

KONTAKT



**Gesundheitsarchitekten
Nitschky & Partner**
Wehrstraße 3
65388 Schlangenbad
mail@gesundheitsarchitekten.de
Tel.: +49.6129.5023366



**Deutsche Gesellschaft für
Ernährung
Sektion Hessen**
Taunusstraße 151
61381 Friedrichsdorf
sektion@dge-hessen.de

GESUND DURCHSTARTEN



**Programm zur
Gesundheitsförderung
von Auszubildenden**

DIE AUSGANGSSITUATION

Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase als Auszubildender ergeben sich für junge Menschen eine Reihe neuer Herausforderungen. Waren sie bislang unter der Obhut und dem Einfluss der Eltern, tun sich nun teils neue Herausforderungen in Sachen der gesundheitlichen Fürsorge auf. Diese zeigen sich in veränderten Ernährungsweisen, geringeren sportlichen Freizeitaktivitäten oder auch psychischen Belastungen.

Dabei zeigen die Gesundheitsberichte der Krankenkassen eine eindeutig höhere Krankheitslast bei jungen Männern auf, die im Gegensatz zu ihren weiblichen Pendanten eindeutige gesundheitliche Defizite haben.

DIE ZIELSETZUNG

In der neuen beruflichen Situation gilt es, die Auszubildenden bei der Entwicklung der persönlichen Gesundheitskompetenz im Rahmen ihres neuen Lebensabschnitts zu fördern. Vorrangiges Ziel des Programms ist hierbei die Stärkung gesundheitlicher Ressourcen und Fähigkeiten der jungen Mitarbeiter*innen.

DAS PROGRAMM

Im Rahmen eines eintägigen Präventions-Workshops werden die Themen Prävention und Regeneration, Bewegung und Entspannung, leistungsförderliche Ernährung und der Umgang mit Stress behandelt. Die Fokussierung liegt dabei auf einer praxisnahen Umsetzung im beruflichen Kontext.

DIE INHALTE

Die einzelnen Workshops werden in 1,5 bis 2-stündigen Einheiten durchgeführt.

Modul 1: Gesundheitsprävention

- Sensibilisierung zum Zusammenhang einer frühzeitigen Gesundheitsstrategie und der persönlichen Leistungsfähigkeit.
- Aufzeigen von Möglichkeiten der Aufrechterhaltung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- Explizit für männliche Auszubildende: altersspezifische Männererkrankungen, die die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz mindern können (Infektionskrankheiten, Tumorerkrankungen wie Hodenkrebs, hormonelle Veränderungen etc..)

Modul 2: Bewegung und Entspannung

- Rückenbelastungen und Interventionen im Berufsalltag
- Beweglichkeit und Körpermobilisierung
- Entspannungsmethode PME (Jakobsen-Methode)

Modul 3: Leistungsförderliche Ernährung

- Ernährung für die Belastungen des Arbeitsalltags (nachhaltiges Frühstück, Umgang mit Pausen, Essenszeiten, Schichtarbeit etc.)
- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen (Fast-Food, Erfrischungsgetränke etc.).

Modul 4: Umgang mit Stress im beruflichen Kontext

- Umgang mit Stresssituationen am Arbeitsplatz
- Erlernen von Techniken im Umgang mit Stress durch Atmung
- Lern- und Leistungsbeeinträchtigung durch digitalen Konsum

Teilnehmerzahl pro Kurs: 10 bis 15 Teilnehmer*innen