

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Vorträge zu gewünschten Themen

Gibt es in Ihrem Betrieb/ Arbeitsbereich auch „gesundheitliche Baustellen“?

Es fällt z.B. auf, dass viele Mitarbeiter an Bluthochdruck leiden, an Diabetes oder anderen Volkskrankheiten, wie Rückenleiden oder psychischen Erkrankungen? Evtl. sind Krebserkrankungen ein Thema in der Pflege von Angehörigen der Mitarbeiter oder bei Mitarbeitern selbst? Solche Situationen schüren auch Ängste bei nicht erkrankten Mitarbeitern!

Gern bieten wir zu diversen Themen lebendige Vorträge auf höchstem, wissenschaftlichem Niveau an, woran sich sowohl Selbstmessungen anschließen können, wie natürlich Fragen und Diskussionen um die beste Prävention. Sprechen Sie uns an! Gern helfen wir Ihnen auch bei der Ideenfindung, welche Themen gerade von aktuellem Interesse sind.

Workshop's

Ideen und Vorschläge, wie „man sich am Arbeitsplatz besser ernähren kann“, gibt es viele. Immer wieder werden verschiedene Diäten oder Ernährungsweisen angepriesen. „Stevia“, „Eiweißorientiert“ oder „Vegan“ - doch was hat es damit auf sich? Wie ist die Lage ernährungswissenschaftlich zu bewerten? Gern bieten wir verschiedenen Gruppen in Ihrem Haus hierzu interessante Themen-Events an.

Frauen kommen aus der Elternzeit zurück – Wiedereingliederung nach Krankheit – familiäre Belastungen wie Tod/ Trennungen – Pflege von Angehörigen – es gibt viele Situationen im Leben, die Neu-/ oder Umorganisation bedeuten. In unserem Workshop „Stress lass' nach!“ erarbeiten wir mit Ihren Mitarbeiter/Innen Strategien zur Burn Out Prävention.

Projekte

Für Azubi's gibt es in Unternehmen meist die verschiedensten Angebote. Zum Thema Gesundheit fehlt diese Gruppe jedoch oft bei Veranstaltungen. Dabei sind gerade die jungen Mitarbeiter/Innen meist in einer neuen Lebensform (erster Job, evtl. eigene Wohnung mit eigener Verpflegung, Einkauf, etc.). Weiterhin sieht man die jungen Leute wenig bei Ärzten, da sie für Check Ups noch zu jung sind und oft wegen Erkältungen, etc. nicht in die Praxen kommen. Die Zahlen sprechen jedoch auch in der Gruppe der 20-30-Jährigen deutliche Worte. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, etc. sind durchaus schon vertreten, aber noch nicht bekannt. Sprechen Sie uns gern an und wir erarbeiten ein Projekt, mit dem die Azubi's (oder auch andere Gruppen) eine Sensibilität für Ihre eigene Gesundheit und die Verantwortung dafür erlernen können, damit Ihnen die volle Arbeitskraft lange erhalten bleibt.

Seminare

Sind Sie interessiert an Weiterbildungen jeglicher Art im (ernährungs-)medizinischen Bereich? Sprechen Sie uns gern an. Wir erarbeiten Ihr persönliches Seminar.

Bestimmung des individuellen Grundumsatzes (mittels Spirometrie)

Der Grundumsatz hängt von Alter, Geschlecht, Genetik, sowie der Körperkonstitution (Muskel-/ Fettmasse) ab. Er wird im Liegen durch Ein- und Ausatmen in eine Maske (O_2 Aufnahme/ CO_2 Abgabe und das Verhältnis) bestimmt. Danach können genaue Empfehlungen zur Aufnahme von Kalorien bzgl. Auf-/ Abbau von Körpergewicht gegeben werden.

Bestimmung der Körperzusammensetzung (mittels Infrarotmethode)

Ausgehend vom 2-Kompartimente Modell (Körper besteht aus Fett- und fettfreier Masse) kann die Körperzusammensetzung mittels Infrarotmessung am Oberarm erfolgen. Sie bekommen Werte zur Fettmasse, Muskelmasse und zum Körperwasser.