

Angebotsübersicht

Betriebliche Gesundheitsförderung

Online- oder Präsenzvortrag

Die Teilnehmenden haben nach etwa Dreiviertel der Zeit die Möglichkeit, im Rahmen einer offenen Fragerunde in Aktion zu treten und Fragen zu stellen.

Mögliche Themen:

- Nervennahrung für eine starke Psyche (Ernährung & psychische Gesundheit)
- Biohacking (Gesundheitshacks)
- Essen im mobilen Arbeiten – wie bleibe ich fit und gesund?
- Gesund essen für ein starkes Immunsystem
- Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel - hope oder hype?
- Ernährung und Schichtarbeit – essen wenn andere Schlafen
- Was steckt drinnen? Inside of foods (Angaben und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln verstehen)
- Krebsprävention - die Dosis macht das Gift

Dauer: 30 bis 90 Minuten

Aktions- und Gesundheitstage

Aktionstage bieten sich als Impuls für weitere Gesundheitsmaßnahmen an. Durch ein abgerundetes Tagesprogramm lassen sich durchaus auch längerfristig anhaltende Effekte bei den Mitarbeitenden erzielen.

Folgende Programmpunkte können an einem Aktion- oder Gesundheitstag durchgeführt werden:

- Informationsstand zu gewünschten Themen
- Diskussion mit den Mitarbeitenden
- Probieren von Speisen- und Getränkeproben
- Messungen der Körperzusammensetzung - **EMPFEHLUNG!**
- Messungen von Blutzucker, Blutdruck und Puls
- Zeit und Raum für ein persönliches Gespräch mit den Mitarbeitenden
- Weitergabe von Infomaterial
- Anregungen für die Umsetzung am Arbeitsplatz im Office vor Ort oder im Homeoffice

Ernährungssprechstunde

Eine Ernährungssprechstunde vor Ort im Betrieb bietet Raum und Zeit im persönlichen und gesicherten Setting Themen anzusprechen, für die Ihre Mitarbeitenden sonst nicht die Zeit oder Möglichkeit haben. Das persönliche Coaching verleiht Ihren Mitarbeitenden Selbstvertrauen für eine mögliche Umstellung und bietet Platz für offene Fragen und Probleme.

Dauer pro Person: ab 30 Minuten

mit gültigem DGE-Zertifikat

ab 09/2024

Messung der Körperzusammensetzung

Das Körpergewicht alleine spielt nicht die entscheidende Rolle, in Bezug auf den Gesundheitszustand einer Person. Viel wichtiger ist die Verteilung des Fett- sowie Muskelanteils. Die Bioelektrische-Impedanz-Analyse, kurz BIA genannt ist eine rein physikalische Messmethode (Widerstandsmessung) zur Bestimmung der Körperzusammensetzung (Wasseranteil, Fett- und Muskelmasse). Die spezielle Messtechnik ermöglicht die Beurteilung des Ernährungszustands und der Qualität der Körperzellen. So lassen sich Aussagen über den Trainings- und Gesundheitszustand treffen. Die Messung erfolgt immer in geschützter Atmosphäre, in einem separaten Raum. Sie dauert nur wenige Sekunden. Die Messergebnisse werden den Mitarbeitenden persönlich mitgeteilt bzw. ausgehändigt.

Dauer pro Person: 15 Minuten

ab 09/2024

Mitarbeiter-Check up

Ein kurzes Ernährungscoaching mit zusätzlicher Blutzucker-, Blutdruck- und Pulsmessung gibt Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit einen kleinen Gesundheits-Check up zu machen. Die dazu buchbare Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (BIA) gibt zudem einen Einblick in die Körperzusammensetzung der Mitarbeitenden. Das Sichtbarmachen des Gesundheitszustandes hilft dabei potentielle Gesundheitsrisiken zu erkennen und diesen frühzeitig entgegenzuwirken. Im persönlichen Gespräch können die Mitarbeitenden zudem bestehende Fragen offen ansprechen.

Dauer pro Person: 20 oder 30 Minuten

Weitere Informationen

Sie haben Fragen zu den Angeboten, möchten eigene Ideen, die mit dem Thema Ernährung zu tun haben, in Ihrer Firma umsetzen oder wünschen ein individuelles auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Angebot? Kein Problem. Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Kennlerntermin.

Was ist das Ziel von betrieblicher Gesundheitsförderung?

Ihre Mitarbeitenden sollen praktische und alltagstaugliche Tipps bekommen, um Ihre Ernährung verbessern zu können. Alle Angebote richten sich gezielt an Unternehmen. Dabei werden typische Situationen und Gewohnheiten am Arbeitsplatz thematisiert. Ziel ist es außerdem, die Teilnehmer zu motivieren, ihr bisheriges Essverhalten zu reflektieren und schrittweise umzustellen.



Kostenvorteil von ZPP-zertifizierten Angeboten

Maßnahmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung können für das Unternehmen nach § 3, Nr. 34 EStG, bis 600€ jährlich pro Mitarbeiter lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei als betriebliche Gesundheitsvorsorge steuerlich geltend gemacht werden.