



Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

**PROGRAMM DES GESUNDHEITSTAGES
FÜR ALLE BESCHÄFTIGTEN DER HAW, AM 16. MAI 2018**



Impressum

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Berliner Tor 5
20099 Hamburg

Herausgeber: Dr. Wolfgang Flieger, Kanzler

Betriebliches Gesundheitsmanagement
in Kooperation mit der TK

Redaktion: Corinna Röhl
Layout: Sophie Richter
Titelfoto: Ina Nachtweh
Druck: viaprinto, April 2018
Auflage: 1500 Stück

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich freue mich sehr, Ihnen das Programm zum HAW Gesundheitstag vorstellen zu können.

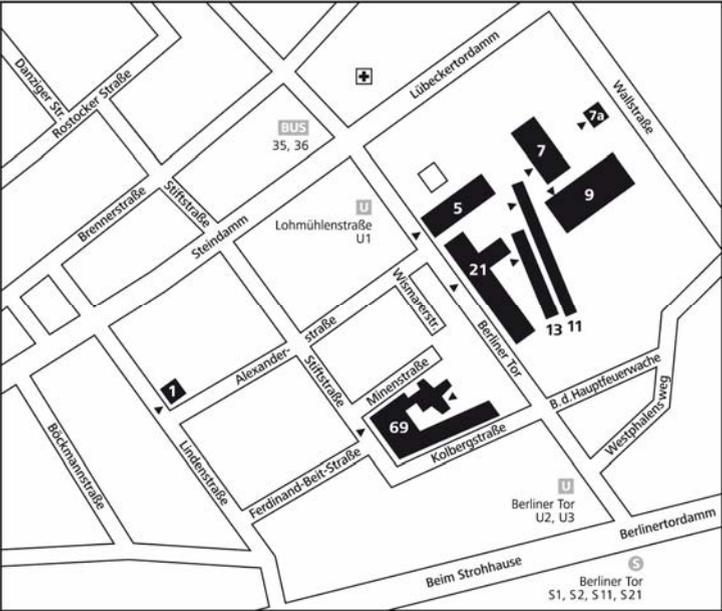
An diesem Tag erwartet Sie ein vielfältiges Angebot rund um das Thema „Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag“. Das Programm sieht Kurzvorträge, diverse Informationsstände sowie Körperanalysen vor. Sie erhalten u.a. Tipps für eine gesunde Mittagsverpflegung oder lernen den Zusammenhang von Ernährung und Leistungsfähigkeit kennen. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich zu einer Körperanalyse anzumelden, bei der Sie individuelle Handlungsempfehlungen zu Ihrem persönlichen Gesundheitszustand erhalten. Abgerundet wird der Gesundheitstag durch viele leckere gesunde Verkostungen!

Ich hoffe, Sie zahlreich zu den verschiedenen Angeboten und Vorträgen begrüßen zu dürfen.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'W. Flieger'.

Dr. Wolfgang Flieger, Kanzler

HAW Hamburg
Lageplan



Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Bernd Kasper / pixelio.de

Ort:
Berliner Tor 21, Aula

Zeit:
9:30 - 15:00

Wir möchten Sie herzlich zum Gesundheitstag 2018 einladen!

Ab 9:30 Uhr öffnen wir die Türen für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HAW Hamburg.

Dr. Wolfgang Flieger, wird diesen Tag dann um 10:00 Uhr offiziell eröffnen.

Sie haben danach die Möglichkeit, sich an den Ständen und im Rahmen der Angebote rund um das Thema „Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag“ zu informieren und darüber mit Kolleg*innen ins Gespräch zu kommen.

Alle Angebote dürfen innerhalb der Dienstzeit besucht werden.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich für die Körperanalysen vorher anmelden müssen.

Ihr BGM-Team

Körperanalysen

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Die Techniker

Hinweis:
Anmeldung erforderlich!

Ansprechperson:
Die Techniker

Ort:
Berliner Tor 21, Aula

STOFFWECHSELANALYSE

Mit dieser Messung wird das individuelle Stoffwechselprofil analysiert. Neben dem exakten Ruheumsatz wird ermittelt, inwieweit der Körper aktuell über die Fett- und Kohlenhydratverbrennung verstoffwechselt. Die Messung wird mittels einer Atemgasanalyse im Ruhezustand durchgeführt. Hierfür wird in eine Vorrichtung ruhig ein- und ausgeatmet. Die eigentliche Messung dauert ca. 4 Minuten und wird im Sitzen durchgeführt. Im Anschluss erhalten Sie Ihre Ergebnisse und Handlungsempfehlungen.

Bei Interesse, melden Sie sich bitte für dieses Angebot an.

(siehe Hinweise zur Anmeldung)

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Die Techniker

Hinweis:
Anmeldung erforderlich!

Ansprechperson:
Die Techniker

Ort:
Berliner Tor 21, Aula

INFRAROT-KÖRPERANALYSE

Die Körperfettanalyse per Infrarot liefert aussagekräftige Ergebnisse zur Bewertung des Körpergewichts bzw. der Körperzusammensetzung. Die komfortable Messung erfolgt über einen Lichtsensor an einem definierten Referenzpunkt des Oberarms. Zusätzlich wird standardmäßig eine Bauchumfangmessung durchgeführt, die auch Auskunft über die regionale Fettverteilung bzw. den Risikofaktor „Inneres Bauchfett“ gibt. Die Ergebnisse werden auf Basis alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte ausgewertet. Die Mess- und Beratungsdauer beträgt ca. 10 Minuten.

Bei Interesse, melden Sie sich bitte für dieses Angebot an.

(siehe Hinweise zur Anmeldung)

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Die Techniker

Hinweis:
Anmeldung erforderlich!
Ansprechperson:
Die Techniker
Ort:
Berliner Tor 21, Aula

BLUTZUCKER- UND CHOLESTERINMESSUNG

Bei dieser Messung wird der aktuelle individuelle Blutzucker- und Cholesterinwert ermittelt. So können auf einfache Weise auffällige Werte erkannt und entsprechende Folgemaßnahmen empfohlen werden. Mit einer Stechhilfe wird Ihnen vorsichtig ein kapillarer Blutstropfen an der Fingerkuppe entnommen. Dieser wird auf einen Teststreifen aufgetragen. Anschließend errechnet und visualisiert das Gerät den entsprechenden Wert.

Bei Interesse, melden Sie sich bitte für dieses Angebot an.

(siehe Hinweise zur Anmeldung)

Anmeldung zu
den Körperanalysen



Foto: Tim Reckmann_pixelio.de

Ansprechperson:

Josephine Mack
(studentische Hilfskraft)

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch für dieses Angebot an und vereinbaren einen Termin mit Frau Josephine Mack.

Die Anmeldung ist **nur** an folgenden Tagen möglich:

Montag, 07. Mai 2018
zwischen 15:00 und 16:30 Uhr

Dienstag, 08. Mai 2018
zwischen 10:00 und 12:00 Uhr

Tel. : 0176 4285 1169

Vorträge

Mittwoch, 16.05.18
10:00 - 10:20 Uhr



Referentin:
Rowena Alber
(Dipl. Ökotrophologin)

Ort:
202, BT 21

Uhrzeit:
10:00 - 10:20 Uhr

„FIT DURCH DEN ARBEITSTAG - CLEVER ESSEN GEGEN MITTAGSTIEF UND HEIßHUNGER-ATTACKEN“

Gesunde Ernährung, Leistungsfähigkeit und Genuss? Gern, aber wie? Viele Empfehlungen sind bekannt und doch scheitert die Umsetzung im Alltag. Das Mittagstief und Heißhunger-Attacken sind Erscheinungen, die direkt mit unserem Essverhalten verbunden sind. Mit cleveren Ess-Strategien können Gewohnheiten verändert, sowie die Konzentration und Leistungsfähigkeit über den Tag positiv beeinflusst werden. Für die praktische Umsetzung erhalten Sie Tipps zu gesunden Pausensnacks.

Mittwoch, 16.05.18
11:00 - 11:20 Uhr



Pixabay.com

Referentin:
Prof. Dr. Anne Flothow
(Prof. Gesundheitspsychologie)

Ort:
202, BT 21

Uhrzeit:
11:00 - 11:20 Uhr

„ESSEN UND STRESS“

Stressbedingte Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Viele Menschen reagieren auf Stress mit einem veränderten und meist wenig gesundheitsförderlichen Essverhalten. Einigen schlägt der Stress „auf den Magen“ und sie haben wenig Appetit. Bei anderen steigt das Verlangen insbesondere nach fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln. In stressigen Zeiten ist es wichtig fit und leistungsfähig zu bleiben. Dazu kann eine bedarfsgerechte Ernährung einen wichtigen Beitrag leisten.

Worauf Sie beim Essen in Stresssituationen achten sollten, erfahren Sie hier!

Mittwoch, 16.05.18
11:40 - 12:00 Uhr



Foto: stock.adobe.com/ID=7773992

Referentin:
Prof. Dr. Sibylle Adam
(Prof. Ernährungswissenschaft)

Ort:
202, BT 21

Uhrzeit:
11:40 - 12:00 Uhr

„BRAINFOOD - GUT ESSEN, MEHR LEISTEN!“

Ihre Leistungsfähigkeit geht durch den Magen - mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Gedächtnisleistung gezielt auf Trab bringen. Unser Gehirn ist auf eine kontinuierliche und ausreichende Energieversorgung und Nährstoffzufuhr angewiesen. Schon geringe Versorgungslücken können Folgen haben: Sie fühlen sich schlapp, müde, unkonzentriert. Wie Sie im Büroalltag Ihrem Gehirn und gleichzeitig auch noch Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Mittwoch, 16.05.18
13:00 - 13:20Uhr



pixabay.com

Referentin:
Gudula Ambrosi
(zert. MBSR-Lehrerin)

Ort:
202, BT 21

Uhrzeit:
13:00 - 13:20 Uhr

„DIE ARBEIT SEIN LASSEN - ACHTSAM MITTAGESSEN“

Achtsame Ernährung bedeutet in Kontakt zu sein - in Kontakt mit mir und meinen Sinnen, aber auch in Kontakt mit der Welt. Wenn ich die Arbeit Arbeit sein lasse und ganz beim Essen bin, erhole ich mich, erfahre Neues und kann dann gestärkt meine Arbeit wieder aufnehmen. Im Rahmen des Vortrags werden wir diesen Prozess besprechen und anhand der Rosinenmeditation nach Jon Kabat-Zinn praktizieren.

Marktplatz

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixabay.com

Ansprechpersonen vor Ort:

Helmuth Gramm,
Sophie Richter,
Alexander von Stryk
(Konfliktlotsen)

GEMEINSAM ESSEN IM ARBEITSALLTAG

Vom ursprünglichen Verhalten, nur bei Hungergefühl zu essen, hat sich im Laufe der Zeit die Mahlzeit als gesellschaftliches Ereignis herausgebildet, Mahlzeiten wurden zu Routinen und Ritualen.

Auch im Arbeitsleben gibt es solche Rituale. Zu Geburtstagen, Dienstjubiläen oder anderen feierlichen Anlässen trifft man sich und isst und trinkt gemeinsam. Auch die (Mittags-)Mahlzeit hat eine soziale Funktion und bietet Gelegenheit, sich auszutauschen und mit unterschiedlichen Kolleg*innen in Kontakt zu treten.

Essen wirkt also sozialisierend auf Menschen. Was aber, wenn die Teilhabe daran beeinträchtigt ist? Wir möchten diesen Gedanken gerne mit Ihnen im Gespräch vertiefen.

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixabay.com

Ansprechpersonen vor Ort:

Prof. Dr. Anne Flothow
(Prof. Gesundheitspsychologie)
und Studierende der Ökotrö-
phologie

ACHTSAM ESSEN IM ARBEITSALLTAG

Ende der 1970er Jahre entwickelte der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn ein Achtsamkeitstraining für stressgeplagte Menschen. Die Aufmerksamkeit wird auf das bewusste, nicht wertende Erleben des gegenwärtigen Augenblicks gelenkt. Häufig können so Stresssymptome abgebaut werden. Auch beim Essen sind wir häufig unaufmerksam und nehmen gar nicht wahr, was und wie schnell und wieviel wir essen. Mit der „Rosinenübung“ von Jon Kabat-Zinn können Sie Ihre Achtsamkeit erproben. Für diejenigen, die keine Rosinen mögen, steht auch ein Stückchen Schokolade oder Obst bereit! Diese Übung ist leicht erlernbar und kann gut in den Pausen am Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixabay.com

Ansprechpersonen vor Ort:

Prof. Dr. Anne Flothow
(Prof. Gesundheitspsychologie)
und Studierende der Ökotro-
phologie

ERNÄHRUNGSMYTHEN - QUIZ

Sind Karotten gut für die Augen und macht es dick, abends zu essen? Obwohl das Thema Ernährung in den Medien omnipräsent ist, halten sich einige Ernährungsmymthen hartnäckig.

Wie gut wissen Sie über gesundheitsförderliches Essen und Trinken Bescheid? Informieren Sie sich und testen Sie Ihr Ernährungswissen!

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixaby.com

Ansprechpersonen vor Ort:

Prof. Dr. Anne Flothow
(Prof. Gesundheitspsychologie)
und Studierende der Ökotro-
phologie

GESUND GENIEßEN IM ARBEITSALLTAG

Ob aus mangelnder Zeit, fehlendem Wissen oder einer nicht vorhandenen Küche: sich im Arbeitsalltag gesund zu ernähren, fällt vielen Beschäftigten schwer. Um während des gesamten Tages arbeitsfähig zu bleiben, sind schmackhafte und ausgewogene Mahlzeiten und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig.

Wir zeigen Ihnen leckere und schnell zuzubereitende Alternativen für die Frühstücksbzw. Mittagsverpflegung und den Nachmittagssnack auf, damit Sie während des Tages energiegeladener bleiben und im Arbeitsalltag gesund genießen können. Leckere Probierhappen stehen für Sie bereit – solange der Vorrat reicht!

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



z.e.b e.v

Ansprechpersonen vor Ort:

Jennifer Hansen
(B.Sc. Ökotrophologin),
Tessa Lorenz,
Julia Diedrich (Praktikantinnen)

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG (zeb)

Die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. (kurz zeb) ist ein Netzwerk aus Ökotropholog*innen, Professor*innen und Sozialpädagog*innen.

Wir bieten Aufklärung, Information, Beratung und Ernährungstherapie für gesunde und erkrankte Menschen. Nutzen Sie unsere Angebotsvielfalt und unser breites Themenspektrum, wenn es um Ihre Ernährung geht.

Wir beraten Sie gerne zu unseren Leistungen. An unserem Stand geben wir Ihnen praktische Tipps wie Sie gesund und fit durchs Jahr kommen.

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixabay.com

Ansprechpersonen vor Ort:

Dr. Brita Ambrosi
(Fachärztin für Arbeitsmedizin)

GANZ EINFACH GEWICHT NORMALISIEREN - AUCH IM ARBEITSALLTAG

An diesem Stand können Sie sich über die sogenannte „LOGI-Methode“ informieren. Bei dieser Ernährungsweise müssen Sie weder hungern, noch Kalorien zählen und keine exotischen Zutaten einkaufen.

Diese Methode lässt sich auch sehr gut im Arbeitsalltag „durchhalten“.

Und übrigens: Es darf auch Fleisch gegessen werden!

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Studierendenwerk

Ansprechpersonen vor Ort:

Frauke Richter
(Referentin für
Qualitätsmanagement)

STUDIERENDENWERK mensaVital - FRISCH DURCH DEN TAG

Unter der Marke mensaVital bieten die Mensen des Studierendenwerks Hamburg leichte ausgewogene Gerichte an, die Körper, Geist und Geschmackssinne gleichermaßen anregen – perfekt, um den Arbeitsalltag mental frisch und energiegeladen zu bestreiten. Die ernährungsphysiologisch ausgewogenen Rezepte sind extra für diese Linie entwickelt worden und zeichnen sich durch eine vitaminschonende Zubereitung, naturbelassene Zutaten ohne Einsatz von Geschmacksverstärkern aus. In der Woche vom 14.05.2018 – 18.05.2018 bieten wir täglich in der Mensa Berliner Tor ein mensaVital-Gericht an. An diesem Stand erhalten Sie weitere Infos und Beratung zu mensaVital.

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixabay.com

Ansprechpartnerin vor Ort:

Carolina Diana Rossi
(Personal Trainerin,
Studierende der
Ökotrophologie)

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG IM ARBEITSALLTAG

Die Kombination von Ernährung und Bewegung ist für die Erhaltung der Gesundheit sehr wichtig. Eine gesunde Ernährung allein ist nicht ausreichend, wenn wir den größten Teil des Tages im Sitzen am Arbeitsplatz verbringen. Die Kunst, sich im stressigen Arbeitsalltag gesund zu ernähren und gleichzeitig genügend zu bewegen, ist eine Herausforderung. Doch keine Angst, es ist möglich und es ist auch nicht so schwierig, wie es klingt!

An diesem Stand können Sie wertvolle und einfache Tipps sammeln, die Ihnen helfen, einen gesünderen Arbeitsalltag zu leben. Kleine und schnelle Übungen, die Sie einfach in Ihren Arbeitsalltag einbauen können, werden hier gezeigt.

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Pixabay.de

Ansprechperson vor Ort:

Die Techniker

SMOOTHIE STAND

Die tägliche Leistungskurve wird durch Trinken beeinflusst. Schon ein zweiprozentiger Flüssigkeitsverlust verursacht 20 Prozent geistige Leistungsminderung.

Die Besucher*innen des Smoothie-Stands lernen, die versteckten Dickmacher in Getränken aufzuspüren und wirken damit präventiv den Gesundheitsrisiken der Fettleibigkeit entgegen.

Probieren Sie die leckeren Smoothies!

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Ansprechpersonen vor Ort:

Kristina Peters,
(Hochschulberaterin)
Christian Horstmann
(Firmenkundenberater)

DIE TECHNIKER

An diesem Stand werden Sie zu Unterstützungsmöglichkeiten der Techniker Krankenkasse in Bezug auf gesunde Ernährung beraten.

Die Techniker beteiligt sich bspw. mit einem Zuschuss bei Ernährungsberatungen und bietet ausreichend Informationsmaterial rund um das Thema "Gesunde Ernährung".

Lassen Sie sich also gerne beraten oder bedienen Sie sich an den bereitliegenden Info-Broschüren.

Mittwoch, 16.05.18
09:30 - 15:00 Uhr



Ina Nachtweh

Ansprechpersonen vor Ort

Helmuth Gramm,
Sophie Richter,
Corinna Röhl,
(BGM-Koordinatoren)
Josephine Mack
(studentische Hilfskraft)

BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Als Organisator*innen des Gesundheitstages sind wir selbstverständlich auch für Sie vor Ort und stehen für Fragen, Lob und Kritik bereit. Außerdem erhalten Sie bei uns eine Übersicht über alle Angebote des Gesundheitstages, sodass Sie sich gut orientieren können.

Als besonderes Angebot steht an unserem Stand ein Laptop bereit, an dem Sie sich ein Webinar mit dem Titel „Fit und vital durch den Arbeitsalltag mit einer ausgewogenen Ernährung“ anschauen können. Unsere ehemalige Praktikantin Britta Hänsch hat dieses Webinar konzipiert und durchgeführt. Sie zeigt Ihnen, wie Sie sich gesund im Arbeitsalltag ernähren und hält einige leckere und gesunde Rezepte zum Nachkochen bereit.

DANKSAGUNG

Das Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bedankt sich recht herzlich bei allen Beteiligten, die durch ihre Expertise, ihr Engagement und ihre Begeisterung für das Thema zu einem vielfältigen Programm des Gesundheitstages beitragen.

Besonderer Dank gilt unserem Kooperationspartner Die Techniker.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hinweis

**SÄMTLICHE ANGEBOTE KÖNNEN IM RAHMEN DER
DIENSTZEIT BESUCHT WERDEN.**