

# 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. 60 Minuten.

## Thema 1: Ernährung

### 1 Durchgekämpft: Raus aus dem Ernährungsdschungel

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

### 3 Ernährungstrends auf dem Prüfstand

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

### 2 Heimisches Superfood: Warum in die Ferne schweifen

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

### 4 Ernährungsdschungel im Büroalltag: Kämpfen wir uns durch!

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



## 5 Darmgesundheit: Der Einfluss von Ernährung

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

## 7 Brainfood: Natürliches Doping fürs Gehirn

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

## 9 Viel-Schicht-Ich: Wie die Ernährung meine Schicht beeinflusst

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

## 11 Emotionales Essen: Gefühle treffen auf Essverhalten

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

## 13 Zucker: Opium für das Volk!

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

## 6 Meal Prep: Gesunde Ernährung im stressigen Berufsalltag

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

## 8 Mythos Detox: Was braucht der Körper wirklich?

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

## 10 Immunsystem: Heute mache ich grün!

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

## 12 Frauenernährung: Das sollten Sie wissen!

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

## 14 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



## Thema 2: Bewegungsförderung

### 1 **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

### 3 **Zeiteffektiver Sport: Die Bewegungskrise verhindern**

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

### 2 **Mein starker Rücken: Schmerzfrei durch den Alltag**

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

## Thema 3: Schlaf

### 1 **Gute Nacht!**

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

### 3 **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?

### 2 **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

## Thema 4: Schichtarbeit

### 1 **Fit durch die Schicht**

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

### 2 **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 5: Mentale Widerstandfähigkeit

### 1 Moderne Arbeitswelt und Resilienz

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

### 3 Arbeiten im Gleichgewicht

Praktische Hilfestellungen zu den Themen:

- Soziale Unterstützung
- Strategien zur Abgrenzung
- Positive Emotionen

### 2 Ressourcenstärkung

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

### 4 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 6: Stressmanagement

### 1 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

### 3 Besserer Umgang mit Stress

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

### 2 Parallelarbeit und (Medien-)Multitasking

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

### 4 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 7: Motivation

### 1 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 8: Immunsystem

### 1 ImmunSTARK

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

## Thema 9: Sucht

### 1 Suchtprävention Alkohol – Abhängigkeit verstehen und vermeiden

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

### 3 Medikamentensucht – die „stille“ Sucht?

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

### 5 Illegale Drogen

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

### 2 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.

### 4 Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz

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

## Thema 10: Digitalisierung

### 1 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!

## Thema 11: Medienkompetenz

### 1 So social!

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

Das Team Netzwerk Gesundheit berät Sie gerne persönlich:

0800 327 7587

netzwerkgesundheit@bahn-bkk.de

