

# Fortbildung

19.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

## Besser Essen bei der Arbeit: einfach und zeitsparend

Die moderne Arbeitswelt ist oft schnell getaktet und anspruchsvoll. Dadurch fehlt häufig die Zeit für eine bewusste und ausgewogene Ernährung. Die Konsequenz: Wir greifen zu schnell verfügbaren und ungesunden Alternativen wie Fertiggerichten oder zuckerreichen Snacks.

### Ziele

- Die Teilnehmenden erkennen den direkten Einfluss der Ernährung auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.
- Die Teilnehmenden verstehen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und können diese mit Hilfe einfacher Handlungsempfehlungen in ihrem Arbeitsalltag umsetzen.
- Sie erkennen typische "Ernährungsfallen" im Arbeitsalltag und deren Auswirkungen (z.B. Wirkung von Zucker, unbewusstes ständiges Snacken, Fast Food).
- Die Teilnehmenden sind mit gesundheitsförderlichen Strategien wie "Meal-Prep" und gesunder Kantinen- / Restaurantauswahl vertraut.
- Die Teilnehmenden werden befähigt, ungesunde Essensoptionen gezielt durch gesunde und leckere Alternativen auszutauschen.
- Die Teilnehmenden erlernen, worauf Sie beim Einkauf und bei der Essensplanung achten können, um gesündere Entscheidungen zu treffen.
- Die Teilnehmenden erlernen die Bedeutung von bewussten Essenspausen und Achtsamkeit im Alltag, um Stress-Essen und unbewusstes oder schnelles Essen zu umgehen.
- Die Teilnehmenden verstehen die positiven Auswirkungen und die konkrete Umsetzung einer vollwertigen Ernährung als Teil ihrer beruflichen und persönlichen Gesundheitsvorsorge.
- Die Teilnehmenden werden befähigt und fühlen sich durch den Praxisbezug motiviert, die einfachen und zeitsparenden Handlungsempfehlungen unmittelbar in ihren Arbeitsalltag zu übernehmen.

### Inhalt und Ablauf

Das Seminar vermittelt die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung und liefert konkrete, alltagstaugliche Strategien zur direkten und einfachen Integration gesunder Ernährungsgewohnheiten in den Arbeitsalltag. Die Schulung beginnt mit den Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise. Beleuchtet werden die Makronährstoffe und deren Einfluss auf den Körper. Ein weiterer Fokus liegt auf der

Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr und der Auswahl der besten Durstlöscher im Berufsalltag. Anschließend folgt der praxisorientierte Transfer in den Arbeitsalltag. Die Teilnehmenden erlernen systematische Methoden zur einfachen Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten. Vertieft werden Themen wie das Zusammenstellen eines gesunden Tellers, die zeitsparende Essenszubereitung, auch als "Meal-Prep" bekannt, die Wahl und Zubereitung gesunder Snacks und Tipps und Tricks für auswärtiges Essen wie in Kantine oder im Restaurant. Den Abschluss bildet das Modul "Achtsames Essen als Schlüssel zum Wohlbefinden". Die Teilnehmenden erfahren, wie bewusstes Essen und eine verbesserte Körperwahrnehmung das Essverhalten nachhaltig beeinflussen. Gezielte, einfache Übungen führen in diesem Abschnitt zu einem tieferen Verständnis für die Bedeutung von Achtsamkeit und Entspannung für Körper und Gesundheit. Das Seminar kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen und interaktiven Elementen, um ein vertieftes Verständnis zu schaffen und eine sofortige Anwendbarkeit im Arbeitsalltag zu gewährleisten. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Hilfestellungen und Strategien, um eine ausgewogene Ernährungsweise mühelos und zeitsparend in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Es werden sowohl Gruppenaufgaben als auch Selbstreflexionen und praktische Übungen durchgeführt, um das Wissen interaktiv zu erarbeiten und zu vertiefen. Die Teilnehmenden verlassen das Seminar mit konkreten Lösungen, gestärkter Motivation und dem nötigen Wissen für eine ausgewogene Ernährungsweise.

---

## Kontext

Die moderne Arbeitswelt ist oft schnell getaktet und anspruchsvoll. Dadurch fehlt häufig die Zeit für eine bewusste und ausgewogene Ernährung. Die Konsequenz: Wir greifen zu schnell verfügbaren und ungesunden Alternativen wie Fertiggerichten oder zuckerreichen Snacks. Die Auswirkungen dieser Verzehr-Wahl sind oft direkt spürbar: Sie reichen von akuten Energielöchern über nachlassende Konzentration bis hin zu einem gesteigerten Stressempfinden. Das Seminar liefert die praxisnahe Antwort auf diese täglichen Herausforderungen. Sie werden dazu befähigt selbstständig Ihre Essgewohnheiten zu optimieren und Ihre Gesundheit zu fördern. Sie erlernen einfache, zeitsparende Tricks und Handlungsempfehlungen, die sich nahtlos in ihren Arbeitsalltag integrieren lassen - sei es im Schichtdienst, im Außendienst oder im Büro.

---

## Zielgruppe:

Gesundheitsbewusste oder leistungsorientierte Mitarbeitende,  
Schichtdienstleistende, Büroangestellte, Außendienstmitarbeitende (BQ für 07 / 09 / 10 / 18 / 20 / 21 / 39 / 42 / 44)

Dieser Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V.

## Termin:

19.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Referent(inn)en:**

Franziska Eva Barth (zertifizierte Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin und Stressmanagement-Trainerin)

**Ansprechpartner:**

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)  
Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

**Veranstalter:**

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

**Veranstaltungsnummer:**

098/2026BQ