

Vermeintliche Energiespender – Gesundes versus ungesundes «Doping»

Hintergrund – Vermeintliche Energiespender

Genuss erfolgt bewusst, unregelmässig und ist mit guten Gefühlen und geistigem Wohlbehagen verbunden. Von Gewöhnung sprechen wir, wenn wir eine bestimmte Substanz immer wieder konsumieren oder eine Tätigkeit immer wieder durchführen, ohne dass es sich dabei um einen bewussten Akt handelt. Beruflicher und privater Dauerstress zerrt an den Nerven und beeinflusst unser Verhalten. Schnell sind wir daran gewohnt, Anzeichen von Müdigkeit und Überlastung mit vermeintlichen Energiespendern wie beispielsweise Energie-Drinks, Kaffee, Süsseem oder auch Alkohol und Schmerzmittel zu blockieren oder zu unterdrücken. Die unangenehmen Symptome verschwinden zwar, der Mensch wird dadurch letztendlich aber nicht gesünder und leistungsfähiger. Das Schöne ist: Es gibt sie sehr wohl, die gesunden und leistungssteigernden Energiespender. Zum Beispiel lassen sich Konzentrations- und Leistungseinbrüche mit der richtigen Ernährung deutlich reduzieren, was eine konstantere geistige Arbeit möglich macht.

Inhalte und Ziele des Impulsreferats

- Formen, Nutzen und Grenzen von legalem «Doping» am Arbeitsplatz
- Unterschiede zwischen Genuss und Gewöhnung kennen
- Ernährungsfaktoren im Zusammenhang mit der geistigen Leistungsfähigkeit und Konzentration
- Ideen für gesunde Zwischenverpflegungen

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitraumen:	45 bis 60 Minuten (nach Absprache)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung 1:	Dipl. Ernährungsberaterin FH (B.Sc.)
Kursleitung 2:	Sozialarbeiter FH und Leiter des Fachteams Suchtberatung des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt
Kosten:	Auf Anfrage

Kontakt

Geschäftsleiterin
Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung
Dr. Patrick Jendricke
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch