



Gesunde Ernährung am Büroarbeitsplatz

**Hannelore Kellner,
Ernährungsberaterin,
Saarbrücken**



Ernährungsbedingte Belastungen der Arbeitswelt durch

- **Überernährung, Adipositas**
- **Fehlernährung**
- **Daraus resultierende Erkrankungen:
z. B. Rückenschmerzen,
Stoffwechselstörungen, Infektanfälligkeit.....**





Die Fakten

- **60 - 80 % der Deutschen haben Übergewicht**
- **25 - 30% haben Adipositas**
- **6 % der Saarländer haben Übergewichtsdiabetes -Spitzenposition**



**ENDLICH EINE STABILE
MEHRHEIT: ÜBER 50 %
VON UNS SIND ZU DICK.**



Hannelore Kellner, 2006



Hannelore Kellner, 2006

Übergewicht ist ungesund...

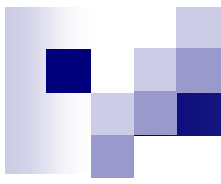




Ziele gesunder Ernährung am Arbeitsplatz

- **Adipositasprävention**
- **Adipositastherapie**
- **Vollwertige Nährstoffversorgung**
- **d.h.: schmackhaftes, nährstoffreiches,
kalorienarmes Essen für tagsüber**





Hannelore Kellner, 2006



Vorteile der Umsetzung im Betrieb

- **Die Mitarbeiter verbringen einen großen Teil des Tages im Betrieb**
- **Abnehmen tagsüber tut am wenigsten weh**
- **Nutzung des sozialen Netzes im Betrieb**
- **Gemeinsames Essen**
- **Gegenseitige Motivation und Unterstützung**





Voraussetzungen

Gelegenheiten schaffen:

- **Kalorienarmes Essen in der Kantine**
- **Catering**
- **Wasser, Obst für zwischendurch**
- **Pausen für gemeinsames Essen**



HAST DU WIEDER DEN
GANZEN TAG IM BÜRO
NICHTS GEGESSEN?!?





Aktionen / Solidarität

- **Der Betrieb nimmt ab (100 Kilo – 1000 Kilo..)**
- **Der Chef nimmt ab ...**
- **Belohnungsmodelle**





Synergie

- **Kooperation mit Experten**

**(Praxis für Ernährungsberatung macht
seit 1989 Adipositas therapie)**





Vorteile..

- **Meetings sind produktiver ohne Völlegefühl**
- **Schlankere Mitarbeiter sind motivierter und fitter**
- **Mehr Gesundheit, weniger Krankheit**

