



## Web-Seminare rund um die Gesundheit

Wir bringen unsere Gesundheitsthemen digital zu Ihnen - in Form von Web-Seminaren für Ihre Beschäftigten. Die Web-Seminare dauern ca. 45 bis maximal 60 Minuten.

### Thema 1: Ernährung

#### **DURCHGEKÄMPFT** Raus aus dem Ernährungsdschungel

- Warum Ernährungsstudien so wenig aussagen
- Die acht wichtigsten Ernährungsgrundsätze
- Ernährungs-Apps

#### **HEIMISCHES SUPERFOOD** Warum in die Ferne schweifen

- Was ist Superfood?
- Ihr Geheimnis
- Regionales Superfood unter der Lupe

#### **ERNÄHRUNGSTRENDS** auf dem Prüfstand

- Auf dem Prüfstand:
  - Intuitives Essen
  - Intervallfasten
  - Ketogene Ernährung
  - Vegane/vegetarische Ernährung
  - Insekten
  - Zero-/Light-Produkte

#### **ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL IM BÜROALLTAG** Kämpfen wir uns durch!

- Leistungskurve
- Ernährungsfallen im Büroalltag:
  - Heißhunger
  - Hektik beim Essen
  - Brainfood
  - Superfood Wasser
  - Mittagspause gesund gestalten

## **IMMUNSYSTEM** **Heute mache ich grün!**

- Wie beeinflusst Ernährung unser Immunsystem?
- Immunsteigernde Nährstoffe
- Ein Blick auf die Darmgesundheit

## **VIEL-SCHICHT-ICH** **Wie die Ernährung meine Schicht beeinflusst**

- Schichtdienst – Herausforderung für unseren Körper
- Ernährungsverhalten für die Schicht gestalten

## **BRAINFOOD** **Natürliches Doping fürs Gehirn**

- Was ist Brainfood?
- Nährstoffe für Leistungsfähigkeit
- Flüssigkeitshaushalt im Griff

## **DARMGESUNDHEIT** **Der Einfluss von Ernährung**

- Wie beeinflusst die Ernährung die Verdauung?
- Darm-positive Lebensmittel
- Trinken für einen gesunden Darm

## **MYTHOS DETOX** **Was braucht der Körper wirklich?**

- Was ist Detox und bringt es etwas?
- Reinigungsfähigkeiten des Körpers
- Tipps zum Unterstützen der Reinigungsfunktionen

## **ZUCKER** **Opium für das Volk!**

- Wie wirkt Zucker in unserem Körper?
- Selbstreflexion des Zuckerkonsums
- Tipps für den „Zuckerentzug“

## **Emotionales Essen:** **Gefühle treffen auf Essverhalten**

- Warum essen wir?
- Was ist emotionales Essen?
- Tipps und Tricks, um emotionales Essen im Zaum zu halten

## **Nachhaltige Ernährung:** **Heute essen für morgen**

- Wie beeinflusst Ernährung das Klima?
- Tipps zur Umsetzung von veganer und vegetarischer Ernährung
- Auswahl nachhaltiger Lebensmittel von Fairtrade bis ökologisch

## **Meal Prep – Gesunde Ernährung im stressigen Berufsalltag**

- Was ist Meal Prep und wie funktioniert es?
- Meal Prep Formen (Toolbox, Wochenplan)
- Rezeptideen inkl. gesunde Snacks

## Thema 2: Bewegungsförderung

### Bewegter Büroalltag - Die Macht der kleinen Gewohnheiten

- Herausforderung Sitzen und Bewegungsmangel
- Praktische Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag
- Gemeinsames Ausprobieren der Top 10 Übungen im Büro

### Mein starker Rücken - Schmerzfrei durch den Alltag

- Aufbau der Wirbelsäule
- Entstehung von Rückenschmerzen
- Vorbeugung und Bekämpfung von Rückenschmerzen
- Übungsprogramm für den Rücken

### Zeiteffektiver Sport - Die Bewegungs- krise verhindern

- Auswirkungen von Bewegung und Sport auf den Körper
- Strategien zur Findung für den richtigen Sport
- Vorstellung von digitalen Hilfsmitteln für einen gesünderen Lebensstil

## Thema 3: Mentale Widerstandsfähigkeit

### Moderne Arbeitswelt und Resilienz

- Herausforderungen in der heutigen Arbeitswelt
- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz

### Ressourcenstärkung

- Stressfaktoren und Energie- räuber reflektieren
- Ressourcen erkennen
- Persönliche Kraftfeld-Analyse

### Arbeiten im Gleichgewicht

- Praktische Hilfestellungen zu den Themen:
- Soziale Unterstützung
  - Strategien zur Abgrenzung
  - Positive Emotionen

### Optimistisch durch die Krise

- Wie bekomme ich den Hamster aus dem Rad?
- Kontrolle über mein Leben und meine Gedanken erhalten
- Wie gehe ich mit Ängsten um?
- Der Angst den Kampf ansagen!

## Thema 4: Schlaf

### Gute Nacht!

- Schlafenszeit und Schlafphasen
- Gesundheitsfaktor guter Schlaf
- Der Tag macht die Nacht: Tipps für einen gesunden Schlaf

### Immunstark im Schlaf

- Stimmt es, dass Schlaf die beste Medizin ist?
- Grundlagen zur Wechselwirkung zwischen der inneren Uhr und dem Immunsystem
- Handlungsempfehlungen für ein gestärktes Immunsystem und einen erholsamen Schlaf

### Ernährungsregulator Schlaf – Schlaf und Ernährung im Wechselspiel

- Warum wir nach kurzen Nächten eher zu Fettigem und Süßen greifen
- Steuerung und Regulation des Stoffwechsels in der Nacht
- Wie steuert der Schlaf die Ernährung?

## Thema 5: Schichtarbeit

### Fit durch die Schicht

- Grundlagen zu Schichtarbeit und Gesundheit
- Handlungsempfehlungen für Schichtarbeitende zu den Bereichen Ernährung, Schlaf und Bewegung

### Außer Takt – gesunder Umgang mit Schlaf bei Schichtarbeit

- Desynchronisationen des Biorhythmus
- Grundlagen des Schlafrhythmus bei Schichtarbeit
- Tipps und Tricks für einen regenerativen Schlaf bei Schichtarbeit

## Thema 6: Motivation

### Die Motivationslüge - So erreichst du deine Ziele wirklich

- Ist auf Motivation Verlass?
- Wie komme ich vom Ziel zum Ergebnis? Der Schlüssel zum Erfolg
- Allrounder Motivationstipps
- Mein persönlicher Erfolgsplan zum Ausfüllen

## Thema 7: Stressmanagement

### Gelassen in den Feierabend

- Zu viel zu tun! – Stress entsteht im Kopf
- Strategien für mehr Gelassenheit
- Boundary-Management
- Tipps für einen guten Übergang in den Feierabend

### Besserer Umgang mit Stress

- Woher kommt der Stress?
- Der Säbelzahn tiger im Büro
- Die drei Ebenen der Stressbewältigung
- Alltagstaugliche Tipps zur lösungsorientierten Stressbewältigung

### Parallelarbeit und (Medien-)Multitasking

- Warum „multitasken“ wir?
- Die Wahrheit über Multitasking
- Tipps und Empfehlungen gegen digitalen Stress und für aufmerksames Arbeiten

## Thema 8: Frauen und Gesundheit

### FRAUENERNÄHRUNG – Das sollten Sie wissen!

- Warum einen Unterschied zwischen Frau und Mann machen?
- Besonderheiten beim Nährstoffbedarf
- Tipps für Menstruationszyklus und Menopause

### MENTAL LOAD – Frauen zwischen Beruf und Familie

- Warum es oft die Frauen trifft.
- Beruf und Familie sind für beide Eltern möglich. – Wir zeigen wie.
- Tipps, den mental Load zu bezwingen

## Thema 9: Immunsystem

### ImmunSTARK

- Was ist das Immunsystem und welche Bedeutung hat es für unseren Körper?
- Welche Faktoren schwächen das Immunsystem?
- Was stärkt unser Immunsystem?

## Thema 10: Hygiene

### HygieneSTARK

- Vermittlung von Basiswissen zum Thema Bakterien und Viren
- Richtiges Händewaschen, Husten- und Niesetikette
- Funktionsweise und Anwendung von Desinfektionsmittel
- Auffrischen und Erweiterung der persönlichen Kenntnisse in Bezug auf persönliche Hygiene, Arbeitsplatzhygiene und Haushaltshygiene

## Thema 11: Sucht

### Rauchen und Entwöhnung

- Stärkung des Abstinenz-Willens
- Was das Rauchen mit sich bringt
- Unterschiedliche Methoden zum Rauchstopp
- Fakten und Tipps zu Entzugssymptomen, Gewichtszunahme und Co.

### Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz

- Geeignet für Führungskräfte
- Grundlagen zu Sucht und Suchtstoffen
- Rechtlicher Hintergrund
- Fürsorge- und Stufengespräche
- Das interne und externe Hilfesystem

### Suchtprävention für Azubis

- Die zehn häufigsten Irrtümer über das Rauchen
- Quiz zum kurzweiligen Wissenserwerb
- Körperliche Veränderungen Rauchen vs. Aufhören

### Medikamentensucht – die „stille“ Sucht?

- Medikamentengruppen und ihr Suchtpotenzial
- Auffälligkeiten und Symptome erkennen
- Informationen, Rat und Hilfe

### Illegale Drogen

- Welche illegalen Substanzen gibt es
- Suchtpotenzial und Wirkung dieser Substanzen
- Selbsttest
- Informationen, Rat und Hilfe
- Suchthilfesystem im Betrieb

### Suchtprävention Alkohol – Abhängigkeit verstehen und vermeiden

- Ursachen für die Entstehung einer Sucht
- Was macht Alkohol im Körper?
- Behandlung der Alkoholabhängigkeit
- geeignet für Mitarbeitende

## Thema 12: Medienkompetenz

### So social!

- Vor- und Nachteile sozialer Medien
- Selbstreflektion zur Mediennutzung
- Strategien zur bewussten Smartphone-Nutzung

### Kinderleicht – Home-Office mit Kindern

- Die Kinder-Küchenschlacht
- Der BAHN-BKK-Wochenplan für Familien
- Der Indoor-Spielplatz

## Thema 13: Digitalisierung

### Phänomenal – So geht digital!

- Von der Schiene ins Büro
- Umgang mit digitalen Veränderungen
- Chancen & Risiken der Digitalisierung
- Vom Umgang mit neuen Herausforderungen
- Entdecken Sie das Kind in sich!

**Unsere Web-Seminare können Sie einfach über das Netzwerk Gesundheit buchen:**

☎ 0800 327 7587

✉ [netzwerkgesundheit@bahn-bkk.de](mailto:netzwerkgesundheit@bahn-bkk.de)

🌐 [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)