



DR.AMBROSIOUS®

GESUNDE ARBEIT GANZ KONKRET

Themen & Maßnahmen für
Betriebliche Gesundheitsförderung

Hallo!

WIR SIND DR. AMBROSIUS

Gesunde Arbeit passiert nicht in Konzeptpapieren. Sie beginnt dort, wo Menschen wirklich leben, denken, fühlen – im Alltag.

Ob zwischen Meetings, am Band, im Außendienst oder im Homeoffice: Wir bringen Gesundheitsförderung genau dorthin, wo sie gebraucht wird. Nicht als Pflichtprogramm – sondern als Impuls, der Menschen bewegt.

DR. AMBROSIUS steht für Betriebliche Gesundheitsförderung, die ankommt. Weil sie praxisnah ist. Weil sie individuell passt. Und weil sie direkt umsetzbar ist – ganz ohne leere Phrasen, komplizierte Systeme oder Standardlösungen.

In dieser Broschüre zeigen wir dir, wie moderne BGF heute aussehen kann:

kreativ, messbar und auf Augenhöhe.

Du bekommst konkrete Vorschläge, inspirierende Formate und sofort anwendbare Maßnahmen aus unserem zentralen Handlungsfeld: Ernährung.

Alle Maßnahmen sind:

- modular buchbar
- kombinierbar
- bundesweit durchführbar
- und sofort einsatzbereit

Wir freuen uns, dich und dein Team dabei zu unterstützen, Gesundheit im Unternehmen nicht nur zu fördern – sondern zu leben.

✉ bg@dr-ambrosius.de

☎ 0611-379736

🌐 www.dr-ambrosius.de

Dr. Christina Steinbach

Deine Ansprechpartnerin für BGF Konzepte



Forschung sagt ALLTAG BESTÄTIGT!

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

- Studien zeigen: Jeder Euro, der in BGF investiert wird, spart im Schnitt 2,70€ bis 4,80€ durch weniger Fehlzeiten und höhere Produktivität (BAuA, Initiative Gesundheit & Arbeit).
- Stress, Bewegungsmangel und Ernährung zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit – oft lange unbemerkt.
- Unternehmen mit gesundheitsförderlicher Kultur profitieren von besserem Betriebsklima, stärkerer Bindung und messbar höherer Leistungsbereitschaft.

DER UNTERNEHMENSALLTAG

- Gesunde Mitarbeitende sind leistungsfähiger. Sie sind seltener krank – und öfter präsent. Sie treffen klarere Entscheidungen. Und gestalten Arbeitskultur aktiv mit.
- Gesundheitsförderung steigert Arbeitgeberattraktivität – gerade in Zeiten des Fachkräftemangels.
- Wer BGF verankert, beugt Ausfällen vor, senkt Kosten und stärkt die Unternehmenskultur nachhaltig.

Deshalb setzen wir bei DR. AMBROSIOUS auf Maßnahmen, die wirken – und zwar langfristig. Unsere Angebote basieren auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und sind gleichzeitig so konzipiert, dass sie im Arbeitsalltag wirklich Platz finden: niedrighschwellig, pragmatisch und direkt umsetzbar.

Statt großer Programme bieten wir konkrete Impulse, die nachhaltig verankert werden können – und dabei nicht nur den Kopf, sondern auch das Bauchgefühl der Menschen erreichen. Denn echte Gesundheitsförderung funktioniert nur, wenn sie verstanden, gefühlt und gelebt wird und das in allen drei Handlungsfeldern: Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.



A top-down view of a white bowl filled with a thick, pinkish-red acai smoothie. The bowl is garnished with a variety of fresh ingredients: several whole raspberries, a cluster of blackberries, a few blueberries, and a sprig of fresh dill. There are also several almonds, a pile of shredded white coconut, and a portion of diced yellow mango. The bowl is surrounded by more fresh fruit, including sliced strawberries, whole blueberries, and blackberries, all set against a light, neutral background.

ERNÄHRUNG

Energie. Genuss. Alltag

ERNÄHRUNG

Energie beginnt auf dem Teller



Gesunde Ernährung im Job heißt nicht Verzicht oder Diät – sondern: kluge, alltagstaugliche Entscheidungen, die Energie liefern, statt Leistung rauben. Die meisten Leistungstiefs im Büro, auf der Baustelle oder in der Produktion haben mit Ernährung zu tun. Wer mittags falsch isst, verliert Fokus, Reaktionszeit – und Stimmung.

Was DR. AMBROSIUS bietet:

Wir machen Ernährung greifbar, genussvoll und realistisch. Mit Formaten, die nicht belehren, sondern inspirieren – von Snackkonzept bis Aktionswoche.

Unser Ziel: Bewusstes Essen im Job – leicht, lecker und leistungsfördernd.

klassische Formate

- Impulsvortrag: „Snack or die – wie Ernährung Leistung steuert“
- Workshop: „Powerfood im Arbeitsalltag“
- Aktionsstand: „Zuckercheck & Frühstücksmymen“
- Beratung: Kantinenoptimierung & Mitarbeiter-Screening

kreative Formate

- Verkostung: „Brainfood to go“
- Live Cooking: Schnell, sättigend, gesund
- Mitmach-Quiz: Was steckt in deinem Snack?
- Pausenaktion: Food Mood Tasting mit Mini-Coachings

trendige Formate

- Audio-Serie: „Hör mal hin – Ernährung in 60 Sekunden“
- Videoformate: Quick-Rezepte fürs Büro
- Digitaler Snack-Guide mit Challenge-Option
- Interaktiver Ernährungstest mit Auswertung per App

SPANNEND!

In einem mittelständischen Produktionsbetrieb konnten wir mit einfachen Snack-Konzepten und einem „Power-Snack-Plan“ die Zahl der Nachmittagstiefs in nur 3 Monaten spürbar reduzieren.

Good Practice

Von Snacktief zu Teamenergie Wie ein mittelständisches Unternehmen mit kreativen Ernährungsimpulsen den Arbeitsalltag spürbar verändert hat

Ausgangssituation

Ein Produktionsbetrieb mit ca. 180 Mitarbeitenden hatte mit klassischem Kantinenessen, Süßwarenautomaten und vielen Nachmittagstiefs zu kämpfen. Fehlende Energie, Konzentrationsprobleme und „Snacking aus Frust“ waren Dauerthema – nicht nur bei HR, sondern auch auf dem Shopfloor.

Zielsetzung

- Gesundere Ernährung alltagstauglich machen
- Weniger Leistungstiefs am Nachmittag
- Mehr Bewusstsein ohne Zeigefinger
- Maßnahmen, die nicht nach Schulung wirken, sondern nach Veränderung

Salut-Lösung

Modulare BGF-Impulse im Handlungsfeld Ernährung:

- Interaktiver Auftaktvortrag: „Snack or die – clever essen trotz Schichtplan“
- QR-Code-Audioreihe „Hör mal hin“ mit kurzen Tipps für Snack-Alternativen
- Wochenaktion „Energie statt Esskoma“ mit Rezeptkarten & Food-Quiz
- Einführung von „Snack Smart Stations“ in Aufenthaltsräumen
- Führungskräfte-Kurzanleitung: „Wie man ohne Druck zum Vorbild wird“

Ergebnisse nach 10 Wochen

- 74 % der Mitarbeitenden gaben an, sich im Arbeitsalltag „häufiger aktiv mit Ernährung zu beschäftigen“
- Rückmeldung der Führungskräfte: „Es ist ein Gesprächsthema geworden – und zwar positiv.“
- Aufbau eines internen BGF-Kerns, der das Thema weiterträgt
- Anschlussmaßnahmen in Planung: Bewegung & mentale Impulse

Zitat aus dem Unternehmen:

„Das Beste war: Niemand wurde belehrt. Und trotzdem haben wir alle anders über unser Essen nachgedacht.“

– Teamleitung Produktion

ANGEBOTSÜBERSICHT

Ernährung

Gesunde Ernährung ist ein zentraler Baustein für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und langfristige Gesundheit – sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) bieten wir ein vielfältiges Maßnahmenportfolio, das wissenschaftlich fundiert, praxisnah und zielgruppengerecht konzipiert ist.

Ob Vorträge, interaktive Workshops, Aktionsstände, individuelle Checks oder digitale Formate – die Angebote sind so gestaltet, dass sie sich flexibel in den Arbeitsalltag integrieren lassen und den Teilnehmenden konkrete Impulse für eine gesündere Ernährung geben. Dabei stehen neben gesundheitlichen Aspekten auch Genuss, Nachhaltigkeit und Alltagstauglichkeit im Fokus.

Unsere Themenauswahl deckt sowohl Grundlagenwissen als auch spezialisierte Ernährungsthemen ab – von "Brainfood im Job" über "Essen im Schichtdienst" bis hin zu "Nachhaltige Ernährung" oder "Zuckerfallen im Alltag". Damit bieten wir Unternehmen und ihren Mitarbeitenden passgenaue Lösungen zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten – individuell, praxisorientiert und nachhaltig.

Unsere Themenauswahl

Grundlagen der Ernährung

- Kohlenhydrate – Energie und Auswahl
- Fette – gute vs. schlechte Fette
- Eiweiß – Muskel- und Zellbaustein
- Vitamine & Mineralstoffe – Mikronährstoffe für Gesundheit
- Sekundäre Pflanzenstoffe – Wirkung & Bedeutung
- Wasser & Getränke – Trinken im Alltag
- Darmgesundheit – „Kraftwerk Darm“

Ernährung & Gesundheit

- Immunsystem stärken durch Ernährung
- Herzgesund essen – mediterrane Ernährung
- Bluthochdruck senken (DASH)
- Blutzucker & Typ-2-Diabetes
- Abnehmen / Zunehmen – Ernährungsstrategien
- Schlummerfoods – Ernährung & Schlaf
- Probiotika & Mikrobiom

Ernährung im Berufsalltag

- Richtig essen im Homeoffice
- Ernährung bei Schichtarbeit
- Meal Prepping – Vorkochen für die Woche
- Essen auf der Baustelle
- Kantinenoptimierung (Check, Beratung, Schulung)
- Fit im Job – leistungsfördernd essen
- Brainfood – Konzentration & Produktivität
- Stressfrei essen – Anti-Stress-Ernährung

Nachhaltigkeit & Achtsamkeit

- Zukunft auf dem Teller – Nachhaltige Ernährung
- Klimafreundliche & regionale Lebensmittel
- Achtsames Essen & Genuss
- Nudging – kleine Veränderungen mit großer Wirkung
- Etikettenwissen: Nutri-Score, Bio, Fair Trade

Ernährungstrends & kritische Betrachtung

- Superfood: Mythos oder Wahrheit?
- Ernährungstrends (Longevity, Intervallfasten etc.)
- Zuckerersatzstoffe – Alternativen & Risiken
- Vegane Ernährung – gesund & nachhaltig?

Zielgruppenspezifische Angebote

- Azubi-Workshops: Gesund & fit ins Berufsleben
- Ernährung für Kinder & Pausenbrot-Optimierung
- Ernährung in den Wechseljahren
- Gendergerechte Ernährung (z.B. Bluthochdruck bei Männern/Frauen)

ANGEBOTSÜBERSICHT

Ernährung

Unsere Maßnahmenauswahl

Aktionsstände & Interaktive Maßnahmen

- Smoothie-Station / Smoothie-Bike
- Mocktail-Station (alkoholfrei genießen)
- Ingwer-Shot-Station
- Brainfood-Station
- Fettausstellung
- Zuckerausstellung
- Getränkestation & Trink-Check
- Tea Time – Heilkräuter & Tees
- Schlummerfood – Ernährung & Schlaf
- Infused Water-Station

Digitale & kreative Formate

- Digitale Lerneinheiten (Self-Learn-Tools)
- Koch-Events (digital oder präsent)
- Rezeptbroschüren
- Eigene Kochbücher
- NutriTalk – Austauschformat statt Frontalvortrag

Beratung & Diagnostik

- Ernährungssprechstunden (digital oder präsent)
- Ernährungstagebuch & -check
- Vital-Check inkl. FUTREX-Messung
- Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung
- Einzelcoaching zur Ernährungsumstellung

Von der Idee zur passenden Maßnahme

Für eine gezielte Umsetzung bietet sich im Vorfeld ein kostenfreies Planungsgespräch an. Über den QR-Code kann ein Gesprächstermin zur individuellen Abstimmung vereinbart werden. So wird eine passgenaue Auswahl aus dem Maßnahmenportfolio ermöglicht – bedarfsorientiert, effizient und praxisnah.

Scannen und
Termin sichern



Warum DR. AMBROSIOUS



*BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IST KEINE KÜR
MEHR – SIE IST EIN ERFOLGSFAKTOR.*

In Zeiten von Personalmangel, mentaler Erschöpfung, Bewegungsmangel und ernährungsbedingten Leistungseinbußen können Unternehmen es sich nicht mehr leisten, Gesundheit dem Zufall zu überlassen. Studien zeigen:

- Jeder investierte Euro in BGF bringt einen ROI von bis zu 1:4
- Fehlzeiten sinken, Motivation steigt, Fluktuation wird reduziert
- Teams mit Zugang zu Gesundheitsangeboten sind produktiver, kreativer und belastbarer

Gesundheit muss kein Extra sein – sondern Teil der Arbeitskultur.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist dann wirksam, wenn sie alltagstauglich, verankert und professionell begleitet wird. Nicht als Einmalaktion – sondern als strategischer Hebel für Zukunftsfähigkeit.

Deshalb braucht BGF:

- Klar definierte Maßnahmen
- Verlässliche Partner:innen mit Fachexpertise
- Budgetfreigabe als Investition – nicht als Restposten

Warum Salut?

- Zertifizierte Expertise: Unser Team ist interdisziplinär und mehrfach qualifiziert – von Prävention über Psychologie bis Ernährung & Bewegung.
- Praxisnahe Umsetzung: Wir machen BGF greifbar – nicht theoretisch. Vorträge, Aktionen, Impulse und digitale Formate wirken sofort.
- Refinanzierung möglich: Viele unserer Leistungen sind nach §20 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussbar. Wir beraten transparent.
- Individuell skalierbar: Vom kleinen Pilotprojekt bis zur konzernweiten Lösung – wir begleiten agil, partnerschaftlich und zielgerichtet.



BGF mit DR. AMBROSIUS:

Einfach. Schnell. Deutschlandweit.

Gesundheit braucht keine langen Wege – sondern kluge Partner.

Wir begleiten Unternehmen in ganz Deutschland – mit kurzer Reaktionszeit, klaren Prozessen und persönlichem Support. Vom ersten Kennenlernen bis zur nachhaltigen Umsetzung: Salut macht Betriebliche Gesundheitsförderung konkret und wirksam.

UNVERBINDLICHES STARTGESPRÄCH

Wir lernen uns kennen – telefonisch oder digital.

Du schilderst Bedarf, Herausforderungen, Ideen. Wir hören zu, geben erste Impulse und zeigen Möglichkeiten auf.

Dauer: ca. 45 Minuten – kostenlos und ohne Verpflichtung

INDIVIDUELLES MASSNAHMENKONZEPT

Basierend auf dem Gespräch entwickeln wir ein maßgeschneidertes Konzept – abgestimmt auf eure Ziele, Strukturen und Mitarbeitenden.

Ob einmaliger Impuls oder langfristiger Roll-out: du bekommst konkrete Vorschläge mit Budgetrahmen, Zeitplan und Umsetzungsoptionen.

UMSETZUNG MIT WIRKUNG

Wir starten mit dem, was am besten passt – ob Workshop, Aktionstag, digitale Serie oder Pop-up.

Alles ist sofort einsatzbereit, schlank organisiert und bei Bedarf bundesweit umsetzbar – mit einem festen Ansprechkontakt.

BEGLEITUNG & WEITERENTWICKLUNG

BGF ist keine Eintagsfliege. Wir unterstützen bei Verstetigung, Evaluation, Kommunikation und Refinanzierung über die GKV.

Wir bleiben dran – ob mit neuen Formaten, Wiederholungen oder Feedback-Schleifen.





LASS UNS GEMEINSAM GESUNDE ARBEIT GESTALTEN.

Wir sind bereit!

Scannen und
Termin sichern

