



# ESSEN UND STRESSMANAGEMENT IM ARBEITSALLTAG

Vorträge | Seminare  
BGF-Programme | Digitale Angebote

# ESS **W**ERT

*Betriebliche Gesundheitsförderung*

Premium-Partner für  
Betriebliche Gesundheitsförderung



# ESSWERT – IHR IDEALER PARTNER

01

## **Von A bis Z für Ihre Gesundheit**

Ob inspirierende Onlinevorträge oder umfassende Gesundheitswochen – wir bieten Ihnen ein Rundum-Paket!

02

## **Schnelligkeit, die zählt**

Ihr Anliegen ist uns wichtig! Wir garantieren, dass Sie innerhalb von 24 Stunden eine Antwort auf Ihre Kontaktanfrage erhalten.

03

## **Maßgeschneiderte Gesundheitslösungen**

Gemeinsam entwickeln wir ein individuelles Gesundheitskonzept, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

04

## **Erfahrung, die überzeugt**

Profitieren Sie von über 20 Jahren Expertise in der Gesundheitsförderung.

05

## **Zertifiziert und vertrauenswürdig**

Unsere Dienstleistungen sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt – Qualität, auf die Sie sich verlassen können!

06

## **Ein Team, das begeistert**

Unser Team aus erfahrenen Experten sorgt für ein unvergessliches Gesundheitserlebnis – weit entfernt von langweiligen Präsentationen!

07

## **Immer am Puls der Zeit**

Wir sind stets über die neuesten Trends und wissenschaftlichen Erkenntnisse informiert, um Ihnen die bestmögliche Unterstützung zu bieten.

08

## **Nachhaltige Betreuung**

Ihre Mitarbeitende können in unseren Praxen für Ernährungstherapie individuell weiter betreut werden – und das sogar bezuschusst durch die gesetzlichen Krankenkassen.

# Inhalt

## VORTRÄGE

- 4 Das Meal-Prep Baukastensystem
- 4 Jobfood
- 5 Stressless im Business
- 5 Fit im Schichtbetrieb
- 5 Stressfresserchen
- 6 Ess-Chaos
- 6 Ernährungsmythen aufgedeckt
- 6 Nahrungsergänzungsmittel im Faktencheck
- 7 Mit Köpfchen durch den Supermarkt
- 7 Essen fürs Immunsystem
- 7 Erholsam Schlafen
- 8 Proteinhyphen – Der Faktencheck
- 8 Aktiv für gute Blutwerte
- 8 Der Säure-Basen-Haushalt-Hype
- 9 Der Stoffwechselcheck
- 9 Darmgesundheit im Faktencheck
- 9 Hormone in Balance
- 10 Frauenpower in den Wechseljahren
- 10 Männergesundheit
- 10 Zyklusfood für Frauen unter 40



## SEMINARE

- 11 Mehr Praxis gewünscht – so geht's!

## DIGITALE ANGEBOTE

- 14 EssWert-Podcast
- 14 BGF-Kurzvideos
- 15 Gesundheitstag TOGO

## BGF-HIGHLIGHTS

- 16 Koch-Teamevents
- 17 Kantinen-Spezial (Verhältnisprävention)
- 17 Kantinencheck
- 18 Der 15-Minuten-Ernährungscheck
- 19 Showcooking: Das Genießer-Event

## NACHGELESEN

- 12 Zielgruppen
- 13 BGF – Vorteile als Arbeitgeber
- 20 Über uns & Kontakt
- 22 Publikationen
- 23 Referenzen

Wir freuen uns auf Sie

Tel.: +49 (0) 931 3051 9695 (Würzburg)

Tel.: +49 (0) 711 4903 9518 (Stuttgart / Horb am Neckar)

hallo@esswert.com

# VORTRÄGE

*Wissen mit Wow-Effekt*

In 60 unterhaltsamen Minuten tauchen wir ein in die Welt von **Jobfood, Essgewohnheiten, Stress** und den Zusammenhang zur **Ernährung im Arbeitsalltag**. Praxisnah, spannend und mit einem Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie.

Unsere Vorträge bieten **praktische Tipps, 15 Minuten Q&A** und lassen sich **auch online** durchführen. Perfekt kombinierbar mit Workshops oder Live-Kochshows – **Wissen, das begeistert!**



## DAS MEAL-PREP BAUKASTENSYSTEM

*Vorbereiten wie ein Profi*

**Meal-Prep spart Zeit, Geld und Nerven – wenn man weiß, wie! Mit unserem Baukastensystem entdecken Sie einfache Rezepte und smarte Lösungen, um den ganzen Tag über gut versorgt zu sein.**

Von schnellen Frühstücken bis hin zu leckeren Snacks – wir erklären, wie Sie mit minimalem Aufwand gesunde Gerichte vorbereiten und die häufigsten Fehler vermeiden. Dabei bleibt es praktisch, unkompliziert und vor allem lecker. Unser Baukastensystem ist flexibel anpassbar und motiviert jeden, kulinarisch bestens vorbereitet in den Job zu starten.

## JOBFOOD

*Lecker durch den Arbeitstag*

**Fast Food oder ausgewogen? Oft bleibt im Arbeitsalltag wenig Zeit für gesundes Essen. Doch das lässt sich ändern!**

Wir zeigen, wie Sie mit einfachen Gerichten Ihre Ernährung optimieren können – ohne Stress und großen Aufwand. Unsere Experten erklären, wie Hormone unseren Körper steuern und Ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen und geben praktische Tipps, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Mit dem richtigen Fahrplan wird Jobfood zur alltagstauglichen Lösung – motivierend, lecker und flexibel!





**Das sollten Sie über unsere Vorträge wissen**

- **60 Minuten** voller Wissen + **15 Minuten Q&A**
- **Teilnehmerzahl flexibel anpassbar**
- **Digitales Handout** mit praktischen Tipps
- **Inklusive saisonaler Rezeptideen mit Kochvideos**
- **Bei Ihnen vor Ort oder online**

## STRESSLESS IM BUSINESS

### *Schluss mit den Stressmonstern*

**Kennen Sie das?** Plötzlich stapeln sich unerwartete Aufgaben, der Termindruck steigt, die Abstimmung mit Kollegen klappt nicht – und dann steht auch noch ein Kunde mit Beanstandungen vor Ihnen.

Diese Stressmonster rauben uns den Fokus, machen uns nervös und sorgen für erste Fehler. Doch keine Sorge: Mit den richtigen Tools und Strategien können Sie diese Monster frühzeitig in die Schranken weisen.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Stressmonster enttarnen und effektiv bekämpfen. Werden Sie zum Ghostbuster und gewinnen Sie Ihre Gelassenheit und Konzentration zurück!

## FIT IM SCHICHTBETRIEB

*Essen, das sich Ihrem Rhythmus anpasst*

**Schichtarbeit bringt Körper und Ernährung oft aus dem Gleichgewicht:** Der Magen rebelliert, die Verdauung streikt, und mangelnder Schlaf macht ständig hungrig. Kein Wunder, dass ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Verdauungsprobleme oder Herz-Kreislauf-Beschwerden in Schichtberufen häufiger auftreten.

Wir helfen Ihnen, die innere Uhr wieder auf Kurs zu bringen! Mit angepassten Ernährungsplänen, einfachen Rezepten und praktischen Tipps zeigen wir, wie Sie trotz wechselnder Arbeitszeiten fit bleiben. Erfahren Sie, welche Nahrungsmittel Ihnen Energie liefern, wann Ihr Körper sie am besten verwerten kann und wie Sie Mahlzeiten clever vorbereiten.

## STRESSFRESSERCHEN

*Wenn die Seele nach Schokolade schreit*

**Nach einem anstrengenden Tag** landen plötzlich Chips und Schokolade im Mund, obwohl Sie eigentlich etwas Gesundes kochen wollten. Stress frisst Disziplin! Aber warum ist das so?

In diesem Vortrag zeigen wir, wie Stress und Essen zusammenhängen, warum wir in solchen Momenten wie ferngesteuert zu Ungesundem greifen und – vor allem – wie Sie Ihre Psyche austricksen können. Erfahren Sie, welche Lebensmittel wahre Nervenbooster sind und wie Sie stressige Tage ohne Reue meistern.

# VORTRÄGE

## ESS-CHAOS

*Essgewohnheiten ändern - so klappt's wirklich*

**Sie wollen sich gesünder ernähren oder ein paar Kilos verlieren – und doch scheitern die guten Vorsätze schneller, als Sie „Diät“ sagen können? Kein Wunder, wenn die Pläne zu groß, zu abstrakt oder schlicht unrealistisch sind.**

In diesem Vortrag zeigen wir, wie Essen und Psyche zusammenhängen und warum es so schwer ist, Gewohnheiten zu ändern. Mit cleveren Tipps und praktikablen Tricks machen wir aus Ihrem Vorhaben einen klaren Plan, der leicht umzusetzen ist – für mehr Wohlbefinden ohne Stress.

## ERNÄHRUNGSMYTHEN AUFGEDECKT

*Keine Chance für Essensmärchen*

**Proteine top, Fett ein Flop? Wer abends isst, nimmt zu? Solche Mythen kursieren zuhauf – aber was steckt dahinter?**

In diesem Vortrag prüfen wir die bekanntesten Ernährungstheorien auf Herz und Nieren. Unsere Experten nehmen kursierende Weisheiten genau unter die Lupe. Wir zeigen Ihnen, was wissenschaftlich belegt ist und worauf Sie getrost verzichten können.

Sie kennen weitere Mythen? Bringen Sie sie mit! Gemeinsam enttarnen wir die Geschichten hinter dem Essen – für mehr Klarheit im Ernährungsdschungel.

## NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL IM FAKTENCHECK

*Pillen, Pulver und Co.*

**Was taugen Pillen, Pulver, Kuren und Co. wirklich?**

Die Regale, Zeitungen und sozialen Medien sind voll von Nahrungsergänzungsmitteln. Die Produktauswahl reicht von Eiweiß-, Diätshakes und Flavdrops, welche ihren Hype in der Abnehmbranche und Fitnessszene genießen bis hin zu diversen Darmkuren, die unverzichtbar seien, wenn man eine gute Verdauung und ein gutes Immunsystem aufbauen möchte.

Der Markt der Nahrungsergänzungsmitteln ist immens gewachsen und für Verbraucher kaum noch zu durchschauen.

Unsere Ernährungsexperten durchleuchten diesen Dschungel mit Ihnen und zeigen unabhängig, was hinter diesen Produkten steckt, welche Effekte wissenschaftlich belegt sind und wovon Sie lieber die Finger lassen sollen.



## MIT KÖPFCHEN DURCH DEN SUPERMARKT

*Tricks entlarven, besser einkaufen*

Der Supermarkt ist eine bunte Welt voller Verlockungen – doch was steckt wirklich hinter den Produkten? Kommt der Geschmack der Hühnersuppe wirklich vom Huhn? Enthält Putenwurst ausschließlich Putenfleisch? Und wie „light“ sind Light-Produkte tatsächlich?

Gesetzliche Vorgaben sorgen zwar für mehr Transparenz, aber wer hat schon Zeit oder Lust, die Zutatenlisten und Nährwertangaben zu entschlüsseln? Oft verstehen wir nicht, was sich wirklich hinter den Fachbegriffen auf der Rückseite verbirgt.

In diesem Vortrag entlarven wir die Tricks der Lebensmittelindustrie. Sie lernen, wie Sie Werbeversprechen durchschauen und bewusster einkaufen. Werden Sie zum Einkaufs-Profi – denn das spart Geld, Kalorien und unnötige Zusatzstoffe!

## ESSEN FÜR'S IMMUNSYSTEM

*Abwehrkräfte auf dem Teller*

Wenn es draußen kälter wird, hagelt es Ratschläge, Wunderpillen und Ernährungstrends, die angeblich Ihr Immunsystem pushen. Aber was steckt wirklich dahinter?

Wir klären, wie Ihr Darm das Zentrum Ihrer Abwehrkräfte bildet, welche Lebensmittel wissenschaftlich erwiesen helfen und wie Sie mit minimalem Aufwand echte Immunbooster zubereiten.

Ein Vortrag voller hilfreicher Tipps, inspirierender Rezepte und einfacher Möglichkeiten, sich abwehrstark und genussvoll durch jede Jahreszeit zu essen.



## ERHOLSAM SCHLAFEN

*Das wichtigste Nichtstun*

Jeder 10. Arbeitsnehmer leidet unter schlechtem Schlaf. Schlaf ist eines der wichtigsten Instrumente für unseren menschlichen Körper, um uns zu regenerieren und zu erholen. Doch wie können wir unseren Schlaf verbessern, dass wir erholt und fit für den nächsten Tag sind?

Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel und Gerichte Sie beim Schlafen unterstützen, welche Stellschrauben Sie besser ruhen lassen und welche Alltagstricks wirklich helfen. So dass wir voller Power in den nächsten Tag starten können.

# VORTRÄGE

## PROTEINHYPE – DER FAKTENCHECK

### *Multitalente im Körper*

Proteine sind wahre Multitalente im Körper – sie liefern nicht nur Struktur für Muskeln, Haut und Haare, sondern sind auch an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. In diesem Vortrag stehen die wichtigsten Fragen rund um Eiweiß im Mittelpunkt: Wie viel Protein braucht der Körper wirklich? Welche Quellen sind besonders wertvoll, und worin unterscheiden sich tierische und pflanzliche Eiweiße?

Wir werfen einen Blick auf gängige Mythen, den Protein-Hype und Missverständnisse – etwa rund um Eiweißshakes, Muskelaufbau oder die Sorge vor „zu viel“ Protein – und stellen diesen fundierte wissenschaftliche Fakten gegenüber.

Mit einer Mischung aus praxisnahen Tipps und klaren Fakten vermittelt dieser Vortrag, wie Proteine zur Gesundheit, Leistungsfähigkeit und zum Wohlbefinden beitragen können – verständlich erklärt und direkt umsetzbar.

## AKTIV FÜR GUTE BLUTWERTE

### *Das richtige Essen gegen Volkskrankheiten*

**Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber, hohe Cholesterinwerte oder Arthrose – was können Sie tun?**

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit der richtigen Ernährung aktiv für gute Blutwerte sorgen. Egal, ob präventiv oder zur Unterstützung bei bestehenden Erkrankungen – erfahren Sie, wie Sie Medikamente reduzieren und Ihre Gesundheit durch gezieltes Essen stärken können!

## DER SÄURE-BASEN- HAUSHALT-HYPE

### *Was wirklich dran ist*

Wurde Ihnen auch schon einmal empfohlen, zu entschlacken? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, eine Säure-Basen-Diät zu starten?

Dann kommt dieser Vortrag genau richtig. Sie erhalten einen fundierten, wissenschaftlich basierten Einblick, was sich tatsächlich hinter diesem Thema verbirgt. Sollten wir regelmäßig entschlacken? Gibt es überhaupt Schlacken in unserem Organismus und wenn ja, was können sie verursachen? Was hat es mit Urinstreifen zur Bestimmung des Säuregehaltes unseres Körpers auf sich und was können wir uns über die Ernährung Gutes tun, um in Balance zu bleiben? All diesen Fragen gehen wir auf die Spur.



## DER STOFFWECHSELCHECK

*Wie funktionieren wir wirklich?*

**Der Stoffwechsel ist für viele Menschen ein undurchsichtiger Prozess. Wie verstoffwechseln wir unsere Nährstoffe wirklich? Wie funktionieren unsere Stoffwechselorgane und vor allem wie können wir diese Systeme beeinflussen?**

In diesem Vortrag erhalten Sie einen kompakten Einblick, wie Ihre Nährstoffe im Körper verarbeitet werden, wie Sie aktiv und positiv diese Prozesse unterstützen können und wie Ihnen dies im Arbeitsalltag praktisch gelingt so dass Sie körperlich, geistig und seelisch in die optimale Balance kommen.



## DARMGESUNDHEIT IM FAKTENCHECK

*Für mehr Energie und Wohlbefinden*

**Darmkuren? Aufbaupräparate für einen gesunden Darm? Das Internet ist aktuell voll mit verschiedenen Methoden, Pillen und Pülverchen, die unsere Darmgesundheit fördern sollen.**

Doch was ist wirklich der aktuelle Stand der Wissenschaft? Was hilft von diesen Produkten tatsächlich und wovon sollten Sie lieber die Finger lassen? Wir decken auf und bringen Licht in den Dschungel der Darmgesundheit. Denn viele Hilfsmittel haben wir bereits in unserer Natur. Erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihre Darmgesundheit fördern und wie echter Darmaufbau gelingt. Für mehr Wohlbefinden und eine gute Verdauung.

## HORMONE IN BALANCE

*Für mehr Energie  
und Wohlbefinden*

**Hormone spielen eine große Rolle für unsere Gesundheit, ob bei Frauen oder Männern. Ob Melatonin, Cortisol oder Schilddrüsenhormone – sie beeinflussen unser Wohlbefinden.**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Hormonbalance mit der richtigen Ernährung und kleinen Alltagstipps im Griff behalten. Für mehr Energie, bessere Gesundheit und ein starkes Gefühl von Power!

# VORTRÄGE

## FRAUENPOWER IN DEN WECHSELJAHREN

### *Ernährung, die hilft*

Die Wechseljahre können unangenehm sein – Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme. Doch Sie müssen diese Beschwerden nicht einfach hinnehmen!

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Hormone ins Gleichgewicht bringen und typische Symptome wie Gewichtszunahme, Heißhunger, Verdauungsprobleme und Schlafstörungen bekämpfen. Unterstützen Sie Ihren Körper in dieser intensiven Lebensphase – mit den richtigen Lebensmitteln und Getränken für mehr Wohlbefinden!

## MÄNNERGESUNDHEIT

### *Mit der richtigen Ernährung fit bleiben*

Männergesundheit beginnt in der Küche! Besonders in der zweiten Lebenshälfte können sich gesundheitliche Wehwehchen bemerkbar machen.

Besonders Männer können durch gezielte Ernährung präventiv gegen gängige Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Gelenkprobleme vorgehen. Erfahren Sie in unserem Vortrag, wie Sie mit einfachen Ernährungstipps große Veränderungen für Ihre Gesundheit erzielen können!

## ZYKLUSFOOD FÜR FRAUEN UNTER 40

### *Nährstoffoptimierte Ernährung*

In diesem Vortrag dreht sich alles um die Bedürfnisse des weiblichen Körpers und die natürlichen Schwankungen im Zyklus.

Wir werfen einen Blick auf kritische Nährstoffe, welche bei Frauen häufig zu kurz kommen, und zeigen, wie eine nährstoffreiche, hormonfreundliche Ernährung dabei helfen kann, Energie, Wohlbefinden und hormonelle Balance zu fördern.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der zyklusangepassten Ernährung: Welche Lebensmittel unterstützen in welcher Phase besonders gut? Wie kann man Heißhunger, Erschöpfung oder Stimmungstiefs über Ernährung positiv beeinflussen?



# SEMINARE

## Intensive-Programme

**Sie wünschen mehr Praxis?** Unsere Seminare vermitteln alltags-taugliches Know-how zu Themen wie Meal-Prep, Wochenplanung sowie Verhaltens- und Verhältnisprävention. Sie können dabei aus **all unseren Vortragsthemen** wählen, diese miteinander kombinieren oder Ihre eigenen Themen einbringen.

### So geht's!



### **i** —

#### Das sollten Sie über unsere Seminare wissen

- Für Gruppen bis zu **30 Personen**
- **2,5 oder 4 Stunden** (Kompakt- oder Intensiv-Seminar)
- **Ganztägiges Angebot (8 Stunden)** möglich  
(z. B. bei Buchung einer Verkostung oder eines Kochworkshops)
- Ausführliches **digitales Handout**, inklusive praktischen Rezepten
- **Vor Ort oder in unseren Kochlounges** (Horb a.N. oder Würzburg)
- **Individuelle Themen** wie z. B. Stressmanagement, Bewegung am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzgestaltung nach Rücksprache möglich

Unsere Angebote  
sind auch als  
Online-Formate  
digital verfügbar.  
Sprechen Sie  
uns darauf an!

## GESUND & MOTIVIERT IM ARBEITSALLTAG

**Wir sind dort, wo Ihre Mitarbeitenden sind – bundesweit und online.** Mit unserem deutschlandweiten Fachkräfte-Netzwerk bieten wir ein breites Portfolio mit vielfältigen Themen, um den unterschiedlichen physischen und mentalen Bedürfnissen Ihres Arbeitsumfeldes zu begegnen. Denn ein ausgewogener Körper und Geist im Berufsalltag ist Ihr größtes Kapital. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass dies auch so bleibt!



Außendienst & Berufskraftfahrer



Groß- & Einzelhandel



Service- & Dienstleistungen



Lager & Logistik



Verwaltungs- & Büroangestellte



Industrie & Fertigung



Rettungsdienst, Sanitäter, Polizei



Reinigung & Instandhaltung



Med. Personal & Pflegekräfte



## BGF – IHRE VORTEILE ALS ARBEITGEBER

- 01 Modernes Firmenimage & attraktives Arbeitsklima
- 02 Zufriedene, gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende
- 03 Psychisch und physisch belastbare Mitarbeitende
- 04 Starkes Teamwork durch fähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- 05 Mehr Umsatz durch hohe Performance und geringe Fehlzeiten
- 06 Optimale Arbeitsbedingungen im Arbeitsumfeld
- 07 Geringe Kosten durch Kostenübernahme & steuerliche Begünstigung

### BGF macht sich bezahlt



*Pro Jahr und pro Mitarbeiterin/Mitarbeiter sind bis zu 600 € steuerfrei. Außerdem können unsere Maßnahmen aufgrund unserer Qualifikation nach §20 Präventionsgesetz von den Krankenkassen unterstützt bzw. auch übernommen werden.*

*Im ersten Schritt gilt es, vorhandene Ernährungsfehler und Stressmonster zu erkennen. Im Zweiten zeigen wir Ihnen, diese nachhaltig zu vermeiden.*

# DIGITALE ANGEBOTE

*Überall und jederzeit verfügbar*

Sie möchten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst entscheiden lassen, wann und wo sie welche BGF-Angebote nutzen möchten? Eingebettet in Ihre Intranet-Anwendungen oder gar in Ihrer eigenen App erreichen Sie Ihre Belegschaft orts- und zeitunabhängig.

## ESSWERT-PODCAST

*Auditiv beraten*

Ob im Homeoffice, auf dem Weg zur Arbeit oder gar in Ihrer Freizeit: Unser vielfältiges Themenangebot im Audioformat rundet Ihre BGF-Maßnahmen kurzweilig und zielführend ab. Vergleichbar mit unseren BGF-Kurzvideos, unterteilt sich der EssWert-Podcast in unterschiedliche Themenbereiche, die Ihrer Belegschaft die wichtigsten Aspekte gesunder Ernährung erläutern und Antworten zu den häufigsten Fragen im Arbeitsalltag bieten.

**i** —

### **Reinhören lohnt sich**

- *Essen on the road – Essenstipps für unterwegs*
- *Ernährungstipps für das Homeoffice*
- *Ernährungsmythen unter der Lupe*
- *Easy After Work Cooking*
- *Stressessen*
- *Meal-Prep*



## BGF-KURZVIDEOS

*Bilder sagen mehr...*

Unsere Kurzvideos stellen vor allem die praktische Umsetzung statt trockener Theorie in den Vordergrund. Sie sind in unterschiedliche Themenblöcke aufgeteilt. Jeder Block beinhaltet mehrere Videos, dauert ca. 15 Minuten und wird begleitet von leckeren Rezepten und digitalen Handouts. So gelingt der Transfer in den Arbeitsalltag.

**i** —

### **Beliebte Themenblöcke**

- *Basic-Cooking: Die richtigen Vorräte und Basics für die After-Work-Küche*
- *Frühstück & Snacks*
- *Schnelle Gerichte im Berufsalltag*
- *Herzgesund genießen*
- *Der gesunde Darm*
- *Essen und Stress*
- *Essen und Schichtarbeit*
- *Abnehmen mit Sven Bach*
- *Ernährung für Freizeitsportler*



## GESUNDHEITSTAG TOGO

*Zein unschlagbares Bundle*

Sie möchten ein umfassendes Paket an digitalen BGF-Angeboten zusammenstellen?

Bei unserem **Gesundheitstag TOGO** erhalten Sie eine durchdachte Zusammenstellung von Vorträgen und Workshops im Videoformat. Inhaltlich adressieren wir die Themenschwerpunkte Bewegung, Stressabbau und Ernährung im Arbeitsalltag. Spannende Formate, wie z. B. "Start your day - das Frühstückskochen" oder unser 60-minütiges Genießer-Event (Showkochen) dürfen dabei natürlich nicht fehlen! Fragen Sie uns nach Ihrer individuellen Zusammenstellung Ihres nächsten, digitalen Gesundheitstages.

### **i** —

#### **Ihre Vorteile**

- Alle Vorträge & Workshops als Videos
- Ausführliche, digitale Handouts
- Alle Inhalte sind für zwei Jahre verfügbar



# KOCH-TEAMEVENTS



## DETAILS

### Teilnehmer

8-25 Personen

### Dauer

ca. 3-8 Stunden

### EssWert-Kochlounges

#### Kochlounge Horb

Am Garnisonsplatz 11  
72160 Horb am Neckar

#### Kochlounge Würzburg

Euro Center  
Wörthstraße 13-15  
97082 Würzburg

Parkmöglichkeiten sind vor Ort ausreichend vorhanden

### Kosten

Individuelles Angebot nach Teilnehmeranzahl und Dauer

### Optional

Räumlichkeiten können auch für interne Meetings genutzt werden; Verpflegung auf Anfrage möglich



## EIN AUSSERGEWÖHNLICHES KOCHERLEBNIS FÜR IHR TEAM

**Unsere Koch-Teamevents in Würzburg und Horb bieten nicht nur eine unterhaltsame und entspannte Atmosphäre, sondern fördern auch die Teamarbeit und Kommunikation innerhalb des Unternehmens.**

Durch das gemeinsame Kochen und Essen entsteht eine besondere Verbundenheit unter den Mitarbeitenden, die sich positiv auf die Zusammenarbeit im Arbeitsalltag auswirkt. Zudem können die Teilnehmer neue Fähigkeiten und Kochtechniken erlernen, die sie auch zu Hause anwenden können. Denn was uns alle verbindet im Arbeitsalltag? **Trotz vollen Tagen ein gutes Essen auf den Tisch zu zaubern.**

### WARUM UNSERE KOCHEVENTS?

**Förderung der Teamarbeit:** Gemeinsames Kochen stärkt die Kommunikation und Zusammenarbeit.

**Gesundheit und Wohlbefinden:** Frische und saisonale Gerichte fördern eine bewusste Ernährung. Wir zeigen, wie schnelle und ausgewogene Gerichte im Alltag gelingen.

**Abwechslung zum Arbeitsalltag:** Lockere und ungezwungene Umgebung zum besseren Kennenlernen.

**Steuerliche Vorteile:** Unsere Referenten sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, dadurch sind unsere Angebote steuerlich absetzbar.

# KANTINEN-SPEZIAL

*Leicht und lecker genießen*

Nach der Sichtung der bisherigen Speisepläne und Gesprächen mit Küchenleitung und Verantwortlichen erstellen unsere Experten **40 Hauptgerichte sowie verschiedene Frühstücksrezepte für die neue Speiseplanlinie.**

Die Rezepte werden von uns **nährwertberechnet**, mit Tipps, Informationen zu Lebensmitteln und Zubereitung ergänzt und als Word-Datei bereitgestellt. Sie können diese weiterverarbeiten und an Mitarbeitende ausgeben.

Dank der transparenten Nährwertdarstellung eignen sich die Hauptgerichte besonders für **Menschen mit Diabetes, hohem Cholesterin oder Bluthochdruck**. Mitarbeitende erhalten die Rezepturen mit Nährwerten und Tipps entweder in Schriftform oder per Internet-Download. Alternativ können die Rezepte als Tablettunterlagen genutzt werden; entsprechende Werbemaßnahmen übernimmt Ihre Marketingabteilung.

Die Gerichte enthalten **keine bedenklichen Zusatzstoffe** und fördern so Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie sind fett- und kohlenhydratmodifiziert und basieren – sofern umsetzbar – auf saisonalen, regionalen und möglichst biologischen Lebensmitteln.

Zur Einführung der Speiseplanlinie sind unsere Experten vor Ort, weisen das Küchenpersonal ein und stehen sowohl dem Küchenchef als auch den Mitarbeitenden während der Hauptessenszeit beratend zur Verfügung.



## KANTINENCHECK

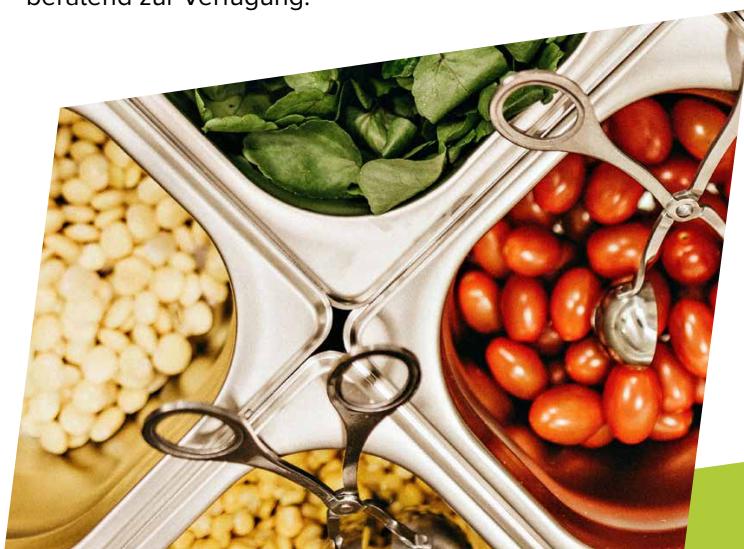
*Bestandsaufnahme & Maßnahmenplanung*

Für eine gezielte Maßnahmenplanung besuchen unsere Experten Ihren Standort und führen eine etwa dreistündige Kantinebegehung durch. Dabei analysieren sie die Kantine, besprechen bestehende Maßnahmen und mögliche nächste Schritte.

Zudem prüfen sie alle Verpflegungsstationen und Automaten im Betrieb. Anschließend erhalten Sie eine schriftliche Ausarbeitung mit Empfehlungen für alternative Befüllungen bzw. Angebote – etwa selbst hergestellte Aufstriche.

*i* —

*Schichtarbeiter bedürfen einer sinnvollen Verpflegung, besonders während der Nachschicht. Bei Bedarf erarbeiten unsere Experten im Rahmen der Aktion geeignete und umsetzbare Modelle, um auch diesen Bereich bedarfsgerecht zu versorgen.*



# GESUNDHEITSTAGE & CO.

## *Individuelle Programme und Bausteine*

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung möchten Sie einen ganz besonderen Tag realisieren? Neben unseren Keynotes, Vorträgen, Seminaren und Kochworkshops bieten wir Ihren Mitarbeitenden bedarfsgerechte Programme zur Verhaltens- und Verhältnisprävention, wichtige Gesundheits-Check-ups, "Easy-Meal-Prep"-Ideen für die Lunchbox und vieles mehr.

### **DER 15-MINUTEN-ERNÄHRUNGSCHECK**

#### *Personlicher Gesundheitswegweiser*

Bei der bioelektrischen Impedanzanalyse werden das Körpergewicht, die Gesamtkörperfettmasse und das für viele Zivilisationskrankheiten (Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Gicht) verantwortliche Bauchfett ermittelt.

Anhand dieser Messergebnisse und unserer therapeutischen Einschätzung werden bei Bedarf effektive Gegenmaßnahmen besprochen. Des Weiteren können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen kleinen Fragenkatalog für das individuelle Gespräch vorbereiten. Themen, wie z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ernährung bei Schwangerschaft und Stillzeit (Allergieprophylaxe bei Kindern) und Sporternährung, sind natürlich willkommen.

Die bioelektrische Impedanzanalyse eignet sich bspw. auch als Programmfpunkt bei Ihrem nächsten Gesundheitstag. Erkundigen Sie sich bei uns nach Kombinationsmöglichkeiten mit ergänzenden Programmfpunkten.

**i** —

#### *Dauer & Maßnahmen*

- *Ganztägig*
- *Ernährungscheck: 15 Minuten  
(bis zu 32 Mitarbeitende pro Tag)*
- *Optional:  
Ernährungscheck & individuelle Kurzberatung:  
Jeweils 15 Minuten pro Person  
(bis zu 16 Mitarbeitende pro Tag)*





## “**UNSER BESTSELLER**

### **SHOWCOOKING: DAS GENIESSEN-EVENT**

*Showcooking mit unseren Experten*

Genießen Sie gerne? Haben Sie Lust auf ein außergewöhnliches Event? Dann ist unser Showcooking genau das Richtige für Sie!

Auf unterhaltsame Weise zeigen Ihnen unsere Ernährungsexperten, wie Sie mit Spaß und Leichtigkeit leckere Gerichte zubereiten. Sie erfahren, welche Lebensmittel sich eignen, welche Ernährungsfehler Sie unbedingt vermeiden sollten und wie Ihnen schnelles Kochen mit wenigen Zutaten gelingt.

Überzeugen Sie sich selbst mit unseren kleinen Kostproben, welche die Teilnehmer probieren dürfen.

**i** —

*Das sollten Sie über Showcooking wissen*

- 90 Minuten
- Teilnehmer: max. 20-25 Personen
- In Ihrem Unternehmen vor Ort
- Beliebte Themen: Easy-After-Work-Cooking, Meal-Prep, Start your day, Speed-Cooking für die Mittagspause
- Enthaltene Maßnahmen: Kleine Kostproben, ausführliches digitales Handout, einfache Rezepte für die praktische Umsetzung



# ÜBER UNS



## *Sven Bach*

Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands. Als Ernährungsberater verfügt er über langjährige Erfahrung im Bereich Gesundheitstage, Motivationsvorträge, Seminare und Kochworkshops für die betriebliche Gesundheitsförderung.

In seinen zwei erfolgreichen Praxen in Stuttgart und Horb am Neckar therapiert er Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Er war selbst übergewichtig (141 kg) und hat durch seine Gewichtsreduktion die Berufung gefunden. Seit 16 Jahren ist er regelmäßig für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig.

Zu seinen Bestsellern zählen Bücher wie: „Der Fettsack – eine Abrechnung mit Diäten und Ihrem Freund – dem Jo-Jo-Effekt“, „Der Gesundheitskochkurs – Cholesterin senken“, „Der Gesundheitskurs – Arthrose“, „Jobfood – schlank und gesund durch den Arbeitsalltag“ und sein aktuelles Buch „Easy-After-Work-Cooking“.

[www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de)

## *Martina Amon*

Martina Amon coacht seit 14 Jahren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen zu einem ausgeglichenen Alltag aus gutem, einfachem Essen und einem entspannten Umgang mit Stressmonstern. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin, weiß sie um die Tücken des Alltags und warum Menschen im stressigen Arbeitsleben am liebsten zum Essen für die Seele greifen und so gar nicht nach ihrer Vernunft handeln. Sie begeistert seit Jahren Unternehmen mit ihren mitreißenden und motivierenden Aktionen und mit Ideen, die für jeden umsetzbar sind. In ihrer Praxis für Ernährungstherapie in Würzburg behandelt sie im Schwerpunkt Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.

Zu ihren Büchern zählen: „111 Rezepte bei Fruktoseunverträglichkeit“ sowie „Wunschfigur ohne Diät“, „111 High-Protein-Rezepte“ und „Easy-After-Work-Cooking“.

[www.nomavita.de](http://www.nomavita.de)

## SIE BRENNEN FÜR EIN GESUNDES UNTERNEHMEN?

Mit über 20 Jahren Erfahrung sind wir Ihr kompetenter Partner für die **Betriebliche Gesundheitsförderung**. Unsere Mission ist es, Ihre Attraktivität als Arbeitgeber für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für Bewerberinnen und Bewerber umfassend zu stärken und zu fördern.



*Treten Sie in Kontakt mit uns*

### Telefonisch

Sprechzeiten: Montag - Freitag 7:00 - 19:00 Uhr

Tel.: +49 (0)931 3051 9695 (*Würzburg*)

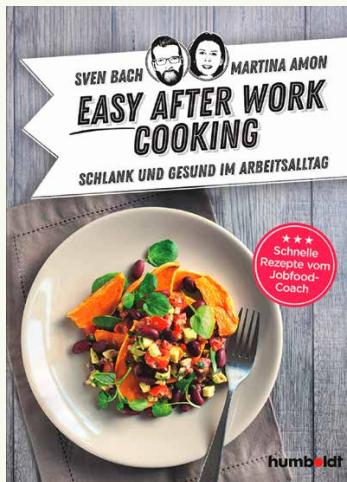
Tel.: +49 (0)711 4903 9518 (*Stuttgart / Horb am Neckar*)

### E-Mail

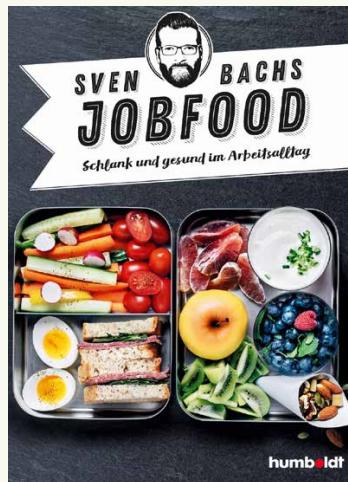
hallo@esswert.com



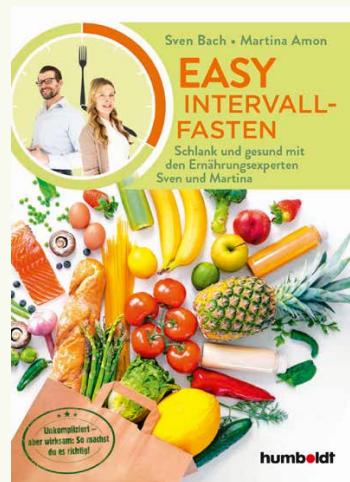
# PUBLIKATIONEN



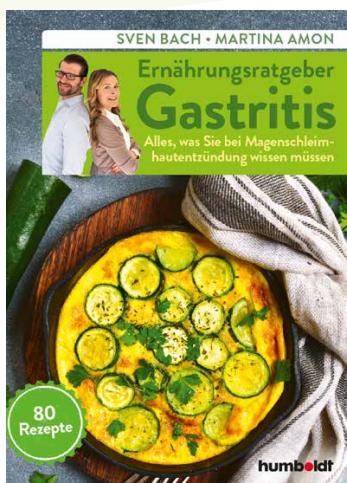
Taschenbuch: 160 Seiten  
 Verlag: humboldt (31. August 2020)  
 ISBN-13: 978-3842629448



Taschenbuch: 148 Seiten  
 Verlag: humboldt (31. August 2018)  
 ISBN-13: 978-3869103327



Taschenbuch: 160 Seiten  
 Verlag: humboldt (23. Februar 2022)  
 ISBN-13: 978-3842630307



Taschenbuch: 152 Seiten  
 Verlag: humboldt (3. September 2021)  
 ISBN-13: 978-3842630154



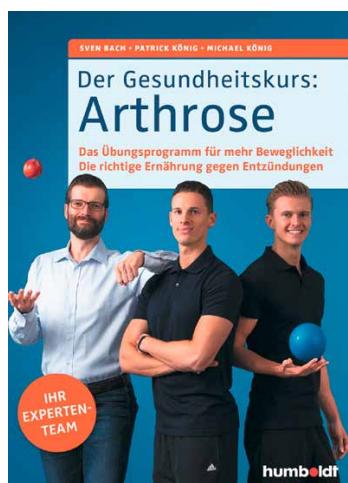
Taschenbuch: 144 Seiten  
 Verlag: humboldt (7. Januar 2019)  
 ISBN-13: 978-3869103273



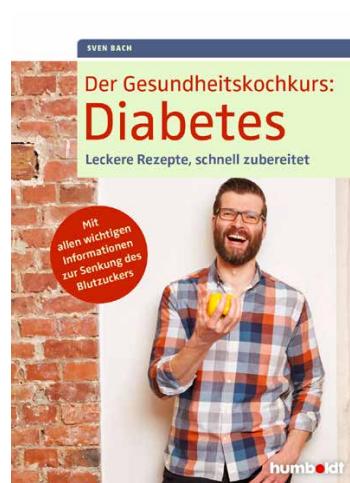
Taschenbuch: 160 Seiten  
 Verlag: humboldt (31. August 2019)  
 ISBN-13: 978-3869106922



Taschenbuch: 160 Seiten  
 Verlag: humboldt (31. August 2020)  
 ISBN-13: 978-3842629479



Taschenbuch: 152 Seiten  
 Verlag: Schlütersche (9. Januar 2017)  
 ISBN-13: 978-3899939507



Taschenbuch: 144 Seiten  
 Verlag: Schlütersche (31. August 2016)  
 ISBN-13: 978-3899938913

# REFERENZEN

## „Ihre Mitarbeitenden im Mittelpunkt“

Gemeinsam\* durften wir mit zahlreichen, spannenden kleinen und großen Firmen, Institutionen und Einrichtungen im kommunalen sowie Gesundheitssektor zusammenarbeiten. Wir freuen uns darauf, Sie schon bald persönlich kennenzulernen.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR FINANZEN UND WIRTSCHAFT



Weitere: IKEA Würzburg // FLYERALARM GmbH // tewipack Uhl GmbH // KVT-Fastening GmbH  
EDEKA Körner // PSI Products GmbH // LEONI Bordnetz-Systeme GmbH // Frankonia Würzburg  
Balthasar Höhn Bauunternehmung GmbH & Co. KG // Lebenshilfe Wohnstätten Mainfranken  
Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. // VBG Würzburg // WVV u.v.m.

\* Einige der ausgewählten Referenzen sind individuelle Referenzen von Martina Amon oder Sven Bach



Gesunde Mitarbeitende -  
erfolgreiches Unternehmen

# ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung

## EssWert GmbH & Co. KG

### Würzburg (Sitz)

Rudolf-Clausius-Straße 66  
97080 Würzburg  
Tel.: +49 (0)931 3051 9695

### Stuttgart

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 4903 9518

### Horb am Neckar

Am Garnisonsplatz 11  
72160 Horb am Neckar  
Tel.: +49 (0)7451 9190 775

hallo@esswert.com  
[www.esswert.com](http://www.esswert.com)