiten, davor war es mehr nach Lust und Laune	Essen nach Lust und Laune seit den Kindern nicht mehr möglich	<ul style="list-style-type: none"> • In den Ferien werden öfters unnötige Zwischenmahlzeiten eingeschoben • Fastenintervall wird in den Ferien verschoben • Unregelmäßigkeiten im Essverhalten in beiden Phasen
Befragter F, Pos. 37	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Die Phasen, die Unterschiede zwischen Ferien und Schule sind bei mir schon gegeben, es verschiebt sich dann schon. Wenn ich Zeit habe und nicht in die Schule muss, frühstücke ich gerne. Dann esse ich eher am Abend. Da schaue ich, dass ich das Intervall vom Intervallfasten so verlege, dass ich einfach am frühen Nachmittag nichts mehr esse und frühstücke dann in der Früh. Wenn ich in der Schule bin, frühstücke ich nicht, weil einfach die Zeit nicht da ist. Ich muss um	großer Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit, die Nahrungsaufnahme verschiebt sich nach vorne, dann Frühstücke ich gerne und verlege mein Fastenintervall	Fastenintervall wird in den Ferien verlegt, es wird gerne gefrühstückt	

		sechs Uhr außer Haus und vor sechs Uhr habe ich keinen Hunger. Da ist die Zeit auch viel zu kostbar.		
Befragte A, Pos. 45	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Ich bin sehr bemüht mich gesund zu ernähren und auch in den Ferien das immer weiter zu führen. Es ist von den Zeiten her sicher sehr unterschiedlich und für mich immer eine große Umstellung, wenn jetzt nach den langen Sommerferien wieder die Schule beginnt. Dass man natürlich früher aufstehen muss und dann das Frühstück deutlich früher zu sich nehmen muss als jetzt in den Ferien, so am frühen Vormittag zum Beispiel. Das ist für mich schon eine Umstellung und ich kann grundsätzlich das Private und Schulische sehr gut trennen, auch was mein Essverhalten betrifft	gesunde Ernährung wird sowohl während der Schulzeit als auch Ferien verfolgt, die Zeiten verschieben sich allerdings sehr, große Umstellung, da in der Schule deutlich früher gefrühstückt wird,	große Umstellung der Essenszeiten zwischen Ferien und Schulzeit, gesunde Ernährung bleibt bestehen
Befragter E, Pos. 45	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Nein, keine Umstellung, weil es sowieso in den Ferienzeiten genauso zu Unregelmäßigkeiten kommen kann und in der Schule sowieso aufgrund des Stundenplanes.	es kommt in den Ferien und in der Schulzeit zu Unregelmäßigkeiten bei den Essenszeiten	Unregelmäßige Essenszeiten in den Ferien und Schulzeit
Befragte D, Pos. 43	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Vom Zeitlichen her verändert es sich, das Essen, die Art des Essens. Ja vielleicht, weil man mehr Zeit hat, dass mehr Abwechslung darin ist. (2 Sek.)	man hat in den Ferien mehr Zeit, somit ist mehr Abwechslung in der Ernährung und die zeitliche Einteilung verändert sich	mehr Abwechslung in der Ernährung während den Ferien, und eine zeitliche Verschiebung

		Aber sonst ist es eher die zeitliche Sache, die sich verändert.			
Befragte A, Pos. 45	K 4_2 Veränderungen durch Ferien	Wobei ich darauf achte mich gesund zu ernähren und ja, im Großen und Ganzen hauts hin, wenn nach den Ferien die Schule wieder beginnt. Dann kann ich wieder so meine Tagesroutine einteilen mit der Ernährung, aber es ist für mich jetzt auch keine Belastung in dem Sinne. Man muss halt sich die Zeit wieder besser einteilen, wenn man arbeiten geht. In den Ferien hat man für das alles Zeit, da kann man am Vormittag sagen, okay ich kaufe das und das ein, und koch das dann zu Mittag. Und in der Schule muss man da ein bisschen vordenken, damit man auch den Plan ein bisschen einhalten kann.	gesunde Ernährung bleibt in Schulzeit und Ferien bestehen, allerdings muss man sich während der Schule die Zeit wieder besser einteilen und mehr planen	während der Schulzeit erfordert die Ernährung bessere Einteilung und Planung	
Befragter E, Pos. 41	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	An und für sich, nur das Mittagessen, weil aufgrund des Unterrichts ich um, ich sag einmal, um 14 Uhr erst Mittag esse und ich sonst in der Freizeit schon zwischen, ja ich sag einmal, halb eins, eins spätestens das Mittagessen zu mir nehme. Aber mit Vormittagsjause oder so ändert sich nichts.	Mittagessen verändert sich durch die Ferienzeiten, es wird nach vorne verschoben	Mittagessen in den Ferien nach vorne verlegt	K 4_3 Veränderung durch unregelmäßige Dienstzeiten <ul style="list-style-type: none"> • Unregelmäßigkeiten im Essverhalten in beiden Phasen • Kein warmes Mittagessen bei Nachmittagsunterricht • Fokus im Unterricht verhindert Hunger • Art des Mittagessen variiert aufgrund der Dienstzeiten

Befragte B, Pos. 37	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Da fällt das warme Mittagessen aus und ich esse dann um fünf, wenn mein Kleiner Abend isst, etwas Kaltes mit.	bei Nachmittagsunterricht entfällt das warme Mittagessen	kein warmes Mittagessen bei Nachmittagsunterricht	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten • Vorkochen bei Nachmittagsunterricht • Abendessen fällt bei spätem Mittagessen aus • Abendessen zeitlich vom Unterrichtsende unabhängig
Befragter F, Pos. 37	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Da gibt es einen Unterschied zwischen Ferien und Schulzeit und logischerweise auch zwischen Wochenende und Wochentagen und ja, je nachdem, wie lange ich Schule habe, ist es natürlich so, dass sich das verschiebt, wenn ich die erste Nahrung aufnehme. Das kann entweder um 12 sein oder um zwei, je nachdem. In dieser Bandbreite bewegt sich das, je nach Dauer des Schultages.	die erste Nahrungsaufnahme verschiebt sich nach vorne, wenn Wochenende oder Ferien sind	Nahrungsaufnahme zu Mittag am Wochenende und in Ferien nach vorne verschoben	
Befragte G, Pos. 45	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Das stecke ich eher weg, ja, glaube ich. Wenn ich fokussiert bin, spielt bei mir Hunger und Durst eigentlich keine Rolle.	unterschiedliche Dienstzeiten werden leicht weggesteckt, wenn der Fokus am Unterricht liegt	Fokus auf Unterricht lässt unterschiedliche Dienstzeiten unbemerkt	
Befragte G, Pos. 23	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Das variiert, genau. Zu Mittag ist es eine Jause oder es ist im Café ((Name des Cafés)), dann ist es ein warmes Mittagessen. Und am Abend ist es meistens eine Jause und manchmal etwas Warmes. Also so etwas wie Ofenkartoffel oder eine Suppe oder, dass man auf den Salat noch Putenstreifen anbratet oder so.	Mittagessen variiert aufgrund der unterschiedlichen Dienstzeiten, in der Schule kalte Jause, zu Hause warmes Mittagessen	Art des Mittagessen variiert aufgrund der unterschiedlichen Dienstzeiten	
Befragte D, Pos. 45	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Es wird nur zu Mittag warm gegessen, am Abend nicht.	Mittagessen ist warme Mahlzeit	Mittagessen ist warme Mahlzeit	

Befragte A, Pos. 39	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Ja also, wenn ich jetzt um 11:30 aus habe, dann ist es natürlich für mich ganz klar, dass ich mir auch das Mittagessen selber zubereiten kann, dann noch schnell. Wenn der Tag etwas länger dauert, so ab 15 Uhr, dann denk ich da am Vortag schon daran, dass es besser wäre für mich, wenn ich das Essen vorkoche und dann am nächsten Tag dann um 15 Uhr heimkommen kann und gleich das Essen genießen kann. Und nicht erst einkaufen muss und da ein paar Stunden in der Küche verbringen muss.	bei Vormittagsunterricht wird beim Nachhausekommen gekocht, bei Nachmittagsunterricht wird bereits am Vortag vorgekocht	Vorkochen bei Nachmittagsunterricht	
Befragte A, Pos. 47	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Mir ist es immer wichtig, dass ich relativ gut zu Mittag esse. Und das ist mein Körper schon so gewohnt, dass das in der Zeit, und auch am Wochenende ist das so, zwischen 12 und 13 Uhr passiert, wenn jetzt einmal das Mittagessen relativ spät ausfällt, dann ist es so bei mir, dass ich dann eher logischerweise auch später zu Mittag esse, dass kann dann schon auch vorkommen, dass es dann 16, 17 Uhr wird. In diesem Fall lass ich dann einfach das Abendessen weg und dann gehts mir auch gut am Abend, und mein Körper braucht nicht mehr so viel Energie bei der	gutes Mittagessen ist mir wichtig, mein Körper ist an die Mittagszeit gewöhnt, wenn sich dies in der Schulzeit nach hinten verlegt wird, fällt das Abendessen aus, damit die Verdauungszeit gegeben ist	bei einem späten Mittagessen fällt das Abendessen aus, um die Verdauung zu gewährleisten	

		Verdauung und ich kann gut schlafen		
Befragter E, Pos. 43	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Nein, das bleibt. Jause wird generell eher zwischen 18 und 19 Uhr eingenommen. Es ist egal, dann esse ich halt mittags weniger, wenn ich das weiß ..., also von dem her.	die Jausenzeit verändert sich durch das Unterrichtsende nicht	Jausenzeit vom Unterrichtsende unabhängig
Befragter E, Pos. 47	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Nein, nein das ändert nichts. Das bleibt gleich.	keine Änderungen im Essverhalten durch unregelmäßige Dienstzeiten	keine Änderungen im Essverhalten durch unregelmäßige Dienstzeiten
Befragte D, Pos. 46-47	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Okay, und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben und in der Schule eine Jause essen zu Mittag. Holen Sie dann das warme Essen nach? B4: Nein, wird nicht nachgeholt. Das entfällt. Es gibt dann trotzdem eine kalte Jause am Abend.	warmes Mittagessen wird bei Nachmittagsunterricht nicht nachgeholt und auch die Abendmahlzeit bleibt unverändert	bei Nachmittagsunterricht wird das warme Mittagessen nicht nachgeholt und das Abendessen bleibt unverändert
Befragte C, Pos. 54-55	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Und diese unregelmäßigen Dienstzeiten? Also als Lehrer kommt man ja wirklich oft schon am Vormittag noch nach Hause, gibt aber auch Nachmittagsunterricht, dann ist es später. Ist das für Sie ein Problem, dass Sie quasi so unterschiedliche Mittagszeiten haben? B3: Nein.	die unregelmäßigen Dienstzeiten stellen kein Problem dar	unregelmäßige Dienstzeiten kein Problem für das Essverhalten

<p>Befragte C, Pos. 56-65</p>	<p>K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten</p>	<p>Und wenn Sie Nachmittagsunterricht haben, und in der Pause etwas kaltes Essen, fällt dadurch dann das Mittagessen aus, oder wird das gleich, wenn Sie nach Hause kommen nachgeholt?</p> <p>B3: Es wird eigentlich schon nachgeholt zu Hause dann, aber nicht so viel.</p> <p>I: Aber etwas Warmes? B3: Ja.</p> <p>I: Also Sie essen dann um drei, vier etwas Warmes? B3: Ja.</p> <p>I: Verändert sich dadurch dann Ihr restlicher Tag oder gibt es dann am Abend trotzdem noch die Jause? B3: (Lacht) Gibt es am Abend auch noch.</p> <p>I: Also es bleibt eigentlich alles wie gewohnt und es kommt dieser Snack mittags quasi dazu und das Mittagessen wird etwas nach hinten verschoben? B3: Ja.</p>	<p>das Warme Mittagessen wird nachgeholt nach dem Unterrichtsende und es gibt trotzdem normal Abendessen</p>	<p>bei einer Jause in der Mittagspause wird das warme Mittagessen nachgeholt und das Abendessen bleibt gleich</p>	
-------------------------------	---	--	--	---	--

Befragte B, Pos. 35	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Wenn ich bis drei Schule habe, und ich esse vorher nicht, oder wenig, dann habe ich Hungergefühle und ich merke, dass wenn ich nach Hause komme, dass ich zum Beispiel beim Kochen schon nasche, oder vorher schon etwas esse, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Und wenn das Essen dann fertig ist, habe ich nicht wirklich Hunger. Aber der Körper braucht schon so dringend, schnell Energie, dass ich einfach schnelle Energielieferanten suche. Und das ist meistens auch nicht das Gesundeste.	bei Unterricht bis 15 Uhr kommt es zu Hunger, auch beim Kochen danach, wird genascht und es werden schnelle Energielieferanten gesucht	bei Unterricht bis 15 Uhr kommt es zu Hunger und es werden Energielieferanten gesucht
Befragte G, Pos. 19	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Zu Mittag: Entweder ich hole mir eine Jause beim Bäcker ((Name des Bäckers)), oder ich gehe in ein Café ((Name des Cafés)) essen, dort haben sie ein Mittagsmenü, oder ich fahre nach Hause und esse etwas, was übrig geblieben ist vom Vortag. Und am Abend gibt es dann ein gemeinsames Abendessen.	bei Nachmittagsunterricht wird beim Bäcker oder im Café gegessen, sonst zu Hause	Nachmittagsunterricht führt zu Mittagessen beim Bäcker oder im Café

Befragte B, Pos. 33	K 4_3 Veränderungen durch unregelmäßige Dienstzeiten	Aber ich glaube, dass es, wenn man Schulkinder hat, oder ältere Kinder oder kinderlos ist, schon in den Ferien ein anderes Essverhalten gibt als im Schulalltag. Ich habe auch immer gemerkt, dass ich in den Ferien automatisch 5- 6 Kilo abnehme, weil ich einfach esse, wenn ich Hunger habe, und nicht, wenn ich Pause habe oder wenn die Schule aus ist.	wenn man keine Kinder hat und somit keine vorgegebenen Essenzeiten, ändert sich das Essverhalten zwischen Schulzeit und Ferien, man isst dann wenn man Hunger hat und nimmt ab	Änderung des Essverhaltens zwischen Ferien und Schulzeit, wenn man keine Kinder hat	
---------------------	--	---	--	---	--

Kategorie 5

Dokument	Code	codiertes Segment	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
Befragter F, Pos. 41	K 5 Verbesserungsvorschläge	Also ja, und es gibt die Möglichkeit sich Dinge aufzuwärmen, also ist es schon ok so, also maximal, wie gesagt die Küche. Küchenraum, wo man sich selber was zubereiten kann, wäre noch denkbar.	die Möglichkeit zum Aufwärmen besteht, super wäre eine Küche, in der die Lehrkräfte kochen können	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte	K 5 Verbesserungsvorschläge <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen sollen weiter bestehen • 10-Uhr-Pause verlängern • 5-Minuten-Pausen entstehen, auch wenn sie nicht offiziell sind • Platzangebot optimal
Befragter F, Pos. 31	K 5 Verbesserungsvorschläge	Also schnell in einer Pause, also wenn es jetzt eine Viertelstunde Pause ist, meistens hat man noch etwas vorzubereiten, da schaue ich gar nicht aufs Essen. Da schaue ich eher, dass ich gut vorbereitet bin, dass ich noch etwas kopiere.	die Möglichkeit zum Aufwärmen besteht, super wäre eine Küche, in der die Lehrkräfte kochen können	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte	<ul style="list-style-type: none"> • Küche zum Kochen für Lehrkräfte • Angebot von Mittagsmenü, auch für Schüler*innen von berufstätigen Eltern • Jausenverkauf auch in der Pause • Jausenbuffet von EH-Unterricht

Befragter E, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	An und für sich ist die Pausenaufteilung sehr gut. Vielleicht müsste die Schule etwas früher beginnen oder die Stunden etwas anders sein. Ob die Pause jetzt um 10 nach 10 ist oder wie in manchen Schulen um halb 10 bereits die große Pause ist, egal ist, weil ... was ich beobachte, die Kinder auch in den Fünfminutenpausen etwas zu sich nehmen, da geht es hauptsächlich um die 15 Minutenpause vom Schulalltag und ich glaube gar nicht, dass die unbedingt sooo wichtig ist, bezüglich der Jause.	die Pausenaufteilung ist eigentlich gut, eventuell ein etwas früherer Beginn, aber der Beginn der Pause spielt keine Rolle,	Pausenaufteilung eigentlich gut, eventuell ein früherer Schulbeginn, aber der Beginn der Pause spielt keine Rolle	<ul style="list-style-type: none"> • Kantine • Eigene Trinkflasche für den Überblick, keine Getränkeautomaten • Trinken im Unterricht erlauben • Bewusstes Trinken • Wasserschule: regelmäßiges erinnern • Bewusstes Zeit nehmen für Pausen • Keine 6 durchgehenden Stunden • Ersten zwei Stundenblöcken und Pause an die 10-Uhr-Pause anhängen • Gemeinsame Pausenräume für Schüler*innen und Lehrer*innen (Vorbildwirkung)
Befragte G, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Das habe ich mir eigentlich nie so überlegt, für mich ist das so fix, diese 50 Minuten und dann 5 Minuten und wieder 50 Minuten. (4 Sek.) Ich habe mich da inzwischen, in den zwei Jahren, schon so angepasst, dass ich mir gar nie überlegt habe, dass man da auch etwas ändern könnte.	Befragte hat nie über eine Änderungsmöglichkeit nachgedacht, man gewöhnt sich an den Rhythmus	man gewöhnt sich an den Rhythmus	
Befragte A, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Das wäre ein Lösungsvorschlag und ja, mit dem Trinken kann ich nur sagen, sich selber immer eine Flasche mitzunehmen. Am besten auch eine Glasflasche, damit das Ganze umweltfreundlicher ist.	einen Lösung für das Trinken, wäre es eine Trinkflasche mitzunehmen	eigene Trinkflasche	

Befragter F, Pos. 41	K 5 Verbesserungsvorschläge	Das wäre, vom Trinken her, glaube ich, ich brauche keinen Getränkeautomaten oder so, ich trinke hauptsächlich Wasser, und das ist eigentlich überall gegeben, es gibt in jedem Stockwerk genug, ja, Möglichkeiten eine Trinkflasche aufzufüllen.	keine Getränkeautomaten, sondern eigene Trinkflaschen auffüllen	keine Getränkeautomaten, eigene Trinkflasche
Befragte D, Pos. 53	K 5 Verbesserungsvorschläge	Die ist oft mit anderen Aufgaben voll. Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	müsste sich selbst bewusster Zeit für eine Pause nehmen	bewusste Zeit für Pause nehmen
Befragte D, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Es geht sich immer mit Freistunden und großer Pause gut aus, bei meinen Stundenplänen bis jetzt. Außer es ist wirklich sechs Stunden durch Unterricht, aber das wird zum Großteil eher vermieden, dass man dazwischen eh eine Stunde Pause hat. Und dann passe ich im Prinzip mein Essverhalten dem Stundenplan an, so gut wie möglich.	Stundenplan mit sechs Stunden durchgehendem Unterricht für Lehrer*innen große Belastung	keinen Stundenplan mit sechs Stunden durch
Befragte A, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Es ist für mich wichtig, dass dieselben Rahmenbedingungen, die jetzt schon gegeben sind, dass ich die natürlich so weiterführe.	Rahmenbedingungen sollen weiter bestehen	Rahmenbedingungen sollen weiter bestehen

Befragte D, Pos. 57	K 5 Verbesserungsvorschläge	Es ist Platz genug, im Lehreraufenthaltsraum, auch im Büro ist Platz genug. Also an Platz mangelt es nicht.	an Platz zum Essen und Trinken mangelt es in der Schule nicht	kein Platzmangel
Befragte B, Pos. 41	K 5 Verbesserungsvorschläge	Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm. Also ich weiß nicht, ich habe keine Ahnung von den Wasserleitungen hier, ob das umsetzbar ist, aber kaltes Wasser wäre natürlich angenehmer zu trinken.	Wasserspender in jedem Stockwerk würden die Trinksituation verbessern, und kaltes Wasser	Wasserspender und kaltes Wasser
Befragter E, Pos. 49	K 5 Verbesserungsvorschläge	Für mich wäre es sowieso ein Anliegen, dass man auch während des Unterrichts etwas trinken darf, sowohl Lehrer als auch Schüler. Weil ich denke mir, dass ist nie schlecht, dass jemand etwas trinkt, wenn er Durst hat. Ich denke, so wird automatisch mehr getrunken. Was für Kinder und für Lehrer sehr angenehm ist.	Anliegen, während dem Unterricht etwas zu trinken, dann würden wir automatisch mehr trinken, Schüler*innen und Lehrer*innen	Anliegen: Trinken im Unterricht
Befragte A, Pos. 53	K 5 Verbesserungsvorschläge	Grundsätzlich ist es für mich in Ordnung, diese fünf Minuten zwischen den Stunden, die dazu dienen, sich wieder für die nächste Stunde vorzubereiten. Wo ich etwas ändern würde,	Fünfminutenpausen sind in Ordnung, die 10-Uhr-Pause sollte auf 30 Minuten verlängert werden	Verlängerung der 10-Uhr-Pause

		wäre die 10-Uhr-Pause. Die dauert bei uns so 20 Minuten, die würde ich verlängern auf eine halbe Stunde.		
Befragter E, Pos. 27	K 5 Verbesserungsvorschläge	Hätte ich ganz gern, muss ich sagen, so eine Möglichkeit von einem Mittagsmenü oder so irgendwas. Was aber leider bei uns an der Schule für Lehrer nicht angeboten wird.	Angebot eines Mittagsmenüs	Angebot eines Mittagsmenüs
Befragte C, Pos. 69	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ich finde es eigentlich optimal, aber ich glaube, dass ist auch einfach so angewöhnt, weil es in der eigenen Schulzeit auch so war.	Pausenzeiten optimal, liegt an der Gewohnheit	Pausenaufteilung optimal
Befragte B, Pos. 45	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ich glaube das auch, wenn die Fünfminutenpause nicht existiert, es trotzdem eine inoffizielle Fünfminutenpause gibt. Denn in meinem alten Schulstandort war das so, und wir mussten trotzdem Klasse wechseln, wir mussten die Sachen holen, wenn es viele Hefte zu tragen waren und es entsteht zumindest für die Kinder automatisch eine Pause. Mir persönlich bringt die Fünfminutenpause nicht mehr als ins Büro zu gehen, meine Sachen abzulegen und die Neuen zu holen. Vielleicht einmal von der Wasserflasche zu trinken. Also ich persönlich brauche sie nicht, aber ich glaube, dass es	Fünfminutenpausen würden auch existieren, wenn sie offiziell nicht mehr sind, entstehen durch den Raumwechsel und den Materialtausch sowieso	Fünfminutenpausen entstehen, auch wenn sie offiziell nicht stattfinden

		organisatorisch schwierig wäre, keine zu haben wegen der Aufsicht einfach, weil, ... wer ist zuständig?		
Befragte A, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ich glaube jeder Mensch muss sich bewusst sein, dass man eine gewisse Menge am Tag trinken soll.	jeder Mensch muss sich bewusst sein, dass er eine gewisse Menge trinken muss	bewusstes Trinken von gewisser Menge
Befragte C, Pos. 73	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja durch das, dass wir Büros haben, also kein gesamtes Lehrerzimmer, sondern ein paar Lehrer haben immer ein Büro, ist das eigentlich schon ein guter Rückzugsort, wo man einmal kurz abschalten kann, und etwas trinken kann.	Büro und Lehrerzimmer bieten optimale Plätze für Ruhe und Erholung	Platzangebot optimal
Befragte G, Pos. 47	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja vielleicht so eine Art Kantine für die Schule. Ich glaube, ich würde das schon nutzen, wenn es so etwas gäbe.	Anliegen: Kantine	Anliegen: Kantine
Befragter E, Pos. 59	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja, absolut. Ist bei uns in der Schule sehr gut gelöst, die Möglichkeiten, die es gibt. Man muss es nur nutzen, wollen.	Plätze zum Essen und Trinken gut gelöst	Platzangebot optimal
Befragter F, Pos. 43	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja, also ganz selten, aber doch, gehe ich wirklich außer Haus, wenn ich wirklich zum Vorbereiten habe. Das ist für mich das Angenehmste. Aber ich meine: In dem eigenen Büro ist es eigentlich auch ok und im Aufenthaltsbereich ist es auch, der ist auch so gestaltet, dass man eigentlich gemütlich trinken	viele Orte und Möglichkeiten, um ungestört zu sein	Platzangebot optimal

		kann und daneben mit Kollegen plaudern kann. Oder sich einfach irgendwas aufwärmen kann und essen, gibt mehrere Möglichkeiten, alle sind ok, das eigene Büro und der Aufenthaltsraum. Ich fühle mich nicht gestört oder kann an allen Orten in Ruhe essen. Und dann gibt es eben noch den Supermarkt ((Name des Supermarktes)) oder andere Möglichkeiten, wo man essen kann.		
Befragte C, Pos. 67	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja, es gibt zum Beispiel so Wasserschulen. Die dürfen zum Beispiel nur Wasser trinken, und die werden aber auch regelmäßig daran erinnert, dass man Wasser trinkt. Und ich glaube, dass das auch wichtig wäre, dass man wirklich darauf hinweist oder dass die Schüler wirklich eine Flasche mithaben müssen	Wasserschulen, es gibt nur Wasser und man wird regelmäßig an das Trinken erinnert	Wasserschulen: nur Wasser und regelmäßige Erinnerung
Befragte A, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja, konkrete Lösungsvorschläge dafür wären auch noch ein Angebot an einer Schule. Bei uns an der Schule gibt es Kuchenverkauf immer, ja ein Kuchen ist jetzt nicht unbedingt das Gesundeste, aber es ist für einen guten Zweck, und dass es da eventuell an der Schule auch einen Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause geben könnte, wo	Angebot an der Schule sollte erweitert werden, zum Beispiel einen Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause	Angebot erweitern (Jausenverkauf in der Pause)

		Lehrer*innen und Schüler*innen sich gesunde Jause kaufen können.		
Befragter F, Pos. 41	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja, wenn es die Möglichkeit gäbe, in der Schule zum Beispiel, dann würde ich es wahrscheinlich nutzen.	Angebot eines Mittagsmenüs würde genutzt werden	Mittagsmenü, würde genutzt werden
Befragte D, Pos. 49	K 5 Verbesserungsvorschläge	Ja, wenn es wirklich an der Schule jetzt für ein regelmäßiges, auch vegetarisches Menü, oder so was gäbe, das meinen Anforderungen entspricht, dann würde ich das annehmen zu Mittag. Aber das ist leider sowieso sehr selten, und ja, es muss halt dann schmecken auch.	regelmäßiges, vegetarische Menü wäre sehr angenehm	regelmäßiges, vegetarische Menü
Befragte G, Pos. 49	K 5 Verbesserungsvorschläge	Mittagsmenü.	Mittagsmenü	Mittagsmenü
Befragte B, Pos. 47	K 5 Verbesserungsvorschläge	Nein, dadurch, dass es in dieser Schule die Büros gibt, finde ich, hat man genug Raum. Jeder hat einen großen Schreibtisch und es ist auch nicht unangenehm. Man kann auch lüften, sollte einmal jemand etwas mithaben, was nicht so angenehm riecht. Es gäbe auch die Möglichkeit im Aufenthaltsraum zu essen, der ist meistens auch nicht überfrequentiert. Also ich finde es gibt genug Orte	es gibt genug Orte um in Ruhe zu Essen und zu trinken	Platzangebot optimal

Befragte C, Pos. 79	K 5 Verbesserungsvorschläge	Nein, ich finde es ist schön. Du hast drei Stunden und dann hast du eh größere Pause und dann hast wieder drei Stunden oder auch nicht. Also ich finde eigentlich es passt mit den Freistunden.	die Aufteilung im Stundenplan ist gut, Freistunden sind gut	Freistunden sind entlastend
Befragte G, Pos. 59	K 5 Verbesserungsvorschläge	Nein, ich glaube unsere Schule ist wirklich super ausgestattet. Man kann ins Büro gehen, wo wir zu viert oder fünft sind, man kann im Lehrerzimmer sein, wo die soziale Komponente viel höher ist. (5 Sek.)	gute Ausstattung mit Plätzen, soziale Komponente wird im Lehrerzimmer gestärkt	Platzangebot optimal, Lehrerzimmer fördert soziale Komponente
Befragte B, Pos. 31	K 5 Verbesserungsvorschläge	Nein, was mir noch gefallen hätte, wäre: dass die große Pause 20 Minuten dauert, wie es in vielen anderen Schulen üblich ist. Aber ich vermute mal, das hat mit den Bussen zu tun, dass der Schulschluss sich ausgeht. Aber die fünf Minuten mehr machen schon einen großen Unterschied (6 Sek.) für das Essverhalten.	die große Pause könnte zumindest 5 Minuten länger sein	Verlängerung der 10-Uhr-Pause
Befragte C, Pos. 67	K 5 Verbesserungsvorschläge	und eine gesunde Jause einfach anbietet.	Angebot einer gesunden Jause	Angebot einer gesunden Jause

Befragter E, Pos. 49	K 5 Verbesserungsvorschläge	Und wie schon eingangs erwähnt, wäre es für mich auch (...) eine Hilfe, oder auch für andere sehr angenehm, wie es an sehr vielen Schulen ist, was bei uns wie gesagt leider nicht der Fall ist, obwohl es Vorrichtungen, Einrichtungen geben würde, dass einfach ein Menü zur Verfügung gestellt wird. Von mir aus ein, zwei, je nachdem, Menüs, die dann auch zu einer gewissen Zeit, die entweder für Kinder, die Nachmittagsunterricht haben, Lehrer, die Nachmittagsunterricht haben, oder Kinder, die zu Hause nicht die Möglichkeit haben, unbedingt jeden Tag warmes Essen zu kriegen, weil die Eltern berufstätig sind, oder warum auch immer.	Mittagsmenü, auch für Schüler*innen deren Eltern berufstätig sind	Mittagsmenü, auch für Schüler*innen deren Eltern berufstätig sind	
Befragte G, Pos. 47	K 5 Verbesserungsvorschläge	Vielleicht kann man auch im Ernährungsunterricht (3 Sek.) so Art Jausenbuffet organisieren, dass Schüler und Schülerinnen eine gesunde Jause vorbereiten und, dass man das dann kaufen kann, und es geht dann in eine so Art Klassenkasse.	Jausenbuffet könnte im EH-Unterricht organisiert werden	Jausenbuffet (im EH Unterricht vorbereiten)	

Befragter F, Pos. 41	K 5 Verbesserungsvorschläge	Vom Essen her, ja wenn es eine Küche gäbe, einen Bereich, wo man etwas kochen kann, der nicht zu gleich der Aufenthaltsraum ist von Kollegen, wäre es wahrscheinlich, wenn es eine Küche gäbe, wo man kochen kann, vielleicht auch gemeinsam mit Kollegen, ja, wäre es nett. Aber die Frage ist, ich kann jetzt nicht garantieren, ob ich das dann wirklich immer nutzen würde.	eine Küche, um selber etwas zu kochen	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte
Befragte A, Pos. 51	K 5 Verbesserungsvorschläge	Von dem her, ein konkreter Vorschlag wäre, dass man sich bewusst wird, dass das diese Flasche Wasser die man sich mitnimmt oder halt diesen Tee in meinem Fall, wirklich wenn ich wieder ins Auto steige und heim fahre, dass der auch ausgetrunken wird. Somit kann ich schonmal sicher sagen, dass das erfüllt wurde.	Vorschlag für regelmäßiges Trinken wäre eine Flasche, damit man sieht, wie viel man schon getrunken hat	Wasserflasche für den Überblick beim Trinken
Befragte C, Pos. 45	K 5 Verbesserungsvorschläge	Was es hindert, ja, dass es in der großen Pause, also in der 10 Uhr Pause sollte es vielleicht schon nochmal einen Jausenverkauf geben, dass man die Möglichkeit hat, wenn Schüler oder Lehrer in der Früh relativ knapp kommen, dass man sich da noch etwas besorgen kann.	ein Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause wäre von Vorteil	Jausenverkauf in 10-Uhr-Pause

Befragte G, Pos. 59	K 5 Verbesserungsvorschläge	Was ich interessant finde, was mir auch schon öfters durch den Kopf gegangen ist, aber eigentlich noch nie mit jemanden besprochen habe, dass ich immer das Gefühl habe, man grenzt sich als Lehrer von den Schülern so ab. Man würde immer einen Schlupfwinkel suchen, wo die Schüler keinen Zutritt haben, also im Büro, da kommen die Schüler, müssen anklopfen und dürfen nicht herein, sondern die Lehrerin kommt raus und im Lehrerzimmer ist es eigentlich auch so, sie klopfen an und die Lehrerin kommt dann raus. Ich habe noch nie gesehen, dass ein Schüler im Lehrerzimmer steht und das hat mich schon öfters, diese Frage beschäftigt mich schon öfter, weil ich würde es eigentlich schön finden, wenn man das so öffentlich macht, also wenn man einen Pausenhof hat, dass man dort Kaffee trinkt, mehrere Lehrer miteinander und nicht nur, wenn man Aufsicht hat. Weil bei der Aufsicht ist es wieder etwas ganz was anderes, weil da hat man gerade eine Aufgabe, das ist ja nicht Pause. Also für mich ist es keine Pause, sondern da muss ich wirklich	strikte Trennung der Pausenorte zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen, könnte die Vorbildwirkung bei der Ernährung nutzen, wenn gemeinsam gegessen wird	strikte Trennung in den Pausen zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen; Vorbildwirkung bei gemeinsamen Essen	
------------------------	--------------------------------	--	---	--	--

		aufmerksam sein und schauen, tun sie sich eh nicht weh, gibt es wo einen Streit, sind sie irgendwo laut. Das ist für mich keine Pause, aber wenn ich Pause habe, dann habe ich immer das Gefühl, man ist getrennt von den Schülern und das ist eigentlich auch interessant, dass man das so macht, weil ich glaube, dass man als Lehrer irgendwie ein Vorbild ist. Ich glaube, wenn man einen Lehrer sehen würde, in seiner Pause lesen, dann hätte das eine Wirkung auf die Schüler.		
Befragte B, Pos. 45	K 5 Verbesserungsvorschläge	Was ich sinnvoll fand, war: zwischen der ersten und zweiten Stunde keine Pause zu haben. Das war eigentlich immer eine Doppelstunde des Erstfaches, also Mathe, Englisch, Deutsch. Und danach wurde dafür an die große Pause, wurden diese fünf Minuten drangehängt und 20 Minuten sind schon einmal ein großer Unterschied.	sinnvoll wäre es, die ersten beiden Stunden zu Blocken ohne Pause und die Pause bei der 10 Uhr Pause anhängen	ersten beiden Stundenblocken und die Pause an die 10-Uhr-Pause anhängen
Befragte C, Pos. 70-71	K 5 Verbesserungsvorschläge	Wenn Sie jetzt am Vormittag in der großen Pause einmal etwas essen möchten, würde Ihnen die Zeit ausreichen, oder wäre, dass dann eher schnell schnell? B3: Nein würde schon	große Pause reicht für eine Kleinigkeit zum Essen aus	große Pause reicht für Kleinigkeiten

		ausreichen, für eine Kleinigkeit reicht es aus.			
Befragte B, Pos. 41	K 5 Verbesserungsvorschläge	Wie gesagt, ich würde es gut finden, wenn die große Pause 20 Minuten dauert und na gut Mittagspause würde eh lange genug dauern. Aber es ist auch nicht lange genug, um sich zum Beispiel etwas Frisches zu holen. Man muss immer etwas mitnehmen. (5 Sek.)	große Pause sollte etwas verlängert werden, und eventuell die Mittagspause auch, damit man etwas frisches zu essen holen kann	Verlängerung der 10-Uhr-Pause; Verlängerung der Mittagspause für bessere Versorgung	
Befragter E, Pos. 27	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Hätte ich ganz gern, muss ich sagen, so eine Möglichkeit von einem Mittagmenü oder so irgendwas. Was aber leider bei uns an der Schule für Lehrer nicht angeboten wird.	Angebot eines Mittagsmenüs	Angebot eines Mittagsmenüs	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Küche zum Kochen für Lehrkräfte • Angebot von Mittagsmenü, auch für Schüler*innen von berufstätigen Eltern • Jausenverkauf auch in der Pause • Jausenbuffet von EH-Unterricht • Kantine
Befragte G, Pos. 47	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Ja vielleicht so eine Art Kantine für die Schule. Ich glaube, ich würde das schon nutzen, wenn es so etwas gäbe.	Anliegen: Kantine	Anliegen: Kantine	
Befragte A, Pos. 51	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Ja, konkrete Lösungsvorschläge dafür wären auch noch ein Angebot an einer Schule. Bei uns an der Schule gibt es Kuchenverkauf immer, ja ein Kuchen ist jetzt nicht unbedingt das Gesundeste, aber es ist für einen guten Zweck, und dass es da eventuell an der Schule auch einen Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause geben könnte, wo Lehrer*innen und Schüler*innen	Angebot an der Schule sollte erweitert werden, zum Beispiel einen Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause	Angebot erweitern (Jausenverkauf in der Pause)	

		sich gesunde Jause kaufen können.		
Befragter F, Pos. 41	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Ja, wenn es die Möglichkeit gäbe, in der Schule zum Beispiel, dann würde ich es wahrscheinlich nutzen.	Angebot eines Mittagsmenüs würde genutzt werden	Mittagsmenü, würde genutzt werden
Befragte D, Pos. 49	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Ja, wenn es wirklich an der Schule jetzt für ein regelmäßiges, auch vegetarisches Menü, oder so was gäbe, das meinen Anforderungen entspricht, dann würde ich das annehmen zu Mittag. Aber das ist leider sowieso sehr selten, und ja, es muss halt dann schmecken auch.	regelmäßiges, vegetarische Menü wäre sehr angenehm	regelmäßiges, vegetarische Menü
Befragte G, Pos. 49	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Mittagsmenü.	Mittagsmenü	Mittagsmenü
Befragte C, Pos. 67	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	und eine gesunde Jause einfach anbietet.	Angebot einer gesunden Jause	Angebot einer gesunden Jause
Befragter E, Pos. 49	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Und wie schon eingangs erwähnt, wäre es für mich auch (...) eine Hilfe, oder auch für andere sehr angenehm, wie es an sehr vielen Schulen ist, was bei uns wie gesagt leider nicht der Fall ist, obwohl es Vorrichtungen, Einrichtungen geben würde, dass einfach ein Menü zur Verfügung gestellt wird. Von mir aus ein, zwei, je nachdem, Menüs, die dann auch zu einer gewissen Zeit, die entweder für Kinder, die Nachmittagsunterricht haben, Lehrer, die	Mittagsmenü, auch für Schüler*innen deren Eltern berufstätig sind	Mittagsmenü, auch für Schüler*innen deren Eltern berufstätig sind

		Nachmittagsunterricht haben, oder Kinder, die zu Hause nicht die Möglichkeit haben, unbedingt jeden Tag warmes Essen zu kriegen, weil die Eltern berufstätig sind, oder warum auch immer.			
Befragte G, Pos. 47	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Vielleicht kann man auch im Ernährungsunterricht (3 Sek.) so Art Jausenbuffet organisieren, dass Schüler und Schülerinnen eine gesunde Jause vorbereiten und, dass man das dann kaufen kann, und es geht dann in eine so Art Klassenkasse.	Jausenbuffet könnte im EH-Unterricht organisiert werden	Jausenbuffet (im EH Unterricht vorbereiten)	
Befragter F, Pos. 41	K 5_1 Ideen bezüglich Ernährung	Vom Essen her, ja wenn es eine Küche gäbe, einen Bereich, wo man etwas kochen kann, der nicht zu gleich der Aufenthaltsraum ist von Kollegen, wäre es wahrscheinlich, wenn es eine Küche gäbe, wo man kochen kann, vielleicht auch gemeinsam mit Kollegen, ja, wäre es nett. Aber die Frage ist, ich kann jetzt nicht garantieren, ob ich das dann wirklich immer nutzen würde.	eine Küche, um selber etwas zu kochen	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte	
Befragte A, Pos. 51	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Das wäre ein Lösungsvorschlag und ja, mit dem Trinken kann ich nur sagen, sich selber immer eine Flasche mitzunehmen.	einen Lösung für das Trinken, wäre es eine Trinkflasche mitzunehmen	eigene Trinkflasche	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Trinkflasche für den Überblick, keine Getränkeautomaten

Befragter F, Pos. 41	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Das wäre, vom Trinken her, glaube ich, ich brauche keinen Getränkeautomaten oder so, ich trinke hauptsächlich Wasser, und das ist eigentlich überall gegeben, es gibt in jedem Stockwerk genug, ja, Möglichkeiten eine Trinkflasche aufzufüllen.	keine Getränkeautomaten, sondern eigene Trinkflaschen auffüllen	keine Getränkeautomaten, eigene Trinkflasche	<ul style="list-style-type: none"> • Trinken im Unterricht erlauben • Bewusstes Trinken • Wasserschule: regelmäßiges erinnern
Befragte B, Pos. 41	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Für das Trinken fände ich es gut, wenn es Wasserspender geben würde, vielleicht in jedem Stock, denn man muss schon nach unten ins Lehrerzimmer und das kostet auch Zeit bzw. ist das Wasser meistens warm. Also ich weiß nicht, ich habe keine Ahnung von den Wasserleitungen hier, ob das umsetzbar ist, aber kaltes Wasser wäre natürlich angenehmer zu trinken.	Wasserspender in jedem Stockwerk würden die Trinksituation verbessern, und kaltes Wasser	Wasserspender und kaltes Wasser	
Befragter E, Pos. 49	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Für mich wäre es sowieso ein Anliegen, dass man auch während des Unterrichts etwas trinken darf, sowohl Lehrer als auch Schüler. Weil ich denke mir, dass ist nie schlecht, dass jemand etwas trinkt, wenn er Durst hat. Ich denke, so wird automatisch mehr getrunken. Was für Kinder und für Lehrer sehr angenehm ist.	Anliegen, während dem Unterricht etwas zu trinken, dann würden wir automatisch mehr trinken, Schüler*innen und Lehrer*innen	Anliegen: Trinken im Unterricht	

Befragte A, Pos. 51	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Ich glaube jeder Mensch muss sich bewusst sein, dass man eine gewisse Menge am Tag trinken soll.	jeder Mensch muss sich bewusst sein, dass er eine gewisse Menge trinken muss	bewusstes Trinken von gewisser Menge	
Befragte C, Pos. 67	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Ja, es gibt zum Beispiel so Wasserschulen. Die dürfen zum Beispiel nur Wasser trinken, und die werden aber auch regelmäßig daran erinnert, dass man Wasser trinkt. Und ich glaube, dass das auch wichtig wäre, dass man wirklich darauf hinweist oder dass die Schüler wirklich eine Flasche mithaben müssen	Wasserschulen, es gibt nur Wasser und man wird regelmäßig an das Trinken erinnert	Wasserschulen: nur Wasser und regelmäßige Erinnerung	
Befragte A, Pos. 51	K 5_2 Ideen bezüglich Trinken	Von dem her, ein konkreter Vorschlag wäre, dass man sich bewusst wird, dass das diese Flasche Wasser die man sich mitnimmt oder halt diesen Tee in meinem Fall, wirklich wenn ich wieder ins Auto steige und heim fahre, dass der auch ausgetrunken wird. Somit kann ich schonmal sicher sagen, dass das erfüllt wurde.	Vorschlag für regelmäßiges Trinken wäre eine Flasche, damit man sieht, wie viel man schon getrunken hat	Wasserflasche für den Überblick beim Trinken	
Befragte D, Pos. 57	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Es ist Platz genug, im Lehreraufenthaltsraum, auch im Büro ist Platz genug. Also an Platz mangelt es nicht.	an Platz zum Essen und Trinken mangelt es in der Schule nicht	kein Platzmangel	K 5_3 Räume und Rückzugsorte • Platzangebot optimal • Gemeinsame Pausenräume für Schüler*innen und Lehrer*innen (Vorbildwirkung)
Befragte C, Pos. 73	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Ja durch das, dass wir Büros haben, also kein gesamtes Lehrerzimmer, sondern ein paar Lehrer haben immer ein Büro, ist das eigentlich schon ein guter	Büro und Lehrerzimmer bieten optimale Plätze für Ruhe und Erholung	Platzangebot optimal	

		Rückzugsort, wo man einmal kurz abschalten kann, und etwas trinken kann.		
Befragter E, Pos. 59	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Ja, absolut. Ist bei uns in der Schule sehr gut gelöst, die Möglichkeiten, die es gibt. Man muss es nur nutzen, wollen.	Plätze zum Essen und Trinken gut gelöst	Platzangebot optimal
Befragter F, Pos. 43	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Ja, also ganz selten, aber doch, gehe ich wirklich außer Haus, wenn ich wirklich zum Vorbereiten habe. Das ist für mich das Angenehmste. Aber ich meine: In dem eigenen Büro ist es eigentlich auch ok und im Aufenthaltsbereich ist es auch, der ist auch so gestaltet, dass man eigentlich gemütlich trinken kann und daneben mit Kollegen plaudern kann. Oder sich einfach irgendwas aufwärmen kann und essen, gibt mehrere Möglichkeiten, alle sind ok, das eigene Büro und der Aufenthaltsraum. Ich fühle mich nicht gestört oder kann an allen Orten in Ruhe essen. Und dann gibt es eben noch den Supermarkt ((Name des Supermarktes)) oder andere Möglichkeiten, wo man essen kann.	viele Orte und Möglichkeiten, um ungestört zu sein	Platzangebot optimal
Befragte B, Pos. 47	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Nein, dadurch, dass es in dieser Schule die Büros gibt, finde ich, hat man genug Raum. Jeder hat einen großen Schreibtisch und es	es gibt genug Orte um in Ruhe zu Essen und zu trinken	Platzangebot optimal

		ist auch nicht unangenehm. Man kann auch lüften, sollte einmal jemand etwas mithaben, was nicht so angenehm riecht. Es gäbe auch die Möglichkeit im Aufenthaltsraum zu essen, der ist meistens auch nicht überfrequentiert. Also ich finde es gibt genug Orte		
Befragte G, Pos. 59	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Nein, ich glaube unsere Schule ist wirklich super ausgestattet. Man kann ins Büro gehen, wo wir zu viert oder fünft sind, man kann im Lehrerzimmer sein, wo die soziale Komponente viel höher ist. (5 Sek.)	gute Ausstattung mit Plätzen, soziale Komponente wird im Lehrerzimmer gestärkt	Platzangebot optimal, Lehrerzimmer fördert soziale Komponente
Befragter F, Pos. 41	K 5_3 Räume und Rückzugsorte	Vom Essen her, ja wenn es eine Küche gäbe, einen Bereich, wo man etwas kochen kann, der nicht zu gleich der Aufenthaltsraum ist von Kollegen, wäre es wahrscheinlich, wenn es eine Küche gäbe, wo man kochen kann, vielleicht auch gemeinsam mit Kollegen, ja, wäre es nett. Aber die Frage ist, ich kann jetzt nicht garantieren, ob ich das dann wirklich immer nutzen würde.	eine Küche, um selber etwas zu kochen	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte

<p>Befragte G, Pos. 59</p>	<p>K 5_3 Räume und Rückzugsorte</p>	<p>Was ich interessant finde, was mir auch schon öfters durch den Kopf gegangen ist, aber eigentlich noch nie mit jemanden besprochen habe, dass ich immer das Gefühl habe, man grenzt sich als Lehrer von den Schülern so ab. Man würde immer einen Schlupfwinkel suchen, wo die Schüler keinen Zutritt haben, also im Büro, da kommen die Schüler, müssen anklopfen und dürfen nicht herein, sondern die Lehrerin kommt raus und im Lehrerzimmer ist es eigentlich auch so, sie klopfen an und die Lehrerin kommt dann raus. Ich habe noch nie gesehen, dass ein Schüler im Lehrerzimmer steht und das hat mich schon öfters, diese Frage beschäftigt mich schon öfter, weil ich würde es eigentlich schön finden, wenn man das so öffentlich macht, also wenn man einen Pausenhof hat, dass man dort Kaffee trinkt, mehrere Lehrer miteinander und nicht nur, wenn man Aufsicht hat. Weil bei der Aufsicht ist es wieder etwas ganz was anderes, weil da hat man gerade eine Aufgabe, das ist ja nicht Pause. Also für mich ist es keine Pause, sondern da muss ich wirklich aufmerksam sein und schauen,</p>	<p>strikte Trennung der Pausenorte zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen, könnte die Vorbildwirkung bei der Ernährung nutzen, wenn gemeinsam gegessen wird</p>	<p>strikte Trennung in den Pausen zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen; Vorbildwirkung bei gemeinsamen Essen</p>	
--------------------------------	---	--	--	---	--

		tun sie sich eh nicht weh, gibt es wo einen Streit, sind sie irgendwo laut. Das ist für mich keine Pause, aber wenn ich Pause habe, dann habe ich immer das Gefühl, man ist getrennt von den Schülern und das ist eigentlich auch interessant, dass man das so macht, weil ich glaube, dass man als Lehrer irgendwie ein Vorbild ist. Ich glaube, wenn man einen Lehrer sehen würde, in seiner Pause lesen, dann hätte das eine Wirkung auf die Schüler.			
Befragter F, Pos. 31	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Also schnell in einer Pause, also wenn es jetzt eine Viertelstunde Pause ist, meistens hat man noch etwas vorzubereiten, da schaue ich gar nicht aufs Essen. Da schaue ich eher, dass ich gut vorbereitet bin, dass ich noch etwas kopiere.	Pausen oft zum Vorbereiten, anstatt zu essen	Vorbereitung in den Pausen	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen <ul style="list-style-type: none"> • 10-Uhr-Pause verlängern • 5-Minuten-Pausen entstehen, auch wenn sie nicht offiziell sind • Bewusstes Zeit nehmen für Pausen • Keine 6 durchgehenden Stunden
Befragter E, Pos. 51	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	An und für sich ist die Pausenaufteilung sehr gut. Vielleicht müsste die Schule etwas früher beginnen oder die Stunden etwas anders sein. Ob die Pause jetzt um 10 nach 10 ist oder wie in manchen Schulen um halb 10 bereits die große Pause ist, egal ist, weil ... was ich beobachte, die Kinder auch in den Fünfminutenpausen etwas	die Pausenaufteilung ist eigentlich gut, eventuell ein etwas früherer Beginn, aber der Beginn der Pause spielt keine Rolle,	Pausenaufteilung eigentlich gut, eventuell ein früherer Schulbeginn, aber der Beginn der Pause spielt keine Rolle	<ul style="list-style-type: none"> • Ersten zwei Stundenblöcken und Pause an die 10-Uhr-Pause anhängen • Pausenaufteilung optimal

		zu sich nehmen, da geht es hauptsächlich um die 15 Minutenpause vom Schulalltag und ich glaube gar nicht, dass die unbedingt sooo wichtig ist, bezüglich der Jause.		
Befragte G, Pos. 51	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Das habe ich mir eigentlich nie so überlegt, für mich ist das so fix, diese 50 Minuten und dann 5 Minuten und wieder 50 Minuten. (4 Sek.) Ich habe mich da inzwischen, in den zwei Jahren, schon so angepasst, dass ich mir gar nie überlegt habe, dass man da auch etwas ändern könnte.	Befragte hat nie über eine Änderungsmöglichkeit nachgedacht, man gewöhnt sich an den Rhythmus	man gewöhnt sich an den Rhythmus
Befragte D, Pos. 53	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Die ist oft mit anderen Aufgaben voll. Also man müsste sich dann eigentlich ganz bewusst zurücknehmen und sagen, nein, das geht jetzt nicht. Ich brauche jetzt 15 Minuten Ruhe. Das ist oft schwierig im Lehrberuf.	müsste sich selbst bewusster Zeit für eine Pause nehmen	bewusste Zeit für Pause nehmen
Befragte D, Pos. 51	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Es geht sich immer mit Freistunden und großer Pause gut aus, bei meinen Stundenplänen bis jetzt. Außer es ist wirklich sechs Stunden durch Unterricht, aber das wird zum Großteil eher vermieden, dass man dazwischen eh eine Stunde Pause hat. Und dann passe ich im Prinzip mein Essverhalten dem Stundenplan an, so gut wie möglich.	Stundenplan mit sechs Stunden durchgehendem Unterricht für Lehrer*innen große Belastung	keinen Stundenplan mit sechs Stunden durch

Befragter F, Pos. 45	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Es ist immer so ein hin und her, also mehr Zeit in der Pause, längere Pausen, so lange Pausen, dass man wirklich in Ruhe essen kann, machen keinen Sinn, das wäre dann, unter einer halben Stunde ist es irgendwie, wenn man sich etwas aufwärmt und gemütlich essen möchte, macht das nicht sehr viel Sinn und eine halbe Stunde Pause, ist wieder für die Schüler einfach nicht attraktiv. Auch für mich selber, ich bin auch hin und her gerissen, ob das jetzt wirklich so, ob es mir nicht auch lieber wäre, ich höre früher auf und esse dann zu Hause oder am Heimweg in Ruhe, als ich hätte eine längere Pause. Also da würde ich wahrscheinlich, da ist es mir so lieber, dass es kurze Pausen gibt, und ich kann am Ende meines Schultages dann in Ruhe essen oder trinken.	längere Pausen würden auch länger Schule bedeuten, Befragter kommt lieber früher nach Hause und genießt die Auszeit zu Hause	längere Pausenzeiten mit längeren Schultagen verbunden	
Befragte A, Pos. 53	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Grundsätzlich ist es für mich in Ordnung, diese fünf Minuten zwischen den Stunden, die dazu dienen, sich wieder für die nächste Stunde vorzubereiten. Wo ich etwas ändern würde, wäre die 10-Uhr-Pause. Die dauert bei uns so 20 Minuten,	Fünfminutenpausen sind in Ordnung, die 10-Uhr-Pause sollte auf 30 Minuten verlängert werden	Verlängerung der 10-Uhr-Pause	

		die würde ich verlängern auf eine halbe Stunde.		
Befragte C, Pos. 69	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Ich finde es eigentlich optimal, aber ich glaube, dass ist auch einfach so angewöhnt, weil es in der eigenen Schulzeit auch so war.	Pausenzeiten optimal, liegt an der Gewohnheit	Pausenaufteilung optimal
Befragte B, Pos. 45	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Ich glaube das auch, wenn die Fünfminutenpause nicht existiert, es trotzdem eine inoffizielle Fünfminutenpause gibt. Denn in meinem alten Schulstandort war das so, und wir mussten trotzdem Klasse wechseln, wir mussten die Sachen holen, wenn es viele Hefte zu tragen waren und es entsteht zumindest für die Kinder automatisch eine Pause. Mir persönlich bringt die Fünfminutenpause nicht mehr als ins Büro zu gehen, meine Sachen abzulegen und die Neuen zu holen. Vielleicht einmal von der Wasserflasche zu trinken. Also ich persönlich brauche sie nicht, aber ich glaube, dass es organisatorisch schwierig wäre, keine zu haben wegen der Aufsicht einfach, weil, ... wer ist zuständig?	Fünfminutenpausen würden auch existieren, wenn sie offiziell nicht mehr sind, entstehen durch den Raumwechsel und den Materialtausch sowieso	Fünfminutenpausen entstehen, auch wenn sie offiziell nicht stattfinden
Befragte C, Pos. 79	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Nein, ich finde es ist schön. Du hast drei Stunden und dann hast du eh größere Pause und dann hast wieder drei Stunden oder	die Aufteilung im Stundenplan ist gut, Freistunden sind gut	Freistunden sind entlastend

		auch nicht. Also ich finde eigentlich es passt mit den Freistunden.		
Befragte B, Pos. 31	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Nein, was mir noch gefallen hätte, wäre: dass die große Pause 20 Minuten dauert, wie es in vielen anderen Schulen üblich ist. Aber ich vermute mal, das hat mit den Bussen zu tun, dass der Schulschluss sich ausgeht. Aber die fünf Minuten mehr machen schon einen großen Unterschied (6 Sek.) für das Essverhalten.	die große Pause könnte zumindest 5 Minuten länger sein	Verlängerung der 10-Uhr-Pause
Befragte B, Pos. 45	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Was ich sinnvoll fand, war: zwischen der ersten und zweiten Stunde keine Pause zu haben. Das war eigentlich immer eine Doppelstunde des Erstfaches, also Mathe, Englisch, Deutsch. Und danach wurde dafür an die große Pause, wurden diese fünf Minuten drangehängt und 20 Minuten sind schon einmal ein großer Unterschied.	sinnvoll wäre es, die ersten beiden Stunden zu Blocken ohne Pause und die Pause bei der 10 Uhr Pause anhängen	ersten beiden Stundenblocken und die Pause an die 10-Uhr-Pause anhängen
Befragte C, Pos. 70-71	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Wenn Sie jetzt am Vormittag in der großen Pause einmal etwas essen möchten, würde Ihnen die Zeit ausreichen, oder wäre, dass dann eher schnell schnell? B3: Nein würde schon ausreichen, für eine Kleinigkeit reicht es aus.	große Pause reicht für eine Kleinigkeit zum Essen aus	große Pause reicht für Kleinigkeiten

Befragte B, Pos. 41	K 5_4 Unterrichtszeiten und Pausen	Wie gesagt, ich würde es gut finden, wenn die große Pause 20 Minuten dauert und na gut Mittagspause würde eh lange genug dauern. Aber es ist auch nicht lange genug, um sich zum Beispiel etwas Frisches zu holen. Man muss immer etwas mitnehmen. (5 Sek.)	große Pause sollte etwas verlängert werden, und eventuell die Mittagspause auch, damit man etwas frisches zu essen holen kann	Verlängerung der 10-Uhr-Pause; Verlängerung der Mittagspause für bessere Versorgung	
Befragter F, Pos. 41	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	Also ja, und es gibt die Möglichkeit sich Dinge aufzuwärmen, also ist es schon ok so, also maximal, wie gesagt die Küche. Küchenraum, wo man sich selber was zubereiten kann, wäre noch denkbar.	die Möglichkeit zum Aufwärmen besteht, super wäre eine Küche, in der die Lehrkräfte kochen können	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen sollen weiter bestehen • Küche zum Kochen für Lehrkräfte • Angebot von Mittagsmenü, auch für Schüler*innen von berufstätigen Eltern • Gemeinsame Pausenräume für Schüler*innen und Lehrer*innen (Vorbildwirkung) • Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause • Kantine
Befragter E, Pos. 49	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	Für mich wäre es sowieso ein Anliegen, dass man auch während des Unterrichts etwas trinken darf, sowohl Lehrer als auch Schüler. Weil ich denke mir, dass ist nie schlecht, dass jemand etwas trinkt, wenn er Durst hat. Ich denke, so wird automatisch mehr getrunken. Was für Kinder und für Lehrer sehr angenehm ist.	Anliegen, während dem Unterricht etwas zu trinken, dann würden wir automatisch mehr trinken, Schüler*innen und Lehrer*innen	Anliegen: Trinken im Unterricht	
Befragter E, Pos. 27	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	Hätte ich ganz gern, muss ich sagen, so eine Möglichkeit von einem Mittagsmenü oder so irgendwas. Was aber leider bei uns an der Schule für Lehrer nicht angeboten wird.	Angebot eines Mittagsmenüs	Angebot eines Mittagsmenüs	

Befragte G, Pos. 47	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstat- tung an der Schule	Ja vielleicht so eine Art Kantine für die Schule. Ich glaube, ich würde das schon nutzen, wenn es so etwas gäbe.	Anliegen: Kantine	Anliegen: Kantine
Befragter F, Pos. 41	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstat- tung an der Schule	Ja, wenn es die Möglichkeit gäbe, in der Schule zum Beispiel, dann würde ich es wahrscheinlich nutzen.	Angebot eines Mittagsmenüs würde genutzt werden	Mittagsmenü, würde genutzt werden
Befragter E, Pos. 49	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstat- tung an der Schule	Und wie schon eingangs erwähnt, wäre es für mich auch (...) eine Hilfe, oder auch für andere sehr angenehm, wie es an sehr vielen Schulen ist, was bei uns wie gesagt leider nicht der Fall ist, obwohl es Vorrichtungen, Einrichtungen geben würde, dass einfach ein Menü zur Verfügung gestellt wird. Von mir aus ein, zwei, je nachdem, Menüs, die dann auch zu einer gewissen Zeit, die entweder für Kinder, die Nachmittagsunterricht haben, Lehrer, die Nachmittagsunterricht haben, oder Kinder, die zu Hause nicht die Möglichkeit haben, unbedingt jeden Tag warmes Essen zu kriegen, weil die Eltern berufstätig sind, oder warum auch immer.	Mittagsmenü, auch für Schüler*innen deren Eltern berufstätig sind	Mittagsmenü, auch für Schüler*innen deren Eltern berufstätig sind
Befragte G, Pos. 47	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstat- tung an der Schule	Vielleicht kann man auch im Ernährungsunterricht (3 Sek.) so Art Jausenbuffet organisieren,	Jausenbuffet könnte im EH- Unterricht organisiert werden	Jausenbuffet (im EH Unterricht vorbereiten)

		dass Schüler und Schülerinnen eine gesunde Jause vorbereiten und, dass man das dann kaufen kann, und es geht dann in eine so Art Klassenkasse.		
Befragter F, Pos. 41	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	Vom Essen her, ja wenn es eine Küche gäbe, einen Bereich, wo man etwas kochen kann, der nicht zu gleich der Aufenthaltsraum ist von Kollegen, wäre es wahrscheinlich, wenn es eine Küche gäbe, wo man kochen kann, vielleicht auch gemeinsam mit Kollegen, ja, wäre es nett. Aber die Frage ist, ich kann jetzt nicht garantieren, ob ich das dann wirklich immer nutzen würde.	eine Küche, um selber etwas zu kochen	Küche zum Kochen für die Lehrkräfte
Befragte C, Pos. 45	K 5_5 Möglichkeiten/Ausstattung an der Schule	Was es hindert, ja, dass es in der großen Pause, also in der 10 Uhr Pause sollte es vielleicht schon nochmal einen Jausenverkauf geben, dass man die Möglichkeit hat, wenn Schüler oder Lehrer in der Früh relativ knapp kommen, dass man sich da noch etwas besorgen kann.	ein Jausenverkauf in der 10-Uhr-Pause wäre von Vorteil	Jausenverkauf in 10-Uhr-Pause