

## UNSER PROGRAMM

# Ergonomie, Physiotherapie, Sport- und Ernährungswissenschaften

IM RAHMEN DES ARBEITNEHMER:INNENSCHUTZES UND  
DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG



## MOTIVIERT, GESUND, LEISTUNGSSTARK

Die Schaffung optimaler Arbeitsbedingungen sowie die Förderung einer hohen Lebensqualität am Arbeitsplatz sind nicht nur wichtig für die Gesundheit der Mitarbeitenden, sondern tragen auch dazu bei, die Qualität der Produkt- und Dienstleistungen zu steigern.

### Betriebliche Gesundheitsförderung schafft eine Situation, von der alle Beteiligten profitieren – Arbeitnehmende und Arbeitgebende

In der heutigen Geschäftswelt ist betriebliche Gesundheitsförderung nicht mehr nur eine Option, sondern ein wesentlicher Bestandteil jeder modernen Unternehmensstrategie. Durch Investitionen in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden zeigen Sie nicht nur Wertschätzung, sondern gestalten auch ein Umfeld, in dem sich alle wohl und unterstützt fühlen.

### Betriebliche Gesundheitsförderung – Investition in die Gesundheit und Inspiration für Ihr Team

Zeigen Sie Wertschätzung für Ihre Mitarbeitenden, indem Sie in ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit investieren. Die ASZ Präventionsexpert:innen stehen Ihnen mit einer breiten Palette an Angeboten zur Seite – von inspirierenden Vorträgen über interaktive Workshops bis hin zu persönlichen Beratungen, Gesundheitstagen und Projekten. Als Fachexpert:innen aus den Bereichen Ergonomie, Physiotherapie, Sport- und Ernährungswissenschaften bringen sie ihr Wissen ein, um Ihre Mitarbeitenden zu motivieren und zu unterstützen.

### Ihre persönliche Ansprechpartnerin im ASZ:

**Mag. Dr. Birgitt Espernberger, Leitung ASZ Gesundheitsmanagement**  
**birgitt.espernerberger@asz.at, 0664/47 81 288**



# UNSERE THEMENSCHWERPUNKTE

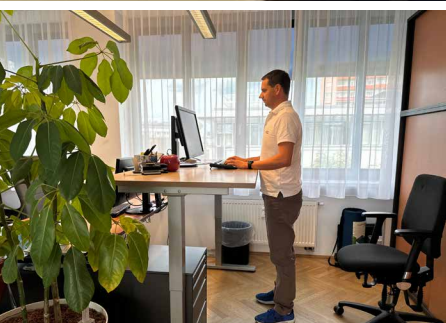
## Ergonomie, Physiotherapie und Sportwissenschaften

- 1. Arbeitnehmer:innenschutz**  
als Unterstützung bei der Erfüllung von gesetzlichen Anforderungen
- 2. Physische Gesundheit**  
durch Bewegung und Sport
- 3. Einzelberatung und Testungen**  
mit konkreten Angeboten aus den Bereichen Sport und Physiotherapie
- 4. Infostände**  
mit kleinen Tipps zur großen Wirkung
- 5. Teamevents**  
zur Stärkung des Wir-Gefühls
- 6. Nachhaltige Sportprojekte**  
zur Förderung der Mitarbeitendenbindung

## Ernährung

- 7. Hygieneunterweisungen**  
als Unterstützung bei der Erfüllung von gesetzlichen Anforderungen
- 8. Vorträge für mehr Gesundheit und Wohlbefinden**  
durch ausgewogene Ernährung
- 9. Ganzheitliche Ernährung – Workshops**  
für Körper und Geist
- 10. Foodtalk**  
klare Antworten in der Welt der Ernährung
- 11. Lehrlinge essen smarter**  
eine Investition in die Zukunft
- 12. Einzelberatung und Analysen**  
zur gezielten Förderung der Gesundheit
- 13. Infostand Ernährung**  
zur Stärkung der Gesundheitskompetenz
- 14. Kochworkshops – Teamevents**  
ein Firmenevent der besonderen Art

- 15. Bereichsübergreifende Gesundheitsprojekte**  
als langfristige Investition



## 1. Arbeitnehmer:innenschutz

### Evaluierung der physischen Belastungen – Schwerpunkt Lastenhandhabung (§64 ASchG, DOK-VO)

Mit Hilfe der gesetzlich verankerten Arbeitsplatzevaluierung werden gesundheitsgefährdende Bedingungen rasch identifiziert und durch klar definierte, überprüfbare und verhältnisorientierte Maßnahmen reduziert.

Nach §64 ASchG muss im Rahmen der Ermittlung und Beurteilung der Gefahren bei Arbeitsbereichen mit physischer Belastung eine Evaluierung der Lastenhandhabung durchgeführt werden. Zielsetzung ist es, nach der Ermittlung der physischen Belastung durch bewährte Methoden, etwaige Überlastungen und Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) durch gezielte Maßnahmen nach dem TOP-Prinzip (technisch, organisatorisch, persönlich) zu verringern oder gänzlich zu vermeiden. Diese Ergebnisse werden in die Evaluierungsdokumente integriert.

Bei der Umsetzung der Maßnahmen können unsere Präventivfachkräfte durch weitere Aktivitäten wie Begehungen, Einzelberatungen, Workshops und Vorträge gerne unterstützen.

- Inhalte**
- Analyse und Protokollierung der ergonomischen Rahmenbedingungen, Sammeln von qualitativen und quantitativen Daten im Hinblick auf Belastungen des Bewegungsapparates bei der Lastenhandhabung
  - Bewertung der physischen Belastung und des IST-Zustands mittels standardisierter Leitmerkmalermethode
  - Maßnahmenempfehlungen zur Optimierung technischer Rahmenbedingungen und organisatorischer Abläufe oder zum Umgang mit Arbeitsmitteln
  - Erstellung entsprechender Evaluierungsdokumente

### Erstellung von Unterweisungsunterlagen – Schwerpunkt Ergonomie (§12 ASchG, §64 ASchG)

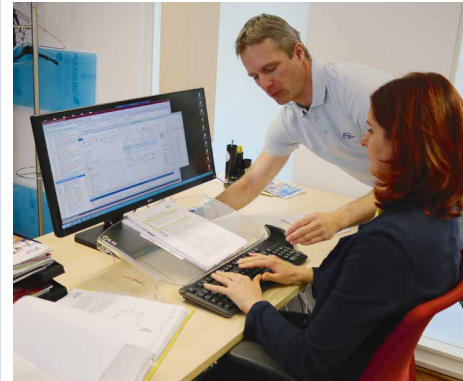
Erstellung von spezifischen Unterweisungsunterlagen zur Vermittlung von ergonomischen Basiswissen zur Vermeidung von Muskel-Skelett Erkrankungen (MSE) nach §14 ASchG. Basierend auf der Evaluierung der Lastenhandhabung werden die Unterweisungsunterlagen erstellt. Die verschiedenen Belastungen werden anhand von Fotos visualisiert und mit Ausgleichsübungen ergänzt. Die Dokumente können in die allgemeinen Unterweisungsunterlagen integriert werden.

- Inhalte**
- Analyse der Arbeitsplätze
  - Vermittlung von spezifischen, körpergerechten Haltungen und Tätigkeiten anhand von Bildern und Anweisungen
  - Anleitung zum ergonomischen Umgang mit diversen Hilfsmitteln
  - Pausen- und Ausgleichsübungen

## Unterweisungen, Schulungen und Workshops – Schwerpunkt Ergonomie (§14 ASchG)

Unsere Ergonomie Fachexpert:innen unterstützen Sicherheitsfachkräfte und Arbeitsmediziner:innen bei der Durchführung von Unterweisungen. Die Themenbereiche werden aus verschiedenen Blickwinkeln praxisnah anhand von visualisierten Beispielen sowie spezifischen vor Ort durchgeführten Haltungsschulungen erläutert.

- Inhalte**
- Bildschirmarbeitsplätze
  - PKW/LKW
  - Kinästhetik in helfenden Berufen (Pflege)
  - Produktion
  - Lager/Logistik
  - Handel
  - Bau
  - Reinigung
  - Küche
  - Sturzprophylaxe und Stolperfallen



## Unterweisungen und Schulungen für Lehrlinge (KJBG, §14 ASchG)

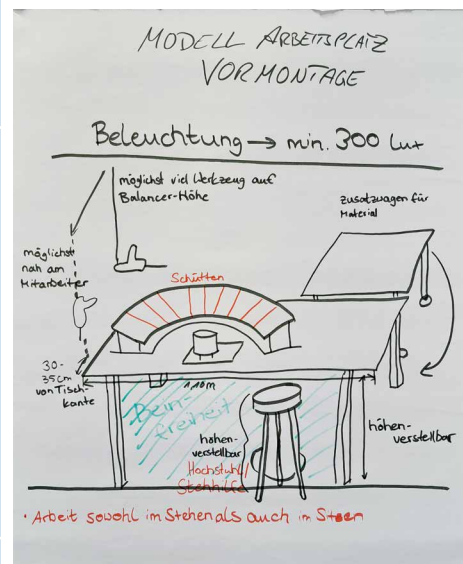
Laut KJBG gilt für Lehrlinge eine besondere Unterweisungspflicht im Hinblick auf ihre altersbedingte geringere physische Belastbarkeit. Es müssen Körperkraft, Alter und der Stand der Ausbildung bei der Unterweisung der Jugendlichen beim Arbeitseinsatz berücksichtigt werden (§ 1 Abs. 6 KJBG-VO). Darum werden alle oben genannten Unterweisungsschwerpunkte auch in einer für Lehrlinge altersgemäßen angepassten Form angeboten.



## Begehungen und Beratung der Mitarbeitenden „on the job“ – Schwerpunkt Ergonomie (§14 ASchG, §64 ASchG)

Im Rahmen der Gefahrenermittlung und der Unterweisungspflicht laut ASchG als Unterstützung für Sicherheitsfachkräfte und Arbeitsmediziner:innen werden von unseren Ergonomie Fachexpert:innen individuelle Beratungen direkt an den Arbeitsplätzen der Mitarbeitenden durchgeführt. Ziel ist es, die physische Belastung zu reduzieren und Überlastungen zu vermeiden.

- Inhalte**
- Ergonomischer Umgang mit diversen Arbeitsmitteln
  - Entlastung durch den richtigen Einsatz von technischen Hilfsmitteln
  - Haltungsschulung am Arbeitsplatz
  - Pausen- und Ausgleichsübungen



## Beratung bei der ergonomischen Einrichtung und Gestaltung von Produktions- und Büroarbeitsplätzen sowie von Sport- u. Fitnessräumen

- Inhalte**
- Raumgestaltung nach ergonomischen Gesichtspunkten
  - Arbeitshöhen, Greifräume, Hebehilfen, Arbeitsabläufe etc.
  - Sinnvolle Trainingsgeräte
  - Trainingsgestaltung und Betreuung der Mitarbeitenden



## 2. Physische Gesundheit

Viele Studien zeigen den therapeutischen Effekt von richtig dosierter Bewegung auf Körper und Geist in unserem von körperlicher Inaktivität geprägten Alltag. Der Mensch ist nicht für längeres Sitzen oder andere statische Körperhaltungen geschaffen, sondern für Bewegung.

Im ASZ Präventionsteam sind zahlreiche Expert:innen für Bewegung und Sport im Einsatz, die mit attraktiven und zielgerichteten Angeboten Ihre Mitarbeitenden auf dem Weg zu einem gesunden, aktiven Lebensstil sinnvoll unterstützen und motivieren können. Auf Anfrage können die meisten Workshops auch als Webinare oder als Vorträge durchgeführt werden.

### Mit einem starken Rücken „besser durch den Tag“

- Inhalte**
- Basiswissen zur Funktionalität der Wirbelsäule
  - Wirbelsäulengerechtes Verhalten in und außerhalb des Berufsalltags
  - Stärkung der Rumpfmuskulatur und Erlernen von Ausgleichsübungen
  - Erste Hilfe bei akuten Beschwerden

### Active Office

- Inhalte**
- Optimale Einstellung von Bürostuhl, Schreibtisch, Bildschirm etc.
  - Ergonomische Sitzhaltung und Ausgleichsübungen
  - Einsatz von Hilfsmitteln (Sitzpolster, Mauspad, Fußstütze, ...)
  - Trainingsempfehlungen und praktische Durchführung von Ausgleichsübungen

### Mit Bewegung zur Gesundheit

- Inhalte**
- Nutzen diverser Sportarten für die Gesundheit
  - Sportarten und Trainingsmethoden zur Steigerung von Kraft und Ausdauer
  - Effizient trainieren: geringer Zeitaufwand – hoher Nutzen für die Gesundheit
  - Bewegung im Alltag

### Sport Talk

- Inhalte**
- Offene Diskussion mit den Teilnehmenden über konkrete Interessensgebiete
  - Informationen über einzelne Sportarten
  - Aktuelle Trends, Trainingsmethoden, Ausgleichssport, Bewegung im Alltag usw.
  - Erklärung der Themen nach fundiert wissenschaftlichen Aspekten

### Sport und Immunsystem

- Inhalte**
- Einflussfaktoren auf das Immunsystem
  - Zusammenhänge Sport und Gesundheit
  - Training und Infektionen
  - Open-Window-Effekt

## Fitnessstudio Wohnzimmer

- Inhalte**
- Aufzeigen von Trainingsmöglichkeiten im Wohnumfeld
  - Kräftigung und Dehnen der Muskulatur mit einfachen, effektiven Übungen
  - Stärkung geschwächter Muskeln durch den Einsatz einfacher Trainingsmittel
  - Trainingspraxis und Übungen vor Ort

## Faszinierende Faszien

- Inhalte**
- Basiswissen zum Thema Faszien und Beweglichkeit
  - Flexibilität und Koordination für Beruf und Freizeit
  - Trainingsmöglichkeiten und Trainingsmittel
  - Praktische Übungen

## Selbsthilfe bei Nacken- und Schulterverspannungen

- Inhalte**
- Hintergrundwissen zu Faszien und Schmerzpunkten am Körper
  - Schmerzpunkt-Pressur
  - Kräftigen, dehnen, mobilisieren der Nacken- und Schultermuskulatur
  - Anleitung zur eigenständigen Faszien-Rollmassage

## Kursreihe Rückenfit

- Inhalte**
- Aufwärmen, Gleichgewicht und Koordination
  - Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule
  - Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur
  - Dehnungs- und Entspannungsübungen

## Body-Workout

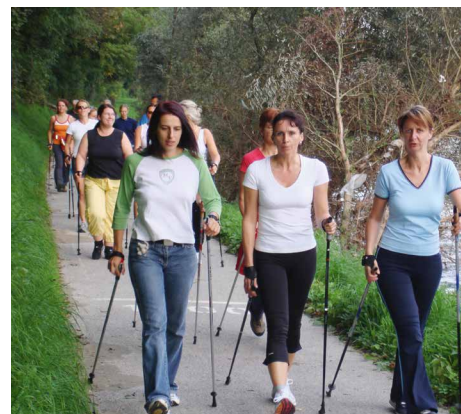
- Inhalte**
- Aufwärmen/Mobilisieren
  - Kräftigung des gesamten Körpers mit dem eigenen Körpergewicht
  - Kräftigung des gesamten Körpers mit Kleingeräten (Flaschen, Therabänder etc.)
  - Entspannen/Dehnen

## Fit mit dem Theraband

- Inhalte**
- Besonderheiten Theraband
  - Ausgleichsübungen für Beruf und Freizeit
  - Kräftigung der gesamten Muskulatur
  - Dehnung verkürzter Muskulatur

## Nordic Walken für mehr Fitness und Freude an der Bewegung

- Inhalte**
- Vorstellung Gesundheitssport Nordic Walking
  - Aufwärmen und Techniktraining
  - Gemeinsame Nordic Walking Tour
  - Dehnungsübungen





## Laufen 2.0 – Verbesserung der eigenen Performance

- Inhalte**
- Eigenen Leistungszustand einschätzen und realistische Ziele setzen
  - Trainingsaufbau für verschiedene Laufdistanzen: Trainingsmethoden, -bereiche und -umfänge
  - Ausgleichstraining zur Vermeidung von Überlastungen und Verletzungen
  - Regeneration – mehr als nur eine Pause

## Gemeinsam fit – Lauftraining in der Gruppe

- Inhalte**
- Gemeinsames Aufwärmen und Techniktraining (Lauf-ABC)
  - Kennenlernen effizienter, leistungsfördernder Trainingsmethoden
  - Intervalltraining – Dauermethode oder Fahrtspiel
  - Dehnungsübungen

## Verletzungsprophylaxe beim Lauftraining

- Inhalte**
- Physiologische und anatomische Grundkenntnisse
  - Bewegungs- und Muskelapparat nachhaltig pflegen
  - Aktiver Teil: mobilisieren/kräftigen/stabilisieren
  - Regeneration

## Optimiere deine Leistung mittels Laktatfeldtest (für max. 5 Teilnehmende)

- Inhalte**
- Laktatleistungsdiagnostik mittels Outdoor Lauftest und Laktatmessung
  - Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit
  - Bestimmung der anaeroben Schwelle und der Herzfrequenz-Trainingszonen
  - Besprechung des Ergebnisses inklusive kurzer Trainingsberatung

**Alle vier Workshops können gemeinsam gewählt werden, um den maximalen Nutzen und eine Optimierung der Laufpraxis zu erzielen.**



## 3. Einzelberatungen

Durch den individuellen Austausch mit unseren Sportwissenschaftler:innen und Physiotherapeut:innen und den Einsatz von gezielten Testverfahren werden sportliche und physiologische Aspekte analysiert und Strategien zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit entwickelt.

### Wirbelsäulencheck mit MediMouse®

- Inhalte**
- Vermessung der Wirbelsäule mittels eines strahlenfreien Geräts
  - Erstellung einer Auswertung mit visueller Darstellung der Wirbelsäule
  - Besprechung der Ergebnisse und Beratung
  - Individuelle Trainingsempfehlungen mit spezifischen Übungen

### Beweglichkeitscheck mit mobefit®

- Inhalte**
- Messung der Beweglichkeit von relevanten Muskelgruppen und Gelenken
  - Auswertung, visuelle Darstellung und Erklärung der Ergebnisse
  - Individuelle Empfehlungen
  - Praktische Übungen mit Handout

### Fitness-Check Kraft

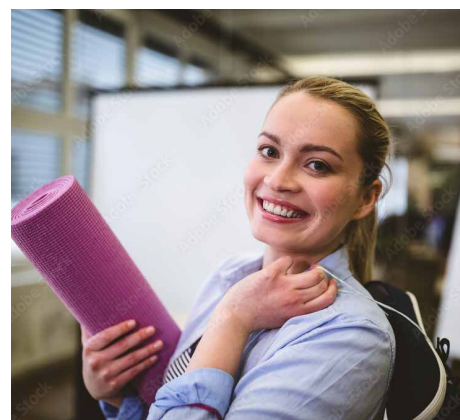
- Inhalte**
- Testung der muskulären Leistungsfähigkeit
  - Gerätegestützte Kraftmessung wichtiger Muskelgruppen
  - Auswertung und Besprechung der Ergebnisse
  - Spezifische Trainingsberatung zur Kräftigung und Gelenkstabilisation

### Fitness-Check Ausdauer

- Inhalte**
- Ermittlung des persönlichen Leistungsindex mittels Harvard-Steptest
  - Besprechung des Trainings- und Fitnesszustands
  - Gemeinsame Zielsetzung und individuelle Trainingsberatung
  - Festlegung der optimalen Trainingsintensität (Herzfrequenz)

### Gleichgewichts- und Koordinationscheck

- Inhalte**
- Computergestützte Messung von Gleichgewicht und Koordination
  - Tipps und Empfehlungen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
  - Übungen für mobilere und stabilere Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie der Wirbelsäule
  - Durchführung der Übungen





## Sturz-Risiko-Analyse

- Inhalte**
- Testung der Koordination von Gleichgewichtsorgan, Augen und Bewegungsapparat
  - Auswertung und Interpretation der Ergebnisse
  - Maßnahmen und Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Gangsicherheit und der Raumlagernehmung
  - Durchführung von praktischen Übungen

## Bewegungscoaching – Sportwissenschaftliche Trainingsberatung

- Inhalte**
- Besprechung des bisherigen Trainings- und Fitnesszustands
  - Gemeinsame Zielsetzung
  - Individuelle Beratung mit Trainingsempfehlungen
  - Gemeinsame Durchführung individuell angepasster Übungen

## Physiotherapeutische Sprechstunde

- Inhalte**
- Physiotherapeutische Beratung bei verschiedenen Beschwerdebildern
  - Individuell abgestimmte Übungen
  - Optimierung von Arbeitshaltung und Arbeitstechniken
  - Bei Bedarf: Beratung zu weiteren Maßnahmen

## Physiotherapeutische Funktionsanalyse – Schwerpunkt Wirbelsäule

- Inhalte**
- Physiotherapeutische Beweglichkeitsanalyse der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
  - Krafttestungen des Rumpfes
  - Individuell angepasstes Übungsprogramm
  - Praktische Durchführung der Übungen

## 4. Infostände an Gesundheitstagen

Infostände zu Themen wie Ergonomie und Bewegung in einem Unternehmen können die Gesundheit der Mitarbeitenden fördern und arbeitsbedingte Beschwerden reduzieren. Darüber hinaus ermöglicht ein Infostand eine direkte Interaktion und versetzt das Unternehmen in die Lage, die Bedürfnisse der Mitarbeitenden besser zu verstehen. Wir bieten Infostände zu folgenden Themen an:

### Infostand Ergonomie

**Je nach Berufsgruppe (Büro, Produktion etc.) abgestimmt**

- Inhalte**
- Ergonomisches „Basis Know-how“
  - Haltungsschulung
  - Pausen- und Ausgleichsübungen
  - Informationen über technische, organisatorische und persönliche Maßnahmen

### Infostand „Bring Schwung rein“

- Inhalte**
- Infos über Auswirkungen von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
  - Individuelle Beratung zur Steigerung der Vitalität in lockerer Atmosphäre
  - Aktivierungsübungen für Zwischendurch
  - Übungen für eine bessere Körperwahrnehmung

### Sturzprophylaxe, Koordination und Gleichgewicht

- Inhalte**
- Information und Beratung zum Thema Stolpern, Gangsicherheit und Gleichgewicht
  - Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Raumlage-wahrnehmung
  - Einfache Tests und Übungen
  - Computergestützte Gleichgewichtschallenge (Challenge-Disc)





## 5. Teamevents

Gemeinsame Events sind essenziell für den Erfolg eines Teams. In einer zunehmend kooperativen Arbeitsumgebung fördern solche Veranstaltungen den Aufbau persönlicher Verbindungen zwischen Teammitgliedern. Durch gemeinsame Erlebnisse außerhalb des Arbeitsalltags wird das Teamgefühl gestärkt und die Kommunikation verbessert.

### Teambuilding Ball Games

- Inhalte**
- Kennenlernen diverser Ballsportarten wie Badminton, Basketball, Fußball, Hockey, Volleyball
  - Teamstärkung durch Bewegung
  - Spaß am Spiel
  - Ausüben von Mannschaftssportarten

### Teambuilding Fußball

- Inhalte**
- Lauftraining, Lauftechnik und Balltechnik
  - Koordinations- und Stabilisierungsübungen
  - Spielformen und freies Spiel
  - Kooperationsförderung im Team

### Gemeinsam stark – Outdoor-Teamtage

- Inhalte**
- Stärkung des Teamzusammenhalts
  - Erlebnisorientierte Aufgaben und Spiele
  - Übungen mit anschließender Reflexion
  - Schwerpunkte und Inhalte werden im Vorfeld abgesprochen und vor Ort an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst

## 6. Nachhaltige Sportprojekte

Nachhaltige Sportprojekte haben in Unternehmen eine wachsende Bedeutung erlangt, da sie nicht nur die körperliche Gesundheit der Mitarbeitenden fördern, sondern auch als Instrument zur Förderung der Mitarbeitendenbindung und zur Steigerung der Produktivität einen Beitrag leisten. Unternehmen zeigen mit nachhaltigen Sportprojekten ihr Engagement für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden und investieren gleichzeitig in eine positive Unternehmenskultur.

„Get in Shape“ mit folgenden möglichen Schwerpunkten:

- Ausdauer
- Kraft
- Rücken
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Koordination

- Inhalte**
- Startworkshop hinsichtlich Organisation, Ziele und Erwartungen
  - Spezifische Ein- und Ausgangstest zur Erhebung des IST-Zustands und möglicher Steigerungen
  - Erstellung eines individuellen Trainingsplans
  - Auswertung und Ergebnisbesprechung im Zuge der Ausgangstests





## 7. Hygieneunterweisungen

In allen Verkaufs- und Zubereitungsstätten für Lebensmittel gelten gesetzlich festgelegte Hygieneanforderungen. Um die Gesundheit aller Beteiligten vor unerwünschten Verunreinigungen und Verkeimungen zu schützen, müssen alle Personen, die in diesem Bereich beschäftigt sind, laut Hygieneverordnung 852/2004 einmal jährlich unterwiesen werden. Unsere ASZ Expert:innen aus dem Bereich der Ernährungswissenschaften unterstützen Sie bei sämtlichen vorgeschriebenen Hygienebestimmungen und Unterweisungsaufgaben.

- Personalschulung in Betriebsküchen
- Hygieneunterweisung im Lebensmitteleinzelhandel
- Schulung Hautschutz & Hygiene

Für Beschäftigte in Betriebsküchen erfolgt die jährlich vorgesehene Unterweisung in der Gruppe, um Arbeitsabläufe unter dem Gesichtspunkt der „Guten Hygienepaxis“ zu standardisieren. Die Dokumentation der Schulung und der abschließende Bericht dienen als Bestätigung für die Lebensmittelbehörde.

Im Rahmen von Begehungen werden Mitarbeitende im Lebensmitteleinzelhandel direkt im Arbeitsprozess bezüglich Anwendung von Hygiene- und Hautschutzmitteln beraten, Arbeitsmittel geprüft und die Ergebnisse im Maßnahmenprotokoll festgehalten.

Reinigungskräfte werden nicht nur über den richtigen Umgang mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln geschult, sondern auch in Sachen Hautschutz unterwiesen. Eine Visualisierung mittels UV Lampe kann die Effizienz der Händereinigung veranschaulichen.

## 8. Vorträge für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Essen macht satt. Ausgewogen essen macht leistungsfähig, gesund und stärkt das Wohlbefinden. Ob Außendienst, Schichtarbeit, Büro, Lager oder sonst wo: Die ASZ Ernährungswissenschaftler:innen stellen sich auf die Gegebenheiten im jeweiligen Betrieb ein und zeigen Wege und Alternativen für ein gesünderes Essverhalten auf. Die Vorträge mit einer Dauer von 1,5 Stunden können flexibel in Präsenz vor Ort oder als Webinare abgehalten werden. Vor Ort besteht die Möglichkeit, den Vortrag durch eine Kostprobe zu bereichern.

### Energiekick Ernährung

- Inhalte**
- Bausteine einer gesunden Ernährung
  - Energiegeladen durch den Arbeitsalltag
  - Satt statt platt
  - Ernährungsempfehlungen für jeden Tag

### Wahr oder falsch – Ernährungsmythen aufgedeckt

- Inhalte**
- Aufklärung von Ernährungsmythen, wie z.B.:  
Machen Kohlenhydrate wirklich dick? Hält Superfood was es verspricht?
  - Wissenschaftlich fundierte Antworten auf Ihre Ernährungsfragen
  - Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

### Herzgesund essen

- Inhalte**
- Gesunde Gefäße – langes Leben
  - Risikofaktoren – was dem Herzen nicht schmeckt
  - Mittelmeerkost – Schutzfaktoren
  - Empfehlungen zur Umsetzung einer herzgesunden Kost im Alltag

### Besser essen für Gelenke, Knochen und Muskeln

- Inhalte**
- Verwöhnprogramm für die Gelenke – entzündungsfördernd essen
  - Vitalstoffkick für starke Knochen
  - Gläser hoch für die Bandscheiben
  - Protein-Power für unsere Muskeln

### G'sund bleiben – Immunstark essen

- Inhalte**
- Vitalstoffe – Bodyguards gegen Viren und andere Krankmacher
  - Schutzbarriere Schleimhäute stärken
  - Mikrobiomfutter – gute Nahrung für gute Darmbakterien
  - Immunstarke Rezepttipps





## Sporternährung – Leistung optimieren, Gesundheit erhalten

- Inhalte**
- Richtige Lebensmittelauswahl – wann, was, warum ?
  - Mikronährstoffe – braucht es Supplemente?
  - Ideale Getränkewahl
  - Verletzungspräventive Ernährung

## 10 Wege aus der Zuckerfalle

- Inhalte**
- Wie zu viel Zucker unser Leben schwer macht
  - Zuckerfallen in Lebensmitteln
  - Low Carb oder Zuckeralternativen – was ist die Lösung?
  - 10 Strategien für den Alltag

## Männer essen anders

- Inhalte**
- Status quo: Ess- und Trinkverhalten der Männer in Österreich
  - Was Männern Kraft und Energie gibt
  - Lebensmittel, die satt machen, gut schmecken und gesund sind – kein Widerspruch
  - Strategien für den Alltag



## 9. Ganzheitliche Ernährung – Workshops

In unserer hektischen und anspruchsvollen Welt gewinnt das Bewusstsein für einen ganzheitlichen Lebensstil zunehmend an Bedeutung. Ein zentraler Aspekt dieses ganzheitlichen Ansatzes ist die Verbindung zwischen Ernährung, Bewegung und Psyche. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern hat auch einen Einfluss auf unser emotionales Wohlbefinden und unsere geistige Leistungsfähigkeit.

### Für ein besseres Bauchgefühl – Wie unser Darm denkt und unser Gehirn verdaut

Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Psychologie

- Inhalte**
- Funktionen des Darms
  - Mikrobiom – die WG in unserem Darm
  - Zusammenspiel: Darm – Gehirn – Gefühle
  - Strategien für ein gutes Bauchgefühl

### Gehirnfutter – Seelenfutter

Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Psychologie

- Inhalte**
- Wunderwerk Gehirn und die Moleküle der Gefühle
  - Soul- und Brain-Food – was es kann
  - Essen mit allen Sinnen: mehr Genuss – Strategien gegen Frustessen
  - Lebensmittel für bessere Konzentration, gute Laune und erholsamen Schlaf

### Finetuning – wie wir unsere innere Uhr auf Schlaf, Wohlfühlgewicht und mehr Energie programmieren

Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Psychologie

- Inhalte**
- Einfluss unseres Biorhythmus auf Wohlbefinden und Körpergewicht
  - Die Organuhr – wie wir ticken
  - Von der Kunst, sich zu entspannen
  - Was tun, wenn Schäfchenzählen nicht hilft?

### G'sund bleiben bei Schichtarbeit

- Inhalte**
- Herausforderung Schichtarbeit
  - Spaß mit moderater Bewegung
  - Gemeinsames Zubereiten von gesunden Mahlzeiten
  - Individuelle Zielsetzung für die eigene Gesundheit





## Stärken, Verwöhnen, Wohlfühlen – Bewegung und Essen in Balance

**Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Yoga**

- Inhalte**
- Mehr Kraft, Bewegungsfreiheit & Energie durch gezielte Körperübungen und gutes Essen
  - Gesunde Körperhaltung und Mobilisation, Ausgleichsübungen, Yoga-Inspirationen
  - Welche Ernährungsgewohnheiten helfen mir, mich von innen zu stärken?
  - Verkostung von schmackhaften Snacks aus Zutaten mit hohem antioxidativem bzw. entzündungshemmendem Potenzial

## Frauengesundheit – Was uns ausmacht, was uns guttut!

**Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Psychologie**

- Inhalte**
- Physiologische Besonderheiten von Frauen
  - Unterstützende Ernährung für typisch weibliche Herausforderungen inklusive Kostproben
  - Was der weiblichen Psyche guttut
  - Strategien für unterschiedliche Lebensphasen

## 10. Foodtalks

In einer Zeit, in der Informationen über Essen oft verwirrend sind und Werbung unseren Blick auf Lebensmittel beeinflusst, laden wir Sie zu offenen Gesprächen in Kleingruppen bis max. 8 Personen ein. Dabei decken wir ein breites Spektrum individueller Ernährungsinteressen ab. Wir nehmen uns Zeit, um gemeinsam in die Welt der Lebensmittel einzutauchen und mehr darüber zu erfahren. Gerne kann der Foodtalk im Vorfeld unter ein Spezialmotto gestellt werden.

Zum Beispiel: aktuelle Ernährungstrends, Gewichtsreduktion, ausgewogene Ernährung für Sportler:innen, Beschwerden des Verdauungstrakts. Bei uns finden Sie fundierte Antworten.

- Inhalte**
- Interessen der einzelnen Teilnehmenden werden erhoben
  - Die Ernährungsexpert:innen klären auf
  - Praktische Empfehlungen für den Berufsalltag
  - Erfahrungsaustausch und Diskussion

## 11. Lehrlinge essen smarter

Gesunde Ernährung spielt für Lehrlinge eine entscheidende Rolle. Sie fördert nicht nur die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit, sondern dient auch als Präventivmaßnahme für ernährungsbedingte Krankheiten. In die Gesundheit der Auszubildenden zu investieren, bedeutet einen Grundstein für langfristig gesunde Lebensgewohnheiten zu setzen. Die Lehrlinge erfahren Wertschätzung und Bindung an das Unternehmen.

### G'sund und fit bleiben

- Inhalte**
- Reflexion des eigenen Bewegung- und Ernährungsverhaltens
  - Gemeinsames Zubereiten von gesunden Mahlzeiten
  - Spiel und Spaß mit Bewegung
  - Individuelle Zielsetzung für die eigene Gesundheit

### (B)isst du SMART?

- Inhalte**
- Das SMART-Essen-Prinzip
  - Reflexion der eigenen Ernährungs- und Trinkgewohnheiten
  - Zuckerquiz
  - Gemeinsame Zubereitung und Verkostung von einfachen, gesunden Snacks

### Energydrinks zwischen Kick und Kehrseite

- Inhalte**
- Kick? Auswirkungen von Zucker und Koffein im Körper
  - Kehrseite: Welches Risiko haben High Consumers?
  - Fallbeispiel: Beschwerden, Diagnose und Reaktion eines Jugendlichen
  - Quiz: Teste dein Wissen über Energy Drinks





## 12. Einzelberatungen und Analysen

Einzelberatungen und Analysen bieten die Möglichkeit, Kenntnisse über den persönlichen Gesundheitsstatus zu erhalten. Die Expert:innen gehen auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen jedes:r Einzelnen ein. Damit können individuell abgestimmte Empfehlungen erarbeitet werden.

### Körperprofil mit BIA Plus

- Inhalte**
- Analyse der Körperzusammensetzung als Ausgangsbasis für Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion oder Trainingsoptimierung
  - Messung der Fettmasse inkl. des Viszeralfettes als Parameter für Herz- und Gefäßgesundheit
  - Detailergebnis der Muskelmasseverteilung
  - Ernährungsberatung mit individuellen Empfehlungen

### Ernährungsgewohnheiten unter der Lupe

- Inhalte**
- Ernährungs-Check
  - Beurteilung der Ausgewogenheit des persönlichen Speiseplans
  - Individuelle Beratung und Unterstützung bei persönlichen Zielen
  - Anregungen betreffend der Pausenverpflegung werden anonym an den:die Arbeitgeber:in weitergeleitet

### Herz-Kreislauf-Risikoprofil mit anschließender Ernährungsberatung inkl. Vitamin D Check

**Expert:innenteam aus Arbeitsmedizin und Ernährungswissenschaft**

- Inhalte**
- Ermittlung des persönlichen Risikos durch Messung von Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, BMI und 25-Hydroxy-Vitamin-D
  - Analyse von Risikofaktoren und Tipps zur Reduktion des individuellen Herz-Kreislauf-Risikos
  - Ernährungsberatung: Wie kann ich meine Knochen stärken und das Immunsystem unterstützen
  - Persönliche Empfehlungen für mehr Wohlbefinden

## Gefäßgesundheit mittels ABI mit anschließender Ernährungsberatung inkl. Vitamin D Check

### Expert:innenteam aus Arbeitsmedizin und Ernährungswissenschaft

- Inhalte**
- Gleichzeitige Blutdruckmessung an Armen und Beinen im Liegen zur Erhebung möglicher Durchblutungsstörungen
  - Analyse weiterer Risikofaktoren im Gespräch
  - Messung des 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegels
  - Ernährungsberatung – wie kann ich Knochen, Herz-Kreislaufsystem und Wohlbefinden stärken

## 13. Infostand Ernährung

Infostände bieten eine ausgezeichnete Gelegenheit, das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu schärfen und Menschen zu inspirieren, bewusstere Ernährungsentscheidungen zu treffen. Durch Kostproben, Anregungen, Austausch von Erfahrungen und Rezepten zum Nachkochen kann eine positive Einstellung zur Gesundheit gefördert werden.

### Mögliche Themenbereiche für Infostände u.a. im Rahmen von Gesundheitstagen:

- Herzgesund essen
- Besser jausnen - Lunchideen
- Trink was G'scheits
- Gesund frühstücken
- Zucker – die Dosis macht das Gift
- Besser essen bei Schichtarbeit
- Powerfood für Sport und Bewegung
- Immunstark essen
- Frauengesundheit – was uns ausmacht, was uns guttut!
- Wenn die Nacht zum Tag wird





## 14. Kochworkshops – Teamevents der besonderen Art

Gemeinsames Kochen bietet eine einzigartige Gelegenheit, den Teamgeist zu stärken und gleichzeitig die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung hervorzuheben. Durch die bewusste Auswahl von frischen Zutaten und Vermittlung von ernährungsspezifischem Wissen zu bestimmten Themenbereichen kann ein gesundes Ernährungsverhalten angestoßen werden. Gemeinsam werden schmackhafte Gerichte mit überwiegend regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet und genossen.

### Themen

- Nachhaltig gesund kochen
- Gemüsequicks – einfach gut
- Immunstark essen
- Herzgesund essen
- Süße Sünde
- Energie tanken – mit gutem Essen von innen stärken und außen strahlen
- Frühlingsgefühle – Energiekick Ernährung
- Cool down – erfrischende Sommerküche
- Knackig gschmackige Herbstküche

## 15. Gesundheitsprojekte – Lebensstil optimieren

Unsere Projekte zielen darauf ab, die Mitarbeitendengesundheit zu fördern, die Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu steigern und somit ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen. Die Begleitung von Mitarbeitenden über einen festgelegten Zeitraum ermöglicht eine intensive, umfangreiche Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebensstil und einen nachhaltigen Effekt auf das Gesundheitsverhalten. Aus diesem Grund unterstützen wir Sie mit folgenden Projekten:

## „Get started“ – Keep moving, stay healthy

Mit Expert:innenteam aus Physiotherapie oder Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Psychologie

Projektzeitraum: ca. 3 Monate

- Inhalte**
- Optimierung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens und des psychischen Wohlbefindens mit professioneller Begleitung
  - Startworkshop „Get started“ mit Eingangstests: Körperprofil mit BIA Plus, Fitnessprofil, Herzratenvariabilitätsmessung. Festlegung von persönlichen Zielen
  - Umsetzungsphase mit Gruppenaktivitäten: Entspannungsworkshop, Fitness-training, Kochworkshop
  - Abschlussveranstaltung: „Keep moving, stay healthy“ mit Ausgangstests, Verlaufsbesprechung und Ergebnispräsentation

## Figur Coaching

Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Physiotherapie oder Sportwissenschaft

Projektzeitraum: ca. 2 Monate

- Inhalte**
- Begleitung von Personen, die ihr Gewicht dauerhaft reduzieren möchten
  - Erstgespräch mit Analyse: Erhebung des IST-Zustandes mit BIA Plus, Zielfestlegung
  - Umsetzungsphase mit Ernährungs- und Bewegungstagebuch mit persönlich abgestimmten Ernährungsempfehlungen und Rezepten, Bewegingscoaching vor Ort mit Body Shaping Übungen
  - Abschlussgespräch mit Besprechung von Erfolgsfaktoren / Stolpersteinen, Möglichkeit zur BIA Plus mit Verlaufsbesprechung und Empfehlung weiterer Ernährungsmaßnahmen

## Herzgesund-Challenge

Mit Expert:innenteam aus Ernährungswissenschaft und Physiotherapie oder Sportwissenschaft

Projektzeitraum: ca. 2 Monate

- Inhalte**
- Professionelle Begleitung von Menschen mit erhöhtem Bauchumfang (Frauen >80 cm, Männer >92 cm) und damit Minimierung des Herz-Kreislauf-Risikos
  - Erstgespräch mit Eingangsanalyse (Körperprofil und Fitnessprofil) und Festlegung persönlicher Lebensstilmaßnahmen zur Reduktion des Viszeralfetts
  - Umsetzungsphase mit Tagebuch, Motivationsmail und Bewegingscoaching
  - Abschlussgespräch mit Ausgangstest (Körper- und Fitnessprofil), Verlaufsbesprechung und weiteren Empfehlungen



A decorative graphic consisting of a red square above a blue square, located in the upper right corner of the main image area.

## Der rote Faden durch den Arbeitnehmer:innenschutz

