

RECHT

Wenn das Arbeitszeugnis nicht in Ordnung ist

Ein gutes Arbeitszeugnis ist eine Visitenkarte für die nächste Bewerbung. Doch nicht immer ist ein solches Zeugnis im Sinne des ehemaligen Arbeitnehmers ausgestellt.

Mein Arbeitgeber hat zu meinen Leistungen im Arbeitszeugnis lediglich Folgendes festgehalten: «Er erledigte seine Arbeiten qualitativ und quantitativ zu unserer vollen Zufriedenheit.» Das reicht mir nicht. Mein Chef weigert sich aber, konkretere weitere Ausführungen zu meinen Fähigkeiten usw. zu machen. Muss ich mich mit diesem Zeugnis zufriedengeben?

Das sagt die Expertin

Nein, das müssen Sie nicht. Die Bewertung der Arbeitsleistung muss bei einem sogenannten Vollzeugnis, auf welches Sie als Arbeitnehmer einen Anspruch haben, so konkret und ausführlich geschildert sein, dass sich ein neuer potenzieller Arbeitgeber

ein aussagekräftiges Bild über Ihre Qualifikationen machen kann. Weiter soll das Zeugnis Ihr berufliches Fortkommen fördern, also hinsichtlich Form und Inhalt einem gewissen Standard entsprechen und grundsätzlich wohlwollend formuliert sein.

Eine Gesamtbeurteilung ohne weitere detaillierte Angaben ist derart unüblich, dass sie das Misstrauen eines potenziellen Arbeitgebers wecken könnte, wodurch Sie als Arbeitnehmer im weiteren Bewerbungsprozess behindert würden. Verkehrsüblich und damit angebracht wäre vielmehr ein zusätzlicher Hinweis auf Ihre Fähigkeiten, Kernkompetenzen wie zum Beispiel Fachwissen, Arbeitsweise, Belastbarkeit, Motivation und Engagement.



Tina Kubli, MLaw, Rechtsanwältin, Rhyner & Schmidt, Glarus

Es empfiehlt sich also, nochmals das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen. Im Falle der Nichteinigung kann vor Gericht auf Abänderung des Zeugnisses geklagt werden. Da der Kläger beantragen muss, welche Textpassagen des Zeugnisses er wie geändert haben möchte, ist der Beizug eines Experten sinnvoll.

Die «Glarner Woche»-Experten geben Rat und bieten Hilfe in den Bereichen Garten, Tiere, Ernährung, Recht, Finanzen, Leben und Gesundheit: Senden Sie uns Ihre Fragen – auch anonym: Ratgeber, «Glarner Woche», Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus; glawo@somedia.ch

ERNÄHRUNG

Alkohol und Gewichtsabnahme

Ich möchte gerne abnehmen. Darf ich Alkohol trinken?

Alkohol zählt mit einem Brennwert von etwa sieben Kalorien pro Gramm wie Fette, Kohlenhydrate und Proteine zu den energieliefernden Nahrungsbestandteilen. Fette liefern mit neun Kalorien pro Gramm am meisten, Kohlenhydrate und Proteine liefern mit vier Kalorien hingegen nur etwa die Hälfte an Energie.

Zusätzlich liefern einige alkoholische Getränke Kalorien in Form von Zucker, weshalb Liköre, Dessertweine und Alcopops deutlich mehr Kalorien enthalten als Wein. Neben dem hohen Kaloriengehalt, hat Alkohol noch andere Wirkungen:

Der Genuss von alkoholischen Getränken hat negative Wirkungen auf die Fettverbrennung. Der Grund dafür ist, dass Alkohol für den Körper «giftig» ist und deshalb in der Leber abgebaut werden muss. Folglich wird die Fettverbrennung in der Leber gehemmt und die Fetteinlagerung gefördert. Zudem wirkt Alkohol appetitsteigernd und kann somit zur Entstehung von Übergewicht zusätzlich beitragen.

Daher kann gesagt werden, dass die mit dem Konsum von alkoholischen Getränken verbundene zusätzliche Energieaufnahme und die Hemmung der Fettverbrennung einer Gewichtsabnahme entgegenwirkt.

Was bedeutet ein moderater Alkoholkonsum?

Ein moderater Alkoholkonsum kann eine gesundheitlich positive Wirkung haben. Bei höherem Konsum überwiegen jedoch die negativen Aspekte. Für die Schweizer Gesellschaft für Ernährung gilt ein risikoarmer Alkoholkonsum auf die Gesundheit bezogen als moderat. Dabei handelt es sich mehr um Grenzwerte als um Empfehlungen.

Für gesunde Männer sind maximal zwei Standardgläser Alkohol pro Tag erlaubt, für gesunde Frauen ist maximal ein Standardglas erlaubt.

Als Standardglas gelten 1 dl Wein, 3 dl Bier, 3 dl Apfelwein (4 Vol.-%), 3 cl Schnaps oder Spirituosen (40 Vol.-%) oder 4 cl Aperitif. Ein Standardglas enthält etwa zehn bis zwölf Gramm reinen Alkohol.



Umut Öztürk, Ernährungsberatung Kantonsspital Glarus

Um auf die Frage zurückzukommen, sind alkoholische Getränke aus oben genannten Gründen für eine Gewichtsreduktion nicht ideal, aber auch nicht verboten.

Auf die Frage, was geeignet ist und was nicht, gibt Ihnen die Schweizer Lebensmittelpyramide eine gute Orientierungshilfe. Sie bietet eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährungsweise ohne Verbote. Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehle ich Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen.