



# ESSEN UND STRESSMANAGEMENT IM ARBEITSALLTAG



Vorträge | Seminare  
BGF-Programme | Digitale Angebote

# ESSWERT

*Betriebliche Gesundheitsförderung*

Premium-Partner für  
Betriebliche Gesundheitsförderung



# WARUM ESSWERT IHR IDEALER PARTNER IST

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 kleines, aber feines 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 Vegan vs. Fleisch
- 6 Erholsam Schlafen
- 7 Mit Köpfchen durch den Supermarkt
- 7 Essen fürs Immunsystem
- 7 Der Säure-Basen-Haushalt-Hype
- 7 Aktiv für gute Blutwerte
- 8 Frauenpower in den Wechseljahren
- 8 Hormone in Balance
- 8 Männergesundheit
- 8 Nutrigenetik
- 8 Darmgesundheit im Faktencheck

### SEMINARE

- 10 Jobfood – Das Seminar
- 11 Richtig essen bei der Schichtarbeit
- 12 Powerfood für Azubis
- 12 Essen im Außendienst

### DIGITALE ANGEBOTE

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

### BGF-HIGHLIGHTS

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

### NACHGELESEN

- 9 BGF – Vorteile als Arbeitgeber
- 13 Zielgruppen
- 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 Frühstücksnacks 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
- live 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.

## 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 gestrost verzichten können.

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



## VEGAN VS. FLEISCH

*Fakten statt Vorurteile*

**Ist vegan wirklich gesünder? Oder liefern Fleisch und tierische Produkte Nährstoffe, die unverzichtbar sind? Und kann eine rein pflanzliche Ernährung zu Nährstoffmängeln führen?**

In diesem Vortrag vergleichen wir die Vorzüge und Schwächen von veganem und tierischem Essen. Sie erfahren, welche Ernährungsform für Ihre Gesundheit die beste ist und wie Sie eventuelle Risiken vermeiden können.

Wir werfen auch einen kritischen Blick auf Fleischersatzprodukte: Welche sind sinnvoll, und bei welchen lohnt sich ein zweiter Blick auf die Zutatenliste? Klarheit statt Verwirrung – für bewusste Entscheidungen.

## ERHOLSAM SCHLAFEN

*Das wichtigste Nichtstun*

**Jeder 10. Arbeitnehmer 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.

## 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!

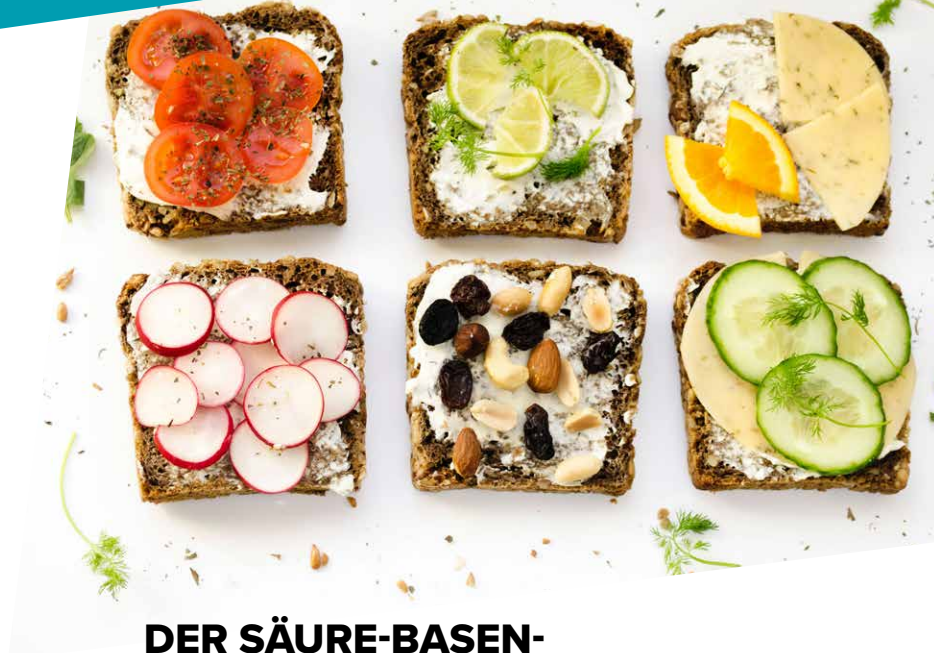
## ESSEN FÜRS IMMUNSYSTEM

*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.



## 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.

## 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!



# 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!

## 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!

## 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!

## NUTRIGENETIK

*Richtiges essen, abgestimmt auf Ihre Gene*

**Wussten Sie, dass viele chronische Erkrankungen in unseren Genen verankert sind? Übergewicht, Diabetes und Osteoporose können genetische Ursachen haben.**

Doch es gibt Hoffnung: Mit der richtigen Ernährung können Sie aktiv Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen und das Risiko für diese Erkrankungen senken. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre genetische Prädisposition verstehen und die optimale Ernährungsweise für sich finden. Entdecken Sie, welche Gene für Ihre gesundheitlichen Herausforderungen verantwortlich sind und wie Sie ihnen mit gezielter Ernährung entgegenwirken können. Werden Sie zum Architekten Ihrer eigenen Gesundheit – abgestimmt auf Ihre Gene!

## DARMGESUNDHEIT IM FAKTENCHECK

*Für mehr Energie und Wohlbefinden*

**Darmkuren? Aufbaupräparate für einen gesunden Darm? Das Internet ist aktuell voll mit verschiedensten 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.



# 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.*

# SEMINARE

## *Intensiv-Programme*

Ob Meal Prep, Wochenplanung, Verhaltens- und Verhältnisprävention: Eingebettet in Ihre Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung fördern unsere Seminare das Know-How und die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden praxisnah und alltagstauglich. Unsere Seminare dauern **2,5 bis 4 Stunden** und sind für bis zu **30 Personen** ausgelegt.

## **JOBFOOD – DAS SEMINAR**

### *Schlank und gesund im Arbeitsalltag*

**Im Arbeitsalltag fällt es vielen Berufstätigen schwer, sich vorzustellen, dass es möglich ist, ohne großen Zeitaufwand gesund und lecker zu Essen. Wir beweisen Ihnen, dass schmackhaftes und ausgewogenes Essen weder zeitaufwändig noch teuer ist.**

Häufig haben sich Gewohnheiten bei vielen Berufstätigen im Laufe der Jahre eingeschlichen und machen sich nun auf den Hüften bemerkbar. Oft, ohne es zu merken, wird zu ungesunden Lebensmitteln gegriffen, weil sie schnell zubereitet und praktisch sind. Wenn dann das Gewicht nach oben geht, sind viele Menschen verwundert und fragen sich, was sie eigentlich falsch machen. Nicht selten sind es nur Kleinigkeiten, auf die man manchmal gar nicht kommt. So kann man mit kleinen Veränderungen das Bewusstsein für das Essen schärfen und gleichzeitig noch die Pfunde schmelzen lassen.

Das Seminar verdeutlicht diese Problematiken und erläutert anhand von vielen Beispielen aus der Praxis, wie man trotz Berufstätigkeit lecker und ausgewogen essen kann. Wir erklären, wie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann und welche Rolle Hormone und Enzyme bei der Ernährung spielen.

### **Wissenswertes über unsere Seminare**

- *Kompakt- oder Intensiv-Seminar nach Wahl zwischen 2,5 - 4 Stunden*
- *bis zu 30 Teilnehmer*
- *ausführliches digitales Handout*
- *inklusive praktischen Rezepten*
- *bei Ihnen vor Ort oder in ausgewählten Locations – auch online*

*Mit unserem deutschlandweiten Fachkräftenetzwerk behandeln wir zudem interdisziplinäre Themenbereiche wie Stressmanagement, Bewegung am Arbeitsplatz und Arbeitsplatzgestaltung. Gerne individualisieren wir unser Angebot passend zu Ihren Anforderungen und können dieses modular erweitern. Wie wäre es beispielsweise mit einer Mini-Kochshow oder einem gemeinsamen After-Work-Cooking?*





## RICHTIG ESSEN BEI DER SCHICHTARBEIT

### *Essen rundum die Uhr*

Der Organismus von Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeitern muss sich immer wieder neuen Rhythmen anpassen. Durch die Schichtarbeit werden die physiologisch reduzierten Körperfunktionen, wie z. B. die Verdauung, das Hormonsystem und der Herz-/Kreislaufrythmus, durch die Aktivphase in der Nacht stark belastet. Darüber hinaus können psychische Erkrankungen die Folge sein.

### **Zielgruppe**

Alle Mitarbeitende, die den einseitigen Begleiterscheinungen der Wechselschicht entgegenwirken und Gewicht reduzieren wollen. Außerdem auch Menschen mit bestehenden oder beginnenden Stoffwechselerkrankungen.

### **Programmpunkte mit praktischen Aktionen**

- Mahlzeitenverteilung während der Wechselschicht.
- Rezeptvorschläge für die Vesperbox.
- Ernährungsmythen aufgedeckt.
- Was und wie viel trinken?
- Macht Fett dick? Gute Fette? Böse Fette?
- Ernährungsabhängige Erkrankungen erkennen.
- Der richtige Weg zur langfristigen Gewichtsreduktion.
- Gesundheitliche Folgen von Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) und Übergewicht.

### **Enthaltene Maßnahmen im Seminar**

- Bioelektrische Impedanzanalyse
- Risikoscore zu Diabetes mellitus und koronaren Herzerkrankungen
- An die Schichten angepasste Tages-/Ernährungspläne für die Teilnehmer, mit Uhrzeiten und Mengenangaben
- Ausführliches digitales Handout

### **Erhebung, Speicherung und Auswertung von Teilnehmerdaten**

Folgende Blutwerte sollten von den Teilnehmern mitgeteilt werden:

Nüchtern-Blutzucker, HbA1c, Harnsäure, LDL, HDL, Triglyceride, CRP, Leberwerte ALT, AST, Gamma GT. Körpergröße, Gewicht und Körperfettanteil werden mit einer bioelektrischen Impedanzanalyse festgestellt.





# SEMINARE



## ESSEN IM AUSSENDIENST

*Auch unterwegs lecker versorgt*

Dass Leberkäs-Wecken, Burger, Cola, Energy-Drinks und Co. nicht gesund sind, weiß jeder. Doch welche Alternativen gibt es, wenn man den ganzen Tag im Auto sitzt und unterwegs ist?

Was allgemein als gesunde Ernährung gilt – also Vollkornbrot, Karottensticks und grüner Tee – ist zwar richtig, aber im Alltag, vor allem im Auto, nur schwer umzusetzen. Die gesunden Begleiter geraten nach wenigen Tagen in Vergessenheit und nur allzu schnell gewinnt der Griff zu Fast Food und gezuckerten Getränken wieder die Oberhand.

In diesem Seminar gehen wir auf die Problematik ein, wie sich das ständige unterwegs sein mit gesundem Essen und Trinken kombinieren lässt. Wir legen dar, auf was unsere Teilnehmer beim Einkauf im Supermarkt oder an der Tankstelle achten sollten, wie sie mühelos leckere Snacks vorbereiten und wie sich unsere gesunden Begleiter den Tag über frisch aufbewahren und transportieren lassen.

## POWERFOOD FÜR AZUBIS

*Der richtige Einstieg ins Berufsleben*

Beim Einstieg in das Berufsleben ändert sich für die jungen Leute das ganze Leben. Nicht nur, dass sich der Biorhythmus umstellen muss, sie müssen länger leistungs- und aufnahmefähig sein und das Arbeits- und das Berufsschulleben unter einen Hut bringen. Wenn die Berufsausbildung mit wechselnden Arbeitszeiten verbunden ist, fällt vielen die Umstellung noch schwerer.

Hinzu kommt der Umstand, dass die Freizeit weniger wird und die körperlichen Aktivitäten meist auch abnehmen. Die Folgen können Übergewicht, Gelenkschmerzen und Bluthochdruck sein, um nur einige wenige Problematiken zu nennen. Eine falsche Ernährung ist häufige Ursache dafür.

### Themen des Seminars

- Berufstätig und gesund ernähren – geht das?
- Warum sind süße Heißhungerattacken bei Stress und körperlicher Anstrengung keine Seltenheit?
- Wie kann ich mich richtig ernähren, um den Anforderungen im Berufsalltag gerecht zu werden?
- Vorschläge für die Vesperbox (Meal Prep).





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

## Gesund und 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

# 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.

### Reinhören lohnt sich:

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

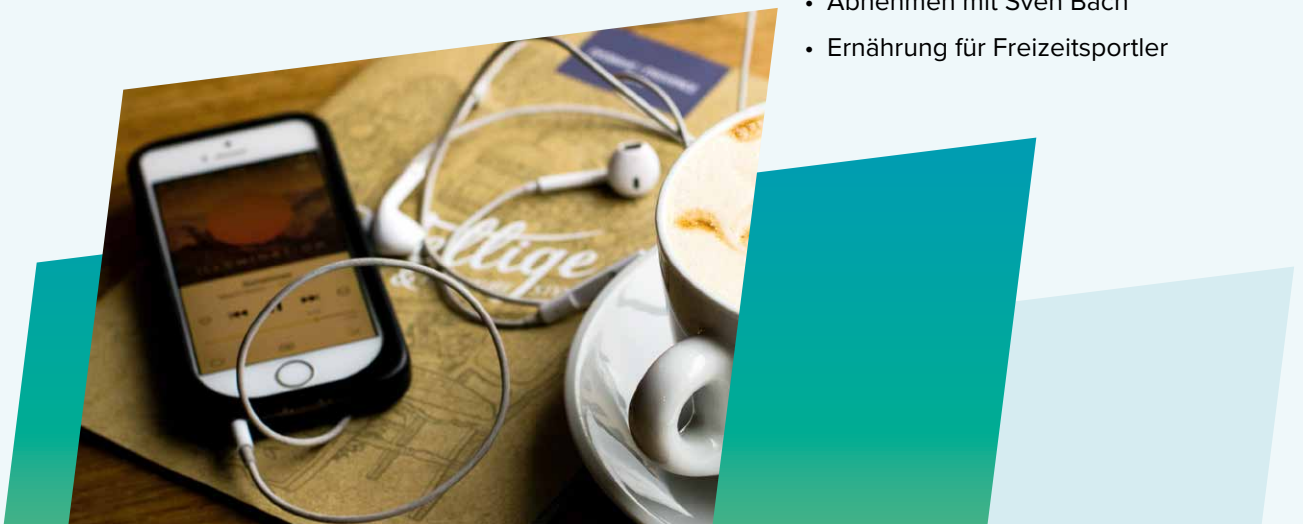
## BGF-KURZVIDEOS

*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.

### 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**

*Ein 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.

### **Ihre Vorteile:**

- Alle Vorträge & Workshops als Videos.
- Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können orts- und zeitunabhängig für sie relevante Themen konsumieren, alle Inhalte sind für zwei Jahre verfügbar.
- Die Inhalte werden von ausführlichen, digitalen Handouts begleitet.



# KOCH-TEAMEVENTS



Ihre Ernährungsexperten Martina Amon (Würzburg) und Sven Bach (Horb) freuen sich auf Sie!



## Details

### Teilnehmer

8-25 Personen

### Dauer

ca. 3-8 Stunden

### EssWert-Kochlounges

#### Bachs lecker Kochlounge Horb

Am Garnionsplatz 11

72160 Horb am Neckar

#### Kochlounge Würzburg (WM Küchen)

Unterdürrbacher Str. 4

97080 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 einer Begutachtung der bisherigen Speisepläne im Betriebsrestaurant und einem Gespräch mit dem Küchenleiter und weiteren Verantwortlichen, werden von unseren Experten Martina Amon und Sven Bach 40 Rezepte für Hauptmahlzeiten und verschiedene Frühstücksrezepte erarbeitet, die im Rahmen der neuen **Speiseplanlinie** im Betriebsrestaurant angeboten werden sollen.

Durch unsere gemeinsame Modifikation entsteht ein **gläsernes Mittagessen**: Die Rezepte werden von uns mit einer Nährwertberechnung, entsprechenden Tipps, spannenden Informationen zu vielen Lebensmitteln und der Zubereitung versehen und als Word-Datei an Sie übersendet. Sie können dann diese Rezepte entsprechend weiterverarbeiten und an Ihre Mitarbeitenden verteilen.

Durch die Darstellung der einzelnen **Nährwerte** ist die Hauptkomponente ideal für **Diabetiker**, Menschen mit **hohem Cholesterin** und **Bluthochdruck**. Geplant ist, dass die Mitarbeitenden, die eines der Gerichte bestellen, das Rezept mit der Nährwertberechnung und den Tipps in Schriftform ausgehändigt bekommen oder über das Intranet downloaden können. **Tipp**: Rezepte können bspw. auch als **Tablettunterlagen** in der Kantine fungieren und zusammen mit den Speisen ausgegeben werden. Derartige Werbemaßnahmen werden von der Marketing-Abteilung in Ihrem Haus übernommen.

Das Mittagessen enthält keine bedenklichen Zusatzstoffe und ist somit eine wichtige Voraussetzung für gesunde, leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Rezepturen sind fett- und kohlenhydratmodifiziert für eine schlanke Linie und ein leichtes Essen für die Leistungsfähigkeit. Eingesetzt werden vorwiegend saisonale, regionale und biologische Lebensmittel, sofern sich das in der Küche umsetzen lässt.

Bei der **Einführung der Speiseplanlinie** werden unsere Experten im Betriebsrestaurant anwesend sein, das Küchenpersonal einweisen und dem Küchenchef für Fragen zur Verfügung stehen. Die Vorstellung der Speiseplanlinie erfolgt zur Hauptessenszeit, sodass einer unserer Experten natürlich auch den Mitarbeitenden, die das Kantenessen in Anspruch nehmen, beratend zur Seite stehen kann.



## KANTINENCHECK

*Bestandsaufnahme & Maßnahmenplanung*

Für den gezielten Einsatz von Maßnahmen und einer Begehung der Kantine vor Ort besuchen unsere Experten Ihren Standort. Bei diesem Termin von etwa 3 Stunden werden die Kantine analysiert, aktuelle Maßnahmen und mögliche Vorgehensweisen besprochen.

Darüber hinaus werden die im kompletten Betrieb aufgestellten Verpflegungsstationen und Automaten überprüft. Im Rahmen einer schriftlichen Ausarbeitung werden Alternativen für die Befüllung der Automaten bzw. für die Verpflegungsstationen (z.B. durch selbst hergestellte Aufstriche) zur Verfügung gestellt.

---

*Schichtarbeiter bedürfen einer sinnvollen Verpflegung, besonders während der Nachtschicht. 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**

#### *Persönlicher 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 Programmpunkt bei Ihrem nächsten Gesundheitstag. Erkundigen Sie sich bei uns nach Kombinationsmöglichkeiten mit ergänzenden Programmpunkten.

---

#### **Dauer und Maßnahmen**

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

# ★★★★★ UNSER BESTSELLER

## SHOWCOOKING: DAS GENIESSER-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.

### **Das sollten Sie über Showcooking wissen**

- 90 Minuten
- Teilnehmer: max. 20-25 Personen
- 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)

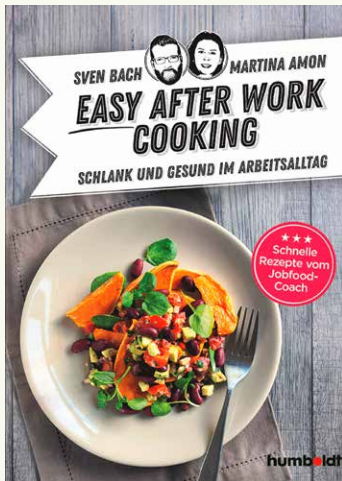
Tel.: +49 (0) 711 4903 9518 (Stuttgart / Horb am Neckar)

### E-Mail

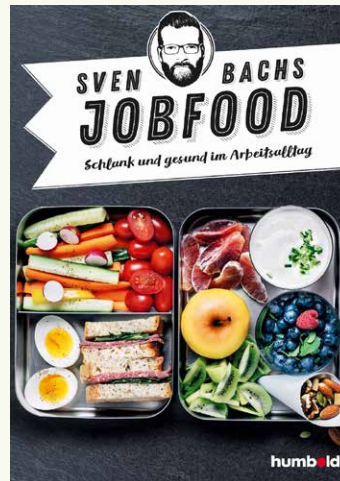
hallo@esswert.com



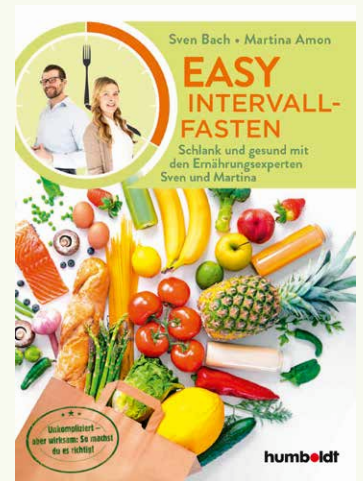
# PUBLIKATIONEN



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



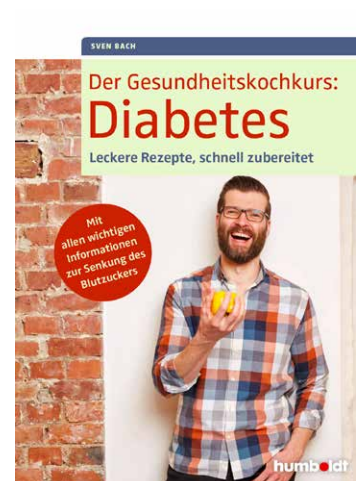
Taschenbuch: 160 Seiten  
Verlag: humboldt (31. August 2019)  
ISBN-13: 978-3869106922



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



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

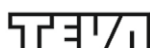


Taschenbuch: 144 Seiten  
Verlag: Schlütersche (31. August 2016)  
ISBN-13: 978-3899938913

# REFERENZENZEN

*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.



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 Garnionsplatz 11

72160 Horb am Neckar

Tel.: +49 (0) 7451 9190 775

[hallo@esswert.com](mailto:hallo@esswert.com)

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