

**ERNÄHRUNG, DIE VERBINDET.
FORMATE, DIE WIRKEN.
KONZEPTE, DIE BLEIBEN.**



FACHZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG

BERATUNG, THERAPIE, SEMINARE & MEHR



Ernährung betrifft jeden.

Aber wie oft nutzen wir ihr
Potenzial wirklich?

In der Mittagspause. Auf Dienstreisen. Im Schichtdienst.
Zwischen Meeting und Kita-Abholung. Zwischen Kantine und Kalenderstress.

Gute Ernährung ist keine Frage von Disziplin – sondern von
Rahmenbedingungen, Wissen, Haltung und Kultur.
Genau dort setzen wir an.



Wir machen BGF anders.

Denn wir glauben nicht an trockene Vorträge, Kalorientabellen oder den moralischen Zeigefinger. Wir glauben an Erkenntnis. An Alltagstauglichkeit. An echte Aha-Momente.

Unsere Formate sind individuell kombinierbar, digital erweiterbar und emotional wirksam.

Wir sprechen nicht über „gesunde Ernährung“, sondern über das, was Menschen wirklich bewegt:

- Wie schaffe ich es, trotz Stress regelmäßig zu essen?
- Was gebe ich meinem Kind mit in die Brotbox?
- Wie beeinflusst mein Essverhalten meine Stimmung, mein Energielevel, meine Konzentration?
- Wie kann unser Unternehmen nachhaltiger wirtschaften – ohne auf Genuss zu verzichten?



BGF mit Wirkung. Nicht mit Pflichtgefühl.

Wir bringen Ernährung dorthin, wo sie hingehört: in den Alltag.

In Kantinen, Konferenzen, Kaffeeküchen. In Schichtmodelle und Homeoffices. Und vor allem: in die Köpfe und Herzen der Menschen.

Mit Ideen, die hängen bleiben.

Mit Tools, die wirklich helfen.

Mit Formaten, die Ihre Mitarbeitenden begeistern werden.

Was Sie in diesem Portfolio erwartet:

- Formate, die individuell kombinierbar sind
- Themenschwerpunkte, die den Zeitgeist treffen
- Umsetzungsideen für Präsenz, digital & hybrid
- Einblicke in unsere Haltung & unsere Arbeitsweise
- Inspiration, wie moderne BGF aussehen kann

Dieses Booklet ist nicht dafür da, Ihnen ein Standardpaket zu verkaufen.

Es ist da, um Ihnen zu zeigen, **was alles möglich ist** – wenn Ernährung nicht nur als Gesundheitsfaktor verstanden wird, sondern als **strategisches Element moderner Unternehmenskultur**.

Warum Ernährung im Betrieb?

Ernährung ist kein „Nice to have“
– sondern ein Businessfaktor

Jeder dritte Mitarbeitende isst gar nicht am Arbeitsplatz. Viele greifen zu schnellen Snacks, Energy Drinks oder lassen Mahlzeiten ganz ausfallen. Das Ergebnis? Weniger Konzentration, mehr Fehler, höhere Krankheitsraten.

☞ Laut Gallup-Studie haben **nur noch 15 % der Beschäftigten eine emotionale Bindung zu ihrem Arbeitgeber**. Ernährung ist einer der direktesten Wege, diese Bindung zu stärken: **Wer sich ums Essen kümmert, kümmert sich sichtbar um Menschen.**



Was es kostet, nicht zu handeln

Durchschnittlich fehlen deutsche Arbeitnehmer*innen **18 Tage pro Jahr**.

Jede Krankheitswoche kostet ein Unternehmen durchschnittlich **1.200–1.500 € pro Person** (Quelle: IAB).

Recruiting & Onboarding einer neuen Fachkraft kosten je nach Branche zwischen 20.000 und 50.000 €



Mit Ernährung als **Benefit** investieren Unternehmen **600 €/Mitarbeiter und Jahr steuerfrei** – und sparen ein Vielfaches durch geringere Fluktuation und Fehlzeiten.

Essen ist das sichtbarste Zeichen von Wertschätzung

– und das stärkste Signal:
„Ihr seid uns wichtig.“

Ob Schichtarbeit, Außendienst, Büro oder Homeoffice – Ernährung ist Querschnitt.



**Beeinflusst
Energielevel &
Stimmung**

Wacher durch den
Arbeitsalltag



**Prägt Teamkultur &
Zusammenhalt**

Gemeinsam essen
verbindet



**Entscheidet über
Kundenfreundlichkeit
& Leistungsfähigkeit**

Gerade in
vertriebsnahen
Bereichen

Unsere Haltung & unser Ansatz

Mehr als Vorträge – wir gestalten Ernährungskultur

Bei uns gibt es keine Lösungen von der Stange. Jedes Unternehmen, jedes Team, jede Belegschaft bringt andere Voraussetzungen mit. Wir hören zu, analysieren gemeinsam und entwickeln Formate, die wirklich passen – statt Checklisten abzuhaken.

Alltagstauglich, emotional, wirksam

Wir glauben: Ernährung wirkt nicht durch Zahlen und Tabellen, sondern durch Erlebnisse, Routinen und Geschichten. Deshalb gestalten wir Maßnahmen, die Mitarbeitende direkt erreichen: praktisch, spürbar, merk-würdig.

☞ Das sorgt für Begeisterung im Moment – und für Veränderungen, die bleiben.

Wir arbeiten mit Menschen, nicht mit Sollwerten

Unser Ziel ist nicht, dass alle „perfekt essen“. Sondern dass gesunde Entscheidungen im Arbeitsalltag leicht fallen – ob in der Kantine, im Außendienst oder im Homeoffice. Wir holen Menschen dort ab, wo sie stehen, und machen Ernährung zum positiven Erlebnis.

Was uns unterscheidet



Lösungen für den Alltag

statt trockener Theorie und langweiligen Belehrungen



Nachhaltige Begleitung

statt einmaliger Aktion ohne echten Mehrwert



Wertschätzung & Wirksamkeit

statt erhobenem Zeigefinger und Dogmen



Erlebnisse, die bleiben

statt vollgestopfter Power Point Folien

Unsere Module

Individuell kombinierbar, praktisch umsetzbar, nachhaltig wirksam

Unsere BGF-Module sind keine festen Pakete, sondern **Bausteine, die individuell kombiniert werden können.** Jedes Unternehmen hat andere Mitarbeitende, andere Ziele, andere Rahmenbedingungen – genau deshalb passen wir unsere Formate flexibel an. Vom einzelnen Impulsvortrag bis hin zum mehrjährigen Begleitprogramm entsteht so ein Angebot, das wirklich wirkt.

Ob Bewusstsein schaffen, den Alltag vereinfachen, Routinen verändern oder Ernährungskultur langfristig gestalten – wir holen Menschen dort ab, wo sie stehen, und entwickeln Maßnahmen, die praktisch, erlebbar und nachhaltig sind.

Bewusstsein schaffen

Der erste Schritt zu Veränderung ist Aufmerksamkeit. Mit leichten, inspirierenden Formaten holen wir Mitarbeitende ins Boot – ohne Druck, dafür mit Aha-Momenten und Lust auf mehr.

Formate:

Podcast-Serien

– kurze Episoden, die Mitarbeitende überall hören können

Mini-Video-Impulse

– 5–15 Minuten für den schnellen Aha-Moment

Kick-off-Vorträge

– live oder digital, als Startschuss für ein Projekt

Storytelling mit Mitarbeitenden

– Erfolgsgeschichten aus dem eigenen Unternehmen

 **Wirkung:** „Ach so einfach kann Ernährung sein!“ – Hemmschwellen sinken, Interesse steigt.





Alltag vereinfachen

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Unsere Tools und Materialien machen es leicht, im Arbeitsalltag gute Entscheidungen zu treffen – ganz praktisch und sofort umsetzbar.

Ziel:

Ernährung im (Arbeits-) Alltag greifbar machen – ohne Extra-Aufwand.

Formate:

 **Food'n'Feel Box** (Onboarding, Projektstart, Aktionen)
– gebrandete Box für einen starken Projektstart

 **Meal-Prep Baukastensystem**
– Rezepte & Routinen, die auch im Schichtbetrieb klappen

 **Einkaufs-Quickguides**
– einfache Hilfen für Mittag, Kantine oder Unterwegs

 **Brotbox & Elternwissen**
– Module für Eltern & Familien

 **Wirkung:** Mitarbeitende erleben sofort konkrete Erleichterung.
„Das kann ich morgen direkt umsetzen.“

Verhalten verändern

Routinen entstehen durch Erleben und Wiederholen. Mit spielerischen Formaten, Challenges und begleitenden Programmen sorgen wir dafür, dass aus einem Impuls eine dauerhafte Veränderung wird.

Ziel: Routinen und Gewohnheiten neu verankern – mit Spaß und Motivation.

Formate:

🏆 Challenges & Quests

– z. B. „Zuckerfrei-Woche“, „Frühstücks-Challenge“, „Trinkroutine“

📅 17 Jahresprogramme / Quartalsbegleitung

– kontinuierliche Impulse statt Strohfeuer

📱 Rezept-Tinder & Snack-Selfie-Wettbewerb

– Gamification für mehr Beteiligung

👉 **Wirkung:** Aus einmaligen Aha-Momenten entstehen echte Routinen

– sichtbar, messbar, nachhaltig.

Ernährung gestalten

Wenn Strukturen stimmen, bleibt Wirkung langfristig. Mit Kantinen-Checks, zielgruppenspezifischen Formaten und Co-Creation-Workshops helfen wir Unternehmen, Ernährung fest in ihre Kultur zu integrieren.

Ziel: Strukturen schaffen, die langfristig wirken.

Formate:

🥗 Kantinen-Check & Nudging

– Speisepläne, Automaten, Caterer gemeinsam optimieren

👤 Zielgruppenformate

– z. B. Azubis, Außendienst, Homeoffice, Schichtarbeit

👤 Führungskräfte-Sessions

– damit Ernährung auch „von oben“ gelebt wird

👥 Co-Creation Workshops

– Mitarbeitende entwickeln Ideen aktiv mit

👉 **Wirkung:** Ernährung wird Teil der Unternehmenskultur – statt Einzelaktionen gibt es einen roten Faden.

Trendthemen, die wir aufgreifen

Ernährung ist ständig in Bewegung – wir greifen auf, was Mitarbeitende heute beschäftigt.

Von pflanzenbasierter Ernährung bis Longevity: Unsere Formate sind modern, fundiert und alltagstauglich. Wir übersetzen Trends in konkrete Angebote, die Spaß machen und wirken.

Pflanzenbasierte Ernährung

Kochkurse, Kantinenberatung, Live-Lunch-Events

Darmgesundheit

Podcast „Darmgeflüster“, Meal-Prep fürs Bauchgefühl

Essverhalten & Zyklus

Zyklusorientierte Ernährungs-Workshops + Handouts

Longevity & Healthy Aging

Impulsreihen & Challenges für mehr Vitalität

Nachhaltigkeit (sozial & öko)

Regionale Kantinenkonzepte, klimafreundliche Meal-Prep-Challenges

Eltern-Know-how

Brotbox-Module, Familien-Lunch & Eltern-Sprechstunden



Die BIA-Messung

Gesundheit sichtbar machen

Eine **BIA-Messung** (Bioelektrische Impedanzanalyse) ist ein Verfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, bei dem Anteile von Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser und Zellgesundheit gemessen werden.

Was wird gemessen?

- Körpergewicht und -größe
- Gesamtmuskelmasse sowie Muskelverteilung
- Körperfettanteil und viszerales Bauchfett
- Gesamtkörperwasser und extrazelluläres Wasser
- Phasenwinkel als Marker für Zellfitness und Ernährungszustand
- Gespeicherte Körperenergie

Umfassende Momentaufnahme - schnell und präzise.



Verlauf sichtbar machen

Fortschritte werden mit der Messung sichtbar gemacht, auch wenn sich die Zahl auf der Waage kaum verändert.

Das ermöglicht eine *gezielte, individuell angepasste Beratung*.

Zuverlässige Qualität

Das *mBCA 555 BIA-Messgerät* von *seca* ist ein medizinisch validiertes Messgerät, das auch in Kliniken und Forschung eingesetzt wird.

BIA-Messung im Unternehmen

Gesundheit sichtbar machen

Die **BIA-Messung** zeigt, wie der Körper wirklich zusammengesetzt ist – schnell, fundiert und direkt im Unternehmensumfeld.

Alltagstauglich und effizient

- Messdauer: nur ca. 15 Sekunden
- Gesamtdauer: ca. 10–15 Minuten pro Person
- Durchführung direkt vor Ort im Unternehmen möglich

Flexibel einsetzbar

- Einzelmessungen oder Verlaufsmessungen
- Kombination mit Workshops, Beratung oder Impulsvorträgen
- Ideal für nachhaltige BGF-Programme

Verständlich erklärt. Individuell ausgewertet.



Mehrwert

Für Mitarbeitende

- Klarheit zum Gesundheitsstatus
- Hohe Motivation durch sichtbare Fortschritte
- Konkrete Impulse für Ernährung, Bewegung & Regeneration

Für Unternehmen

- Sichtbares Zeichen von Wertschätzung
- Hohe Teilnahmebereitschaft bei Aktionstagen
- Stärkung von Gesundheitskompetenz & Eigenverantwortung

Gesundheit wird greifbar – und motivierend.
Ein Angebot, das wirkt – ohne Belehrung.

Unser Prozess – So arbeiten wir zusammen



Klar. Einfach. Verlässlich.

Damit Ernährung im Unternehmen wirkt, braucht es nicht nur gute Ideen, sondern auch einen klaren Fahrplan. Wir begleiten Unternehmen Schritt für Schritt – von der Idee bis zur Evaluation.

Unser 5-Schritte-Prozess

1. Kennenlernen & Zielklärung

Wir sprechen über Ihre Ausgangslage, Ihre Wünsche und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden.

2. Konzeptentwicklung & Formatwahl

Aus unseren Modulen stellen wir gemeinsam die passenden Bausteine zusammen – flexibel, individuell, passgenau.

3. Umsetzung & Kommunikation

Wir begleiten die interne Kommunikation und sorgen dafür, dass die Maßnahmen bei allen Mitarbeitenden ankommen.

4. Evaluation & Feedback

Was hat gut funktioniert? Welche Routinen haben sich etabliert? Wir messen Wirkung und holen Rückmeldungen ein.

5. Weiterentwicklung & Begleitung

Optional begleiten wir Unternehmen längerfristig – mit Jahresprogrammen, neuen Modulen oder vertiefenden Workshops.

Was wir brauchen

Für eine erfolgreiche Umsetzung sind vor allem drei Dinge entscheidend:

- Ein **interner Ansprechpartner**, der Kommunikation koordiniert
- **Transparenz** über Ziele & Rahmenbedingungen
- **Mut, neue Wege zu gehen** – den Rest übernehmen wir



Ihre Vorteile auf einen Blick

- **Modernes Arbeitgeberimage** – zeigen Sie, dass Sie mit der Zeit gehen
- **Attraktivität im Recruiting** – Bewerber:innen achten auf echte Benefits
- **Stärkere Mitarbeiterbindung** – weniger Fluktuation, mehr Loyalität
- **Gesündere, leistungsfähigere Teams** – weniger Kranktage, mehr Energie
- **Mehr Produktivität & Kundenfreundlichkeit** – gerade in vertriebsnahen Bereichen spürbar
- **Alltagstaugliche Umsetzung** – keine Theorie, sondern praktische Lösungen



Warum sich Ernährung im Betrieb lohnt

- **Flexibel kombinierbare Module** – vom Impuls bis zur Jahresbegleitung
- **Finanzieller Vorteil** – bis zu 600 € pro Mitarbeitendem steuerfrei investierbar (§ 3 Nr. 34 EStG)

Lassen Sie uns gemeinsam starten

Sie möchten Ernährung im
Unternehmen neu denken?

Wir freuen uns, mit Ihnen
über Ideen, Module und
maßgeschneiderte Lösungen
zu sprechen.

*Katharina Knoblich &
Katharina Spitzenberger*



FACHZENTRUM-ERNAEHRUNG.DE



KONTAKT@FACHZENTRUM-ERNAEHRUNG.DE



ÄUSSERE BAYREUTHER STR. 85
90409 NÜRNBERG



0911 477 94 690



@FACHZENTRUM.ERNAEHRUNG



FACHZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG
BERATUNG, THERAPIE, SEMINARE & MEHR