



**ZUKUNFT SICHERN,  
GESUNDHEIT FÖRDERN.**

**ESG**  **INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG**

[www.esg-ernaehrung.de](http://www.esg-ernaehrung.de)

# EIN GESUNDER MITARBEITER ... IST MOTIVIERT UND LEISTUNGSSTARK.

„Engagement, Motivation, Gesundheit und Zufriedenheit der MitarbeiterInnen sind gerade in Zeiten eines tiefgreifenden sozialen und wirtschaftlichen Wandels wesentlich für die Wettbewerbsfähigkeit und Ertragskraft eines Unternehmens. Hierbei spielt der Faktor Ernährung eine zentrale Rolle!“



**Ursula GirreBer**  
Dipl. oec. troph.

ESG – Institut für Ernährung



# ERNÄHRUNG. SPORT. GESUNDHEIT.

25 Jahre  
Erfahrung  
& Erfolg

## Für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz: ESG – Institut für Ernährung.

Seit über 25 Jahren ist die ESG – Institut für Ernährung Dienstleister in der Gesundheits- und Ernährungskommunikation und bundesweit in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig.

Rund um die Themen Ernährung, Sport und Gesundheit unterstützen wir Unternehmen gezielt und wirkungsvoll, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu stärken und damit die Wettbewerbsfähigkeit trotz des demografischen Wandels zu sichern.

Unser Beratungsschwerpunkt liegt in der Ernährung, denn gesundes Essen und Trinken hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Berufsalltag zu bewältigen.

In Zeiten ständiger Erreichbarkeit, kurzer Deadlines und hoher Leistungsbereitschaft wird häufig auf die richtige Ernährung verzichtet. Die Folge: Es wird zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig gegessen und zu wenig oder zu süß getrunken.

**Das ESG-Team möchte das gemeinsam mit Ihnen ändern!**



# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ZAHLT SICH AUS.

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl positive Gesundheitseffekte als auch betriebswirtschaftliche Veränderungen wie die Reduzierung von Kosten und die Steigerung der Produktivität bewirken.

Übrigens: Betriebliche Gesundheitsförderung wird nicht nur von den Krankenkassen bezuschusst, sie ist auch sonst eine rentable Investition, die sich zeitnah und nachhaltig in den Bilanzen zeigt.

- ☉ Senkung der Fehlzeiten
- ☉ Steigerung der Produktivität
- ☉ Reduzierung des Stresspotenzials
- ☉ Stabilisierung der Tagesleistung
- ☉ Senkung der Krankheitskosten
- ☉ Optimierung des Unternehmens-Image
- ☉ Verbesserung des individuellen Wohlbefindens

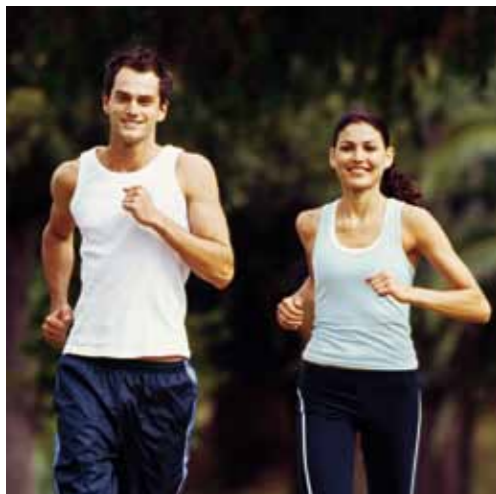




# FÜR JEDES UNTERNEHMEN DAS PASSENDE ANGEBOT.



- ☉ Gesundheitstage
- ☉ Gesundes Führen: Self Care stärken
- ☉ Praxisorientierte Workshops/Seminare
- ☉ Präventionskurse im Unternehmen
- ☉ Programme für die Schicht
- ☉ Betriebsrestaurant-Beratung
- ☉ Interdisziplinäre Angebote
- ☉ Individuelle Konzepte



Wir unterstützen Sie dabei, das Thema Ernährung in Ihrem Unternehmen positiv, spannend und interdisziplinär zu gestalten.

Unser Angebot ist breit gefächert, modular aufgebaut und immer praxiserprobt. Es beinhaltet sowohl wirksame Aktionen für alle Mitarbeiter als auch zielgruppenspezifische Maßnahmen, z. B. für Führungskräfte oder Schichtarbeiter.

Unsere Kurse und Seminare sind von der Berufsgenossenschaft und dem Bundesministerium für Gesundheit als „Best Practice“-Beispiele ausgezeichnet. Darüber hinaus haben alle zertifizierten Maßnahmen die Zuschuss-Garantie der Krankenkassen (§ 20 SGB V).

Auf Wunsch erstellen wir als Partner Ihres BGM-Teams individuelle Konzepte für eine systematische Umsetzung des Faktors Ernährung innerhalb Ihres bestehenden Gesundheitsmanagement-Systems.

ESG-SYSTEMBERATUNG  
MIT UNTERNEHMENS-  
INDIVIDUELLEN  
KONZEPTEN

BGF-AKTIONEN  
FÜR ALLE  
MITARBEITER

ZIELGRUPPEN-  
SPEZIFISCHE  
MASSNAHMEN  
UND KURSE



# GESUNDHEITSTAGE: EVENT UND IMPULS FÜR ALLE!



Gesundheitsförderung soll sensibilisieren, aber nicht befehlen. Aus diesem Grund haben wir die ESG-Gesundheitstage entwickelt, die Ihre Gesundheitsförderung lebendig gestalten und mit den unterschiedlichsten Erlebnis-Angeboten rund um das Thema „Ernährung“ begeistern.

Mit einer praxiserprobten Mischung aus Information, Diagnostik und persönlicher Beratung wecken wir Interesse bei Ihren Mitarbeitern und bestenfalls den Wunsch, etwas zu verändern.

Wir liefern Fakten zum persönlichen Ernährungszustand, geben individuelle Optimierungstipps und informieren über geeignete Folgemaßnahmen wie Kurse und Seminare.

Unsere ESG- Gesundheitstage sind ein wichtiger Baustein für den systematischen Aufbau einer Gesundheitskultur im Unternehmen – und für jeden ein Erlebnis:

- ☉ Futrex-Infrarot-Ganzkörperfettmessung/ BIA-Messung
- ☉ Nährstoff-Bilanz-Check
- ☉ Impulsvorträge
- ☉ Lebensmittelausstellung
- ☉ Smoothie-/Müslibar/ Fingerfood-Station
- ☉ Sinnesparkour
- ☉ Fett- und Trink-Check, Zucker-Quiz
- ☉ Ergänzende Dienstleistungen aus anderen Handlungsfeldern



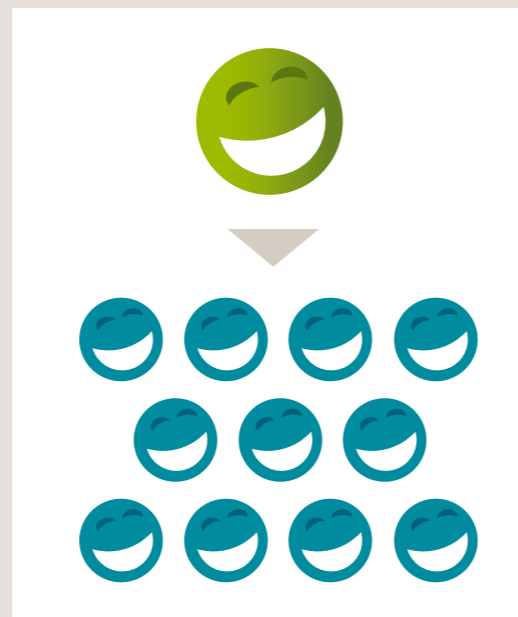
# GESUNDES FÜHREN – SELF CARE STÄRKEN!



Gesundes Führen fängt beim gesunden Umgang mit sich selbst an. Nur wenn Führungskräfte einen gesunden Arbeits- und Lebensstil vertreten und selbst vorleben, wird das Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung zum Erfolgsmodell.

In Personalcoachings und Workshops setzen wir wichtige Impulse für einen gesunden Umgang mit sich selbst und geben Antworten auf häufig auftretende Fragen: Wie kann ich als Führungskraft selbst in Balance bleiben? Was kann ich tun um abzuschalten? Wie ernähre ich mich optimal?

Eines ist ganz klar: Persönliche Erfahrungen und individuelle Erfolge begeistern und garantieren die Unterstützung Ihres BGM-Teams.



# DIE ESG-WORKSHOPS – INDIVIDUELL, KOMPAKT, PRAXISNAH.



Ob Vertriebs- oder Montageteam, Logistiker oder Angestellte in Ihren Zweigstellen: So mancher Mitarbeiter ist zeitlich oder räumlich schwer erreichbar. Hier sind unsere halb- bzw. ganztägigen Workshops ideal.

Auch für die Bereiche der Wiedereingliederung und Ausbildung sind die interaktiven, multimodalen Workshops geeignet.

Spezifische Gesundheitsthemen (Ernährung, Bewegung, Stress, Entspannung) werden in Theorie und Praxis nach Ihren Vorgaben, z. B. im Anschluss fachlicher Weiterbildungen, zielgruppengenau und kompakt vermittelt.

So werden langfristige Verhaltensänderungen sowie Um-denkprozesse erfolgreich angestoßen und ganz nebenbei das Teambuilding gestärkt.

Erwartungsabfrage	
Workshop I Basis Ernährung	Praxis I Einkaufstraining
Praxis II Diagnostik	Praktischer Teil Bewegung
Workshop II Ernährung im Berufsalltag - u.a. im Schichtdienst	
Verabschiedung	

ESG-GEWICHTSMANAGEMENT  
ERFOLGREICH ABNEHMEN

ESG-GEWICHTSMANAGEMENT  
SCHICHT SPEZIAL

ESG-GEWICHTSMANAGEMENT  
AKTIV PLUS

# DIE ESG-PRÄVENTIONSKURSE – NACHHALTIG UND ZERTIFIZIERT.



FIT AUF DER SCHICHT  
ERNÄHRUNG@WORK



FIT FOR JOB  
ERNÄHRUNG@WORK

Ihre Mitarbeiter möchten mehr wissen über gesunde Ernährung im Job, erfolgreich abnehmen oder ihr Wohlbefinden insgesamt verbessern.

Mit Präventionskursen unterstützen Sie sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit.

Ob inhouse, extern oder online: ESG-Kurse gibt es für unterschiedlichste Zielsetzungen. Alle Maßnahmen ergänzen wir auf Wunsch um Bewegungs-, Entspannungs- und Stressprophylaxe-Einheiten und schaffen so ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot.

Gemeinsam finden wir die für Ihr Unternehmen passenden Kurse und bewerben diese professionell – Zuschuss-Garantie inklusive.

Gewichtsmanagement und Adipositas - aktuelle Studien zeigen: Die Zahl stark übergewichtiger Mitarbeiter steigt und damit auch die Kosten, die diese im Unternehmen verursachen.

Für diese Mitarbeiter bieten wir das halbjährige Sonderprogramm „ESG Gewichtsmanagement Aktiv Plus“ mit Bewegungsangebot und unter Einbindung des Betriebsarztes.

... IS(S)T FIT!

„NUR FÜR FRAUEN“  
FRAUENGESUNDHEIT



„NUR FÜR MÄNNER“  
MÄNNERGESUNDHEIT





# ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST. WENN DIE NACHT ZUM TAGE WIRD.



Ob im Callcenter, Krankenhaus, bei der Polizei, im Tagebau oder in der Stahlindustrie – der Anteil der Schichtarbeit steigt rapide an und damit auch die besondere Fürsorgepflicht der Betriebe für die Gesunderhaltung der wertvollen Fachkraft, egal welchen Alters.

Mit maßgeschneiderten, kompatiblen und zertifizierten Programmen liefern wir Ihren Mitarbeitern wertvolle Hilfestellung und Praxistipps zum Umgang mit dieser besonderen Arbeits- und Lebenssituation:

- ☉ Fit auf der Schicht - Ernährung@work
- ☉ Gewichtsmanagement - Schicht spezial
- ☉ Multimodale Programme mit Bewegung und/oder Stressmanagement

Regelmäßige Teilnahme möglich, hohe Erreichbarkeit	Ihre Mitarbeiter im Schichtdienst	
	Kurse	Workshops
	Newsletter	Rezepte



# BETRIEBSRESTAURANT- BERATUNG.



## Mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit durch gesünderes Essen im Unternehmen

Gegessen wird heute immer öfter außer Haus, ob „Food to go“ oder Essen in der „Betriebskantine“ – das Ernährungsverhalten der Mitarbeiter verändert sich stetig und erfordert neue Angebote der Rundum-Verpflegung.

Eine zeitgemäße und attraktive Betriebsverpflegung ist Basisbaustein für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Gründe genug, das Essen in Ihrem Betriebsrestaurant unter die Lupe zu nehmen und zusammen mit dem Caterer, den Köchen und den Entscheidern eine gute Qualität sicherzustellen!

Die ESG bietet Unternehmen zum Thema „Betriebsrestaurant“ modular aufgebaute Unterstützung – vom Basismodul mit Begehung vor Ort, umfangreichen Analysen und abschließendem 10-Punkte-Plan als Handlungsempfehlung bis hin zum Aufbaumodul „neues Zertifikat“.

Als Nachhaltigkeits-Bausteine bieten wir u. a. Folgeaktionen im Betriebsrestaurant sowie Schulungen für Ihre Köche an.

# INTERDISZIPLINÄRE ANGEBOTE DURCH UNSER SPEZIALISTEN-NETZWERK.



Durch unsere engen Kooperationen mit starken und uns ergänzenden Fachleuten gewährleisten wir eine umfassende, ganzheitliche Beratung mit Qualitätsprädikat.



# INDIVIDUELLE KONZEPTE.



**Sie haben spezifische Vorstellungen, besondere Rahmenbedingungen oder Ihnen fehlt schlicht die zündende Idee?**

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir ein auf Ihr Unternehmen individuell zugeschnittenes Konzept und helfen, die ausgewählten Gesundheitsmaßnahmen nachhaltig zu integrieren.

Wir bieten neue, interaktive Tools, um auch schwer erreichbare Mitarbeiter in Logistik, Produktion, Vertrieb und Außenstellen an BGF-Maßnahmen teilhaben zu lassen.

- 🕒 Coaching per Telefon/Skype
- 📧 Newsletter
- 🌐 Online-Kommunikation



ESG-SYSTEMBERATUNG MIT UNTERNEHMENSINDIVIDUELLEN KONZEPTEN

# REFERENZEN & STANDORTE

RWE Power AG | E.ON | Amprion GmbH

ERGO Versicherungsgruppe | Beiersdorf AG

Banken | Sparkassen | Volksbanken

Stadtverwaltungen (z. B. Stadt Essen, Stadt Mülheim)

Arbeitsagenturen | Entsorgungsbetriebe

Verkehrsbetriebe/-gesellschaften

Knappschaft | E.ON Betriebskrankenkasse

Techniker Krankenkasse | DAK | Barmer GEK

AOK Rheinland | BKK VICTORIA D.A.S. | IKK classic

Open Grid Europe | IG BCE | opta-data |

Telefonica | Ministerien | Polizei

Weitere auf Anfrage



# WIR SIND FÜR SIE DA.

ESG - Institut für Ernährung  
Ursula Girreßer, Dipl. oec. troph.  
Frankenstr. 280  
45134 Essen

Telefon. 0201. 439 52 99 0  
Web. [www.esg-ernaehrung.de](http://www.esg-ernaehrung.de)  
Mail. [info@esg-ernaehrung.de](mailto:info@esg-ernaehrung.de)

Ihr Ansprechpartner:

*Wir freuen uns auf Ihren  
Anruf oder Ihre Mail!*



*Einfach mit dem Smartphone scannen  
und alle Infos direkt online nachlesen.*

**ESG**  **INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG**

[www.esg-ernaehrung.de](http://www.esg-ernaehrung.de)