

Mag. Monika Sölder

Pradlerstraße 3, 6020 Innsbruck

+43 (0) 650 8002014

mail@ernaehrungsberatung-soelder.at

www.ernaehrungsberatung-soelder.at

Lebens- und Sozialberatung eingeschränkt auf Ernährungsberatung
gem. §94 Ziffer 46 GewO 1994 Gz.: 3.O-27768/02-2 Reg.nr.: 703 26235

Erstellung und Umsetzung von Trainingskonzepten für Sport- und gesundheitsbewusste Personen
gem. §94 S340 Abs1 GewO 1994 Gz.: 3.O-30.952/11-2 Reg.nr.: 703 29136



Mag. rer. nat. Monika SÖLDER

Ernährungswissenschaftlerin

Passionierte Ernährungsberaterin

Organisatorin von Firmengesundheitsprojekten

Lektorin an Akademien für Gesundheitsberufe

Diplomierte Personal Fitness Trainerin

Autorin

FIRMENGESUNDHEITSPROJEKT 2012 / 2013

Sehr geehrte Damen und Herren,

als passionierte Ernährungswissenschaftlerin, selbstständige Ernährungsberaterin und Personal Fitness Trainerin habe ich - Mag. Monika Sölder - mich im Zuge meines aktuellen, österreichweiten Gesundheitsprojektes **„Firmengesundheit: Krankenstände runter – Produktivität und Gewinn rauf“** dazu verpflichtet, Unternehmen in Österreich zu **gesünderen und wesentlich produktiveren MitarbeiterInnen** zu verhelfen!

Einseitige, belastende Ernährung muss nicht sein - auch nicht im stressigen Berufsalltag, in dem oft Zeitmangel und Leistungsdruck herrschen. So stellen auch Wechselschicht, Außendienst, Mehrfachbelastung oder Überstunden für viele Berufstätige eine große Herausforderung dar. Dabei sind für ein Unternehmen gerade sehr gesunde, motivierte leistungsfähige und zufriedene Personen die wertvollsten MitarbeiterInnen!

Müdigkeit und Konzentrationsverlust während einem stressreichen Arbeitstag sind Produktivitätskiller und vermindern die Lebensqualität. Die richtige Zusammenstellung der Ernährung und optimale Nahrungsmittelauswahl, energiereiche, gesunde Snacks, regelmäßige Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bewirken unmittelbar eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Anschaulich erarbeiten ich mit den TeilnehmerInnen auf ihre individuelle Lebenssituation, Ziele und Bedürfnisse abgestimmte Strategien, leicht umsetzbare Empfehlungen, praktische Tipps und Tricks, um auch im stressreichen Arbeitsalltag ausgewogen und abwechslungsreich essen, trinken und sich richtig bewegen zu können.

- ✓ **Vorträge**
z. B. „Brainfood“ – Povernährstoffe für das Gehirn, „Gesund Ernährung kompakt“, „Säure-Basen-Balace“, „Gesund Snacken leicht gemacht“ – Gesunde Ernährung im Berufsalltag, „Fatburner in unserer Nahrung“, Ernährung und Immunsystem, Ernährung als Vorbeugung u. v. a. Themen
- ✓ **Workshops**
z. B. „Weight-Loss-Group“ – Abnehmen in der Gruppe u. v. a. Themen
- ✓ **Ernährungs- und Gesundheitscheck inklusive Ernährungsberatung**
BIA-Bodyscan-Messung, Untersuchung der Körperzusammensetzung, Ernährungs- und Gesundheitscheck, Ernährungsverhaltensanalyse, Professionelle Beratungen und Empfehlungen

Ich erlaube mir, Ihnen auf den nächsten 6 Seiten Informationen zu meinem aktuellen Firmengesundheitsprojekt vorzustellen! Natürlich können Vorträge, Gesundheits- und Ernährungsworkshops auch ganz nach Ihren Wünschen angepasst und für Ihr Unternehmen individuell gestaltet werden!

Hochachtungsvoll verbleibe ich mit freundlichen, sportlichen und vitalen Grüßen,

Mag. Monika Sölder

FIRMENGESUNDHEIT: KRANKENSTÄNDE RUNTER, PRODUKTIVITÄT UND GEWINN RAUF

Müdigkeit und Konzentrationsverlust während einem stressreichen Arbeitstag sind Produktivitätskiller.

Die richtige Zusammenstellung der Ernährung, energiereiche Vital-Snacks und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bewirken unmittelbar eine deutliche Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen.

Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung kann nachweislich die Anzahl der Krankenstandstage reduziert werden, wodurch sich eine unmittelbare Kosteneinsparung ergibt!

Als professionelle, erfahrene Persönlichkeit auf den Gebieten Ernährung und Sport habe ich mich im Zuge meines aktuellen Gesundheitsprojektes „Firmengesundheit“ dazu verpflichtet, Unternehmen in Österreich zu gesünderen, zufriedenen und wesentlich produktiveren MitarbeiterInnen zu verhelfen! Dies führt zu einer langfristigen Gewinnsteigerung der Unternehmen!

INHALT MEINES FIRMENGESUNDHEITSPROJEKTES 2012 / 2013

1. Ernährungs- und Gesundheitscheck inkl. BIA-Messung und individueller Sport- und Ernährungsberatung

- ✓ Bioelektrische-Impedanz-Analyse-Messung → Untersuchung der Körperzusammensetzung:
Ermittlung von Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser, Viszeraalfett, Knochenmasse, Energieverbrauch, Metabolisches Alter (= Alter, dem der Stoffwechsel aufgrund der Körperzusammensetzung entspricht), BMI
- ✓ Ermittlung der anthropometrischen Messgrößen und Besprechung der gesundheitsrelevanten Messergebnisse
- ✓ Analyse des persönlichen Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsverhaltens (mittels Ernährungsprotokoll, Food Frequency Questionnaire und umfassenden Anamnesebogen - Ernährung, Sport, Gesundheit)
- ✓ Persönliches Beratungsgespräch im Bereich der professionellen Sport- und Ernährungsberatung
- ✓ Individuell abgestimmte Empfehlungen, leicht umsetzbare Tipps und Tricks zur langfristigen Verbesserung des Gesundheits-, Bewegungs- und individuellen Ernährungsverhaltens
- ✓ Flüssigkeitsberatung – Analyse des individuellen Flüssigkeitsbedarfs
- ✓ Beratung für einen gesünderen Lebensstil und eine langfristige Verbesserung der Leistungsfähigkeit

2. Vorträge, Seminare und Workshops zu Ernährungs-, Sport- und Gesundheitsthemen

- ✓ Brainfood – Povernahrung für das Gehirn
Steigerung der Gedächtnis-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch geeignete Ernährung
- ✓ Gesunde Jause – Gesund Snacken leicht gemacht – Gesunde Ernährung im Berufsalltag
- ✓ Fatburner in Nahrungsmitteln – Mit Erfolg zur dauerhaften Wohlfühlfigur – Schlemmen Sie sich schlank!
- ✓ Säure-Basen-Balance – Entgiften, Entschlacken, Abnehmen, Stoffwechsel ankurbeln durch Ernährung
- ✓ Sport & Ernährung kompakt – Worauf kommt es an?
- ✓ Ernährung als Vorbeugung

3. Handout, Unterlagen, Rezepte

Umfassendes Handout und hilfreiche Unterlagen (mit Rezepten) werden natürlich zur Verfügung gestellt!

Ich biete auch viele weitere Vorträge, Seminare und Workshops zu interessanten Themen an.

Weitere Themenangebote auf Nachfrage!

VORTEILE FÜR IHR UNTERNEHMEN

- ✓ Gesundere MitarbeiterInnen sind produktivere MitarbeiterInnen → größerer Gewinn für Ihr Unternehmen
- ✓ Mehr Motivation und mehr Energie im Berufsalltag
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Reduktion der Krankenstandstage und der ernährungsabhängigen Krankheiten
- ✓ Verbesserung des Wohlbefindens und dadurch mehr Lebensqualität
- ✓ Mehr Elan, mehr Lebensfreude und Vitalität im Alltag
- ✓ Nachhaltige und langfristige Verbesserung der Gesundheit
- ✓ Reduktion des Unfall- und Erkrankungsrisikos
- ✓ Verbessertes Arbeitsklima und Arbeitsumfeld
- ✓ Steuerliche Absetzbarkeit für Ihr Unternehmen
- ✓ Kein Zusatzaufwand für das Unternehmen
- ✓ Mediale Vermarktbarkeit und marketingtechnische Wirksamkeit
- ✓ Hilfreiche, praxisnahe Unterlagen und sofort umsetzbare Empfehlungen für alle TeilnehmerInnen
- ✓ Höhere Wertschätzung der MitarbeiterInnen → Bindung der MitarbeiterInnen an Ihr Unternehmen steigt

1. Vorteile - kurzfristig

- ✓ Steuerliche Absetzbarkeit
- ✓ Rolle als sozialer Betrieb / Vorreiterrolle
- ✓ TeilnehmerInnen bekommen sofort umsetzbare Empfehlungen
- ✓ Kein Zusatzaufwand von Unternehmerseite notwendig
- ✓ Mediale Vermarktbarkeit und marketingtechnische Wirksamkeit
- ✓ Motivierte Mitarbeiter und weniger Trägheit nach der Mittagspause
- ✓ Imageverbesserung des Unternehmens durch Bestätigung in der Gesundheitsförderung
- ✓ Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt – dadurch gesteigerte Mitarbeiterbindung an das Unternehmen

2. Vorteile - langfristig

- ✓ Senkung der Krankenstandstage
- ✓ Kosteneinsparung und kurze Amortisationsdauer
- ✓ Gesundere Mitarbeiter sind produktivere Mitarbeiter
- ✓ Konzentriertere und leistungsstarke Mitarbeiter reduzieren das Unfallrisiko

NACHHALTIGKEIT UND BETREUUNG

Für jeden Teilnehmer besteht die Möglichkeit der persönlichen Nachbetreuung und damit verbundenen Erfolgskontrolle! Regelmäßige Termine für Kontrollmessungen in Ihrem Unternehmen sind möglich!

Sehr gerne biete ich regelmäßige Vorträge, Workshops oder Beratungsgespräche zur praktischen Umsetzung einer gesunden Ernährung im Berufsalltag, Verbesserung des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens, Steigerung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit inklusive Ernährungs- und Gesundheitschecks für die MitarbeiterInnen in Ihrem Unternehmen an!

Bei Interesse an einer regelmäßigen Zusammenarbeit würde ich Ihnen selbstverständlich preislich noch mehr entgegenkommen!

STATISTIK

Auf Seite 5 ist anhand von Statisten klar ersichtlich, wie sich Ernährung und Lebensstil auf die Leistungsfähigkeit, Produktivität und Gesundheit der österreichischen ArbeitnehmerInnen auswirken.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Sehr gerne kann ich ein für Ihr Unternehmen maßgeschneidertes Angebot inkl. Kostenvoranschlag erstellen!

Über eine sehr gute, erfolgreiche Zusammenarbeit würde ich mich freuen!

Hochachtungsvoll verbleibe ich mit besten, sportlichen und vitalen Grüßen,



Ordination für Ernährungsberatung und Personal Fitness Training | Mag. rer. nat. Monika Elisabeth Sölder

Pradlerstraße 3, 6020 Innsbruck

Mobil: + 43 (0) 650 / 800 20 14

E-Mail: mail@ernaehrungsberatung-soelder.at

Website: www.ernaehrungsberatung-soelder.at

ARBEITSUNFÄLLE UND ERNÄHRUNGSBEDINGTE KRANKENSTANDSTAGE

Im Jahr 2007 waren laut HV der Sozialversicherungsträger und aktuellen Krankenstandstatistik über 9,6 Millionen Krankenstandstage aufgrund einer geschwächten Immunabwehr zu verzeichnen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wären über 70 % dieser Erkrankung durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu vermeiden gewesen!

Krankheiten des Magen-Darm-Traktes, welche in erster Linie durch eine falsche Ernährung ausgelöst werden, haben mehr als 1 Million der Krankenstandtage des Jahres 2007 ausgemacht!

2,5 Millionen Krankenstandstage sind im Jahr 2007 durch Arbeitsunfälle verursacht worden, welche wiederum im direkten Zusammenhang mit Konzentrationsdefiziten der Arbeiter stehen!

Dies zeigt sich auch dadurch, dass in diesem Jahr knapp 32.000 Arbeitsunfälle aufgrund von Sturz und Fall von Personen zustande gekommen sind!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen machten im gleichen Zeitraum mehr als 1,5 Millionen der Krankenstände aus und sind typische übergewichtassoziierte Folgeerkrankungen, welche ebenfalls durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und einem normalen Körpergewicht verhindert werden könnten!

Beinahe 50% aller Krankenstandstage im Jahr 2007 hätten durch eine gesunde Ernährungsweise verhindert werden können!

KRANKENSTANDSTAGE NACH KRANKHEITSGRUPPEN

	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Krankheiten der oberen Luftwege	5.943.956	7.025.548	5.755.551	6.408.505	7.143.314	7.766.932
Sonstige Krankheiten der Atmungsorgane	1.528.841	1.912.118	1.483.146	1.725.730	1.743.476	1.990.360
Krankheiten des Skeletts, Muskeln, BGW	7.723.035	7.296.006	7.591.199	8.196.907	8.658.207	8.324.814
Darminfektionen	1.240.502	1.200.218	1.378.984	1.549.969	1.700.397	1.509.942
Krankheiten des Magen-/Darmtraktes	1.014.341	962.246	1.003.084	1.012.737	1.028.296	939.624
Krankheiten der Harnorgane	325.714	307.187	321.309	343.204	352.521	353.874
Arbeitsunfälle (ohne Wegunfälle)	2.786.675	2.559.586	2.467.246	2.503.727	2.594.829	2.396.508
Herz-/Kreislaufferkrankungen	1.593.953	1.426.085	1.449.176	1.512.356	1.521.969	1.502.473
Alle Krankenstandstage insgesamt	34.978.228	35.172.049	34.188.131	36.485.062	38.762.041	38.699.956

PENSIONEN AUFGRUND ERNÄHRUNGSASSOZIIERTER GEMINDERTER ARBEITSFÄHIGKEIT

Über 16.200 Personen sind alleine im Jahr 2008 wegen geminderter Arbeitsfähigkeit aufgrund ernährungsbedingter Erkrankungen in Frühpension gegangen, was durch einen gesunden Lebensstil zu verhindern wäre!

Über 50 % aller vorzeitigen Pensionen entstehen durch Arbeitsunfähigkeit aufgrund ernährungsassoziierter Erkrankungen!

PENSIONEN WEGEN GEMINDERTER ARBEITSFÄHIGKEIT

	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Krankheiten des Skeletts, Muskeln, BGW	8.093	9.739	9.930	9.555	9.534	8.775
Herz-/Kreislaufferkrankungen	3.467	3.901	3.732	3.440	3.353	3.128
Krankheiten der Atmungsorgane	932	1.020	947	1.038	947	921
Krebs	1.974	2.072	2.121	2.137	2.238	2.159
Alle Frühpensionen insgesamt	26.228	29.940	30.435	30.112	30.131	28.649