



Zehn Auszubildende des zweiten und dritten Lehrjahrs der Mannesmann Line Pipe GmbH lernten von Oecotrophologin Elisabeth Gabel, wie man sich gesund ernährt.

Mannesmann Line Pipe GmbH

Gesund ernähren im Berufsalltag

Was heißt gesunde Ernährung? Welche Nahrungsmittel braucht unser Körper in welchem Umfang? Welche Bausteine gehören zu einer Mahlzeit? Antworten auf diese und weitere Fragen haben kürzlich zehn Auszubildende der Mannesmann Line Pipe GmbH von Oecotrophologin Elisabeth Gabel (Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS, Herborn), erhalten. Ende März waren die Auszubildenden des zweiten und dritten Lehrjahrs mit Annette Aulich (Projektleiterin BGM, Betriebliches Gesundheitsmanagement des Unternehmens) ins AWO Bildungszentrum nach Netphen-Deuz gekommen, um beispielsweise anhand einer

Kocheinheit neue Rezeptkennenzulernen, praktische Kochinformationen zu erhalten oder einfach nur um gemeinsam in einer Gruppe zu kochen.

Den Tag begonnen haben die Teilnehmerinnen und -teilnehmer des Ernährungsseminars mit einem gemeinsamen

Lernen, was gesund ist

Frühstück, bestehend aus Joghurt, Obstsalat und belegten Brötchen. Schon während des Frühstücks lernten die Anwesenden von Elisabeth Gabel, wie wichtig gesunde Ernährung für sie ist. Dass eine gesunde Lebensweise von Mitarbeiterinnen und Mitar-

beitern auch für ein Unternehmen wie die Mannesmann Line Pipe GmbH von Bedeutung ist, macht BGM-Projektleiterin Annette Aulich deutlich: „Wenn die Azubis in ihre Ausbildung einsteigen, dann sind sie automatisch die Mitarbeiter im Unternehmen, die noch die höchste Anzahl an Berufsjahren bis zur Rente vor sich haben. Zumal das Rentenalter eher noch ansteigen als sinken wird.“ Daher sei es umso wichtiger, die physische und psychische Gesundheit der jungen Menschen zu erhalten, damit sie das Rentenalter auch möglichst beschwerdefrei erreichen können.

Die Basis des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Mannesmann Line Pipe

GmbH bildet das gesunde Führen. Im Unternehmen gibt es seit 2012 ein neues Konzept zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Bestandteil davon ist das neue, ganzheitliche Konzept zum Gesundheitsmanagement für Auszubildende, das im Oktober 2018 gestartet ist. Susanne Zabel (Personalreferentin und Ausbildungsbeauftragte) und Annette Aulich (Projektleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement) haben es gemeinsam mit den Auszubildenden, den Ausbildern und den Jugendvertretern beider Standorte entwickelt. „Wir haben die Auszubildenden bewusst mit einbezogen und sie gefragt, was ihnen am bestehenden Konzept gefällt,

was weniger und was sie sich noch wünschen“, so Annette Aulich. Schließlich setzt das neue Konzept auf Altbewährtes mit neuen Themen, wie beispielsweise dem Umgang mit digitalen Medien. Darüber hinaus sind die Gesundheitsthemen künftig den einzelnen Ausbildungsjahren zugeordnet. Im ersten Ausbildungsjahr stehen Suchtprävention und der Umgang mit digitalen Medien auf der Agenda. Workshops zur Ernährung und

Vielfältige Themen

Bewegung gibt es im zweiten Ausbildungsjahr. Schwerpunkte sind eine Kocheinheit in einer Lehrküche sowie das Kennenlernen von Trendsportarten. Kernelemente im dritten Ausbildungsjahr sind die Stressbewältigung und die Vorbereitung auf das Berufsleben.

Highlight des neuen Gesundheitskonzeptes, das auf eine Mischung aus Theorie

und Praxis setzt, ist sicherlich die zweitägige Teambuildingmaßnahme mit Eventcharakter, die Anfang Juli in Form einer Kanutour für alle Ausbildungsjahrgänge gemeinsam angeboten wird.

Mittags war es endlich soweit. Die Teilnehmerinnen und -teilnehmer des Ernährungsseminars waren in die Lehrküche des AWO Bildungszentrums gegangen, um in Kleingruppen das gemeinsame Mittagessen zuzubereiten. Dabei arbeiteten sie Hand in Hand. Blerton Jashari schnitt Brokkoli und Vitali Kreis die Zwiebeln für die grüne Gemüsepfanne. Auf die Frage, wie Vitali Kreis das Seminar gefällt, antwortete er: „Ich finde das Seminar sehr interessant, da man vieles über Gesunde Ernährung nicht wusste, obwohl man eigentlich meint, man wüsste wie man sich gesund ernährt.“ Außerdem würde es ihm sehr gut gefallen, dass man gemeinsam kocht und isst.

Ein Ziel des Gesundheits-



Fati Kabak pürierte die Himbeeren für den Quark.

programms ist es, die Motivation der Auszubildenden für eine gesunde Lebensweise zu fördern. Darüber hinaus sollen sie bei der Eigenverantwortung für ihre Gesundheit unterstützt werden. „Nicht zuletzt ist das Konzept eine

gute Möglichkeit, um Werbung für eine Ausbildung in der Stahlbranche zu machen“, sagt Annette Aulich.

In der Zwischenzeit bereiteten die drei anderen Gruppen den Paprika-Mais-Salat, die Kartoffel-Wedges und den Himbeerquark zu. Fati Kabak, der dabei war, die Himbeeren zu pürieren, ist einer von den drei Azubis, die ihre Ausbildung am Standort Hamm machen und für das Ernährungsseminar nach Siegen gekommen sind. Er findet es gut, dass es durch das Seminar mit der integrierten Kocheinheit die Möglichkeit gibt, auch einmal die Auszubildenden vom Siegener Standort näher kennenzulernen. „So hat man gleich einen Ansprechpartner vor Ort, wenn man mal nach Siegen kommt“, sagt Fati Kabak. Ein Highlight des Seminartages war für die Auszubildenden schließlich das gemeinsame Mittagessen der selbst zubereiteten Speisen, bevor es vor Seminartag noch einen letzten, kurzen Theorieteil gab. □



Das gemeinsame Mittagessen der selbst zubereiteten Speisen war sicherlich ein Highlight des Seminartages.