



Modul 3 | Macht Essen schön?

Die Erstellung ausgewogener Alternativen zum Fast-food muss nicht aufwendig - und schon gar nicht teuer sein.

Unter Federführung der Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. wird den Auszubildenden die Bedeutung einer gesundheitsfördernden Ernährung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und zu Hause vermittelt. Die jungen Frauen lernen praxistaugliche Rezepte kennen, die ihnen die richtige Lebensmittelzusammensetzung im Alltag erleichtern sollen, bereiten sie selbst zu und essen diese in Gemeinschaft.

Außerdem erfahren sie Wissenswertes über die Auswirkungen von dauerhafter Fehlernährung auf unseren Körper und unser Aussehen (Haut, Haare, Zähne, Fingernägel etc.).

Modul 4 | Starke Frauen

Wird Stress in einem ständigen Wechsel durch Entspannung abgelöst, ist er nicht gesundheitsschädlich - im Gegenteil - häufig laufen wir unter Stress sogar zur Höchstform auf. Gelingt dieser Wechsel jedoch nicht und stehen wir unter dauerhaftem Stress, kann dies im schlimmsten Fall krankmachen.

Das Modul Starke Frauen will die jungen Frauen dabei unterstützen ihre persönlichen Stressoren zu reflektieren und diesen aktiv zu begegnen.

Die Auswirkungen von Stress und Methoden der Stressbewältigung sind weitere Schwerpunkte des Moduls.

HESSEN Verantwortlich



Hessisches Gesundheitsministerium
Referat Prävention und
Gesundheitsberichterstattung

Dr. rer.nat. Catharina Maulbecker-
Armstrong
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
Tel. +49.611.817-3654
catharina.maulbecker-armstrong@hsm.
hessen.de

Esther Walter (verantwortlich im Sinne des
Presserechts)



Projektbüro für Unternehmen

Gesundheitsarchitekten
Nitschky & Partner
Adolfsallee 39
65185 Wiesbaden
Tel. +49.611.710 27 70
E-Mail: mail@gesundheitsarchitekten.de
Web: www.gesundheitsarchitekten.de

HAGE Projektbüro für öffentliche Institutionen

HAGE - Hessische Arbeitsgemein-
schaft für Gesundheitsförderung e.V.
Ansprechpartnerin: Christina Vey
Wildunger Straße 6/6a
60487 Frankfurt am Main
Tel. +49.69.713 76 78 23
E-Mail: christina.vey@hage.de
Web: www.hage.de

Bildnachweise:
© Christian Schwier - Fotolia.com,
© wavebreakpremium - Fotolia.com

Hessisches
Gesundheitsministerium



Mädelspower

Gesundheitsförderung für weibliche Auszubildende

Mädelspower

Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase als Auszubildende ergeben sich für die jungen Frauen eine Reihe neuer Herausforderungen. So können die Abnabelung vom Elternhaus, ein fremdbestimmter und kontrollierter Tagesablauf oder der 8-Stunden-Arbeitstag das Leben grundlegend auf den Kopf stellen. Häufig bleibt dann keine Zeit mehr für den Sportverein oder eine ausgewogene Ernährung. Auch die neue Rolle als Auszubildende, die mit einer höheren Verantwortung als zu Schulzeiten einhergeht und häufig auch Konflikt- und Stresspotential birgt, kann die Gesundheit der Auszubildenden langfristig beeinträchtigen.

Um die jungen Frauen in dieser neuen Lebensphase zu unterstützen, möchte das Projekt „Mädelspower“, das aus vier Modulen besteht, gesundheitserhaltende bzw. -förderliche Kompetenzen ausbauen und die Auszubildenden befähigen, verantwortungsvoll mit sich und ihrer eigenen Gesundheit umzugehen.

Zielsetzung

In der neuen beruflichen Situation gilt es, die Auszubildenden bei der Entwicklung der persönlichen Gesundheitskompetenz im Rahmen ihres neuen Lebensabschnittes zu fördern.

Für Unternehmen und Institutionen ist dies gleichzeitig eine Unterstützung zur frühzeitigen Sicherung der Leistungsfähigkeit ihrer Auszubildenden.

Qualitätssicherung

Ein fester Bestandteil von „Gesund Durchstarten“ ist die Projektevaluation anhand der Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung und Prävention.

Die Evaluation dient der kontinuierlichen Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des Projekts.



Leistungen

Beratung

Wir verstehen das Projekt „Gesund Durchstarten“ als einen Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder als Einstieg. Gerne unterstützen wir Ihr Unternehmen oder Ihre Institution bei der Entwicklung gesundheitsfördernder Arbeitsverhältnisse.

Sprechen Sie uns einfach an!

Projektmodule (auch einzeln buchbar)

Modul 1 | „Superwoman“ - Leben im Gleichgewicht

Ein Frühstücksgespräch mit Expertinnen bietet den jungen Frauen eine Plattform, um sich über ihr individuelles Gesundheitsverhalten auszutauschen und sich über Themen der Frauengesundheit zu informieren.

Sie erfahren welchen Einfluss gesundheitsbezogene Verhaltensweisen auf die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben und lernen die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen für Frauen kennen.

Modul 2 | Fitte Frauen

Das Modul will die jungen Frauen dazu anregen, ihr eigenes Bewegungsverhalten zu reflektieren und - unter Berücksichtigung der jeweiligen Berufsgruppe - Möglichkeiten aufzeigen, den Alltag bewegt und rückschonend zu gestalten. Die Auszubildenden lernen den Gesundheitswert von körperlicher Aktivität und dessen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, Stress und das eigene Selbstwertgefühl kennen.