



SIDES

Sarah Eichberger, Senior Marketing Manager
Wilhelm-Kabus Str. 70, Haus 34.3
10829 Berlin
presse@get-sides.de

PRESSEMITTEILUNG

SIDES | THEMA: Mental Health Day – Psychische Belastung in der Gastronomie im Fokus

Berlin, den 10.10.2025 - Anlässlich des heutigen World Mental Health Day möchten wir auf ein Thema aufmerksam machen, das unsere Branche seit Jahren belastet: die psychische Gesundheit von Gastronomie-Mitarbeitenden. Verschiedene aktuelle Studien zeichnen ein alarmierendes Bild.

Laut der European Working Conditions Survey (EWCS) 2024 gehört das Gastgewerbe zu den anstrengendsten Branchen in Deutschland. Besonders auffällig ist, dass 71 Prozent der Befragten ein dauerhaft hohes Arbeitstempo beschreiben – ein Wert, der in keiner anderen Branche so hoch ausfällt. Gleichzeitig zeigen Krankenkassenstatistiken, dass die Krankenstände im Gastgewerbe mit Werten zwischen 10,2 und 13,6 Prozent deutlich über dem Durchschnitt der Gesamtwirtschaft liegen. Psychische Erkrankungen sind dabei ein zentraler Faktor.

Hinter diesen Zahlen stehen Menschen, deren Alltag oft von Überforderung geprägt ist. Ein Erfahrungsbericht, den eine Servicekraft anonym auf Reddit teilte, macht das deutlich: „Seit Februar 2025 arbeite ich in einem Restaurant der Sternegastronomie. [...] Ich arbeite wöchentlich 55-60 Stunden und wenn ich Glück habe mache ich 20 Minuten Pause am Tag um etwas zu essen.“ Solche Stimmen verdeutlichen, dass es nicht um Einzelfälle geht, sondern um ein strukturelles Problem.

„Wenn die Gastronomie zukunftsfähig bleiben will, müssen wir die psychische Gesundheit unserer Mitarbeitenden in den Fokus rücken. Faire Schichtpläne, transparente Kommunikation und Entlastung im Alltag sind dabei entscheidend. Digitale Lösungen können einen echten Unterschied machen: Self-Order-Terminals und QR-Bestellungen nehmen Servicekräften Arbeit ab, automatisierte Küchen- und Kassenprozesse reduzieren Druck, und digitale Personalplanung sorgt für mehr

Planbarkeit und Gerechtigkeit“, erklärt Björn Wisnewski, Geschäftsführer und Gründer von SIDES.

Der Mental Health Day erinnert uns daran, dass psychische Gesundheit kein Tabuthema sein darf. Als Anbieter digitaler Komplettlösungen für die Gastronomie möchte SIDES seinen Beitrag dazu leisten, die Arbeitsbedingungen in der Branche nachhaltig zu verbessern – nicht, indem Menschen ersetzt werden, sondern indem ihnen der Rücken freigehalten wird.

Quellen:

- Erfahrungsbericht einer Servicekraft auf Reddit (Februar 2025), anonymisiert, verfügbar unter: [https://www.reddit.com/r/Ratschlag/comments/1jjin2r/%C3%BCberforderung_am_arbeitsplatz/]
- European Working Conditions Survey (EWCS) 2024 – Eurofond: [https://www.eurofound.europa.eu/en/surveys-and-data/surveys/european-working-conditions-survey/ewcs-2024]
- AOK Gesundheitsreport - AOK Bundesverband: [https://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/pk/rheinland-hamburg/pdf/aok-rh-gesundheitsreport-2024.pdf]

Pressemeldung Wörter: 285 | Zeichen (mit Leerzeichen): 2.164 |

Kontaktperson bei Fragen:

Sarah Eichberger - Senior Marketing Manager, presse@get-sides.de

Über SIDES

SIDES (ehemals SimplyDelivery) ist einer der führenden Anbieter für Gastronomie- und E-Commerce-Software in Europa. Das Softwareunternehmen mit Hauptsitz in Berlin entwickelt konsequent Lösungen für alle Restaurantprozesse, die sich durch Automatisierung verbessern lassen. 2014 gegründet, ist SIDES heute eine vollumfängliche Software, mit der Gastronom:innen vorausschauend, selbstbestimmt und profitabel ihren Markt gestalten. SIDES trägt mit Softwarelösungen dazu bei, Ressourcen wie Manpower, Zeit, Energie effizient einzusetzen. Das modulare System passt sich an die spezifischen Bedürfnisse von (Quick-Service-)Restaurants, Lieferdiensten, Franchise-Unternehmen oder Ghost Kitchens an.