

WILLKOMMEN BEI DER  
**ERNÄHRUNGSBERATUNG**  
TOLLKÜHN



# EAT AND WORK

Ernährung in der  
betrieblichen  
Gesundheitsförderung



FÜR JEDES UNTERNEHMEN DAS PASSENDE KONZEPT

# INHALT

- SEITE 3 **ÜBER MICH**
- SEITE 4 **WARUM** Drei Gründe für die betriebliche Gesundheitsförderung
- SEITE 5 **DIE VORTEILE** Acht Vorteile für Sie und Ihre Mitarbeiter & Drei Steuerliche Vorteile für Sie

## VORTRÄGE, COACHINGS & WORKSHOPS

- SEITE 6 **JOB FOOD** Fitte Mitarbeiter für leistungsstarke Unternehmen
- SEITE 7 **BRAIN FOOD** Futter fürs Gehirn
- SEITE 8 **FRÜHSTÜCK TO GO** Essen für Eilige
- SEITE 9 **LUNCHTIME** Herrliche Auszeit im Arbeitsalltag
- SEITE 10 **SUPERFOOD** Sinn oder Unsinn
- SEITE 11 **SCHICHT IM SCHACHT** Gesund essen bei Schichtarbeit
- SEITE 12 **EINKAUFSTRAININGS** Gesund essen beginnt beim Einkauf
- SEITE 13 **SPEED BERATUNG** Individuelles, kurzes Ernährungscoaching im Unternehmen
- SEITE 14 **GRUPPEN COACHING** Tipps und Tricks für den Alltag
- SEITE 15 **KOCHWORKSHOPS** Gesunde Ernährung in die Praxis umsetzen
- SEITE 16 **UMSETZUNG UND KOSTEN**
- SEITE 17 **MEINE KUNDEN**
- SEITE 18 **SAGEN SIE HALLO!**



# ÜBER MICH

## **NATASCHA TOLLKÜHN**

Seit über zwei Jahrzehnten bin ich als staatlich anerkannte Diätassistentin in der Ernährungsberatung und -therapie tätig und habe langjährige Erfahrung in den Bereichen Gesundheitstage, Vorträge und Workshops für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).

Mit Begeisterung und Elan setze ich mein Fachwissen für ihr Unternehmen ein, um Ihre Mitarbeiter bei der Umsetzung eines gesunden Arbeitsalltags zu unterstützen.



# WARUM ?

## WARUM GUTE ERNÄHRUNG SO WICHTIG IST?

### 1 GEISTIGE HOCHLEISTUNG

Die tägliche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration.

### 2 BELASTBARKEIT

Eine ausgewogene Ernährung macht widerstandsfähiger gegenüber Stress und reduziert die gesundheitlichen Folgen von chronischen Belastungen,

### 3 BASIS FÜR GESUNDHEIT

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit. Zahlreiche Erkrankungen sind direkt oder indirekt mit Fehl- oder Mangelernährung verbunden, allen voran die sogenannten Volkskrankheiten Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Formen von Krebs.

Die Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung haben zum Ziel, gesunde Verhaltensweisen zu fördern und vermeidbare gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz abzubauen.

**QUELLE** Bundesministerium für Gesundheit (2014), Seite 40



# DIE VORTEILE

## ACHT VORTEILE FÜR SIE UND IHRE MITARBEITER

- 1 Steigerung und langfristiger Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- 2 Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- 3 Gesteigerte Motivation und Konzentration der Mitarbeiter
- 4 Imagevorteile für Mitarbeiterbindung oder -gewinnung
- 5 Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- 6 Förderung der Eigenverantwortung der Mitarbeiter, ihre Gesundheit zu stärken
- 7 Steigerung der Produktivität und Qualität
- 8 In der Regel Bezuschussung durch die Krankenkassen

## DREI BGF- STEUERVORTEILE: GESUNDHEIT MACHT SICH BEZAHLT

- 1 Gesunde und fitte Arbeitnehmer sind das wichtigste Kapital für ein leistungsstarkes Unternehmen
- 2 Investieren Sie 600 Euro pro Jahr und Mitarbeiter steuer- und sozialabgabenfrei in die Gesundheit Ihres Unternehmens  
Steuerliche Vorteile durch Gesundheitsförderung über § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG), 2009
- 3 Die Primärprävention und Betriebliche Gesundheitsförderung nach §§20 und 20a des fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V) wird von Steuer und Sozialabgaben befreit

## FITTE MITARBEITER FÜR LEISTUNGSSTARKE UNTERNEHMEN

Fragen Sie sich, wie man es schafft, auch im hektischen Arbeitsalltag ein wenig gesünder und trotzdem lecker zu essen? Es gibt viele Gründe, warum wir während der Arbeitszeit nicht immer richtig essen und trinken.

Die Auswahl der Lebensmittel und der Mahlzeitenrhythmus sind eng mit der Leistungsfähigkeit verbunden. Kaffee in Unmengen, dazu Kuchen und Kekse – so sieht der Büroalltag meist aus. Unregelmäßige und unausgewogene Ernährung, gepaart mit wenig Bewegung führen u.a. zu Leistungsabfall, Übergewicht, Magen-Darm-Beschwerden und vermindert zudem das Wohlbefinden.

In diesem Vortrag erhalten Sie neben praktischen Rezepten, Tipps und Tricks, auch diverse Lebensmittelverkostungen.

**TEILNEHMER** unbegrenzt  
**ORT** in Ihrem Unternehmen  
**DAUER** 60 Minuten



# BRAIN FOOD

## FUTTER FÜRS GEHIRN

Fühlen Sie sich nach einem langen Büroalltag manchmal so, als wären Sie einen Marathon gelaufen? Süße Nervennahrung oder Fast Food bei Stress und körperlicher Anstrengung sind bei Ihnen keine Ausnahme?

Wie Sie fit im Job und leistungsfähig bis ins hohe Alter bleiben – mit einer ausgewogenen Ernährung und gesundem Naschen ist dies möglich.

In diesem Fachvortrag erhalten Sie Tipps und Tricks für Brain Food und Rezeptvorschläge für die Brotbox.

**TEILNEHMER** unbegrenzt  
**ORT** in Ihrem Unternehmen  
**DAUER** 60 Minuten



# FRÜHSTÜCK TO GO

## ESSEN FÜR EILIGE

Welcher Frühstückstyp sind Sie? Bekommen Sie morgens *nichts runter* oder brauchen Sie unbedingt *etwas im Bauch*? Egal wie - meist bleibt im Arbeitsalltag nie viel Zeit für ein ausgewogenes Frühstück.

Erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag, wie Sie Ihren Tag optimal mit schnellen und einfachen Frühstücksideen starten und nehmen Sie an einer Lebensmittelverkostung teil- der perfekte Start in den Arbeitstag.

**TEILNEHMER** unbegrenzt  
**ORT** in Ihrem Unternehmen  
**DAUER** ab 60 Minuten





# LUNCHTIME

## HERRLICHE AUSZEIT IM ARBEITSALLTAG

Fällt es Ihnen schwer, sich tagsüber gesund und ausgewogen zu ernähren? Im Büro, wo Kochmöglichkeiten begrenzt sind, kann eine gute Vorbereitung und ein Wasserkocher helfen, ohne viel Aufwand und Herdplatte, ein leichtes, sowie sättigendes Gerichte zuzubereiten, so dass Ihr Blutzucker auf Achterbahnfahrten verzichtet und Sie dadurch ohne große Zuckergelüste den Tag überstehen.

In meinem Workshop bereiten wir gemeinsam gesunde und schnelle Snacks für die Mittagspause zu - auch wenn im Arbeitsalltag *eigentlich* keine Zeit (oder Lust) vorhanden ist.

**TEILNEHMER** individuelle Absprache

**ORT** in Ihrem Unternehmen

**DAUER** individuelle Absprache



# SUPERFOOD

## SINN ODER UNSINN?

Avocado, Chiasamen oder Kurkuma, ständig kommen neue und exotische Lebensmittel hinzu. Was können Sie und was nicht? Oder gibt es sogar bessere Alternativen?

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, ob wir Superfoods benötigen, ob sie ihr Geld wert sind und wie sie schmecken. Neben Lebensmittelverkostungen diverser Superfoods bereiten wir uns einen vitaminreichen und leckeren Smoothie zu.

**TEILNEHMER** individuelle Absprache

**ORT** in Ihrem Unternehmen

**DAUER** individuelle Absprache



# SCHICHT IM SCHACHT

## GESUND ESSEN BEI SCHICHTARBEIT

Welche Rolle spielt Ihre Ernährung bei der Arbeit? Greifen Sie häufiger zu Schokoriegel, Süßgetränk und Kaffee? Oder was hält Sie fit und leistungsfähig? Schichtbetrieb und gesunde Ernährung – ein Widerspruch?

In diesem zertifizierten Präventionskurs erhalten Sie praxistaugliche Tipps rund um die optimale Mahlzeiten-gestaltung. Sie werden sehen: sich einfach gut und lecker zu ernähren ist möglich und ganz nebenbei gehen Sie mit mehr Power und Lebensfreude durch Ihren Arbeitsalltag.

**TEILNEHMER** unbegrenzt

**ORT** in Ihrem Unternehmen

**DAUER** individuelle Absprache

©Kraaibeek GmbH



# EINKAUFSCOACHING

## GESUND ESSEN BEGINNT BEIM EINKAUF

Essen fängt beim Einkauf an, doch fällt es nicht immer leicht, beim Angebot im Supermarkt den Überblick zu bewahren.

Gemeinsam durchleuchten wir die Tricks der Lebensmittelhersteller, weiterhin erhalten Sie praktische Tipps rund um das Thema Essen und Genießen direkt am Marktregal.

TEILNEHMER 8 bis 10

ORT Supermarkt vor Ort

DAUER 60 bis 120 Minuten



# SPEED BERATUNG

## INDIVIDUELLES ERNÄHRUNGS-COACHING IM UNTERNEHMEN

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Sebastian Kneipp

Ihre Mitarbeiter erhalten in einem individuellen Ernährungscoaching einfache Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Lebensmittelauswahl optimieren können, um mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein.

TEILNEHMER 3 Teilnehmer pro Stunde

ORT in Ihrem Unternehmen

DAUER 20 Minuten pro Mitarbeiter



# GRUPPEN COACHING

## INA- ICH NEHME AB! DAS 12-SCHRITTE-PROGRAMM ZUM THEMA GEWICHTSREDUKTION

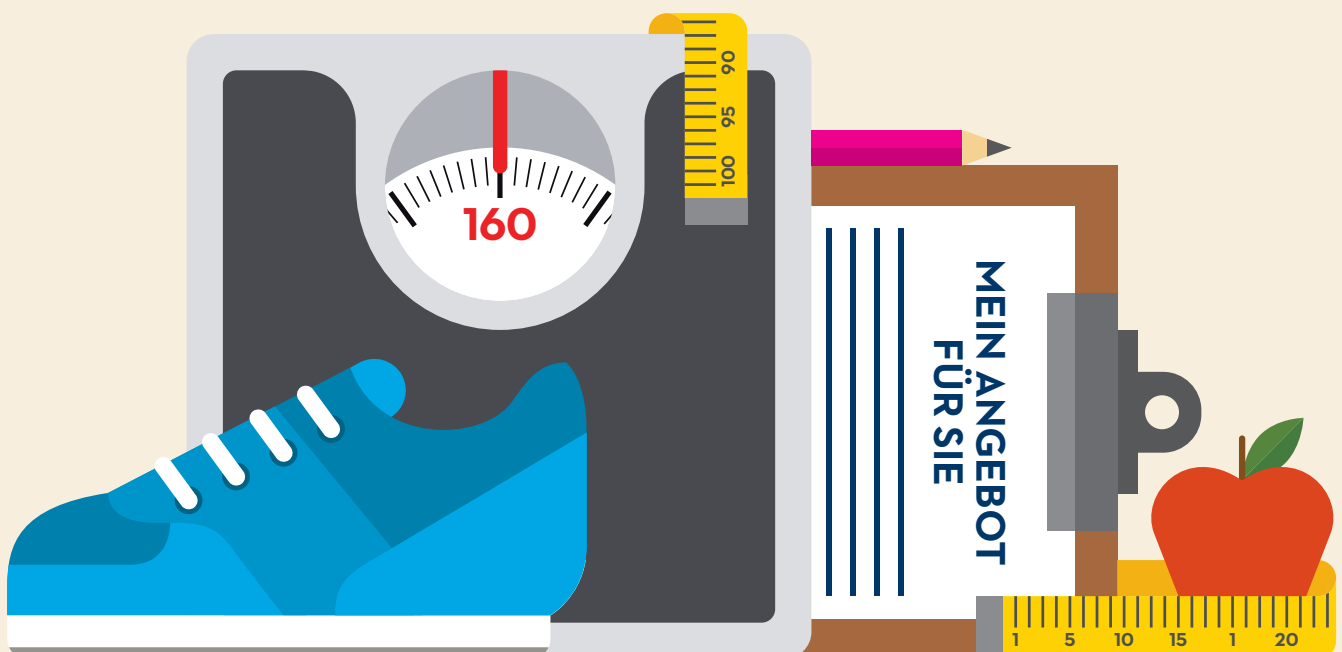
Das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entwickelte Kurskonzept *ICH nehme ab* wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird nach §20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst

Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt neben ernährungsphysiologischen und psychologischen Aspekten auch Bewegung und Entspannung.

TEILNEHMER maximal 12

ORT in Ihrem Unternehmen, Lehrküche vor Ort

DAUER 12 Wochen, je ca. 90 Minuten



# KOCHWORKSHOPS

## TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG

- Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter stellen die Basis für ein erfolgreiches Unternehmen dar
- Teambuilding mit innovativem Kochspaß
- Gemeinsam bereiten wir frische, schnelle und gesunde Gerichte zu
- Sie erhalten nebenbei wertvolle Tipps und Tricks für eine ausgewogene und schnelle Küche

After-Work-Cooking, Meal Prep, saisonale Küche, vegetarisch genießen oder Power- Smoothies - ohne viel Aufwand und ohne Zusatzstoffe.

**TEILNEHMER** maximal 12

**ORT** bei Ihnen vor Ort, bei vorhandener Küche in Ihrem Unternehmen

**DAUER** individuelle Absprache



# UMSETZUNG & KOSTEN

## DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG

- Zentrale Betreuung im Hauptsitz
- Betreuung der Mitarbeiter am jeweiligen Standort
- Angebote sowohl innerhalb als auch außerhalb der Arbeitszeiten möglich

## KOSTEN

Die Preise für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung richten sich nach Umfang der Angebote, Aufwand der Maßnahmen und/oder der Teilnehmerzahl.





# MEINE KUNDEN

## AUSGEWÄHLTE REFERENZEN

- Die Johanniter – aus Liebe zum Leben
- JobCenter Region Hannover
- Steuerberaterverband Niedersachsen Sachsen Anhalt e.V.
- DAK – Gesundheit
- Nexans – brings energy to life
- Solvay – asking more from chemistry
- AirBerlin – Fluggesellschaft
- Combi Verbrauchermarkt
- Kindertagesstätte BundStifte Hannover
- Grundschulen in Niedersachsen und Berlin
- und viele mehr



# SAGEN SIE HALLO!

## IST IHR GEWÜNSCHTES THEMA NICHT DABEI?

Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung konzipiere ich individuell nach den Wünschen und Bedürfnissen Ihres Unternehmens. Diese sind im Rahmen der Freigrenzen nach § 3 Nr. 34 EStG steuerfrei

## SAGEN SIE HALLO!

Ich freue mich auf Ihr Feedback und eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

### Natascha Tollkühn

staatlich examinierte Diätassistentin,  
zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

TELEFON 0176 62148081

MAIL [info@ernaehrungsberatung-tollkuehn.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-tollkuehn.de)

WEB [www.ernaehrungsberatung-tollkuehn.de](http://www.ernaehrungsberatung-tollkuehn.de)



## IMPRESSUM

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH Natasch Tollkühn

GESTALTUNG & ILLUSTRATIONEN Friederike Hofmann / [www.weloveyouall.com](http://www.weloveyouall.com)

FOTO SEITE 3 Foto Studio Hirsch / W. Schenk GmbH