

Ernährung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Schwerpunkte & Ziele

- **Das CaWe-Konzept** – Gewichtsmanagement ohne Jo-Jo-Effekt
- Integration von Spaß & Genuss am gesunden Essen in ihren Alltag
- Wissensvermittlung zum bewussten Essen & Trinken
- Sensibilisierung auf enormen Einfluss gesunder Ernährung auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Berücksichtigung von Berufsgruppe, Tätigkeitsfelder, Arbeitszeiten, Tagesrhythmus, Arbeitsintensität sowie individueller Stressfaktoren
- Produktneutral – Kein Vertrieb von „Wunderheilmitteln“



Von den Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst

Wählbare Bausteine – Beliebig zusammenstellbar

- Gesundheitstage mit Messung bestimmter Vitalparameter u. a. mit professioneller Körperanalysewaage zur Ermittlung von Gewicht, Körperfett, Wasseranteil, Knochen- und Muskelmasse, BMI, Waist-to-Height-Ratio sowie Blutzuckermessung mit Auswertung und Beratung
- Vorträge, Seminare, Workshops zur gesunden Ernährung
- Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl
Wegweiser durch den Lebensmittel-Dschungel im Supermarkt
- Gesundheitsaktionen (z. B. gesunde Pausensnacks, „Brainfood“, Bewusst Naschen)
- Lebensmittelausstellungen & Kochevents zu verschiedenen Themenfeldern
- Ernährungsspaziergang – zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: sich bewegen und gleichzeitig Spannendes über gesunde Ernährung erfahren
- Regelmäßige Sprechstunden in Einzelgesprächen – Gewährleistung der Nachhaltigkeit, Kontinuität und Wirksamkeit obiger Maßnahmen

Ist Ihr gewünschtes Thema nicht dabei? Gerne gestalte ich nach Ihren Wünschen individuell auf Ihre Mitarbeiter zugeschnittene Kurse bzw. Events. Anregungen dazu finden Sie auch auf den folgenden Seiten. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin. Es lohnt sich auch für kleine Firmen, die kein großes Budget zur Verfügung haben.

Bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung kann für jeden Mitarbeiter bis zu 500 €/Jahr steuer- und sozialabgabenfrei aufgewendet werden. Durch meine Zertifizierung als Ernährungsberaterin/DGE werden von mir ausgerichtete Präventionsmaßnahmen von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Investieren Sie jetzt in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter! Sie sind leistungsfähiger, senken Kosten (v. a. in Bezug auf Fehltag) und garantieren so langfristig Ihren Unternehmenserfolg.



Übersicht möglicher Themen

1 Seminare zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten

- 1.1 Besser Essen für Männer
- 1.2 Leichter Essen für Frauen
- 1.3 Essen & Wohlfühlen

2 Gruppenkurse

- 2.1 Ich nehme ab – Das Erfolgsprogramm der DGE
- 2.2 Gesunde Ernährung mit Genuss
- 2.3 Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- 2.4 Die Macht des Unterbewusstseins (Ernährungspsychologie)
- 2.5 Genussstraining – Ein Erlebnis für alle Sinne

3 Specials

- 3.1 20-Minuten Imbissbuden-Coaching für Eilige
- 3.2 Anti-Suppenkoma-Check
- 3.3 Lebensmittelausstellung
- 3.4 Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl

**Die Ernährung hat
enormen Einfluss auf
Wohlbefinden &
Leistungsfähigkeit**

**Themen können auf
unternehmensspezifische
Besonderheiten & Events
abgestimmt werden**

Modulbeschreibungen (1 Unterrichtseinheit (UE) = 60 min)

1 Seminare zur Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen

1.1 Besser Essen für Männer (2 UE)

Dieses Programm richtet sich an Ihre männlichen Mitarbeiter. Es werden die wichtigsten Faktoren vermittelt um typischen Männer-Risiko-Erkrankungen durch die richtige Ernährung vorzubeugen. Inklusive Geschmackstest.

- Die richtige Ernährung für Männer
- Schnell, deftig & lecker essen mit bewusstem Genuss
- „Brainfood“ – für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen



„mediterrane Zutaten“
© Andreas Hermsdorf
/ pixelio.de

1.2 Leichter Essen für Frauen (2 UE)

Dieses Programm richtet sich an Ihre weiblichen Mitarbeiter. Es werden die wichtigsten Faktoren vermittelt um den typischen Frauen-Risiko-Erkrankungen durch die richtige Ernährung vorzubeugen. Zudem wird eine Genussübung mit Schokolade durchgeführt.

- Schnell, leicht & lecker essen mit Genuss
- Ohne Reue naschen: gesunde Pausensnacks, Genussstraining
- Praktische Kochtipps bei Berufstätigkeit und Zeitmangel
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen



„Liebe geht durch den Magen“
© Sigrid Rossmann
/ pixelio.de

1.3 Essen & Wohlfühlen (1 UE)

Im ersten Teil des Vortrags widmen wir uns der geeigneten Gestaltung der Mahlzeiten und Flüssigkeitszufuhr eines Arbeitstags für eine höhere Leistungsfähigkeit. Zudem bekommen Sie Anregungen, wie Sie mit bewusstem Naschen einem Konzentrationsabfall entgegenwirken können.

Anschließend dreht es sich im zweiten Teil um die Ernährungspsychologie. Hier werden Ihnen die Faktoren erläutert, die unterbewusst unser Essverhalten beeinflussen, wenn nicht sogar bestimmen. Sie werden staunen, welche Rolle das Geschirr, die Tischnachbarn und Ihr Verhalten auf die konsumierte Menge spielt. Weiterhin bekommen Sie Tipps, wie Sie der einen oder anderen Kalorienfalle in den verschiedenen Alltagssituationen aus dem Weg gehen können.



„Pfefferminztee in Glaskrug“
© Sigrid Rossmann
/ pixelio.de

2 Gruppenkurse

2.1 Ich nehme ab – Das Erfolgsprogramm der DGE (18 UE)

Es richtet sich an Mitarbeiter, die ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen möchten. Ziel des Kurses ist es trotz Abnehmens immer satt zu essen und nicht auf Süßes, Herzhaftes, oder Deftiges zu verzichten. Der Genuss bleibt entscheidend. Zudem sind praktische Übungen und Geschmackstests integriert, die das Essverhalten und die Esssituation berücksichtigen.

- Alles über die Grundsätze einer gesunden & ausgewogenen Ernährung
- Wie Sie Körperfett abbauen und gleichzeitig die Muskulatur erhalten
- Praktische Kochtipps bei Berufstätigkeit und Zeitmangel
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen



„gesund abnehmen_1“
© Rainer Sturm
/ pixelio.de

2.2 Gesunde Ernährung mit Genuss (2 UE)

Für Mitarbeiter, die sich gesünder ernähren möchten und deshalb nach praktischen Tipps suchen, um diese in Ihren Berufsalltag zu integrieren. Der Genuss bleibt entscheidend. Inklusive Geschmackstest.

- Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit durch ausgewogene Ernährung
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen
- Fast Food, Fertigprodukte, funktionelle Lebensmittel
- Ernährungsmythen

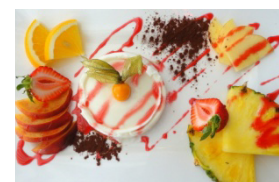


„Caprese“
© Raphael Reischuk
/ pixelio.de

2.3 Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit (2 UE)

Schichtarbeiter haben oftmals Probleme mit der Verdauung. Ausgewogene Mahlzeiten und eine leichte Kost sind hierbei entscheidend. Ihren Mitarbeitern wird aufgezeigt, wie Sie sich trotz stetig variierender Arbeitszeiten gesund ernähren können. Die Termine werden selbstverständlich mit dem individuellen Schichtrhythmus abgestimmt.

- Zeitpunkt für die Mahlzeit - vor, während und nach der Schicht
- Schnell, leicht & lecker essen mit Genuss
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen



„Panna Cotta“
© Uli Carthäuser
/ pixelio.de

2.4 Ernährungspsychologie – Die Macht des Unterbewusstseins (1 UE)

Optische Eindrücke bestimmen das Sättigungsgefühl stärker als der Magen. Hier werden die Faktoren erläutert, die unbewusst unser Essverhalten beeinflussen. Sie werden staunen, welche Auswirkungen das Geschirr, die Tischnachbarn oder die Umgebung auf die konsumierte Menge, die Essgeschwindigkeit und den Geschmack haben. Weiterhin erhalten Ihre Mitarbeiter einige Tipps, wie Sie der einen oder anderen Falle aus dem Weg gehen können.



„Festtags-Tafel in blau-weiß“
© Rainer Sturm
/ pixelio.de

2.5 Genusstraining – Ein Erlebnis für alle Sinne

Besonders in Deutschland nehmen Lebensmittel leider einen niedrigen Stellenwert ein. Unser Essen ist aber ein Stück Lebensqualität und viel mehr als nur die bloße Nahrungsaufnahme. Beim Genusstraining erlernen Sie deshalb, wie Sie Ihre Sinne schärfen und auf Ihren Körper hören, um mit einer bewussteren Lebensweise Ihr seelisches Wohlfühlgefühl zu fördern. Wer genießen kann, verfügt über eine wichtige Ressource zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress und daraus resultierenden, psychischen Erkrankungen.



„Erdbeere!“
© Johannes Heling
/ pixelio.de

3 Specials

3.1 Das 20 Minuten Kantinen- bzw. Imbissbuden-Coaching für Eilige

Kennen Sie das auch? Es ist Mittagspause und Sie gehen mit knurrenden Magen in die Betriebskantine. Es muss schnell gehen. Sie stellen sich die Frage, was Sie heute essen sollen. Im Zweifelsfall entscheiden Sie sich wie gewohnt für Currywurst und Pommes. Mit einem gefühlten Stein im Magen und einer immer stärker werdenden Müdigkeit arbeiten Sie weiter. Reue über das gewählte Essen steigt in Ihnen auf. „Hätte ich bloß etwas anderes gewählt“. Wenn Sie sich hierin wiederfinden, dann ist dieser Kurs wie für Sie geschaffen.



„Obst“
© Jörg Brinckheger
/ pixelio.de

- Beratung direkt vor Ort in der Betriebskantine oder an der Imbissbude Ihres Vertrauens
- Richtige Speisenauswahl trotz Zeitdruck
- Muntermacher zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit

3.2 Der Anti-Suppenkoma-Check (1 UE)

Ihre Mitarbeiter bringen wie gewohnt Essen für die Mittagspause mit. Anhand der mitgebrachten Speisen wird bewertet, welche Lebensmittel „Schlappmacher“ sind und somit zum sogenannten Suppenkoma führen. Ebenso wird aufgezeigt was Ihre Mitarbeiter in der Pause essen können, damit die Gehirn- und Nervenzellen wieder richtig arbeiten und die Leistungskurve stabil bleibt. Zum Ansporn fürs Mitbringen von gesunden Mahlzeiten wird ein kleiner Preis für das beste Essen verliehen.



„gewürzpotporie2“
© Uschi Dreiucker
/ pixelio.de

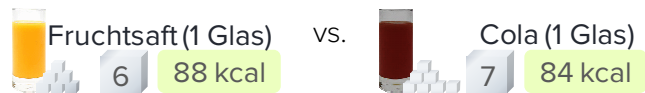
- Beratung im Pausenaufenthaltsraum oder einem Ort Ihrer Wahl
- Richtige Speisenauswahl trotz Zeitdruck
- Bewertung von magenüberfordernden & leistungsfördernden Lebensmitteln

3.3 Lebensmittelausstellung – Fett- und Zuckergehalt

Anhand ausgestellter Lebensmittelattrappen wird Ihnen der Zucker- und Fettgehalt mit Hilfe von Zuckerwürfeln bzw. Butterpäckchen bildhaft dargestellt, um Sie gezielt auf Kalorienbomben zu sensibilisieren und den ein oder anderen Aha-Effekt hervorzurufen. Durch ein Quiz mit Schätzfragen werden Ihre Mitarbeiter zur Mitgestaltung aktiv eingebunden. Lernziele:

- Bewusster & maßvoller Umgang mit Kalorienbomben, anstatt Verbote
Denn: Verbotene Lebensmittel bekommen einen unwiderstehlichen Anreiz
- Anleitung zur differenzierten Beurteilung & Bewertung von Lebensmitteln

Beispiel mit ähnlichem Zuckergehalt:



- ➔ Fruchtsaft günstiger wegen Vitaminen & Mineralstoffen
- ➔ Aber: Verdünnung mit Wasser aufgrund des hohen Zuckergehalts

Außerdem verfügbar: Ausstellung zum Thema **Stress, Brainfood & Trinken**.

3.4 Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl

Beim Einkaufscoaching bahnen wir uns gemeinsam in Ihrem Supermarkt einen Weg durch den Lebensmittel-Dschungel und lüften Ernährungsmythen (bspw. über Functional Food). Außerdem zeige ich Ihnen, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung absolut Nichts mit Verzicht zu tun hat und wie man durch die Ausnutzung der hierzulande vorherrschenden Produktvielfalt die innere Zufriedenheit fördern kann. Als Gedächtnisstütze erhalten Sie einen praktischen Lebensmittel-Kompass im Format des alten Personalausweises für den Geldbeutel.



„Einkaufswagen“
© Tony Hegewald
/ pixelio.de