

Gesund essen – fit am Arbeitsplatz

Mit der richtigen Ernährung powervoll und geistig fit bleiben

Von Confidos-Trainerin und Beraterin | Natascha Hönig

Kennen Sie Menschen, die essen, was ihnen so „über den Weg läuft“? Denen geht es wie Simon K. Er arbeitet im Außendienst und sieht für sich keine Möglichkeit, sich ausgewogen zu ernähren. Wenn er zu seinen Terminen fährt, erwartet ihn dort ein Geschäftsessen, das er gerne nutzt, um richtig satt zu werden. Oder er landet bei einer der zahlreichen Imbissbuden und Schnellrestaurants, die ihm eine begrenzte Auswahl bieten. Das hat letztlich dazu geführt, dass Simon K. nach einem Herzinfarkt Patient der ambulanten Rehabilitation CCB-Reha in Frankfurt a. M. geworden ist.

Er hat erkannt, wie wichtig es ist, seinen Lebensstil zu ändern. Denn dort wurde er mit einer beeindruckenden Zahl konfrontiert: Mehr als 250.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Herzinfarkt. Und viele kommen erst durch diese Erfahrung auf die Idee, ihre Ernährung und ihr Lebensmodell zu überdenken und zu verändern.

Falsch ernährten Arbeitnehmern drohen Leistungstiefs, Heißhungerattacken und lähmende Mittagsmüdigkeit. Langfristig leidet die Arbeitsqualität und das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten steigt. Erfahren Sie, was Arbeitgeber tun können, damit ihre Mitarbeiter besser versorgt sind.

Erfolgreich den Ernährungsstil verändern

Wie kann ich meinen Ernährungsstil verändern? Weniger essen, eine bessere Lebensmittel-Qualität wählen, mehr Gemüse, weniger Fleisch, vielleicht auch eine Diät? Es fällt meist schwer, den Anfang zu finden und den ersten Schritt zu tun. Vor allem ist es gar nicht so leicht, den Weg zu finden, der individuell zu einem passt.

Diese Veränderungen haben großen Einfluss auf die gesamte Lebenssituation. Um den vier Risikofaktoren Übergewicht, Bluthochdruck, Cholesterin und Diabetes erfolgreich zu begegnen, ist es notwendig, fettreiche, salzreiche und zuckerreiche Produkte und Lebensmittel in der täglichen Nahrung zu erkennen und zu reduzieren.

Bei Stress die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen ist der erste Schritt, um gesundheitsschädliche Verhaltensweisen neu bewerten zu können. Veränderungen, die schmecken, fallen umso leichter.

Das Dreifarben-Prinzip

Treiben Sie es bunt! Je mehr Sie sich auf die natürlichen Farben in Ihrem Essen einlassen, umso mehr werden Sie merken, wie vitalstoffreich Ihr täglich Brot oder vielleicht ab jetzt Ihre tägliche Tomate, Kohlrabi oder Paprika werden.

Es bringt nicht nur optisch etwas, sich bunter zu ernähren. Die Stoffe, die dem Obst und Gemüse seine kräftigen Farben geben, sind bioaktive Substanzen. Sie heißen zum Beispiel Polyphenole, Flavonoide und Anthocyane und haben einen unschätzbaren Wert für die Gesundheit. Drei Farben am Tag – in Form von Obst oder Gemüse – bringen die Gesundheit in Schwung. Sie können den Cholesterinspiegel senken, wirken antithrombotisch, verhindern Gefäßverschlüsse, sind entzündungshemmend und antioxidativ und schützen die Gefäße, damit sich keine Ablagerungen bilden, die Arteriosklerose auslösen können.

Die Frage ist jetzt nur, wie kommt die gesunde Farbe auf Ihren Teller? Zunächst einmal sollten Sie sich und Ihren Mitarbeitern Zeit zum Essen, Ruhe und die Möglichkeit zum Genuss geben. Dazu gehört zweitens die Darbietung der Speisen. Und nicht alles passt zu jedem Typ.

Für den Empfindungstypen zum Beispiel ist die optische Gestaltung wichtig. Er genießt gern warme und cremige Speisen. Der Bewegungstyp findet seinen Genuss in schnellen, gern auch in unverarbeiteten Lebensmitteln.

*„Immer so viel lernen und aufnehmen müssen.“
Lassen Sie sich mit Ernährungstheater neue
Impulse schmecken und lernen Sie spielerisch,
mit Genuss auf Lebensmittel zuzugehen.*

TellerStories am Arbeitsplatz

Erlebbar – Schmackhaft – Emotional. Ein Business-Ernährungskonzept für gesunde Mitarbeiter

Mit Natascha Hönig und Dr. Stephanie Hoy | Confidos Akademie Hessen

Die TellerStories wurden als BGF-Konzept von der Confidos Akademie Hessen speziell für den Ernährungsbereich konzipiert.

Baustein 1: Szenischer Impulsvortrag

Anhand eines typischen Arbeitstages zeigen die beiden Referentinnen während des Vortrages die kleinen Stolperfallen, die sich in Bezug auf Ernährungsfragen täglich auftun, der Hunger, die Verlockung, die Fettzelle.

Baustein 2: Interaktiver Dialog

Die ersten inhaltlichen Fragen können direkt nach dem Vortrag der Referentin Natascha Hönig gestellt werden.

Baustein 3: Theaterpädagogischer Vertiefungsworkshop (Dr. Stephanie Hoy) sowie Ernährungs- und einkaufspraktische Erlebnisreise (Natascha Hönig)

Zielgruppe: Primär Azubis und jüngere Mitarbeiter/innen. Teilnehmer erhalten die Möglichkeit sich theaterpädagogisch mit ihrem eigenen Körper und ihrem eigenen Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen. Spielerisch wird die eigene Haltung zum Thema gesunde Ernährung erforscht und eigenes Ernährungsverhalten analysiert.

Der Nähr-Wert des theaterpädagogischen Angebotes ergibt sich aus der Kombination mit bewährten Möglichkeiten der Ernährungsbildung. Die Mitarbeiter/innen lernen in diesem zweiten Teil wie ein gesundes und vitales Frühstück gestaltet werden kann.

Die TellerStories haben mich aufgrund Ihrer Lebendigkeit und der Verbindung zwischen Vortrag und szenischer Darstellung angesprochen. Gerade die Personifizierung von Hunger und Verlockung ist sowohl konzeptionell als auch in der Umsetzung richtig gut gelungen und hebt sich wohltuend unterhaltsam von den klassischen Vorträgen zu gesundem Ernährungsverhalten ab. Sehr empfehlenswert!“

Dipl.-Ing. agr. Antje Bienert, Geschäftsführerin des Technologie- und Innovationszentrum Gießen

Gemeinsam in der Gruppe werden kalorienarme Frühstücksideen, wohlschmeckende Brotaufstriche und Smoothies selbst zubereitet. Ein weiterer Entdeckungspart ist die Ernährungs- und Einkaufspraxis, in der Lebensmittel und Produkte aufgrund ihrer Zutaten und Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen werden, um zu entscheiden, welche Lebensmittel sinnvoll oder problematisch sind.

Gerade die Kombination aus kognitiver Ansprache und körperlich-emotionaler Beschäftigung machen den TellerStories Vertiefungsworkshop so geschmackvoll und nahrhaft und sichern somit die Nachhaltigkeit des Business-Ernährungskonzeptes.

Baustein 4: WalkActs

Unsere WalkActs treten z.B. während der Mittags- bzw. Kaffeepause auf, kommentieren spielerisch das kulinarische Angebot oder geben wertvolle Ratschläge für gesunde Alternativen z.B. im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitstages.

Alle Bausteine sind miteinander kombinierbar.



Dr. Stephanie Hoy

Promovierte Ernährungswissenschaftlerin „Möglichkeiten und Grenzen theaterpädagogischer Methoden in der Ernährungsberatung in Gruppen“. Seit 2011 als Theaterpädagogin für unterschiedliche Institutionen tätig. Trainerin/ Schauspielerin bei der Confidos Akademie Hessen sowie Leiterin des TINKO-Kindertheaters in Gießen.

Weitere Infos unter: www.confidos-akademie.de/tellerstories





Natascha Hönig

Individuelle Ernährungsberatung
 Bewegungscoaching
 Genussvoll abnehmen
 Bewegte Entspannung – Entspannte Bewegung
 Stressmanagement am Arbeitsplatz

Allerdings hat er häufig den Drang, Schnellrestaurants zu besuchen und damit den „bunten Aspekt“ aus den Augen zu verlieren. Der Entspannungstyp dagegen ist eher ein Gourmet, der gern und oft auch viel genießt. Seine Lieblingsrezepte sind häufig mit Sahne und fetten Saucen kombiniert.

In der Beratung kommt es auf die individuellen Besonderheiten eines jeden und damit auch die individuellen Lösungen in seiner Ernährung an. Es gibt für jede Situation, ob Wechselschichtdienst, Nachtschicht, Kantinenessen, Unverträglichkeiten, Erkrankungen etc. individuelle Lösungen, die man im Ernährungscoaching klären kann und eventuell im Team besprechen sollte.

Simon K. zum Beispiel konnte mit kleinen Veränderungen in der Auswahl der Speisen im Restaurant oder mit seiner „Gemüse- und Obstbar“ im Auto gesundheitliche Verbesserungen erreichen, die ihn stärken und seine Kollegen und Mitarbeiter motivieren, selbst Veränderungen zuzulassen.

Unsere Trainerin und Beraterin:
www.confidos-akademie.de/natascha-hoenig



Lebensmotto

Gesund leben macht Freude mit Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Themen

Gesundheitsmanagement BGF
 Individuelles Ernährungscoaching
 Ernährungsplan und Ernährungstheater
 Stressmanagement, Seminare und Vorträge

Vorträge

Herzgesunde Ernährung, Ernährungsupdate 2015, Gesund Essen – Fit am Arbeitsplatz, Gelassen und kraftvoll: Entspannungstechniken für den beruflichen Alltag, TellerStories

Zertifizierung

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, zertifiziert durch die Quetheb – Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater QUETHEB e.V. – Dozentin für Entspannungstechniken und Stressmanagement

Berufliche Stationen

Individuelle Ernährungsberatung, Workshops und Vorträge u. a. in der ambulanten Rehabilitation CCB-Reha, Frankfurt, Polizei Westhessen und Hessischer Rundfunk. Seminare für Entspannungstechniken und Stressmanagement im CCB-Herzwerk, Frankfurt, und an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Confidos Akademie Hessen

Weiterbildung mit Qualitätssiegel



Wir entwickeln Potenziale – nicht nur für den Mittelstand

Die Entwicklung und Förderung von Potenzialen ist ein Kernelement der in Gießen ansässigen Confidos Akademie Hessen. Das zertifizierte Weiterbildungsinstitut bietet maßgeschneiderte Trainingskonzepte sowie Beratungs- und Coachingleistungen von der Führungsebene bis zum Sachbearbeiter, dem Werkstattmitarbeiter oder Azubi. Und das alles verbunden mit hohen Qualitätsstandards.

Den Kundenwunsch im Blick

Die persönliche Betreuung der Kunden und Nachhaltigkeit stehen im Leitbild der Akademie weit oben. So werden die Anforderungen sowie die Vorgehensweise individuell mit dem Auftraggeber abgestimmt. Mit einem interdisziplinären Trainer- und Beraterteam setzt die Akademie überwiegend Inhouse-Trainings um. Je nach Bedarf und Anforderung werden die Kunden auch bei anspruchsvollen Restrukturierungsprozessen begleitet. Das qualifizierte Backoffice kümmert sich dabei routiniert um alle administrativen Aufgaben.

Szenische Vorträge und interaktive Workshops

Einige Teammitglieder verfügen neben der Trainingserfahrung gleichzeitig über eine langjährige Schauspielausbildung und Regiearbeit. In einigen Trainingsmodulen kommen gezielte Elemente aus der Theaterpädagogik

zum Einsatz. Unternehmens- oder Improvisationstheater schafft Emotionen und erreicht den Verstand und das Herz der Mitarbeiter, Kunden oder Geschäftspartner. Zu unterschiedlichen Fragestellungen bietet das Weiterbildungsinstitut szenische Vorträge zur Sensibilisierung für verschiedene Themen wie Vertrieb, Führung oder Ernährung an.

Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

Seit Februar 2012 führt die Akademie das Gütesiegel „geprüfte Weiterbildungseinrichtung“ des Vereins Weiterbildung Hessen e. V. Alle festen und freiberuflich tätigen Mitarbeiter haben sich zur Einhaltung der Qualitätsstandards verpflichtet. Hierzu zählt u. a. eine inhaltlich und methodisch hochwertige Seminargestaltung, ein transparentes Angebot, eine sachkundige Betreuung und Beratung sowie seriöse Teilnahmebedingungen und die Verpflichtung, sich in Streitfällen einem Schlichtungsverfahren zu unterziehen. Im Anschluss an die Workshops oder Trainings erhalten die Teilnehmer ein persönliches Zertifikat mit dem Gütesiegel einer geprüften Weiterbildungseinrichtung.

Weitere Angebote, Hintergrundthemen sowie die Vorstellung unseres Teams finden Sie auf unserer Webseite www.confidos-akademie.de



Sprechen Sie uns an:

Confidos Akademie Hessen

im Technologie- und Innovationszentrum Gießen
Winchesterstraße 2 · 35394 Gießen

Inhaber: Dipl.-Sozialwissenschaftler Holger Fischer

Telefon: 0641 9721953-0

Telefax: 0641 9721953-9

info@confidos-akademie.de

www.confidos-akademie.de