

Ernährung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Übersicht möglicher Ernährungsthemen

1 Themen u.a.

1. Essen & Wohlfühlen am Arbeitsplatz
2. Gesunde Ernährung im Home-Office
3. Superfoods/Brainfood
4. Jobfood
5. Darmgesundheit (Darm mit Charme)
6. Probiotika
7. Stoffwechsel anregen durch natürliche Lebensmittel
8. Vegetarisches und veganes Essen
9. Süßungsmittel (Stevia und co.)
10. Praktische Mahlzeiten-Tipps
11. Nahrungsergänzungsmittel und Eiweißshakes
12. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
13. Krebs- und Diabetesprävention, (Rheuma, Arthrose, Bluthochdruck, Osteoporose)
14. Milch – bedenklich oder gesund?
15. Gentechnisch veränderte Lebensmittel
16. Mein Essverhalten im Job ändern
17. Wozu uns die Lebensmittelwerbung verführt
18. Richtige Ernährung für Sportler
19. Nahrung fürs Auge – stärken mit bewusster Ernährung
20. Inhaltsstoffe – lernen die Zutatenliste zu lesen
21. Trenddiäten im Test: Von Paleo bis HCG-Diät
22. Besser Essen für Männer & Leichter Essen für Frauen
23. Genussvoll, gerecht, gesund – nachhaltige & umweltbewusste Ernährung
24. Abnehmen mit Genuss



2 Bestimmte Zielgruppen

Gesund essen für:

1. Schichtarbeiter*innen
2. Auszubildende
3. Außendienstler*innen
4. Erzieher*innen
5. Pfleger*innen...

3 Specials

1. Schokoladen-Traumreise
2. Anti-Suppenkoma-Check – der Ernährungswettkampf
3. Einkaufscoaching
4. Einzelberatung / Ernährungssprechstunde
5. Zubereitung gesunder Pausensnacks
6. Ernährungsspaziergang
7. Kantinencoaching
8. Genusstraining – Sinneswahrnehmung schärfen
9. Ernährungspsychologie – Die Macht des Unterbewusstseins
10. BIA-Messung
11. Lebensmittel-Ausstellung
12. Ess- und Trinkverhaltens-Quiz

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

- Messdaten (ich besitze eine Seca mBCA 525) u. a. mit professioneller Körperanalyse-Waage zur Ermittlung von Gewicht, Körperfett, Wasseranteil, Muskelmasse, BMI, Waist-to-Height-Ratio samt 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 zu versch. Themenfeldern & Esstypen- bzw. Trinktest
- 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 600 €/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
- 1.4 Ernährungspsychologie – Die Macht des Unterbewusstseins
- 1.5 Gesunde Ernährung mit Genuss
- 1.6 Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- 1.7 Das Ernährungs-Seminar für Auszubildende

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

2 Gruppenkurse

- 2.1 ICH nehme ab – Das Erfolgsprogramm der DGE
- 2.2 Genusstraining – Ein Erlebnis für alle Sinne

3 Specials

- 3.1 Die Schokoladen-Traumreise
- 3.2 Das 20-Minuten Imbissbuden-Coaching für Eilige
- 3.3 Der Anti-Suppenkoma-Check
- 3.4 Die Lebensmittelausstellung
- 3.5 Das Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl

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

Modulbeschreibungen (1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 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

1.4 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

1.5 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

1.6 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

1.7 Das Ernährungs-Seminar für Auszubildende (2 UE)

Für den Berufseinstieg werden spannende Ernährungsfakten zum Thema Fettverbrennung, Blutzuckerspiegel, Kohlenhydrate, Fast Food und Aufklärung über die sog. unbemerkte „Zuckersucht“ erarbeitet. Als praktische Gruppenaufgabe ist eine Zuckerausstellung mit Lebensmitteln und Getränken dabei.



„Steak“
© Hubble 2008
/ 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 Abnehmen sich 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.



„gesund abnehmen_1“
© Rainer Sturm
/ pixelio.de

- 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

2.2 Genusstraining – Ein Erlebnis für alle Sinne (16 UE)

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 Wohlfühl zu fördern. Wer genießen kann, verfügt über eine wichtige Ressource zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress und daraus resultierenden, psychischen Erkrankungen.

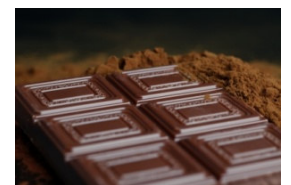


„Erdbeere1“
© Johannes Heling
/ pixelio.de

3 Specials

3.1 Die Schokoladen-Traumreise (20 min)

In dieser Phantasiereise erkunden Sie mit Einsatz all Ihrer Sinne ein Stück Schokolade. Sie beschäftigen sich z. B. mit folgender Frage: Wie fühlt es sich an, wenn sich der Geschmack im Mund ausbreitet? Dadurch entdecken Sie angenehme Dinge wieder, die Sie schon lange (evtl. schon seit Ihrer Kindheit) nicht mehr beachtet haben. Diese Übungseinheiten soll Sie dabei unterstützen den Augenblick des Essens wieder in vollem Maße genießen zu können.



„Schokoladenberg“
© Martin Müller
/ pixelio.de

3.2 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

3.3 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.

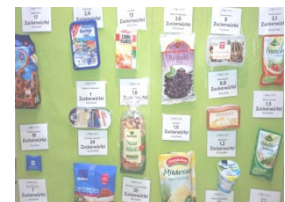


„gewürzpotporie2“
© Uschi Dreucker
/ pixelio.de

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

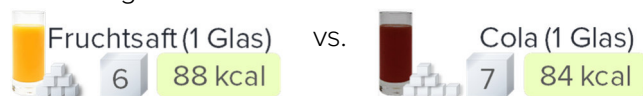
3.4 Lebensmittelausstellung – Fett- und Zuckergehalt (20 min)

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**.

3.5 Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl (2 UE)

Beim Einkaufscoaching bahnen wir uns im Supermarkt gemeinsam 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 alten Personalausweis-Format für den Geldbeutel.



„Einkaufswagen“
© Tony Hegewald
/ pixelio.de