

Seminarplan

Titel	Regionales Brainfood für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf
Untertitel	Gesellschaftspolitische Aspekte nachhaltiger Produktionsweisen & ökologisch bewusster Ernährung
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind gelb markiert (20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	UE
Montag: Einstiegen		
9:00-12:30	Begrüßung, Vorstellung und Orientierung - Kennenlernen in der Runde mit Themenbezug - Ziele und Erwartungen der Teilnehmer formulieren, Anliegen und Ziele der Teilnehmenden besprechen - Rahmenbedingungen und Wochenüberblick 90 min sozialpolitische Bildung: Einstieg ins Thema: Status quo in der Arbeitswelt - Inhalte „Status Quo“ in der Arbeitswelt - TK-Studie 2023: „Iss was, Deutschland“: Was ist der heutige Zustand bezüglich der Ernährung von Berufstätigen und dem daraus resultierenden Gesundheitszustand und was sind die Folgen (heute und zukünftig)? Bewegung - Die täglichen 30 min Bewegung	4,67
60 min. Mittagspause		
13:30-16:00	Bestandsaufnahme: Ist – Situation - Persönliche Lebens- und Arbeitssituation (Work-Life-Balance; Was, wann wieviel Zeit, Hindernisse) - Persönliche Ernährungssituation: Bevorzugte Lebensmittel, Frühstück, Mittagessen, Snacks und Getränke) - Persönliche Ernährungssituation (Auswertung des persönlichen Ernährungsprotokolls) Prävention: Einführung ins Brainfood (Teil 1) - Aufklärung über die vielfältigen Möglichkeiten, ernährungsbedingte Beschwerden durch eine Umstellung der Essgewohnheiten positiv beeinflussen - Schlau genießen - Lecker essen, besser konzentrieren mit Brainfood - Fette, die das Hirn schmieren - Kohlenhydrate: die Nahrung für die grauen Zellen - Eiweiße: die Botenstoffe des Gehirns	3,33
Dienstag: Brainfood und regionale Produktionen		
9:00-12:30	Bewegung - Die täglichen 30 min Bewegung Prävention: Einführung ins Brainfood (Teil 2) - Schlau genießen – Lecker essen, besser konzentrieren mit Brainfood - Vitamine und Mineralstoffe „5 am Tag und die Vitamine arbeiten mit!“ - Kantinenlos, was nun? - Zauberhafte Kräuter und Gewürze - Getränke unterstützen den Gedankenfluss Bewegung in den Alltag integrieren - Welche Bewegung ist für mich die richtige (Fahrrad fahren / Laufen)? - Wie kann ich Bewegung in meinen beruflichen Alltag integrieren	4,67

	- Auswertung des persönlichen Bewegungsprotokolls - Bewegungspyramide	
60 min. Mittagspause		
13:30-16:00	150 min sozialpolitische Bildung: Ernährung und nachhaltige Entwicklung¹ - Das Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben stellt sich vor - Aufzeigen der weltweiten Zusammenhänge von Nahrungsmittelproduktion – Gesundheit – Klimawandel – fairer Handel - Die globale Lebensmittelproduktion hat einen entscheidenden Einfluss auf Zerstörung der Umwelt, den Klimawandel und die Überschreitung der planetaren Grenzen. Ohne geeignete Gegenmaßnahmen können die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen und des Pariser Klimaabkommens nicht eingehalten werden - Ernährungs-Bildungsangebote im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung z.B. Ernährungsmodul aus dem Schuljahr der Nachhaltigkeit - Regional – saisonal im Zeichen des Klimaschutzes	3,33
Mittwoch: Der perfekte Start in den Tag		
9:00-12:30	Bewegung Die täglichen 30 min Bewegung Das Frühstück für Kopfarbeiter - Auswirkungen von Inhaltsstoffen auf die physische Leistungsfähigkeit (Konzentration), auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit und auf das Körpergewicht (H170eißhunger am Arbeitsplatz) (ernährungsmedizinische Studie: Vormittagsverpflegung am Arbeitsplatz²) - Wie frühstücken die anderen? Der perfekte Start in den Tag - Praktische Übungen: Frühstück! Verschiedene Frühstücksvarianten selbst gemacht - Anschließend gemeinsames Essen	4,67
60 min. Mittagspause		
13:30-16:00	Transfer in den Alltag - Brain-Food: das richtige Essen am Arbeitsplatz - Snacks gegen Heißhungerattacken - Tipps zur Umstellung: Schritt-für-Schritt zum Ziel - Tipps zum Handeln: Das könnten Sie selbst ab sofort tun - Tipps zum Handeln: Was kann mein Arbeitgeber, mein Team tun? - Welche Rahmenbedingungen sind nicht zu ändern? Prävention - Auswirkung der Stresshormone auf die Gesundheit - Ideensammlung einfacher, direkt umsetzbarer Entspannungs- und Bewegungstechniken für den Arbeitsplatz - Auswirkung von Bewegung auf den Pegel der Stresshormone - Schulung von Selbstwahrnehmung und Körpersignalen	3,33
Donnerstag: Prävention und Gesundheit		
9:00-12:00	Bewegung - Die täglichen 30 min Bewegung 60 min sozialpolitische Bildung: Prävention - Das Präventionsgesetz	4

¹ Quellen siehe Ende des Wochenplans: Bezugsliteratur

² <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1550180?device=mobile&innerWidth=360&offsetWidth=360>

	• Ansatz und Wirkung: Wie kann Gesundheitsförderung und Prävention im direkten Lebensumfeld und am Arbeitsplatz erreicht und umgesetzt werden? Welchen Beitrag können Brainfood und Bewegung dazu leisten? • Einführung in die „Planetary Health Diet“; Erläuterung zwischen Ernährung, Umwelt- und Gesundheitsschäden	
	Das Mittagessen für Kopfarbeiter • Praktische Übung, Zubereitung einfacher Gerichte für den Arbeitsplatz	
60 min. Mittagspause		
13:00-16:00	180 min sozialpolitische Bildung: Ernährungsbildung auf der Streuobstwiese • Vielfalt schmeckt - Regionale Apfelsorten im Vergleich zu Supermarktäpfeln • Die Streuobstwiese – ein ökologisch wertvoller Lebensraum der Kulturlandschaft Hessens • Bedeutung und Förderung der biologischen Vielfalt, Biotopschutz in Hessen	4
Freitag: Mitnehmen für den Alltag		
9:00-12:30	Bewegung • Die täglichen 30 min Bewegung Brainfood Teil 3 • Mit Köpfchen trinken • Tipps zu Umstellung: Schritt für Schritt zum Ziel • Tipps zum Handeln: das können Sie ab sofort tun Brainfood Snacks für den Arbeitsalltag • Snacks für Zwischendurch • Zubereitung der Snacks	4,67
60 min. Mittagspause		
13:30-16:00	Gestaltung des eigenen neuen Timetables: Transfer in den Alltag • Essensplan für Büro und Alltag zur Verbesserung des Essverhaltens und damit zum Erhalt der gesunden Arbeits- und Leistungsfähigkeit • Gut geplant ist schon gewonnen! • Schritt für Schritt zum Ziel • Meine tägliche Portion Bewegung, Entspannung und Ernährung Abschluss • Feedbackrunde • Abschluss	3,33

Quellen / Bezug Sozialpolitische Themen:

1. Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung mit 17 Zielen global nachhaltiger Entwicklung – Sustainable Development Goals-SDGs (UN-Beschluss am 25.9.2015 von 193 Staaten unterzeichnet, u.a.
SDG 2: Hunger beenden, Ernährungssicherheit und bessere Ernährung sichern, nachhaltige Landwirtschaft erreichen
SDG 3: gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern
SDG 12: nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen
SDG 13: Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels
2. UN-Beschluss des Weltaktionsprogramm BNE (WAP)
3. UNESCO Nationaler Aktionsplan BNE in Deutschland (2015-2019)
4. Pariser Klimaabkommen, Verabschiedung am 12.12.2015 von 193 Staaten mit dem Ziel die menschengemachte globale Erwärmung auf deutlich unter 2 Grad gegenüber vorindustriellen Werten vor.
5. Hessischer Integrierter Klimaschutzplan 2025 mit Bezügen und Schwerpunkten zu: Regionalisierung ist ein bedeutender Faktor für den Klimawandel, Handlungsbedarf bei Land- und Forstwirtschaft und Biodiversität, Nachhaltiges Ernährungsverhalten durch Ernährungsbildung

6. MTK ist aktives Mitglied beim hessischen Netzwerk der Klimakommunen
7. UN Dekade „Biologische Vielfalt“ (2011-2020)
8. Hess. Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV): Leitfaden gesetzlicher Biotopschutz, 2016
9. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

Ausschreibungstext:

Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. Es fällt schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, und auch die Bewegung kommt oft zu kurz aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Zugleich ist das Thema „Ernährung“ in aller Munde. Brain- und Superfood sind allgegenwärtige Begriffe: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten sind vermeintliche Lösungen für einen gesunden Lebensstil. Dieser Wochenkurs zeigt Tipps zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lassen sowie die vielen Brain Foods, die man vor unserer Haustür findet.

Praktische Kocheinheiten und Snackzubereitungen, eine Weltreise zu Obst und Gemüse, deren Inhaltsstoffen und CO₂-Abdrücke, die Streuobstwiese als ökologisch wertvoller Lebensraum der Kulturlandschaft Hessens, die Bedeutung und Förderung der biologischen Vielfalt, der Biotopschutz in Hessen runden den Bereich Ernährung ab. Entdecken Sie zudem die richtige Art der Bewegung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist.