



# SALUT [netzwerk]

## GESUNDE ARBEIT GANZ KONKRET

Themen & Maßnahmen für  
Betriebliche Gesundheitsförderung

# Hallo!

## WIR SIND SALUT

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.

Salut 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 unseren drei zentralen Handlungsfeldern:

Ernährung. Bewegung. Stressmanagement

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.



✉ info@salut24.com

☎ 0611-379736

🌐 www.salut24.com

*Dr. Christina Steinbach*  
Deine Ansprechpartnerin für BGF Konzepte





# Übersicht INHALT

# 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 SALUT 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.



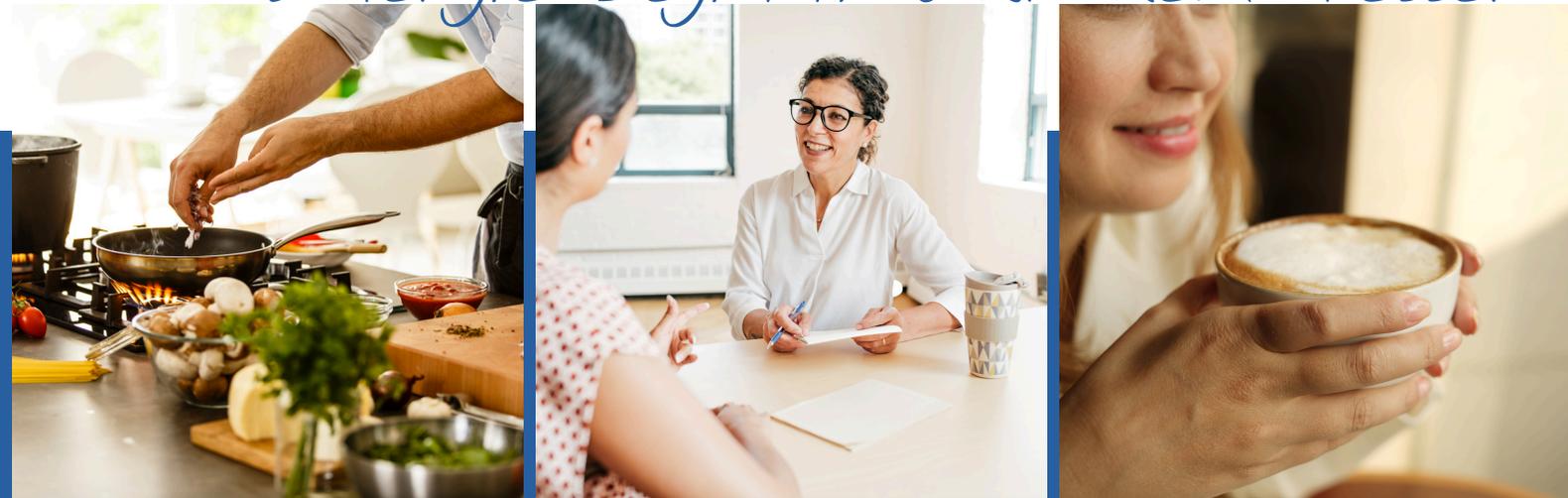
A top-down view of a white bowl filled with a vibrant pink acai bowl. The bowl is topped with a variety of fresh fruits: several bright red raspberries, dark purple blackberries, and a few blueberries. There are also slices of yellow mango and several whole almonds. A small pile of white shredded coconut is in the center, and a sprig of fresh green dill is placed on top. The bowl is surrounded by more fresh fruit, including strawberries, blueberries, and blackberries, all set against a light 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 Salut 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: Kantineoptimierung & 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**



# BEWEGUNG

*Mobilität. Kraft. Routine*

# BEWEGUNG

## Aktiv arbeiten statt Kompensieren



Bewegung muss nicht nach Feierabend passieren – sie gehört mitten in den Arbeitsalltag. Kurz, regelmäßig, niederschwellig – für Kopf, Rücken und Konzentration. Sitzen, einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind die Hauptursachen für Schmerzen, Ausfälle und Leistungseinbrüche. Und sie schleichen sich unbemerkt ein.

### Was Salut bietet:

Wir integrieren Bewegung smart: ins Meeting, an den Schreibtisch, in die Pause. Oftmals direkt ohne Geräte, ohne Ausreden – aber mit Wirkung.

### klassische Formate

- Workshop: „Rücken rettet Arbeit“
- Impulsvortrag: „Sitzen ist kein Ruhezustand“
- Ergonomieberatung vor Ort
- Bewegungsstand mit Mini-Check

### kreative Formate

- QR-Stickeraktion: „Mach den Move!“
- Bewegte Pausen: „Druckerwalk & Kaffeestretch“
- Team-Challenge: „Schritte statt Schnickschnack“
- Pop-up: Aktivzone mit Übungen zum Mitnehmen

### trendige Formate

- Escape Room: „Bewegung macht frei“ (mobil & BGF-fokussiert)
- Gamification: Schrittzähler-Wettkampf mit Teamwertung
- Video-Reihe: Bewegung in 3 Minuten
- Digitales Rücken-Coaching

## SPANNEND!

In einem Versicherungsunternehmen etablierte sich unser Format „Bewegung vor dem Bildschirm“ als fester Bestandteil im Teamkalender – mit messbarem Einfluss auf Konzentration & Stimmung.

# Good Practice

## Von Sitzpause zu Bewegungskultur Wie ein Dienstleistungsunternehmen Bewegung in den Arbeitsalltag integrierte – ohne Turnschuhe

### Ausgangssituation

Ein wachsendes Team von ca. 70 Mitarbeitenden im Innendienst klagte über Rückenschmerzen, Konzentrationseinbrüche am Nachmittag und das klassische „Kleben am Schreibtisch“.

Zuvor gescheiterte Versuche mit Sportangeboten nach Feierabend zeigten: Es braucht Lösungen, die in den Tag passen.

### Zielsetzung

- Mehr körperliche Aktivität im Büroalltag
- Entlastung für Rücken, Nacken, Schultern
- Formate, die nicht nach Sportprogramm riechen
- Mehr Leichtigkeit – weniger Zwang

### Salut-Lösung

Bewegungsförderung im Arbeitsfluss:

- Format „Druckerwalk & Kaffeestretch“ (bewegte KurZRoutinen im Alltag)
- 6-Wochen-Challenge „Move 1x pro Stunde“ mit Mini-Check-ins
- Impuls-Sessions: „Bewegung, die keiner merkt – aber alle spüren“
- QR-Karten „Mach den Move!“ mit 1-Minuten-Übungen zum Scannen
- Coaching der Teamleitungen, um Bewegung sichtbar zu fördern

### Ergebnisse nach 8 Wochen

- 89% Beteiligung an der Challenge (inkl. Führungsebene)
- Rückgang von Rückenschmerzen laut Mitarbeiterbefragung (subjektiv: –32%)
- Teams berichten von mehr Austausch, mehr Leichtigkeit
- Bewegungspausen in 3 Abteilungen mittlerweile fest etabliert

### Zitat aus dem Unternehmen:

*„Es war so einfach, dass wir dachten: Warum haben wir das nicht schon längst gemacht?“*

– Office Managerin



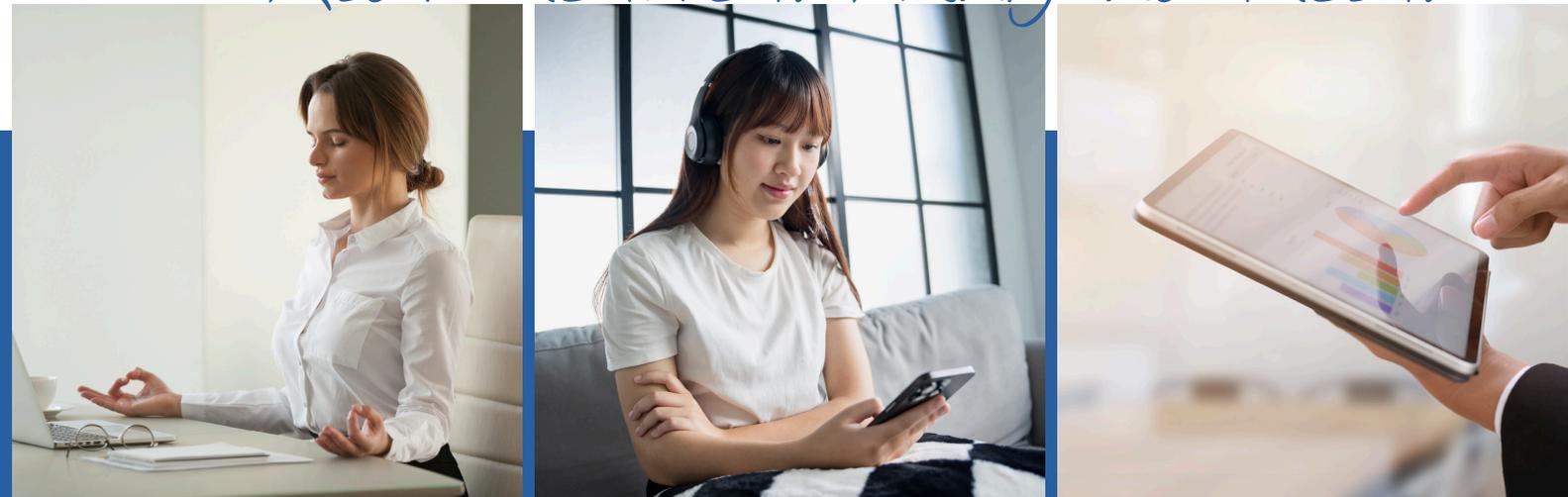


# STRESSMANAGEMENT

*Loslassen. Atmung. Präsenz*

# STRESSMANAGEMENT

*Klar denken. Ruhig handeln.*



Stress lässt sich nicht vermeiden – aber man kann lernen, ihn besser zu erkennen, zu regulieren und vorzubeugen. Und das beginnt nicht mit Achtsamkeit, sondern mit Aufmerksamkeit. Dauerstress macht krank, kostet Motivation und schadet der Teamkultur. Wer keine funktionierende Pausenkultur hat, arbeitet gegen sich selbst.

Was Salut bietet:

Wir machen Stressmanagement greifbar, praxisnah und teamfähig. Mit Impulsen, die auch Menschen erreichen, die sonst lieber durchziehen statt runterfahren.

## klassische Formate

- Vortrag: „Vom To-do zum Ta-da“
- Workshop: „Reset statt Ausbrennen“
- Coaching: Führungskraft & psychische Gesundheit
- Aktionsstand: Atemscreening & Pausenberatung

## kreative Formate

- QR-Impulskarten: „Hör mal hin – Pause für den Kopf“
- Entspannungsbox: Stress-Notfallset fürs Büro
- Reflexionsformat: Zen & Zettel
- Pop-up-Pausenraum mit Sound- und Duftimpulsen

## trendige Formate

- Audio-Serie: „60 Sekunden Atempause“
- Videoserie: „Ruhe wirkt“ – Alltagsszenen mit Anti-Stress-Strategien
- Interaktive Online-Kurse mit Kurzformaten (3–10 Min.)
- Digitales Achtsamkeitstraining mit Gamification-Ansatz

## SPANNEND!

Bei einem Kunden aus der Kreativbranche führte eine regelmäßige 2-Minuten-Atempause zum Rückgang subjektiv empfundener Belastung – mit freiwilliger Teilnahmequote von 68 %.

# Good Practice

## Vom Dauerfeuer zur Denkpause Wie ein kreatives Agenturteam mit kurzen Atempausen zu mehr Fokus und Balance fand

### Ausgangssituation

In einem 25-köpfigen Kreativteam wurde die Taktung immer höher: Deadlines, Pitch-Stress, parallel laufende Projekte.

Die Folge: Gereizte Stimmung, hohe Fluktuationsbereitschaft, Schlafprobleme. Stress war spürbar – aber keiner redete offen darüber.

### Zielsetzung

- Entlastung ohne Druck
- Impulse, die auch junge, skeptische Mitarbeitende ansprechen
- Fokus auf Selbstwahrnehmung & Teamstimmung
- Vermeidung klassischer „Stress-Workshops“

### Salut-Lösung

Mental Balance mit Kreativ-Kick:

- QR-Serie „Hör mal hin – 60 Sekunden Atempause“ auf Desk-Stickern
- Pop-up-Sessions: „Gedanken stoppen. Energie starten.“
- Workshop „Ruhe wirkt schneller als Koffein“
- „Zen & Zettel“-Aktion: 1 Woche schriftliche Reflexion für Teams
- Führungskräfte-Coaching: „Ruhe führen“

### Ergebnisse nach 6 Wochen

- 71 % nutzen die Atempause-Serie regelmäßig
- Agenturleitung berichtet von „mehr Klarheit & überraschend viel Teamhumor“
- Interner Slack-Kanal „Pause? Mach ich jetzt!“ entstand spontan
- Spürbarer Kulturwandel: Pausen werden nicht mehr versteckt

### SALUT Fazit:

*Stress geht nicht weg. Aber er lässt sich lenken –  
wenn man den Raum dafür schafft.*



# Warum SALUT



*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 Salut:

## 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

