

Essen macht schön

Die Erstellung gesunder Alternativen zum Fastfood muss keine Ausnahme - und schon gar nicht teuer sein.

Wie kann man Pausensnacks und ein nahrhaftes Mittagessen schnell und kostengünstig zubereiten?

Was ist das ideale Getränk für zwischendurch und warum ist unser Wasserhaushalt so wichtig?

Unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Sektion Hessen lernen die jungen Frauen einfache Handgriffe beim Umgang mit Lebensmitteln.

Außerdem erfahren die jungen Frauen Wissenswertes über die Auswirkungen von dauerhafter Fehlernährung auf unseren Körper und unser Aussehen (Haut, Haare, Zähne, Fingernägel etc.).

Starke Frauen

Stärke hat im (Berufs-) Leben nicht zwangsläufig etwas mit physischer Kraft zu tun.

Selbstbewußtsein und Durchsetzungsvermögen sind Eigenschaften, die von den meisten Kollegen und Führungskräften als positiv bewertet werden.

Dennoch neigen Frauen dazu, bei gleicher Leistung eine geringere Selbsteinschätzung als ihre männlichen Arbeitskollegen an den Tag zu legen.

Das Aufzeigen der eigenen Stärken und Besonderheiten sowie der bewusste Umgang mit diesem Wissen in Bezug auf das eigene Gesundheitsverhalten sind Schwerpunkte dieses Bausteins.



Informationen zum Projekt:

Verantwortlich:

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration

Referat Prävention und Gesundheitsberichterstattung

Dr. rer. nat. Catharina Maulbecker-Armstrong

Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden

Tel. +49.611.817-3654
catharina.maulbecker@hsm.hessen.de

Esther Walter (verantwortlich im Sinne des Presserechts)

Informationen zum Projekt und zur Durchführung erhalten Sie unter:

Projektbüro Mädchengesundheit:

Adolfsallee 39
65185 Wiesbaden

Tel. +49.611.7102770
susanne.nitschky@come-unicate.com

Bildmaterial:

Fotolia



Mädelspower

Gesundheitsförderung für weibliche Auszubildende

■ Mädelspower

Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase als Auszubildende ergeben sich für Jugendliche eine Reihe neuer Herausforderungen.

Frauen sind bezüglich gesundheitlicher Prävention und Vorsorge grundsätzlich gut informiert.

Dieses Wissen führt in der Regel zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Dennoch sind ungünstige, geschlechtspezifische Verhaltensweisen der meist jüngeren Frauen im Bereich der Ernährung und des Selbstwertes zu finden.

Das Programm „Mädelspower“ beinhaltet vier Module mit nachfolgenden Schwerpunkten:

- Work-Life-Balance und Gesundheitsvorsorge
- Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit
- Auswirkung der Ernährung auf Körper und Aussehen
- Stärken und Schwächen sowie deren Auswirkungen auf unser Gesundheitsverhalten



■ Zielsetzung

In der neuen beruflichen Situation gilt es, den Auszubildenden Unterstützung bei der Bewältigung neuer Aufgaben zu geben. Dies geschieht durch das Aufzeigen von Angeboten und Lösungsmöglichkeiten im lebenszyklusorientierten Kontext.

Für Unternehmen ist dies gleichzeitig eine Unterstützung zur frühzeitigen Sicherung der Leistungsfähigkeit der Auszubildenden.

■ Zeitlicher Rahmen

Das Programm kann individuell an die Gegebenheiten des Unternehmens angepasst werden. Es bietet sich an, die vier Module innerhalb eines Tages in Einheiten von jeweils 1,5 bis 2 Stunden durchzuführen.

■ Gruppengröße

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 bis maximal 25 Teilnehmer limitiert.

Die Module sind auch einzeln buchbar.

„Superwoman“ – Leben im Gleichgewicht

Welche Rolle spielt Gesundheit für junge Frauen, in welchem Zusammenhang stehen hierbei Lebensgewohnheiten und -einstellungen und wie lassen diese sich mit privaten und beruflichen Zielen zu einer nachhaltigen Work-Life-Balance in Einklang bringen?

Welchen Einfluß haben Faktoren wie Alkohol, Sisha und Zigaretten, Energiedrinks und Leistungsstimulantien sowie Formen der Fehlernährung langfristig auf meine Gesundheit?

Im Rahmen eines Frühstücksgesprächs werden diese Fragen thematisiert und Faktoren des individuellen Gesundheitsverhaltens wie Ernährung und Essverhalten, Freizeitgestaltung, Schlafgewohnheiten und Regenerationsfähigkeit, Sexualität, Infektions- und Geschlechtskrankheiten wie auch allgemeine Vorsorgethemen angesprochen.

Das Modul „Superwoman“ – Leben im Gleichgewicht gibt den jungen Frauen eine Plattform zum Informationsaustausch.

Fitte Frauen

Ist man in jungen Jahren „fitter“ als mit 60 Jahren und wie hält dieser Zustand möglichst lange an?

Was bedeutet es ‚leistungsfähig‘ zu sein, welche Rolle spielt unser Körper dabei und wie können mögliche Defizite behoben werden?

Das Modul ‚Fitte Frauen‘ nutzt die Möglichkeiten des Energyboxing, um die eigenen Körpergrenzen wahrzunehmen, Energie auf- und Stress abzubauen.

In anschließenden Entspannungseinheiten werden Körper und Psyche wieder in einen Ruhezustand gebracht.

Den jungen Frauen werden praxisnahe Möglichkeiten aufgezeigt, sowohl körperliche als auch psychische Veränderungen in Belastungs- und Entspannungsphasen zu erleben.