

ERNÄHRUNGSBERATUNG AM ARBEITSPLATZ

Für viele Mitarbeitende ist es schwierig, sich in der Mittagspause gesund zu ernähren. Das Team von essenalablog.de bringt die Ernährungsberatung deshalb dorthin, wo sie gebraucht wird – in die Unternehmen. Das Ziel: Gesundes und gutes Essen.



Gesunde Ernährung ist ein Dauerbrenner in den Medien. Doch gerade in der Mittagspause ist es für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schwierig, sich gesund zu ernähren. Dann wird mangels eines passenden Angebots oft doch wieder zum belegten Brötchen auf die Hand gegriffen. Für die Unternehmen kann dies Folgen haben: Viele Krankmeldungen sind auch auf Ernährungsfragen zurückzuführen. Das betrifft ein geschwächtes Immunsystem und Darmprobleme ebenso wie Gicht, aber auch Rückenschmerzen und Diabetes. Umso wichtiger ist es für Unternehmen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sich über die Möglichkeiten einer gesunden Ernährung zu informieren. Hier setzt essenalablog.de an, ein Service für Unternehmen. Das Angebot verbindet eine fundierte

Ernährungsberatung mit einer Onlineplattform mit Ernährungstipps und Rezepten für gesundes Essen. Dirk Keune betreibt essenalablog.de zusammen mit der Ernährungsberaterin Stefanie Keune. Auf die Idee für das Blog kam das Team durch eine Beobachtung: Bei zahlreichen privaten Treffen belagerten die Gäste Stefanie Keune geradezu und löcherten sie mit Fragen zu ihrer Ernährung. Die Ratsuchenden fühlten sich durch das bisherige Angebot im Internet alleine gelassen. „Oftmals landeten sie nur auf Seiten, die irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel verkaufen wollten“, berichtet Dirk Keune.

Was fehlte, war ein verlässliches Format – essenalablog.de soll dies ändern. „Unsere Aufgabe ist es, all die Fragen zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise zu beantworten, die sich im Alltag stellen“, umfasst Keune die Mission der Plattform. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, will das Team seine Beratungsleistungen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Ettliger Unternehmen zur Verfügung stellen. Dieses Wissen steht normalerweise nur über eine komplexe und teure Ernährungsberatung zur Verfügung.

**“DIE MEISTEN
ERNÄHRUNGSBERATUNGEN
WERDEN ERST GEPLANT, WENN
BEI DEN BETROFFENEN BEREITS
BESTIMMTE SYMPTOME
AUF TRETEN. DAS HEISST
ERNÄHRUNGSBERATUNG
ERFOLGT MEIST REAKTIV UND
NICHT PRÄVENTIV.“**

Und das ist nicht von Vorteil, wie Dirk Keune weiß: „Die meisten Ernährungsberatungen werden erst geplant, wenn bei den Betroffenen bereits bestimmte Symptome auftreten. Das heißt Ernährungsberatung erfolgt meist reaktiv und nicht präventiv.“

Das Team von essenalablog.de will hingegen präventiv für die Gesundheit der Mitarbeitenden sorgen. Deshalb beantwortet das Team nicht nur Fragen zu den Auswirkungen einseitiger Ernährung, sondern zeigt auch gesunde Alternativen auf. Der Vorteil: Wissen die Menschen erst einmal über die positiven und negativen Folgen bestimmter Ernährungsarten Bescheid, gehen sie das Thema Essen bewusster und motivierter an. „Viele Menschen wollen sich besser ernähren. Sie wissen ja, dass es ihnen langfristig nicht guttut, wenn sie jeden Mittag ein Brötchen mit Pizzafleischkäse essen“, erklärt Dirk Keune. Die umfangreiche Rezeptsammlung auf essenalablog.de kann dann Abhilfe schaffen. Eine Sache ist dem Team besonders wichtig: „Unsere Rezepte sind nicht nur gesund. Wir wollen zugleich mit dem Vorurteil aufräumen, dass gesundes Essen einseitig ist und nicht schmeckt“, berichtet Dirk Keune. Deshalb bietet die Plattform zahlreiche Suchoptionen für alle Vorlieben an. Der Nutzer kann zum

Beispiel auswählen, ob er nur vegetarische oder nur vegane Gerichte sehen will oder eben nur Fleischgerichte. Die beiden Gründer wollen niemanden bevormunden. Nur gesund soll das Essen eben sein.

Die Plattform steht gegen einen bestimmten Betrag pro Mitarbeiterin oder Mitarbeiter der gesamten Belegschaft eines Betriebs zur Verfügung. Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter erhält einen eigenen Zugangscode zur Plattform. Sie haben dann Zugriff auf das gesamte Repertoire an Blogbeiträgen, Rezepten und Antworten auf Ernährungsfragen, das in den letzten Jahren aufgebaut wurde. Die Informationen sind nach körperlichen Symptomen, Kocharten, Ernährungsweisen und Rezepten geordnet. Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten, die Zutatenliste für Rezepte unter Berücksichtigung der bereits bevorrateten Lebensmittel in Form eines Einkaufszettels zu exportieren. Per WhatsApp oder SMS informiert kann der Partner oder die Partnerin dann auf dem Nachhauseweg einkaufen.

Die einzelnen Blog-Beiträge sind nicht nur untereinander verlinkt, sondern auch interaktiv gestaltet: Hat eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter bestimmte ernährungstechnische Fragen, kann er die Ernährungsberatung direkt kontaktieren. Das Team von essenalablog.de beantwortet die jeweilige Frage persönlich. Sollte die Thematik auch für die Allgemeinheit von Interesse sein, wird die Konversation anonymisiert in den Frage- und Antwort-Katalog aufgenommen und steht auf diese Weise allen anderen Nutzern ebenfalls zur Verfügung. So wächst der Content des Systems immer weiter.

Die Plattform funktioniert aber nicht nur online. Jedes Unternehmen erhält eine Service-Karte, die den Inhaber berechtigt, eine persönliche, physische Ernährungsberatung zu erhalten. Das hilft vor allem Personen mit komplexen Problemstellungen. Zusätzlich bietet essenalablog.de Gruppenberatungen zu bestimmten Ernährungsarten und Kochweisen an. Größere Unternehmen, die über eigene Kantinen verfügen, können zusammen mit der Ernährungsberatung eigene Rezepte für ihre Betriebsverpflegung konzipieren. Und auch beim Catering oder bei Geschäftsfeiern hilft das Team, die Events mit gesundem und frischem Essen zu versorgen. Dieses umfangreiche Angebot könne der Mitarbeiterbindung dienen, davon ist Dirk Keune überzeugt: „In Zeiten des Fachkräftemangels muss man den eigenen Leuten etwas bieten. Gutes und gesundes Essen ist unglaublich wirkmächtig.“

Das Blog selbst ging bereits 2019 an den Start. Dirk Keune hatte nicht nur die Geschäftsidee für das Blog, er programmierte auch die entsprechende Plattform. Ihm kam dabei seine Erfahrung als IT-Unternehmer zugute, zudem konnte er entsprechend geschultes Personal einsetzen. Dennoch dauerte es zwei Jahre, bis der intensive Testbetrieb abgeschlossen war und alles zufriedenstellend funktionierte. Bei diesem Aufwand fragt man sich: Wird nicht demnächst einfach eine Künstliche Intelligenz die Aufgabe der Ernährungsberatung übernehmen? Dirk Keune ist da sehr skeptisch: „Uns war wichtig, ein einfach verfügbares System zu schaffen, hinter dem aber trotz allem noch ein Mensch steht. Wir denken nämlich, dass auf absehbare Zeit keine KI die persönliche Beziehung zu einem menschlichen



essenalablog.de

Ernährungs Unternehmensberatung

- ✓ Individuelle Ernährungsberatung für jeden Mitarbeiter
- ✓ Zugang für jeden Mitarbeiter zu Rezepten, Blogbeiträgen und Fragen / Antworten
- ✓ Beratung für Kantinen und Caterings

Jetzt E-Mail-Adresse eintragen, abschicken und unverbindlichen Präsentationstermin anfordern:

Ihre E-Mail-Adresse

Ich erlaube die Speicherung meiner E-Mail- Adresse zum Zwecke der Kontaktaufnahme



Ernährungsberater ersetzen kann.“

**„ETTLINGEN HAT FÜR UNS GENAU
DIE RICHTIGE GRÖSSE, DENN WIR
WOLLEN LANGSAM, DAFÜR ABER
STABIL UND ORGANISCH
WACHSEN.“**

Lokale Nähe ist dem Unternehmer auch in anderer Hinsicht wichtig: essenalablog.de entstand in Ettlingen für Ettlingen. Deshalb kann sich das Team ganz auf seine regionalen Kunden vor Ort konzentrieren, wie Dirk Keune erklärt: „Ettlingen hat für uns genau die richtige Größe, denn wir wollen langsam, dafür aber stabil und organisch wachsen.“ Mit Stadt und Wirtschaftsförderung Ettlingen sowie mit mehreren Ettlinger Unternehmen ist essenalablog.de bereits im Gespräch. Einer gesünderen Mittagspause in Ettlinger Betrieben steht somit eigentlich nichts mehr im Wege.

