

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung  
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

## **GESUNDHEIT IM BETRIEB**

### **Betriebliche Gesundheitsförderung „live“ – Beispiele aus der Praxis**

*Birgit Leuchtmann-Wagner, Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE, Andersenweg 12, 38448 Wolfsburg*

---

Wer von seinen Mitarbeitern viel erwartet, muss Ihnen auch etwas bieten – nämlich MEHR GESUNDHEIT.

Sind Mitarbeiter gesünder, wenn Sie den Weg zur Kantine joggen? Vielleicht? Es könnte der Einstieg in ein positives Gesundheitsverhalten sein. Doch Bewegung allein ist nicht alles. Zum „Team Gesundheit“ gehören ebenfalls eine alltagstaugliche, zeitgemäße Ernährung und der Umgang mit Stress. Nur durch das Zusammenwirken der verschiedenen Maßnahmen können gute Ergebnisse erreicht werden. Mit einem individuellen Angebot, das speziell auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter und des Betriebes abgestimmt ist, **„kommt Gesundheit in den Betrieb“**. Dabei kann sich die Palette von Kantinenaktionen über Gesundheitsmessen, Vortragsveranstaltungen, Gesundheitsseminare, Gruppenangebote im Bereich der Bewegung, Entspannung und Ernährung und Schulungen des Küchenteams erstrecken. Die Kunst, damit Programme zur Gesundheitsförderung erfolgreich sind, liegt in der Professionalität, Kreativität, Praktikabilität und im Service.

#### **Maßnahmen – Beispiele aus der Praxis**

- Der Gesundheitsbalken
- Das Gesundheitsseminar
- Die Gesundheitsmesse
- Individuelle Ernährungsberatung
- Gesprächsrunden, z. B. Essen am Arbeitsplatz
- Rezeptwettbewerb – Erstellung eines Betriebskochbuches
- Qualifizierung des Küchenteams
- Kochkurs, z.B. „Kochen und Essen als Tool für Kommunikation zur Teamentwicklung und Gesundheitsförderung für Mitarbeiter“

#### **Finanzierung der betrieblichen Gesundheitsförderung**

Gesetzliche Krankenkassen können qualitätsgesicherte Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung bezuschussen. Zusätzlich können Betriebe Ihre Mitarbeiter durch ein Zeitsponsoring belohnen und/oder bei langfristigen Angeboten den Eigenanteil übernehmen.

#### **Fazit**

Das Ziel in der betrieblichen Gesundheitsförderung ist dann erreicht, wenn der Mitarbeiter die Verantwortung für seine Gesundheit in seinen Alltag selbstverständlich integriert.

Gesundheitsförderung „live“ ist die Chance für jeden Betrieb durch bedürfnisorientierte Konzepte seine Mitarbeiter auf Dauer zu mehr Gesundheit zu bewegen!