Gesund und Fit mit ausgewogener Ernährung im Arbeitsalltag

Zwischen Terminen, Zeitdruck und kurzen Pausen ist es für Mitarbeitende nicht immer leicht, sich gut zu versorgen. Dieser Vortrag greift typische Herausforderungen auf und vermittelt praktische Anregungen für Essen und Trinken im Arbeitsalltag.

Im Mittelpunkt stehen eine ausgewogene Lebensmittel- und Getränkeauswahl sowie unkomplizierte Mahlzeiten und Snacks. Dabei werden unterschiedliche Bedürfnisse und Arbeitsbedingungen berücksichtigt. Ihre Mitarbeitenden erhalten Ideen, die sich mit überschaubarem Aufwand umsetzen lassen – ohne starre Essregeln oder zusätzlichen Leistungsdruck.

Format: Vortrag mit anschließender Diskussion
Dauer: ca. 90 Minuten

Ernährungs-Speed-Dating – 30 Minuten für persönliche Fragen

Mit dem Ernährungs-Speed-Dating bieten Sie Ihren Mitarbeitenden Raum für individuelle Anliegen rund ums Essen und Trinken. Das Format lässt sich beispielsweise in einen Gesundheitstag integrieren oder als eigenständiges Beratungsangebot buchen.

In einem vertraulichen Einzelgespräch stehen die persönlichen Fragen und die jeweilige Alltagssituation im Mittelpunkt. Gemeinsam werden erste umsetzbare Schritte entwickelt – fachlich fundiert, wertschätzend und ohne starre Vorgaben.

Format: Individuelle Einzelberatung
Dauer: 25-30 Minuten pro Person

Warum wir essen, wie wir essen
Das eigene Essverhalten verstehen – mit kleinen Schritten etwas bewegen

Zu wissen, was gesund ist, bedeutet noch lange nicht, dass es im Alltag gelingt. Gewohnheiten, Gefühle, Stress und persönliche Erfahrungen beeinflussen, wann, was und wie wir essen. Gute Vorsätze allein greifen deshalb oft zu kurz.

Dieser Vortrag lädt Ihre Mitarbeitenden ein, das eigene Essverhalten mit Neugier statt mit schlechtem Gewissen zu betrachten. Sie erfahren, welche Bedürfnisse hinter unterschiedlichen Ess-Situationen stehen können und warum Veränderungen nicht auf einmal gelingen müssen. Im Mittelpunkt steht der Weg der kleinen Schritte: persönliche Möglichkeiten entdecken, aus Neugier Neues ausprobieren und eine gesunde Essentwicklung im eigenen Tempo gestalten.

Format: Vortrag mit anschließender Diskussion
Dauer: ca. 90 Minuten

Ernährungsmythen – was stimmt denn nun?

Zwischen gutem Rat, Halbwahrheiten und cleverem Marketing

Kaum ein Thema ist von so vielen Regeln und widersprüchlichen Empfehlungen geprägt wie unsere Ernährung. Sind Kohlenhydrate am Abend wirklich ungünstig? Macht Zucker süchtig? Sind proteinreiche Produkte gesünder? Und kann Apfelessig tatsächlich beim Abnehmen helfen?

In diesem Vortrag nehmen wir verbreitete Ernährungsaussagen unter die Lupe. Ihre Mitarbeitenden erfahren, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse dahinterstehen, wo ein wahrer Kern verallgemeinert wird und welchen Einfluss Werbung und soziale Medien auf unsere Vorstellungen von gesunder Ernährung haben.

Ziel ist nicht, alte Regeln durch neue zu ersetzen. Der Vortrag möchte Orientierung geben und dabei helfen, Ernährungsinformationen künftig besser einzuordnen – für Entscheidungen, die zur eigenen Gesundheit und zum persönlichen Alltag passen.

Format: Vortrag mit anschließender Diskussion
Dauer: ca. 90 Minuten

Gut essen fürs Immunsystem

Rund um die Immunabwehr begegnen Ihren Mitarbeitenden zahlreiche Ernährungstipps und Produktversprechen. Dieser Vortrag bietet Orientierung: Welchen Beitrag kann Ernährung zu einer gut funktionierenden Immunabwehr leisten, und wo liegen die Grenzen vermeintlicher „Immunbooster“?

Verständlich und alltagsnah werden die Bedeutung einer bedarfsgerechten Nährstoffversorgung und die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln beleuchtet. Konkrete Mahlzeitenideen geben Ihren Mitarbeitenden Anregungen für eine abwechslungsreiche Ernährung im Berufs- und Privatalltag.

Format: Vortrag mit anschließender Diskussion
Dauer: ca. 90 Minuten