

# GESUND UND IMMERSATT



## WORKSHOPS, GESUNDHEITSIMPULSE & VORTRÄGE

Eine gesunde Ernährung beeinflusst weit mehr als die körperliche Gesundheit. Sie wirkt sich auf Konzentration, mentale Stärke, Stressresistenz und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag aus und trägt langfristig zur Zufriedenheit und Motivation am Arbeitsplatz bei.

In meinen Vorträgen und Workshops vermittele ich fundiertes Wissen zu Ernährung, Energie, Stressregulation und Gesundheit. Verständlich, praxisnah und mit direktem Bezug zum Arbeitsalltag.

Mein Ziel ist es, Mitarbeitende zu stärken, ihr Gesundheitsverhalten bewusst zu gestalten und einfache, realistische Strategien zu entwickeln, die in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen umsetzbar sind.



# Konzentration & Energie gezielt stärken

**Ernährung für mentale Leistungsfähigkeit und stabile Blutzuckerwerte im Arbeitsalltag**

Für alle, die konzentriert, leistungsfähig und satt durch den Tag kommen wollen

## Beschreibung

Unausgewogene Mahlzeiten, zu lange Essenspausen oder stark zuckerhaltige Snacks führen im Arbeitsalltag häufig zu Heißhunger, Leistungstiefs und Konzentrationsproblemen, besonders am Nachmittag.

Eine ausgewogene Kombination von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett kann den Blutzuckerverlauf stabilisieren, die Leistungsfähigkeit langfristig erhalten, das Immunsystem stärken und Müdigkeitsphasen sowie stressbedingte Energieeinbrüche deutlich reduzieren.

## Inhalt

- Wirkung der Hauptnährstoffe auf Konzentration, Energie und Blutzucker
- Welche Lebensmittel geistige Leistung fördern und länger satt machen
- Zucker: kurzfristiger Energieschub vs. Leistungsabfall
- Interaktive Zuckerschätzübung mit Alltagsprodukten

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

Mehr Konzentration und stabile Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Weniger Müdigkeit, Heißhunger und Energietiefs

Gesündere Entscheidungen bei Snacks

Geringere Infektanfälligkeit durch bessere Nährstoffversorgung

Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V

## Kontakt

Elisa Schmid

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Trend oder Täuschung

**Gesunde Entscheidungen trotz Ernährungshypes und Produktversprechen.**  
Für alle, die bei Lebensmitteln, Snacks und Trendprodukten den Überblick behalten und unnötige Fehler vermeiden wollen

## Beschreibung

Proteinriegel, Superfoods oder „zuckerfrei“ Naschalternativen wirken oft gesund, enthalten aber versteckten Zucker, Süßstoffe oder fragwürdige Zusätze.

Detoxgetränke, Trendprodukte und Ernährungshypes führen häufig zu Unsicherheit statt zu besserer Ernährung.

Ein realistischer Blick auf aktuelle Trends schafft Orientierung und hilft, gesunde Entscheidungen im Alltag zu treffen.

## Inhalt

- Auswirkungen von Zucker, Süßstoffen und Zusatzstoffen auf die Verdauung
- Zucker, Süßstoffe, Sirups, Datteln oder Kokosblütenzucker im Vergleich
- Proteinprodukte im Faktencheck
- Detoxgetränke, Superfoods und Nahrungsergänzung realistisch bewertet

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

**Geringeres Risiko für Heißhunger, Verdauungsbeschwerden und Magen-Darm-Probleme**

**Mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden im Arbeitsalltag**

**Gesündere Kauf- und Essentscheidungen bei Snacks und Mahlzeiten**

**Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V**

## Kontakt

**Elisa Schmid**  
[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)  
[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)  
Tel: 015752047287





# Mentale Gesundheit & Ernährung

**Gesunde Entscheidungen trotz Ernährungshypes und Produktversprechen.**

Gesund arbeiten im Homeoffice mit Fokus, Energie und klaren Routinen

## Beschreibung

Homeoffice bringt neue Belastungen für die Gesundheit. Fehlende Trennung von Arbeit und Freizeit, soziale Isolation, Bewegungsmangel und Schlafprobleme führen häufig zu Erschöpfung, innerer Unruhe und ungesunden Essgewohnheiten. Stress wird öfter mit Essen kompensiert, unstrukturierte Tage erschweren feste Mahlzeiten.

Eine Ernährung mit stressregulierenden Makro- und Mikronährstoffen sowie schlaffördernden Routinen hilft dabei, Energie, Ausgeglichenheit und Fokus im Alltag zu bewahren.

## Inhalt

- Wie Stress den Körper belastet & was ihn im Alltag reguliert
- Mikronährstoffe, die Nerven & Stoffwechsel in Balance halten
- Anti-Stress-Snacks und Abendessen für besseren Schlaf
- Kleine Bewegungsübungen für zwischendurch
- Alltagstaugliche Strategien für mehr Erholung
- Ernährung, Schlaf und Bewegung als Einheit verstehen

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

**Mehr Belastbarkeit und Energie im hybriden Arbeitsalltag**

**Weniger stressbedingtes Snacken und Schlafprobleme**

**Stärkere Resilienz und Motivation bei Mitarbeitenden**

**Bessere Pausenstruktur und gesündere Routinen im Homeoffice**

**Steuerlich anrechenbar im Rahmen der BGF (§ 20b SGB V)**

## Kontakt

**Elisa Schmid**

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Gesund durch den Homeoffice-Tag

**Zwischen Arbeit und Küche, gesundes Essverhalten im Homeoffice nachhaltig etablieren**

Für Mitarbeitende im Homeoffice, die durch bessere Essroutinen leistungsfähiger, konzentrierter und zufriedener durch den Tag kommen möchten

## Beschreibung

Homeoffice erschwert das Einhalten fester Essenszeiten und verleitet zum ständigen Snacken. Der Kühlschrank ist immer in Reichweite, Pausen werden häufig ausgelassen, zu spät gemacht oder durch Essen ersetzt. Anstatt echter Erholung folgen dann Heißhunger, Müdigkeit und unbewusstes emotionales Essen.

Eine klare Struktur mit passenden Mahlzeiten und Snackalternativen hilft dabei, die Konzentration und Energie über den Tag hinweg aufrechtzuerhalten.

## Inhalt

- Tagesstruktur und Mahlzeiten im Homeoffice etablieren
- Angepasste Ernährung gegen Heißhunger & Leistungstiefs
- Gesunde Snackideen, die satt machen und nicht müde
- Achtsames Essen und emotionale Auslöser erkennen
- Häufige Essfehler im Homeoffice verstehen & vermeiden
- Essenspausen sinnvoll gestalten mit Mikrobewegung und Regeneration

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

Weniger Heißhunger, unruhiges Essverhalten und Energieeinbrüche im Homeoffice

Mehr Konzentration, Leistungsfähigkeit und eine klare Tagesstruktur

Gesündere Snackwahl und besseres Pausenverhalten

Stärkere Gesundheitsprävention durch stabile Ernährungs- und Pausenroutinen

Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V

## Kontakt

Elisa Schmid

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Produktiv durch den Tag

**Mit bewusster Ernährung die Morgenroutine und das Nachmittagstief gezielt steuern**

Für Mitarbeitende im Homeoffice, die ihren Tag strukturierter, konzentrierter und mit mehr Energie gestalten möchten

## Beschreibung

Im Homeoffice fehlt oft ein klarer Start in den Tag. Statt Frühstück gibt es nur Kaffee, statt Pausen schnelle Snacks zwischen Mails. Die Folgen sind Heißhunger, Leistungstiefs und nachlassende Konzentration am Nachmittag.

Ein strukturiertes Frühstück, gezielte Zwischenmahlzeiten und einfache Routinen helfen jedoch, Konzentration, Ausdauer und Selbststruktur über den Tag hinweg zu stabilisieren. So wird der gesamte Arbeitstag leistungsfähiger und planbarer.

## Inhalt

- Gesunder Start: Was macht ein gutes Frühstück aus?
- Koffein, Smoothies, Brot & Müsli – was wirklich Energie gibt
- Zwischenmahlzeiten für mehr Fokus bewusst wählen
- Warum viele Snacks müde machen
- Gesunde Mahlzeitenkomponenten für langanhaltende Konzentration und Ausdauer
- Flüssigkeitszufuhr und Mikronährstoffe für geistige Leistungsfähigkeit

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

Mehr Konzentration und höhere Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Weniger Heißhunger, Magen-Darm-Beschwerden und Erschöpfung

Weniger Ablenkung durch strukturierteres Ess- und Pausenverhalten

Stärkere Eigenverantwortung für Gesundheit

Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V

## Kontakt

Elisa Schmid

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Gesund essen unterwegs

## Leistungsfähig bleiben trotz Reisetätigkeit

Für Mitarbeitende mit regelmäßigen Reisetätigkeiten, im Außendienst oder im mobilen Arbeiten, die ihre Ernährung gezielt für mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden nutzen möchten.

## Beschreibung

Außendienst, Geschäftsreisen oder mobiles Arbeiten erschweren eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag. Mahlzeiten fallen aus, werden durch Snacks ersetzt oder bestehen aus schnellen Lösungen unterwegs. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heißhunger, Magenbeschwerden und Konzentrationsprobleme sind häufig die Folge.

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln und einfachen Routinen lässt sich die Ernährung auch ohne Kantine oder feste Pausenstruktur alltagstauglich gestalten.

## Inhalt

- Mahlzeiten unterwegs gezielt zusammenstellen mit sinnvoller Makro- und Mikronährstoffverteilung
- Hotel- und Tankstellenangebote bewusster auswählen
- Getränke gezielt einsetzen für die Konzentration, Ausdauer und Flüssigkeitshaushalt
- Ankommphasen nach Reisen durch die Ernährung aktiv unterstützen
- Essen unterwegs sinnvoll strukturieren statt zufällig wählen

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

Mehr Konzentration & eine gute Leistungsfähigkeit im mobilen Arbeitsalltag

Weniger Heißhunger, Magen-Darm-Beschwerden und Leistungstiefs

Gesündere Essentscheidungen bei Hotel-, Auto- oder Reiseverpflegung

Geringere Ausfallzeiten durch bessere Nährstoffversorgung

Steuerlich absetzbar nach § 20b SGB V.

## Kontakt

Elisa Schmid

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Erholt arbeiten durch besseren Schlaf

**Mit Ernährung, Bewegung und Alltag die Schlafqualität verbessern.**

Für Mitarbeitende mit Schlafmangel, Einschlafproblemen oder Müdigkeit, die ihre Regeneration gezielt stärken möchten

## Beschreibung

Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden im Arbeitsalltag. Stress, Reizüberflutung und unregelmäßige Mahlzeiten bringen den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht. Häufige Folgen sind Ein- und Durchschlafprobleme oder ein unruhiger Schlaf, der nicht erholt.

Mit gezielten Routinen, Achtsamkeitsübungen sowie der passenden Mahlzeit und Getränken am Abend lässt sich die Schlafqualität effektiv verbessern.

## Inhalt

- Abendessen gezielt gestalten mit schlaffördernden Lebensmitteln und Nährstoffen
- Koffein, Zucker und Alkohol erkennen & gezielt vermeiden
- Melatoninbildung über Serotonin, Tryptophan und Mikronährstoffe fördern
- Licht, Bildschirmzeit und Schlafumgebung bewusst steuern
- Bewegung, Tagesstruktur und Achtsamkeit als Basis für erholsamen Schlaf nutzen

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

**Mehr Erholung und stabile Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag**

**Weniger Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Leistungstiefs**

**Reduziertes Stresslevel durch bessere Tages- und Abendroutinen**

**Stärkere Eigenverantwortung für Regeneration und Schlafqualität**

**Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V**

## Kontakt

**Elisa Schmid**

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Meal Prep für den Arbeitsalltag

**Strukturierte Mahlzeiten stärken Energie und Konzentration.**

Für Mitarbeitende im Büro, Homeoffice oder Außendienst, die sich gesund und zuverlässig versorgen möchten

## Beschreibung

Im Arbeitsalltag fehlt oft die Zeit für eine ausgewogene Mahlzeit. Viele greifen spontan zu schnellen Lösungen vom Bäcker oder Metzger. Diese sind jedoch einseitig, nährstoffarm oder zuckerreich. Die Folgen sind Heißhunger, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Leistungsabfall.

Meal Prep schafft Struktur und Entlastung. Wer seine Mahlzeiten gezielt vorbereitet, spart Zeit und Geld, reduziert Stress und versorgt sich zuverlässig mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die Körper braucht.

## Inhalt

- Meal Prep Grundlagen alltagstauglich umsetzen
- Blutzuckerstabile Mahlzeiten planen für mehr Energie und Konzentration
- Lebensmittelauswahl und Kombinationen für Büro, Homeoffice und unterwegs
- Zubereitung und Aufbewahrung effizient gestalten
- Zeit sparen & Stress reduzieren durch klare Vorbereitungsroutinen

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout und Rezepten zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

**Mehr Energie und Konzentration durch ausgewogene Mahlzeiten**

**Weniger Heißhunger, Erschöpfung und Verdauungsbeschwerden**

**Stärkere Eigenverantwortung für Gesundheit & Ernährung**

**Geringerer Alltagsstress durch vorbereitete Routinen**

**Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V**

## Kontakt

**Elisa Schmid**

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Ernährung im Zyklus

**Den weiblichen Körper besser unterstützen und verstehen.**

Für Mitarbeitende, die ihre Ernährung an hormonelle Veränderungen im Monatsverlauf anpassen möchten.

## Beschreibung

Hormonschwankungen beeinflussen im Monatsverlauf die Energie, Stimmung, Appetit und Leistungsfähigkeit. Viele Frauen erleben wiederkehrend Beschwerden wie PMS, Heißhunger, Müdigkeit oder innere Unruhe, oft ohne den Zusammenhang mit dem Zyklus zu kennen.

Eine gezielte Ernährung kann die einzelnen Zyklusphasen optimal unterstützen, Beschwerden deutlich reduzieren und die körperliche wie mentale Belastbarkeit steigern.

## Inhalt

- Zyklusphasen & ihre körperlichen Auswirkungen verstehen
- Ernährung gezielt auf hormonelle Veränderungen abstimmen
- Mahlzeiten, Mikronährstoffe und Routinen für Energie, Fokus und Regeneration
- PMS, Heißhunger und Stimmungsschwankungen über Ernährung positiv beeinflussen
- Selbstfürsorge stärken durch Zyklusbewusstsein im Arbeitsalltag

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

**Mehr Leistungsfähigkeit und Konzentration im gesamten Zyklusverlauf**

**Weniger Ausfalltage und Fehlzeiten durch reduzierte Beschwerden**

**Höhere Energie und Stabilität auch in belastungsintensiven Phasen**

**Stärkere Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung bei Mitarbeiterinnen**

**Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V**

## Kontakt

**Elisa Schmid**

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Burnout-Prävention mit Ernährung

## Frühzeitig Erschöpfung und lange Ausfallzeiten vermeiden

Für Mitarbeitende mit hoher Arbeitsbelastung, die Stresssymptome frühzeitig erkennen und gegensteuern möchten.

## Beschreibung

Eine hohe Arbeitsbelastung, ungünstige Arbeitsgewohnheiten und fehlende Erholung können zu chronischer Erschöpfung führen. Eine unausgewogene Ernährung verstärkt Stress, Heißhunger und Leistungseinbußen. Die Folge sind Ausfallzeiten & Mehrbelastung für das gesamte Team.

Mit einer gezielten Ernährung, optimaler Mikronährstoffversorgung und einfachen Stressmanagement-Techniken lassen sich Nervensystem, Schlafqualität und Energie stärken. So steigt die Stressresistenz und das Risiko für Langzeitausfälle sinkt.

## Inhalt

- Passende Ernährung und Nährstoffversorgung für mehr Stressresistenz
- Mahlzeiten für langanhaltende Energie und besseren Schlaf
- Mikronährstoffe für Nerven und Regeneration
- Strategien für hohe Belastungsphasen
- Techniken zur Stressreduktion
- Ungesunden Stressmustern gezielt entgegenwirken

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

Weniger stressbedingte Fehlzeiten und Erschöpfungsphasen

Mehr Belastbarkeit und stabile Leistungsfähigkeit

Bessere Konzentration und Schlafqualität

Früherkennung und Prävention statt kostenintensiver Spätfolgen

Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V

## Kontakt

Elisa Schmid

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287





# Fit durch die Nacht im Schichtdienst

**Ernährung, die Leistung und Regeneration bei Schichtarbeit unterstützt.**

Für Mitarbeitende im Schichtdienst z.B. in Produktion, Logistik, Industrie & Pflege

## Beschreibung

Schichtarbeit bringt den natürlichen Biorhythmus aus dem Gleichgewicht. Folgen sind Müdigkeit, Konzentrationsabfall, Verdauungsproblemen und einem erhöhten Risiko für Übergewicht und chronische Erkrankungen.

Eine gezielte Ernährung kann diesen Auswirkungen wirksam entgegensteuern und dabei helfen, Energie, Konzentration und Wohlbefinden im Schichtsystem nachhaltig zu stabilisieren.

## Inhalt

- Ernährung & Biorhythmus:  
Was der Körper nachts braucht
- Mahlzeitenplanung bei wechselnden Schichten
- Verträgliche Snacks und Getränke in der Nachschicht
- Umsetzung unter realen Arbeitsbedingungen

## Format, Durchführung & Zielgruppe

- Impulsvortrag: 60 Min
- Workshop: 90–120 Min
- Online oder Präsenz
- Inklusive Handout zur Umsetzung

## Nutzen für Ihr Unternehmen

**Höhere Leistungsfähigkeit in allen Schichten**

**Weniger Ausfalltage durch Krankheits- oder Verdauungsprobleme**

**Höhere Mitarbeiterbindung durch praxisnahe Unterstützung**

**Steuerlich anrechenbar nach §20b SGB V**

## Kontakt

Elisa Schmid

[www.gesund-und-immersatt.de](http://www.gesund-und-immersatt.de)

[info@gesund-und-immersatt.de](mailto:info@gesund-und-immersatt.de)

Tel: 015752047287

