



# IFBG-Portfolio

## Maßnahmen



# Wer wir sind

## Das Team hinter dem IFBG

Vor rund 14 Jahren fing alles an. Damals – im Jahr 2007 – startete unser Teammitglied, Dr. Utz Niklas Walter, sein erstes BGM-Projekt bei einer staatlichen Behörde in Baden-Württemberg. Da die Nachfrage nach wissenschaftlich-fundierter Beratung in den Folgejahren anstieg, gründete er gemeinsam mit einem Arbeitskollegen im Jahr 2013 das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) mit Sitz in Konstanz.

Inzwischen ist unser Team auf über 20 Personen angewachsen. Und wir freuen uns jeden Tag aufs Neue, Unternehmen und Einrichtungen des Öffentlichen Dienstes mithilfe unserer Analysen und Maßnahmen zu unterstützen.



„Wir führen im Gesundheitsmanagement – partnerschaftlich und mit hochwertigen Leistungen.“

Mit dieser Vision verfolgen wir das Ziel, eine eigene Gesundheitskultur zu schaffen, deren Grundpfeiler Ehrlichkeit, Wertschätzung, Zuverlässigkeit, Zusammenhalt, Selbstbestimmtheit und Flexibilität sind.



Handelsblatt

ÄrzteZeitung

Süddeutsche Zeitung

DIE ZEIT

Wirtschafts  
Woche

# Unsere Arbeitsschwerpunkte



## Standort Nord (Oldenburg)

**Team:** 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

**Arbeitsbereiche:** Analysen und Maßnahmen

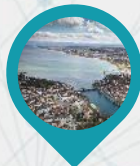
**Qualifikationen:** Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



Analysen



Maßnahmen



## Standort Süd (Konstanz)

**Team:** 18 Gesundheitsexpertinnen und -experten

**Arbeitsbereiche:** Analysen und Maßnahmen

**Qualifikationen:** Sport-, Gesundheits-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Gesundheitspädagogik, Betriebswirtschaftslehre, IT etc.

# Livestream mit Q&A

## Online-Fragerunde zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Innerhalb eines Livestreams stehen unsere Expertinnen und Experten **nach einem kurzen inhaltlichen Impuls zu Beginn**, Rede und Antwort. Ob berufliche oder private Themen – die Teilnehmenden können jegliche Fragen stellen, die live beantwortet werden. Offene Fragen können optional im Nachgang von unseren Experten schriftlich beantwortet werden.

### + Vorteile im Überblick

- Die Durchführung erfolgt **zeitlich flexibel** (08:00–20:00) und **ortsunabhängig**.
- Bereitstellung eines Online-Tools oder Nutzung Ihres internen Tools.
- Die Teilnahme ist mit **allen mobilen Endgeräten** möglich.

### + Ablauf

- Erstellung einer Anmeldeseite und Bereitstellung des Anmelde-links.
- Bis zu **15 Minuten Kurzimpuls**.
- Bis zu **45 Minuten Live-Fragerunde**.
- Teilnahme von bis zu **1.000 Beschäftigten** möglich.

### + Leistungsumfang

- Präsentation eines Gesundheitsthemas **aus unserem Themen-Pool**.
- Durchführung durch unsere renommierten **Gesundheitsexpertinnen und -experten**.
- Der Fokus liegt auf der Beantwortung von **spezifischen Fragen (Q&A)**, die über die Chat-Funktion gestellt werden können.
- Inkl. **technischem Support** bei Bedarf.
- Inkl. Versand der **Präsentationsfolien** (PDF).



60 Minuten

**1.350 €**

(zzgl. USt.)

Beantwortung  
offener Fragen:

**125 €**

(pro Stunde,  
zzgl. USt.)

# Ernährungsformen und Ernährungstrends

Was ist empfehlenswert und was nicht?

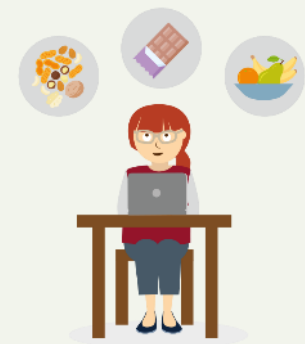
## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Allgemeine Empfehlungen einer gesunden Ernährung

- Einblick in den **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Fokus auf die **Ernährungspyramide**.
- Gründe für unterschiedliche **Ernährungsformen** und Aufzeigen aktueller **Ernährungstrends**.
- Einbindung von interaktiven Elementen.



## 3. Steckbriefe zu verschiedenen Ernährungsformen

- Einblick in die **Ziele jeder einzelnen Ernährungsform** und kritischer Diskurs.
- **Vor- und Nachteile** verschiedener Ernährungsformen im (Arbeits-)Alltag.
- Allgemeine Informationen und Umsetzung der **Ernährungsform in der Praxis**.
- Blick in die „**Einkaufsliste**“ – und was es hierbei zu beachten gilt.
- **Kontraindikation** bei den verschiedenen Ernährungsformen.
- Präsentation von weit verbreiteten **Mythen und Fakten** im Bereich Ernährung.

## 4. „Best-of-Ernährungsform“

- Welche **Aspekte** sind bei den einzelnen Formen positiv zu bewerten?
- **Tagesplan** für eine gesunde **Ernährung im Alltag**, der schnell und unkompliziert umsetzbar ist.

## 5. Auswirkung der Entscheidung

- Darstellung verschiedener Ebenen, auf die die Entscheidung der Ernährungsform **Einfluss** hat.

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Nutri-Score, Paprika-Cashew Hühnchen, Süßkartoffelsuppe mit Orange und Ingwer



# Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Pausenverpflegung optimieren, Lebensmittelfallen vermeiden

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Einführung im Wandel der Zeit

- Entwicklung der **Ernährung im Allgemeinen**.
- Entwicklung der **Lebensmittelumgebung** und der genutzten **Transportmittel**.



## 3. Grundlagen einer gesunden Ernährung

- Sensibilisierung im Hinblick auf unterschiedliche, **ernährungsassoziierte Erkrankungen**.
- Einblick in den **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Fokus auf die **Ernährungspyramide**.
- Darstellung der **Makronährstoffe** und deren **Einflussfaktoren** auf eine gesunde Ernährung.
- **Herausforderungen** bei der Implementierung einer gesunden Ernährung.
- Blick hinter die Kulissen: Identifizierung von möglichen **Lebensmittelfallen**.

## 4. Tipps und Tricks

- Aufdecken möglicher **Fallen** beim Einkaufen im Supermarkt.
- **Powerstullen-Check:** Blick auf die **Pausenverpflegung** während der Arbeitszeit.
- **Best-Practice-Beispiele** für eine zeitsparende und gesunde Küche (z. B. Vitaminschnitte).

## 5. Mythen und Fakten Check

- Präsentation von weit verbreiteten **Mythen und Fakten** im Rahmen eines Online-Quiz oder einer Diskussion im Plenum.

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Welcher Stullen-Typ sind Sie?, Mealprepping, Trink-Gadgets, Nuss-Attack

# Schlaf und Ernährung

Wie wäre es Napoleon im Home-Office ergangen?

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Bedeutung von gesundem Schlaf

- Leben und Arbeiten nach dem eigenen **Chronotypen**.
- Blick auf das **Schlafphasen-Modell**.
- Verbreitungen von Schlafproblemen und -störungen und deren Ursachen.



## 3. Tipps und Tricks zur Schlafoptimierung

- Tipps und Techniken zur **optimalen Schlafumgebung** (äußere Faktoren).
- Tipps und Techniken in Bezug auf **Grübeleien** (psychosoziale Faktoren).
- Blick auf **verhaltenstherapeutische Maßnahmen** (Gedanken-Stopp, Katastrophenskala, Grübelstuhl, Atemtechniken etc.)

## 4. Zusammenspiel von Schlaf und Ernährung

- **Relevanz einer gesunden Ernährung** für einen erholsamen Schlaf.
- **Grundlagen einer gesunden Ernährung** für einen erholsamen Schlaf.
- Zusammenspiel von **Schlafdefizit und Übergewichtsentwicklung**.
- **Powerstullen-Check:** Blick auf die **Pausenverpflegung** während der Arbeitszeit.

## 5. Tipps und Tricks im Kontext Ernährung im Home-Office

- Aufdecken möglicher **Fallen** beim Einkaufen im Supermarkt.
- **Best-Practice-Beispiele** für eine zeitsparende und gesunde Küche (z. B. Vitaminschnitte).
- Kann ein **Schlummertrunk** helfen? Und wenn ja, wie könnte dieser schmecken?

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Mineral- vs. Leitungswasser, Nuss-Attack

# Meal Prepping – Zeit ist keine Ausrede

Praktische Tipps für die Ernährung im (Home-)Office

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Ernährung im Wandel der Zeit

- Entwicklung der **Ernährung im Allgemeinen**.
- Entwicklung der **Lebensmittelumgebung** und der verfügbaren **Convenience-Produkte**.
- Blick auf aktuelle **Ernährungstrends**.
- Einbindung von interaktiven Elementen.



## 3. Grundlagen und Umsetzung einer gesunden Ernährung

- Einblick in den **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Fokus auf die **Ernährungspyramide**.
- Was ist **Meal Prepping**? Und wie lässt sich damit Zeit und Geld sparen?
- Was sind die **Vorteile von Meal Prepping**? Und wie gelingt die Anwendung im (Arbeits-)Alltag?
- Detaillierter Blick auf den **Trend Meal Prepping**: Von „P“ bis „G“.

## 4. Schritt für Schritt zum Profi

- Von Meal Prepping „**light**“ über Meal Prepping „**medium**“ bis hin zu Meal Prepping „**pro**“.
- Best-Practice-Beispiele zu den einzelnen **Niveaustufen** des Meal Preppings.
- Intensiver **Lebensmittelcheck** von Convenience-Produkten.
- Blick auf gute **Alternativen zu Convenience-Produkten** im Küchenalltag.

## 5. Checkliste für Meal Prepping im Arbeitsalltag und Home-Office

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Prep your Meal, Overnight Oats, Saisonkalender



# Fast Food versus Fast Food

Der Weg zu gesunden und schnellen Alternativen

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Was ist Fast Food?

- Blick auf das **beliebteste Fast Food** (-Restaurant) in Deutschland.
- Beliebtheit von Fast Food und die dazugehörigen Gründe.
- Zuckerhaltige Getränke und deren Tücken.
- **Marketing** in der Lebensmittelindustrie.
- Einbindung **interaktiver Elemente**.



## 3. Auswirkungen von Fast Food auf die Gesellschaft

- Übergewichtsentwicklung und **Folgen ungesunder Ernährung**.
- Nachhaltigkeit im Bereich Ernährung.
- Einkaufsfallen und Tricks der Lebensmittelindustrie.

## 4. Handlungsempfehlungen

- Der **Unterschied** zwischen „Hunger“ und „Appetit“.
- Der Gewichtskreislauf im Bezug auf Diäten und den Jo-Jo-Effekt.
- Zuckerfallen erkennen und umgehen.

## 5. Der Nutri-Score

- Was ist der **Nutri-Score** und welche Aussagen trifft dieser?
- Treffen Sie die gesündere Alternative.
- Ideen, wenn es schnell gehen muss.
- **Gesunde Fast-Food-Ketten** in Ihrer Nähe.

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Saft ist nicht gleich Saft, Volles Korn – volle Power, Nutri-Score

# Ernährung und Sport

## Alles Protein oder was?

### 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

### 2. Gesunde Ernährung und der Energiebedarf

- **Allgemeine Empfehlungen** – Ernährungskreis der DGE.
- Kritische Betrachtung von Aussagen zu Ernährung und Sport.
- Wissensvermittlung einer gesunden Ernährung im Hinblick auf **Proteine**, **Kohlenhydrate** und **Fette**.
- Betrachtung des durchschnittlichen und persönlichen **Energiebedarfs**.



### 3. Energielieferanten

- Betrachtung **verschiedener Energielieferanten**, deren Merkmale und Vorkommnisse.
- Energielieferanten in Verbindung mit dem Sport.
- Wie wirksam sind „Sportgetränke“ und „Sportnahrung“?
- Unser **Flüssigkeitshaushalt** und Tipps zum „richtigen“ Trinken.

### 4. Nahrungsergänzungsmittel

- **Nahrungsergänzungsmittel**, ihre Darreichungsform und Zusammensetzung.
- Koffein in Verbindung mit sportlicher Aktivität.

### 5. Wir packen eure Trainingstasche

- **Meal Prepping** von „P“ bis „G“.
- Rezeptideen für jede Mahlzeit.
- Wünsche erfüllen und **Gewohnheiten ändern**.
- Einbindung von interaktiver Elemente.

### 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Hähnchen-Reis-Pfanne, Trink-Gadgets, Snack-Attack

# Ernährung im Home-Office

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung im Home-Office

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Zusammenhang zwischen Arbeit Home-Office und gesunder Ernährung

- Der Einfluss der Arbeit im Home-Office auf unsere Gesundheit.
- Veränderungen des **Essverhaltens im Home-Office**.



## 3. Gesunde Ernährung im Home-Office

- Der Unterschied zwischen „**Hunger**“ und „**Appetit**“.
- Einbindung interaktiver Elemente.

## 4. Handlungsempfehlungen

- Der **Gewichtskreislauf** im Bezug auf Diäten und den Jo-Jo-Effekt.
- Zuckerfallen erkennen und umgehen.

## 5. Der Nutri-Score

- Was ist der **Nutri-Score** und welche Aussagen trifft dieser?
- Treffen Sie die gesündere Alternative.

## 6. Gewohnheiten ändern und Rückfälle vermeiden

- **Meal Prepping** von „P“ bis „G“.
- Ich packe meine Home-Office-Tasche.

## 7. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Welcher Stullen-Typ sind Sie?, Hähnchen-Reis-Pfanne, Nuss-Attack

# Ausgewogene Ernährung für unterwegs

Tipps und Tricks, Ideen und Anregungen für Sie

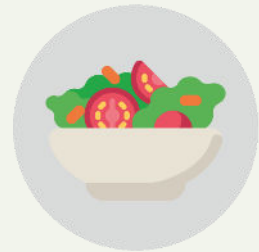
## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Gewohnheiten

- Was ist eine **Gewohnheit**?
- Warum sind wir Menschen Gewohnheitstiere?
- **Mythen und Fakten** zur Gewohnheitsentwicklung.
- Einbindung interaktiver Elemente.



## 3. Verschiedene Personas und ihre Hintergründe

- Vergleich „Die Jungtiere“, „Die Homies“, „Die Gewohnheitstiere“ und „Die Individuellen“.
- **Beschreibung der Personas** – Erkennen Sie sich wieder?
- Tipps und Tricks für zu Hause und unterwegs.

## 4. Gewohnheiten ändern und Rückfälle vermeiden

- **Meal Prepping** von „P“ bis „G“.
- Rezeptideen für Ihre Mahlzeiten.
- In fünf Schritten zur **Gewohnheitsveränderung**
- Der Notfallplan.
- Der Snacking-Guide.
- Einbindung **interaktiver Elemente**.

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Prep your Meal, Mahlzeiten für Zwischendurch, Snack-Attack