

Gesundheitsberaterin

Andrea  Staben



Leistungskatalog für Arbeitgeber

1. Coaching am Arbeitsplatz




- 1.1 Entspannungstechniken
- 1.2 Fitness und Körperhaltung

2. Vorträge und Beratungen

- 2.1 Gesunde Ernährung
- 2.2 Umweltbewusstes Verhalten

3. Preisübersicht

Unkomplizierte und flexible Unterstützung Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements:

-  *orientiert sich individuell an den Arbeitsabläufen in Ihrem Unternehmen oder Betrieb*
-  *lässt sich jederzeit und einfach in den Arbeitsalltag integrieren*
-  *führt nachweislich zu Kostensenkungen*

1. Coaching am Arbeitsplatz

Die mentale und psychische Balance des Einzelnen führt zu einem konsequent niedrigeren Stresspegel und wirkt sich zugleich positiv auf dessen Arbeitsumfeld aus.

1.1 Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Entspannung

Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen lassen sich einfach in den täglichen Arbeitstag integrieren. Die Teilnehmer können die erlernten Techniken problemlos während Ihrer Arbeitszeit bei Bedarf anwenden und finden so wieder zu mehr Leistungsfähigkeit.

Weitere Vorteile für den einzelnen Teilnehmer:

- Er lernt, seine Bedürfnisse besser wahrzunehmen und abzuschätzen, was ihm gut tut und was nicht.
- Er lernt, Belastungen wegzuschieben um neue Kraft zu tanken. So kann er Pausen effektiver nutzen.
- Er lernt, sich beispielsweise vor Prüfungen, Vorträgen oder in Stress-Situationen besser auf sich selbst konzentrieren zu können.

Welche Vorteile bringt es dem Chef, wenn seine Mitarbeiter autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen machen?

- Konzentrations- und Leistungssteigerung. Durch die Entspannung werden Hemmnisse wie beispielsweise Desinteresse und mangelnde Motivation abgebaut.
- Erhöhte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbunden mit verminderter Stressbelastung.
- Stress-Situationen können mit ihrer Hilfe zielorientiert aufgelöst werden. Stressblockaden entstehen gar nicht erst, was es dem einzelnen Mitarbeiter ermöglicht, eine Lösung für ein Problem zu finden oder neue Ideen zu entwickeln, die den Betrieb voranbringen.
- Mitarbeiter erleben ihren Betrieb als ihr Zuhause, fühlen sich stärker mit ihrem Arbeitgeber verbunden.

Burn out vorbeugen - entspannter umgehen mit Stress. Konzentration erhalten für die Herausforderungen im Arbeitsalltag.

Hintergründe

Beide Entspannungstechniken sind in ihrer Wirksamkeit als gleichwertig zu betrachten. Das Autogene Training wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schulz 1920 entwickelt. Zur gleichen Zeit praktizierte Edmund Jacobsen seine Muskelentspannung erstmalig in Amerika. Das Autogene Training läuft als eine Art innerer Prozess ab, bei dem man sich verschiedene Zustände vorstellt und allein durch Autosuggestion einen Zustand tiefer

Entspannung erreicht. Bei der progressiven Muskelentspannung geht man indes etwas körperlicher vor und spannt verschiedene Muskelgruppen nacheinander an. Durch das genaue Wahrnehmen von Anspannen und Entspannen der Muskeln erlangt man Entspannung.

Die Teilnehmer müssen nicht beide Techniken erlernen. Der eine kann sich eher etwas vorstellen, ein anderer muss eher etwas praktisch tun. Nach Erläuterung der Techniken und Rücksprache mit den Teilnehmern biete ich die geeignete Entspannungsart, entweder autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, für Gruppen bis zu 10 Personen an. Größer sollten diese Gruppen nicht sein.

Ich bin mir sicher, dass die Teilnehmer die zu ihnen passende Entspannungsart mehrmals täglich üben wollen, weil sie sie als wertvolle Hilfe empfinden werden.

Beide Entspannungstechniken werden in 6 Übungsstunden erlernt.

1.2 Steigerung der Leistungsfähigkeit durch körperliche Fitness

Einzelcoaching

Zunächst ist es wichtig, vor Ort zu betrachten, welche Bedingungen am Arbeitsplatz der Mitarbeiter vorherrschen. Je nachdem ob die Tätigkeit des Einzelnen längeres Sitzen oder beispielsweise schwereres Heben erfordert, sind die Anforderungen an ein effizientes Training unterschiedlich. Bereits mit einfachen, aber wirkungsvollen gymnastischen Übungen kann Haltungsschäden vorgebeugt und Muskulatur aufgebaut werden.

Mit einer gestärkten Muskulatur einher geht eine verbesserte Körperwahrnehmung. Diese führt dazu, dass beispielsweise schwere Gegenstände rückenfreundlich angehoben oder Dauerbelastungen der Schultermuskulatur durch einseitige Sitzhaltung aufgefangen werden. Selbst hartgesottene und gestandene Männer sind oftmals froh über hilfreiche Bewegungstechniken, die ihnen den Arbeitsalltag erleichtern.

Gleichzeitig beugen gestärkte Muskeln vor gegen:

- Bandscheibenschäden
- Abnutzungsschäden an den Gelenken
- Blutstauungen in den Venen und damit Krampfadern

Längere Ausfallzeiten und belastende Beeinträchtigungen des Einzelnen können so vermieden werden.

Auf Wunsch führe ich gymnastische Fitnessübungen auch gerne in Gruppen mit bis zu 10 Teilnehmern durch. Wenn Mitarbeiter Muskulatur mit Hilfe von Gymnastik aufbauen möchten, empfehle ich dafür drei Übungsstunden.

Gruppentraining

Die Art des Sports orientiert sich stets am Trainingsstand des Einzelnen. Für Untrainierte eignet sich beispielsweise Walken sehr gut, um Kondition aufzubauen. Fortgeschrittenen sagt wahrscheinlich eher ein umfassenderes Ausdauertraining zu. Wichtig ist in jedem Fall die Homogenität der Trainingsgruppe.

Vorteile für den einzelnen Mitarbeiter:

- Stärkung der Muskulatur, Knochen und Gelenke
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Anregung des Stoffwechsels.
- Entspannung durch Bewegung
- Erholsamer Schlaf
- Verbessertes Körperbewusstsein
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen

Körperliche und psychische Spannungen werden abgebaut statt weiter aufgebaut - ein gestärktes Selbstvertrauen führt zu einem höheren Zielerreichungsgrad.

Was hat das Unternehmen weiterhin davon:

- Leistungsfähigkeit und Konzentration der Mitarbeiter steigen an.
- Die Abwehrkräfte des Einzelnen werden gestärkt.
- Negativer Stress wird in positiven Stress umgeformt (Endomorphine).
- Erhöhte Stresstoleranz
- Antidepressive Wirkung
- Teambuilding
- Schwung für neue Ideen und kreative Prozesse

Ob Ihre Mitarbeiter im Einzeltraining ihre Rückenmuskulatur stärken möchten, um den vielfach auftretenden Rückenbeschwerden entgegen zu wirken oder als Gruppe ein Ausdauertraining wünschen – ich berate Sie gern bei der Auswahl der richtigen Aktivität.

Wie bei der Gymnastik liegt auch beim Ausdauertraining die optimale Gruppengröße bei 10 Personen. Damit sich keiner der Teilnehmer überfordert, sollten diese ein Attest vom Hausarzt bereithalten, auf dem vermerkt ist, wieviel sie sich zumuten dürfen. Diese Übungseinheit besteht aus 9 Stunden. Selbstverständlich erhalten die Teilnehmer erläuterndes Begleitmaterial zu den einzelnen Übungen.

2. Vorträge und Beratungen

2.1 Gesunde Ernährung

Vorträge zur Vollwerternährung nach Dr. Bruker

Wichtige Aspekte in den Vorträgen sind:

- Leichter Abnehmen durch gesundes Essen
- Eindämmen bestimmter Erkrankungen
- Schutz vor Krankheiten, wie beispielsweise Krebs, Diabetes mellitus, Fettsucht, Gefäßerkrankungen, insbesondere Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Arthrose.

Beratung zur Vollwerternährung nach Dr. Bruker

Gerne gebe ich meine Empfehlungen weiter:

- an Betriebskantinen: Anregungen für gesundes Essen der gesamten Belegschaft
- an Einzelne Arbeitnehmer: In häuslicher Umgebung - vor Ort auf die individuellen Belange des Einzelnen eingehen
- durch Zubereitungsempfehlungen: Im Rahmen dieser Einzel-Beratungen koche ich mit den Interessenten und kaufe mit ihnen in einem Bioladen ein.

Hintergründe

Der Blick in die Geschichte beginnt mit Dr. Bircher-Benner, einem Schweizer Arzt, der von 1867 bis 1939 lebte. Er erkrankte 1892 sehr schwer an Hepatitis, so dass ihn seine Berufskollegen schon aufgegeben hatten. Im Selbstversuch testete er daraufhin eine konsequente Rohkostdiät und wurde wieder gesund. Später hatte er während seiner Berufstätigkeit ein schwer krankes Mädchen zu versorgen. Auf gleiche Weise half er dieser Patientin. Daraufhin begann sich Dr. Bircher-Benner noch intensiver mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen. Bekannt ist das Bircher-(Benner)Müsli.

Ein anderer Forscher, von dem Dr. Bruker maßgeblich geprägt wurde, ist Professor Werner Kollath (1892 -1970). Er vertrat die Devise, dass wir die Nahrung so natürlich lassen sollten wie nur möglich. Indem er sich kritisch mit der Ernährung seiner Mitmenschen auseinandersetzte kam er zu dem Schluss, dass Ernährung eher krank macht als gesund erhält. Von ihm stammt die Aufteilung der Nahrungsmittel in vier Wertigkeitsstufen.

In den 50er-Jahren des vorigen Jahrhunderts gründete Dr. Bruker Kinderheime und ernährte diese Kinder nach seinen Erkenntnissen. Dabei stellte er fest, dass diese Kinder gesünder waren als die Altersgenossen, die bei ihren Familien wohnten. Später gründete Dr. Bruker eine Klinik in Lahnstein, wo er auch vielen Menschen half. Zu seinen vielen wissenschaftlichen Werken zählen Bücher wie "Unsere Nahrung – unser Schicksal", "Zucker, Zucker oder Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht" oder "Wer Diät isst, wird krank, Wunderdiäten genauer betrachtet". Dr. Bruker lebte von 1909 – 2001.

2.2 Umweltbewusstes Verhalten und Baubiologie

Schadstoffarm leben und wohnen - Allergien und Kopfschmerzen vermeiden

In einem Vortrag erkläre ich den Zuhörern, womit sie beispielsweise umweltfreundlich putzen oder zeige ihnen umweltfreundliche Waschmittel. Die vollwertige Ernährung, wie sie oben beschrieben wurde, spielt auch ein wenig hinein. Ebenso, wie man seinen Garten umweltfreundlich düngt oder Schädlingsbekämpfung auf biologische Weise durchführt. Im Rahmen des Themas Baubiologie werden unbedenkliche Baumaterialien, Tapeten und Farben vorgestellt.

3. Preisübersicht

- Stundensatz Entspannungstechniken:
Im Preis enthalten ist sämtliches Unterrichtsmaterial. 100,- €
- Stundensatz Körperliche Fitness:
Im Preis enthalten ist erläuterndes Begleitmaterial zu den einzelnen Übungen. 100,- €
- Stundensatz Vortrag Ernährungsberatung:
Unabhängig von Dauer
Inklusive Begleitmaterialien. 100,- €
- Stundensatz Beratung zur Vollwerternährung:
Bei einer Entfernung über 50 km kommt eine
Entfernungspauschale von 4,00 Euro/Stunde hinzu. 30,- €
- Stundensatz Vortrag Umwelt 80,- €

